

ناوهرۆكهكان

پیشہ کی

6	بژارده‌کانی دووگیانی تۆ
9	راویژکاری تۆ
11	پشکنینی تووشبوون به نه‌خۆشی گواستراوه‌ی سی‌کسی (STI)
12	ریڭریکردن له دووگیانی
15	بژارده‌کانی چاره‌سه‌رکردنت
16	له‌باربردنی پیشه‌خته‌ی پزشکی
28	له‌باربردنی به نه‌شته‌رگه‌ری
36	ئامۆژگاری پێش نه‌شته‌رگه‌ری
38	چاودێریکردنی دوا‌ی له‌باربردنی پزشکی پیشه‌خته و له‌باربردنی به نه‌شته‌رگه‌ری
42	دووگیانی شوپنی نه‌ناسراو (PUL) و دووگیانی ده‌ره‌وه‌ی مندا‌لدان
45	ترۆمبۆئیمبۆلیزمی خوێنه‌نه‌ره‌کان - (VTE) Venous Thromboembolism
48	زانباری پی‌سبوونی خوین (Sepsis) بۆ خزمه‌تخوازن و چاودێران
51	ده‌رزى (دژە-D)
53	پرسپاره‌ به‌رده‌وامه‌کان (FAQs)
56	سه‌رنج و تییینی و سکا‌ل‌اکان
57	په‌یوه‌ندیه‌ به‌سووده‌کان
58	تییینه‌کان

وہشان

له خزمه‌ت‌گوزاری راویژکاری نیشتمانی دووگیانی بّ پلان (NUPAS) ئیمه ریژ له مافی هه‌لبژاردنی تاك ده‌گرین به دابینکردنی ژینگه‌یه‌کی سه‌لامه‌ت له‌گه‌ل ستافی هاوسۆز، كه ژنان ده‌توانن كو‌تایی هینان به دووگیانی، ریژریکردن له دووگیانی و خزمه‌ت‌گوزاری ته‌ندروستی سیكسیان هه‌بی‌ت.

به‌هاکان

خزمه‌ت‌خوازه‌کانمان گرنگن بۆ ئیمه، ئیمه ریژ له مافه‌کانیان ده‌گرین بۆ هه‌لبژاردنیان و هاوکارییان ده‌که‌ین به دریژایی ریژگاهه.

ئیمه له هه‌موو کاریکدا شه‌فاف و راستگۆین و به‌ئاشکرا و راستگۆیانه په‌یوه‌ندی ده‌که‌ین.



ئیمه وه‌ك تیمیك و به‌ئامانجی‌کی هاوبه‌ش كار ده‌که‌ین: بۆ پێشكه‌ش‌کردنی باشت‌ترین چاودێری.



ئیمه خه‌مخۆر و سۆزدارین بۆ ئه‌و کارانه‌ی كه ده‌یکه‌ین.

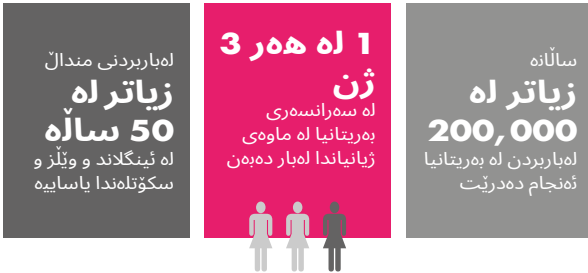


ئیمه گرنگی به‌ ستافه‌کانمان ده‌ده‌ین و پشت‌گیریان ده‌که‌ین.



له باربردنی مندال

ښځه بریاری له باربردنی مندال دواو له بیرت بیت که تۆ به تنیا نیت



ښځه دوو گیانیت و بریارت دواو که له باربردن هه لېږارده یه کی دروسته بو تۆ، تکایه کاتیک تهرخان بکه بو خویندنه وهی ښم نامیلکه یه بو ښه وهی بزانیته دهر باره ی ښه و بژارده جیا وازانه ی که له به رده ستدان.

ټیمه زیاتر له 50 ساله خزمه تگوزاری و چاودېری پیښکدهش به ژنان ده که به ن و به ته وای پښتگیری و داکوکی له مافی ژن ده که به ن بو هه لېږاردنی کو تایی هی نان به دوو گیانی.

ښم نامیلکه یه زانیاریت پی ددات دهر باره ی چاره سهره کانی له باربردن و ټاموژگاریت ده کات که له کاتی سهر دانه که تدا بو لای ټیمه بو چاره سهر کدن چی روو ددات. زانیاریه کان له سهر بنه مای ښه و رینمایانه ن که له لایه ن کو لیژی شاهانه ی پزیشکانی مندال بوون و ژنان (RCOG)، په ایمانگای نیشتمانی بو نایابی کلینیکی (NICE)، و کو لیژی شاهانه ی پزیشکانی بی هوشکده ر (RCOA) پیښکدهش ده کریږ.



هیلې یارمه تی چاودېری دواتر

ته له فون: 03330160400

ته له فون: (Eire) (01) 8740097

ياسای له باربردنی منډال

به پيې ياسای له باربردنی منډال له سالې 1967، له باربردنی منډال له بهریتانیا تا 23 ههفته و 6 روژې دووگیانی یاسایه. له باربردنی منډال تنها له دواي ههفتهی 24 له بارودوخی ناآساییدا ده توانریت ټه نجام بدریت بو نموونه. ژيانی ژهکه له مه ترسیدایه یان دوخی ناآسایي له کورپه لهدا هیه.

له یاساکهدا هاتووه که ده بیټ دوو پزیشک ریځ بکهون که له باربردنی منډال زیانپکی که متر به تهن دروستی دهر وونی یان جهسته ت ده گه یه نیټ به بهرورد به بهر ده وامبوون له سر دوو گیانی هه. پاشان ده بیټ ټو دوو پزیشکه ی که ریځکه وتوون فورمیکی یاسایي ټیمزا بکهن که پیې دهوتریت فورمی (HSA1).

پیشکه شکردنی چاره سهری له باربردن به پشتبهستن به ره گزی کورپه له نایاسایه.

له باربردنی منډال تنها له نه خو شخانه یان کلینیکی تاییه تمه ندی مولهت پیدراو ده توانریت ټه نجام بدریت.

له باربردنی منډال (Abortion) چیه؟

له باربردنی منډال بریتیه له ریځاریځ که کوتایي به دوو گیانی دینیت؛ ههروه ها به "کوتایي هینان" ناسراوه.

بیرکردنوه له له باربردنی منډال رهنگه کاتیکي زور سه رلش یوان و ستریس و ناخوش بیټ. ټیمه له م بابه ته ټیده گه ین و به لین دده ین که چاودیری و پشتگیری و هاوکاریمانان پیشکesh بکه ین بو ټه وه ی یارمه تیتان بده ین له م کاته دا.

پاراستنی نه یینی هکان

هر په یوه نډیه که له گهل ټیمه دا هه بیټ یان هر چاره سه ریځ که وه ریگریټ به ته وای به نه یینی ه. تهنانت ټه گهر ته مه نت له خوار 16 سالوه بیټ، ټیمه به کهس نالین مه گهر تنها ټه گهر موله تی تومن هه بیټ ټوه بکه ین. ټیمه تنها ورده کارییه کان واتا زانیاری دهر باره ی ټیوه له گهل کارمندان ی پروفیشنالی تهن دروستی یان ریځخراوه کانی ترده هاوبesh ده که ین ټه گهر پیمان وایټ که تو له مه ترسییه کی چدی زیان پیگه یشتندا یټ. ټیمه هه میشه هه ول دده ین پیتان بلین ټه گهر پیمان وایټ پیویسته ټم کاره بکه ین.

پاراستنى گەنجان و كەسانى گەورەى لاواز و دۆخ ناسكدا

ھەموو كارمەندانى پرۆفېشنال ئەركيان ھەيە بە پاراستنى خۆشگوزەرانى گەنجان و كەسانى گەورەى دۆخ ناسك و لاواز. ئەوان ھەنگاوى گونجاو دەنپن بۇ پاراستنيان لە پشتگوڤيخستن و فەرامۆشكردن، زيانەكانى جەستەيى، سېكسى يان سۆزدارى يان ئىستغلالكردن. ئەگەر تۆ ديارىكرائيت بەوھى 'لە مەترسييدائيت'، ستافى خزمەتگوزارى نيشتمانى راويژكارى دووگيانى بى پلان (NUPAS) لەگەلت كاردەكەن بۇ گرتەبەرى رېوشوڤنى گونجاو بۇ پاراستنى تۆ.

بژاردەکانی دووگیانی تۆ

ئەو بژاردانەى كە ھەتە بریتین لە:

- بەردەوام بە لە دووگیانی؛
- بەردەوام بە لە دووگیانی و بیر لە ھەلگرتنەوێى منداڵ adoption یان چاودێرى بەخێوکردن بکەوێى؛
- لەباربردنى منداڵ

بەردەوام بوون لە دووگیانی؛

ئەگەر تۆ بەردەوام بیت لە دووگیانیەکەت دەبێت پەيوەندى بە پزىشكى گشتى (GP) بکەیت یان دەتوانیت راستەوخۆ پەيوەندى بە مامانێکەوێى بکەیت (بروانە مالىەرى نەخۆشخانەى ناوچەکەى خۆت)؛ ئەوان دووگیانیەکەت پشتراست دەکەنەوێى و چاوپێکەوتن لەگەڵ مامانەکەى ناوچەکەى خۆت ڕێکدەخەن. مامان لە ماوێى دووگیانیتدا چاودێرى پێش منداڵبوون دەکات. زۆر گرنگە چاودێرى پێش منداڵبوون وەربرگرت بۆیە دەبێت ھەر کە دلتیا بوویت لە بریارەکەت بۆ بەردەوامبوون لە دووگیانیەکە دەبێت پزىشكى گشتى/مامانەکەت ئاگادار بکەیتەوێى. بۆ زانیارى زیاتر دەربارەى چاودێرى پێش منداڵبوون و خزمەتگوزارییە ناوخییەکان سەیرى مالىەرى www.nhs.uk بکە

ھەلگرتنەوێى منداڵ یان چاودێرى بەخێوکردن

رەنگە ھەلگرتنەوێى منداڵ (Adoption) بژاردەىك بێت بۆ تۆ ئەگەر ناتەوێت لەباربردن بکەیت. تۆ بەردەوام دەبیت لە دووگیانی و منداڵت دەبێت بەلام چاودێرى کۆرپەکە ناکەیت یان ھىچ مافیكى یاسایى یان بەرپرسیاریتیىەکت نیە بەرامبەر بە منداڵەکە دواى تەواوبوونى بەخێوکردنەکە.

ھەلگرتنەوێى منداڵ (Adoption) پرۆسەىەكى فەرمیەى کە لەلایەن ھەلگرتنەوێى منداڵ و دەسەڵاتە خۆجێیەکانەوێى ڕێکدەخرايى و لەلایەن دادگاکانەوێى بە یاسایى دەکرایى. کاتێک ھەلگرتنەوێى منداڵ (Adoption) بێتە یاسایى بریارەکە کۆتایى بپارێت و ناتوانیى بگۆردرایى.

له كوئى ده توانم يارمه تى وهر بگرم؟

- بنكه ي تهنروستى پزىشكى گشتى (GP) ي خوت
- كارمه ندى سوشىالى نه خوشخانەى ناوچه كه ي خوت كه پسپوره له خزمهنگوزارى هكانى منداالبوون يان پهيوه ندى به تيمى خزمهنگوزارى هكانى سوشىالى ناوچه كه ي خوت هوه بكه بو گفتوگو كردن سه بارهت به هه لگرتن هوه ي مندا
- پهيوه ندى به كومهلەى هه لگرتن هوه ي مندا و به خيوكردنى به ريتانى بكه - كومهلەى هه لگرتن هوه ي مندا و به خيوكردنى به ريتانى (BAAF) له گهل هه موو ئه وه كه سانه كاره كن كه پهيوه نديان به هه لگرتن هوه ي مندا و به خيوكردن هوه هه ي له سه رانس هرى به ريتانيا. ده توانيت پهيوه نديان پوه بكه يت به ژماره ته له فونى www.corambaaf.org.uk يان 02075200300

بريارى خوت

كومهلەك هوكار هه يه كه رهنگه كه سەك بيه ویت كوتايى به دووگيانى بهيئت، به لام هوكاره كه ي هه رچيهك يئت، ده يئت هه ميشه بريارى كلايه نته كه واتا كه سه كه يئت.

بريارى تو بو له باربردنى مندا ده يئت شه خسى يئت بو خوت و پيوسته بتوانيت ئهم برياره به يت به ي ئه وه ي هه ست به فشار بكه يت يان له لايهن هه ر كه سيكه وه ناچار ييت. بو هه نديك كه س برياردان له سه ر ئه وه ي چى بكه ن سه بارهت به دووگيانيه كى بى پلان رهنگه كاتيكي سه خت يان ناره حه تكه ر يئت؛ هه موو ژنان به شيوازي جياواز رووبه رووى ئهم رووداوه ده بنه وه. هه نديك له خانمان هه ست به متمانه ده كه ن له گهل برياره كه يان بو كوتاييه ينان به دووگيانى له كاتيكا هه نديكى تر رهنگه كي شه يان هه يئت بو ئه وه ي له گهل له باربردنى مندا له ريك بكه ون.

راویژکاری (Counselling)

ئیّمه هەردوو راویژکاری پیش لەباربردن و دواى لەباربردن پیشکەش دەکەین.

چاوپێکەوتنى راویژکاری لە رێگەى تەلەفۆنەوه ئەنجام دەدرێت. تکایە ئاگاداربە ئەمە خزمەتگوزارى تەنگژە و قەیران نییە، ئەگەر هەستمان کرد پێویستیت بە یارمەتى بەپەله هەیه بۆ تەندروستى دەروونیت پێویستە پەوانەى خزمەتگوزارى پسپۆر بکرییت.

ئەگەر هەست دەکەیت کە حەز دەکەیت لەگەڵ کەسێک قسە بکەیت دەربارەى بێیارەکەت و ئەو هەست و سۆزانی کە بەسەرت دێت تکایە پەیوەندیمان پێوه بکە بە ژمارە تەلەفۆنى 03330046666. دەتوانیت لە هەر کاتیکدا لەگەڵ ئەندامێکى تیمەکەمان قسە بکەیت دەربارەى ئەو بژاردانەى کە بۆ تۆ لەبەردەستەدان و دەتوانین ئامادەکاری بکەین بۆ ئەوهى راویژکاریت هەبێت.



هێلى یارمەتى چاودێرى دواتر

تەلەفۆن: 03330160400

تەلەفۆن: (01)8740097 (Eire)

تەلەفۆن: 03330046666 تەلەفۆن: (01)8740097 (Eire)

راویژکاری تو

پیش تھوہی بریار لہسہر ہر چارہسہریک بدریت راویژکاری لہگل
پزیشکیکی کلینیکی دہکھیت کہ ہہموو ہزاردہکانی چارہسہرکردنت
روون دہکاتھوہ و وھامی ہر پرسیاریکت دہداتھوہ کہ لہوانہیہ
ھتیت سہارہت بہ لہباردزکھ.

هه‌لسه‌نگاندنی کلینیکی

پزیشکی کلینیکی پرسیارت لېده کات دهرباره میژووی پزیشکی و مندالبوون و نه خوښی ئافره تان. زور گرنه به راستگو ییه وه ولامی پرسیاره کانی بده یته وه و تا ده توانیت زانیاری بده یت سه بارت به هر حاله تېکې پزیشکی که هه تیټ یان ئه و درمانانه ی که ده یخو یت. ئهمه ش بۆ دلبابوونه له سه لامه تی و گونجاوی تۆ بۆ چاره سه رکړن. تکایه پزیشکی کلینیکی ئاگادار بکه وه ئه گهر شیری مه مه ک ده ده یت. راویژکار ییه که ت و اتا قسه کړنه که ت له گهل پزیشکی کلینیکی له ریگه ی ته له فوئونه ئنجام ده در یت، یان روو به روو ئه گهر پیټ باشه، تکایه دلبابه له ژینگه یه کی ئارام دایت که ده توانیت به روونی بییستت و ده توانیت به تنیا بیت بۆ تابه تمه ندی خو ت.

له کاتی راوړځاریه که تدا پزیشکی کلینیکي باس له و پشکینانه دهکات که ټپه پیښکه شی دهکین بو توو شپوون به نه خوښی گواستراوه ی سیکیسی و هره وها بڅارده کانی ریځریکردن له دوو گیانیت. ده توانین ناموژگاریت بکهین که چ جوړه ریځریه که له دوو گیانی به رده سته. نه وه گرنگه بیر له وه بکه یته وه که چ جوړه ریځریه که له دوو گیانی به کار ده ینیت چونکه هیشتا ده توانیت دوی له بار بردن دوو گیان بیت (بو بڅارده کانی ریځریکردن له دوو گیانی سه پری لایره 12 بکه).

پزیشکی کلینیکی پرسپار دهکات که ئایا تو له ریکاری لهباربردن
تێدهگهیت و دلنیا دهبیتهوه لهوهی که تو له پێدانی رهزامهندی بو
وههگرتهی چارهسهه تێدهگهیت.

سكانى سۆنەر (Ultrasound Scan)

بەپپى مېژووى پزىشكى و منداڭبوون و نەخۆشى ئافرەتان لەوانەيە پېويست بە سۆنەر بىت يان نا بۆ لەباربردن. ئەگەر پېويست بوو، سۆنەرت بۆ ئەنجام دەدرېت بۆ ئەوئە بەروارى دووگيانىەكەت ديارى بکەيت و يارمەتيمان بەدين بريار بەدين کە چ بژاردەيەكى چارەسەرکردن لەبەردەستتدايە. هەندىك جار دووگيانىەكە دەتوانىت زۆر زوو بىت بۆ ئەوئە ئېمە لە رېگەى سكانى سەك بېينين بۆيە لەوانەيە پېويستمان بە دانانى سۆنەريكى بچووک بىت بۆ ناو زى (دامىن vagina)ى تۆ. ئەگەر نەتوانين دووگيانىەكە لە سكانى زى واتا رەحم بېينين ناتوانين دلىا بين لەوئە کە دووگيانىەكە وەك پېويست گەشە دەکات و پزىشكى كلينيكى زياتر لەم بابەتە لەگەل تۆدا باس دەکات و لە چەند روژيکى تردا دووبارە سكان کردنەو رېکدەخات.

لەوانەيە دووگيانىەكەت تەنها زۆر زوو بىت بۆ ئەوئە لە سكان بېينريت، يان لەوانەيە لەبارچوونىكى پېشوەختە روويداوە يان دووگيانىەكە لە دەرەوئە منداڭدان (رەحم) گەشە دەکات - دووگيانىيەكى دەرەوئە منداڭدان - بۆ زانىارى و ئامۆزگارى زياتر سەيرى لاپەرەى 42 بە دەربارەى دووگيانى دەرەوئە منداڭدان



هېلى يارمەتى چاودېرى دواتر

تەلەفون: 03330160400

تەلەفون: (01)8740097 (ئېيرى)

تەلەفون: 03330046666 تەلەفون: (01)8740097 (ئېيرى)

نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە (STI).

وەك بەشێك لە راوێژکارییهكەت پشكینی سكرین كردنت بۆ دهكرێت بۆ نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە (STI's). نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە (STI's) لە رېگه‌ى سېكسىيە بى پاریز كردنى له‌رېگه‌ى زى vaginal، سېكس به‌رېگه‌ى دەم ، سېكس به‌رېگه‌ى كۆم، هاوبه‌شكردنى له‌عابه‌ى سېكسىيە و به‌ركه‌وتنى نزیك له‌ ئەندامى زاوژى ده‌گوازێته‌وه. باوترین نیشانه‌كانى نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە (STI) بریتیه‌ له‌ هەر نیشانه‌یه‌ك به‌هەر شێوه‌یه‌ك... زۆر كەس بى ئاگان له‌وه‌ى كه‌ تووشى نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە بوون. ئەگەر چاره‌سه‌ر نه‌كرێت، نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە (STI's) رهنه‌گه‌ بێته‌ هۆى كێشه‌ى درېژخایه‌ن وه‌ك نەخۆشى هه‌وكردنى چه‌وز یان نه‌زۆكى (نه‌توانینی مندالبوون).

پشكینی سكرینكردنى نەخۆشپه‌ى سېكسىيەكان له‌ خزمه‌تگوزارى نیشتمانى راوێژكارى دووگيانى بى پلان (NUPAS)

خزمه‌تگوزارى نیشتمانى راوێژكارى دووگيانى بى پلان (NUPAS) پشكین پېشكه‌ش ده‌كات بۆ: نەخۆشى كلامیدیا، سوزه‌نه‌ك Gonorrhoea ، ئایدز HIV و سفلیس Syphilis. پشكینه‌كان خێرا و گونجاون - پشكینی سواب یان میز و نمونه‌ى خوینی په‌نجه‌ به‌ ده‌رزى چه‌قاندن ته‌نها شتێكه‌ كه‌ پتویستمانه‌.

تاكه‌ رېگه‌ بۆ ئەوه‌ى بزانیته‌ كه‌ ئایا تووشى نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە بوویه‌ ئەوه‌یه‌ كه‌ پشكین بکه‌یت. ئەمه‌ش به‌ تایه‌ته‌ى پېشنیار ده‌كرێت ئەگەر سېكسىيە بى پاریزت كردوه‌، به‌م دوایه‌ هاوبه‌شى ژیا ته‌ گۆریوه‌ یان ئەگەر مه‌ترسى ئەوه‌ هه‌بێت هاوبه‌شه‌كه‌ت له‌گه‌ل كه‌سێكى ته‌دا سېكسىيە كرديیت. كاتێك كه‌ ده‌ستنیشان كرا زۆربه‌ى نەخۆشى گواستراوەى سېكسىيە (STI's) ئاسانه‌ بۆ چاره‌سه‌ركردن به‌ ده‌رمانى ئەنتى بايۆتیک (antibiotics). ئەگەر تا ئېستا پشكینته‌ بۆ نه‌كراوه‌ بۆ نەخۆشپه‌ى سېكسىيە گواستراوه‌ ئېستا كاتێكى باشه‌. هه‌روه‌ها پتویسته‌ له‌گه‌ل هاوسه‌ره‌كه‌ت قسه‌ بکه‌یت سه‌باره‌ته‌ به‌ پشكین و مانه‌وه‌ته‌ به‌شپوه‌یه‌كى ته‌ندروسته‌ له‌ رووى سېكسىيەوه‌. هه‌روه‌ها ده‌توانیت له‌ خزمه‌تگوزارى ته‌ندروسته‌ى سېكسىيە ناوچه‌كه‌ى خۆت، كلینیکى رېگريکردن له‌ دووگيانى و ته‌ندروسته‌ى سېكسىيە، خزمه‌تگوزارى پسپۆرى وه‌ك بروك Brook

یان بە چوون بۆ بنکەى تەندروستی پزیشکى گشتى GP ى خۆت
پشکین و چارەسەر وەرەگریت. سەیری مالپەرى **NHS Choices**
بکە بۆ خزمەتگوزارییەکانى ناوچەکەى خۆت: **www.nhs.uk**

رێگریکردن لە دووگیانی (Contraception)

وەک بەشێک لە راویژکارییەکەت پزیشکى کلینیکى باس لە شیوازهکانى
رێگریکردن لە دووگیانی دەکات کە لە بەردەستدایە. ژێک بۆى هەیه
هەر لە 5 رۆژ دواى لەباربردن دەتوانیت چارێکى تر دووگیان بێتەوه
و ئەگەر رێگرى لە دووگیانی بەکارنەهێنریت. زۆر شیوازی رێگریکردن
لە دووگیانی هەیه کە دەتوانیت هەلبژێریت بۆیه دوا مەکەوه ئەگەر
جوۆرى یەکەم تەواو بۆ تۆ گونجاو نەبوو؛ دەتوانیت شیوازیكى تر تاقى
بکەیتەوه. زۆرێک لە دەرمانەکانى بەرگرى لە دووگیانی بە رێژەى زیاتر
لە 99% کاریگەرن ئەگەر بە دروستى بەکارهێنرێن.

شیوازی LARC – رێگریکردن لە دووگیانی گەراوهى کارکردنى درێژخایەن

شیوازی رێگریکردنى (LARC) زۆر کاریگەرە چونکە پشت نابەستیت
بەوهى کە لەبەرت بێت بىخۆیت یان بەکارى بهییت -

رێگریکردن لە دووگیانی بە رێگەى چاندن - چاندەکە واتا
تیچەقاندن کاریگەرترین رێگایە بۆ رێگریکردن لە دووگیانی. بە باشى
بە رێژەى زیاتر لە 99% کاریگەرە. کەمتر لە 1 لە 1,000 بەکارهێنەر لە
یەکەم سالى بەکارهێنانیدا دووگیان دەبێت. کاتێک جیگیر دەکریت،
بۆ ماوهى 3 سال وەک رێگریکردن لە دووگیانی کاردەکات. ئەگەر
بتهویت دەتوانریت زووتر لابریت و توانای منداڵبوونت زۆر بە
خێراى ئاسایى دەبێتەوه کاتێک لابرا.

چۆنیتى کارکردنى: تەلپى بچووک و نەرم دەخزیتە ژێر پێستى بەشى
سەرەوهى قۆلت. ئەوه هۆرمۆنى پرۆجسترون دەرەکات. هێلکەدان
رادەگریت (دەردانى هێلکە رادەگریت)، لىنچە پەردەى ملی رحم
ئەستوور دەکات بۆ ئەوهى رێگرى پکات لە تۆ و اتا سپێرم بگاتە
هێلکەیهک، هەر وهها ناوپۆشى منداڵان (رحم) تەنک دەکاتەوه بۆ
رێگریکردن لە چاندنى هێلکەیهکى پیتینراو.

ئامپى ناو منداڵدان (IUD) - ئامپى ناو منداڵدان ى مس
واتا لەولەب بە رێژەى زیاتر لە 99% کاریگەرە. کەمتر لە 1 لە

100 بهکارهېښهري ټامپري ناومندالډان IUD له سالځکدا دووگيان دهېن. کاتيک جېگير دهکريټ بۇ ماوهي 5-10 سال کاردهکات بۇ رېگريډرډن له دووگيان، بهپي جوړهکهي و دهتوانريټ زووتر دهرهېښريټ ټهگهر پتهوټ. ههر که ټامپري ناومندالډان IUD دهرهېښرا تواناي مندالبوونت ټاساي دهبيتهوه.

چونپهتي کارکردني: ټامپريکي بچووک و نهرمي مس دهخريته ناو مندالډان (رهحم). مس ريگري له مانهوهي سپيرم و هيلکه دهکات. ههروهها لينجه پردهي ملي رهحمت دهگوريټ بۇ ټهوهي سپيرم واتا توو نهگاته هيلکهيهک. ههروهها رهنکه ټامپري ناومندالډان IUD چاندي هيلکهي پيتيټراو له مندالډان بوهستيټ.

سيستهمي ناو مندالډان (IUS) - سيستهمي ناو مندالډان به ريژهي زياتر له 99% کاريگهره. له ههر 100 بهکارهېښهري سيستهمي ناو مندالډان IUS کهمتر له 1 کهس له سالځکدا دووگيان دهبيټ. کاتيک جېگير دهکريټ دهتوانريټ وهک ريگري له دووگيان بهکارهېښريټ بۇ ماوهي 3-5 سال، بهپي جوړهکهي، بهلام دهتوانريټ زووتر دهرهېښريټ. کاتيک ټامپرهکه دهرههېښريټ تواناي مندالبوون دهگهرپتهوه.

چونپتي کارکردني: ټامپريکي پلاستيکي بچووک و نهرم بهشيوهي پيتي T دهخريته ناو مندالډان (رهحم). دهسپيډهکات به دهرکردني هوږموني پروجسترون (progesterone). ټهمش ناوپوشي مندالډان



(رەحم) تەنك دەكاتەوہ بۇ رېگريكردن لە چاندنى ھىلكەيەكى پيتىنراو
وہ لينجە پەردەى مىلى رەحم ئەستور دەكات بۇ ئەوہى رېگري بكات
لە تۆو واتا سپېرم بگاٹە ھىلكەيەك.

دەرزى رېگريكردن لە دووگيانى - بەكارھىنانى دەرزى رېگريكردن
لە دووگيانى بە تەواوى وەك رېنمايى كراوہ (ھەر 13 ھەفتە جارێك)
دلىبايى دەدات لەوہى كە بە رېژەى زياتر لە 99% كاريگەرە لە
رېگريكردن لە دووگيانى. لە ھەر 100 بەكارھىنەرى دەرزى كەمتر لە
1 كەس دووگيان دەبىت.

چۆنىتى كاركردى: دەرمىنى ديپۆ-پروڤېرا Depo-Provera بە دەرزى
دەدرېت لە ماسولكە، بەزۆرى لە سمت يان ھەندىك جار لە قۆل
دەدرېت؛ دەرمىنى سايانا پرىس Sayana Press لە ژېر پىستى
پىشەوہى ران يان سەك بە دەرزىيەكى بچووك دەرزى لىدەدرېت.

دەرمىنى سايانا پرىس (Sayana Press) دەتوانىت لە مالاوہە خۆت
لە خۆتى بەدەيت. دەرزىيەكە ھۆرمۆنى پروجىسترون دەردەدات كە
ھىلكەدان رادەگرېت (دەردانى ھىلكەيەك، لينجە پەردەى مىلى رەحم
ئەستور دەكات بۇ ئەوہى نەھىلىت سپېرمەكان بگەنە ھىلكەيەك،
ھەروەھا ناوېوشى مندالدىن (رەحم) تەنك دەكاتەوہ بۇ وەستاندى
چاندنى ھىلكەيەكى پيتىنراو.

جۆرى جياوازى شىوازى رېگريكردن لە دووگيانى ھەيە لەواڤە
كاريگەرترينيان - چاندنى رېگريكردن لە دووگيانى - دواتر سپرىنگ
واتا لەولەبى رېگريكردن لە دووگيانى، رېگريكردن لە دووگيانى بە
دەرزى، ھەبى رېگريكردن لە دووگيانى زارەكى و كۆندۆم.

ھەموو ئەم رېگيانە لە خزمەتگوزارى راوېژكارى نىشتمانى دووگيانى
بى پلان NUPAS بەردەستە و وەك بەشېك لە خزمەتگوزارىيەكەمان
باس لە بژاردەكان دەكەين، رېگريكردن لە دووگيانىت بۇ دابىن
دەكەين و يارمەتيت دەدەين پلان دابىيت بۇ بەكارھىنانى
درىزخايەنى رېگريكردن لە دووگيانىت.

بۇ زانپارى زياتر سەبارەت بە رېگريكردن لە دووگيانى سەيرى
- مالپەرەكەمان بکە www.nupas.co.uk، يان سەردانى
پزىشكى گشتى، پەرستار يان كلينىكى تەندروستى سىكسى
ناوڤوئى يان كلينىكى پسپۆرى وەك بروك Brook بکە؛
سەردانى ئەم مالپەرەنە بکە www.fpa.org.uk/resources;
www.sexwise.org.uk/contraception/ يان

بژاردەکانی چارەسەرکردنت

کۆمەڵێک بژاردەت ھەیە کاتێک بیر لەووە دەکەیتەووە کە کام لەباربردن گونجاوترینە بۆت. جوۆری لەباربردن کە لەبەردەستتدا یە بەندە بەوھێ چەند ھەفتە یە تۆ دووگیانیت (ئەمە پێی دەوترێت gestation) و گونجای تۆ بۆ جوۆری چارەسەرکە بەپێی ھەر حالەتێکی پزیشکی کە لەوانە یە ھەتبیّت. ئەمانە لە کاتی راوێژکارییە کەتدا بە تەواوی لەگەڵت باس دەکریّن و ھەروەھا لەلایەن تیمی پزیشکی مانەووە پێداچوونەوێیان بۆ دەکریّت بۆ دلدنیا بوون لەوھێ کە ئەو چارەسەرھێ کە ھەلدەبژێردریّت بۆ تۆ گونجاو.

جوۆرەکانی لەباربردن Abortion

لەباربردنی پیشووەختە ی پزیشکی (EMA)

(ئەگەر دووگیانی لە خوار 10 ھەفتەووە ییّت)

- چارەسەرکردن بە پۆست دەنێردریّت بۆ ناو نیشانی مالەکەت.
- چارەسەر لە کلینیک بە شیوھێ کەسی کۆبکەووە.
- چارەسەرھێ دەرچوو لە کلینیک – نیوان

بژاردەکانی نەشتەرگەری

- نەشتەرگەری بە بەنجی ناوچە یی Local anaesthetic
 - نەشتەرگەری بە ئارامکردنەوھێ بە ئاگایی conscious sedation
 - نەشتەرگەری بە بەنجی شوینی Local anaesthetic
- ئەگەر لە ئینگلاند و ویلز و ئێرلەندای باکوور دەژیت زۆربە ی لەباربردنەکان بە تەواوی لەلایەن خزمەتگوزاری (NHS) ھووە پارەیان بۆ دا بین دەکریّت.

لەباربردنی پزیشکی پێشوەختە

لەباربردنی پزیشکی پێشوەختە (EMA) یان 'حەبی لەباربردن' - بریتییە لە خواردنی دوو دەرمان بۆ کۆتایی هێنان بە دووگیانی.

یەکەم دەرمان بە ناوی مایفپریستۆن Mifepristone بە رێگریکردن لە ھۆرمۆنی پرۆجیستروڤ کاردەکات. بەبێ پرۆجیستروڤ (progesterone) ناویشی مندالان تێک دەشکێت و ناتوانێت دووگیانی بەردەوام بێت.

دەرمانی دووھەم کە بریتییە لە میسۆپروستۆل (Misoprostol) وا لە مندالان دەکات گرژ دەبێت و دەبێتە ھۆی گرژبوون و خۆینەربوون و لەدەستدانی دووگیانی ھاوشێوەی لەبارچوون.

(تێبینی میسۆپروستۆل Misoprostol مۆلەتی بەریتانی نیە بۆ بەکارھێنان لە دووگیانی بەلام دەرمانێکی دانپێدانراو و پەسەندکراوی ھەلبژاردەیە بۆ کۆتایی هێنان بە دووگیانی).

سوودەکانی لەباربردنی پزیشکی پێشوەختە بریتین لە:

- چارەسەری ناداگیرکەر Non-invasive و پێویست بە بێھۆشکەر و اتا بەنج ناکات
- ئاستی سەلامەتی بەرز
- دەتوانرێت (زۆرجار) چارەسەرەکە زیاتر لە ناوڤۆدا دەستی پێبگات لە چاو گەشتکردن بۆ کلینیکی نەشتەرگەری
- دەتوانێت پێش چارەسەرکردن خواردن بخۆیت و خواردنەوہ بخۆیتەوہ
- دەتوانێت لە مالاوہ بیت لەکاتی کدا دووگیانەکە لەباردەبرێت.

چارەسەرکردن بە پۆست بۆ ناونیشانی مالاھەت.

حەب لە رێگەی پۆستەوہ رێگەبەکی سەلامەت و یاساییە بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانی لە سەرھاتی دووگیانیدا (لە خوار 6+9 ھەفتە) دووگیانیدا) بەبێ ئەوہی پێویستیت بە سەردانی کلینیک بێت. ئەگەر تۆ پێت گونجاو بێت بۆ ئەوہی حەبەکان بە پۆست بێت، دواي راویژکارییەکەت چارەسەری EMA ی خۆت بە پۆست وەردەگریت لەگەڵ رێنمایی تەواو سەبارەت بە چۆنەتی خواردنی حەبەکان و وردەکاریەکانی خزمەتگوزاری دواي چاودێریمان.

خواردنى يەكەم دەپ - پاكەتلىك وەرەگىت كە ھەبى لەبارىردنى مىندالەكەتى تىداپە. گىرنگە لە نىوان ھەبى يەكەم و دووھەم 24-48 كاتژمىر بەجى ھەپلىرىت.

يەكەم ھەبى مايفىپرېستون (Mifepristone) لەگەل ئاودا بخۆ. ئەگەر لە ماوھى 90 خولەكدا دواى خواردنى يەكەم ھەب رىشايتەوھ دەپت بە زووترىن كات ئاگادارمان بکەيتەوھ بە پەيوەندىکردن بە ژمارە تەلەفونى 03330160400 چونكە رەنگە پىويستت بە خواردنى ھەبىكى تر پىت.

خواردنى ھەبى دووھەم - بۆ رېنمايە تەواوھەكان سەپرى (Interval) EMA بکە لە لاپەرھى 18

ھەروھە پاكەتەكەت ئەمانە لەخۆدەگىرت:

- نامىلكەى رېگىرىکردن لە دووگيانى
- كۆندۆم (Condoms)
- كەرسەى پىشكىنى دووگيانى

چارەسەر لە كلىنىك بە شىوھى شەخسى وەرېگرە.

ئەمە كلىنىكى بى مەوئەد نە، پىويستت بە مەوئەد دەپت كە لە كاتى راوئىزكارى تەلەفونى تۆدا رېكەدەخرىت.

زانبارى گىرنگ

ئەگەر دواى خواردنى يەكەم ھەب بىرۆكەكەت بگۆرىت و بىرار بەدەت بەردەوام پىت لە دووگيانى، ئىمە ناتوانىن گەرەنتى دووگيانىيەكى تەندروست بکەين و ئامۆزگاريت دەكەين كە بە زووترىن كات سەردانى پزىشكى گشتى بکەيت بۆ رېكخستنى چاودىرى پىش لەدايكبوون.

زانبارى ياساىى

ئەم دەرمانانە بۆ تۆ نووسراوھ.

ناياساىيە كە دەرمانەكەت بەدەت بە كەسىكى تر چونكە بە شىوھەكى شەخسى بۆ تۆ نووسراوھ. ئەگەر ئەم دەرمانە بەكارنەھىنىت پەيوەندىمان پىوھ بکە سەبارەت بە چۆنەتى فرىدانى دەرمانەكە. ئەمە ھەرگىز نابىت رېگىرت لىبكات لە داواى يارمەتى پزىشكى ئەگەر پىويستت پى پىت.

ئەگەر بىر يارت دا دژى لەباربردنى (پزىشكى) و دەرمانەكەت نەخوارد
تەكايە:

- دەرمانەكان بگەرێنەوه بۆ خزمەتگوزارى نىشتمانى ئامۆژگارى
- دووگيانى بى پلان (NUPAS) يان دەرمانخانه
- پێدانى دەرمانەكان بە كەسێكى تر نایاسايە
- بەكارهێنانى دەرمانەكان بە ئەنقەست بۆ ماوهى 10 هەفته لە
مالهوه يان بۆ دووگيانىيەكى دواتر نایاسايە

لەباربردنى پزىشكى پێشوەختە (ماوهى نێوان) – چارەسەرى قووناغى دووهم لە مالهوه

دواى راوێژكارى تەلەفۆنى خۆت كاتت بۆ ديارى دەكرێت بۆ ئەوهى
بەشداری كلىنىكىك بەكەيت كە گونجاوه بۆت. سۆنارت بۆ دەكرێت
بۆ ديارىكردنى بەروارى دووگيانىيەكە و دواتر ئەگەر گونجاو بىت،
دەرمانى مايفىپرېستۆن پێدەدرێت بۆ ئەوهى بە شىوهى زارەكى
بىخۆيت (بە ئاو قووت بدرێت).

هەر كە دەرمانى مايفىپرېستۆن Mifepristone ت خوارد دەتوانىت
كلينىكەكە بەجێبھێلىت. بۆ چارەسەرى قووناغى دووهم لە مالهوه
6 حەبى مىسۆپرۆستۆل Misoprostol و ئازارشكێن وەردهگریت.

**حەبى مىزۆپرۆستۆل (Misoprostol) دەيیت لە نێوان 24 - 48
كاتژمېر دواى مايفىپرېستۆن (چارەسەرى قووناغى يەكەم)
بخوریت.**

چۆنیتى بەكارهێنانى دەرمانى مىزۆپرۆستۆل Misoprostol

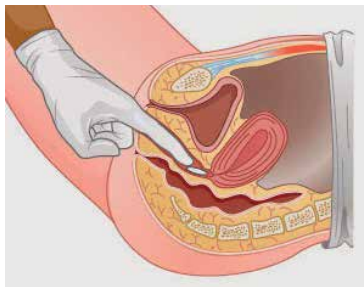
حەبى مىزۆپرۆستۆل Misoprostol لە زى يان لە نێوان روومەت و پووك
دادەنرێت. بۆ زانىارى زياتر سەيرى وێنەكان بكە. مىزۆپرۆستۆل دەيیتە
هۆى گژبوونى بەهێز و بە ئازار و خۆيەربوونى زۆر.
ئەوه گرنگە پېش دەستپێكردنى هەر چارەسەرێك دەستەكانت بە
باشى بە ئاو و سابوون بشۆيت هەم پېش و هەم دواى دانانى حەبى
مىسۆپرۆستۆل يان لە دەمت يان لە رێگەى زى vaginally.

دانان لەناو زێ (Vaginal Insertion)

1 میزڵدانت بەتال بکە

2 بە بەکارهێنانی ئاو و سابوون دەستەکانت بە باشی بشۆ

3 تا دەتوانیت



چوار **حەبەکە** بخەرە

سەرەوهی ناو زێ

(vagina) واتا دامپنت.

گرنگ نیه **حەبەکان**

دەگەنە کوێ بە مەرچیک

نەیهتە دەرەوه. بە نوکی

پەنجەت **تا دەتوانیت**

بەرزیان بکەرەوه؛ یان

1 یان لە یەک کاتدا

یان هەموویان پیکهوه

دابنێ. دەتوانیت

حەبەکان بخەیتە ناویهوه لەکاتی پالکەوتن، لەسەر چیچکان یان
بەوهستان بە قاچیک بەرز بکەوه – هەر کامەیان ئاسوودەترین بێت.

4 دواى 3 کاتریمیر، ئەگەر هەستت بە باشی کردووه پەلام هیچ

خوینبەرەبوونێک نەبووه یان تەنها پەلەى سووک/توێژاڵێک، دوو

(2) حەبی زیاده بخەرە ناو زێ یان بە رێگای دەم لە نێوان سەرەوهی

روومەت و پووک (1) بۆ هەر لایەک. حەبەکانی ناو زێ واتا دامپنت

بە خوێان دەتوێنەوه - ئەگەر لە نێوان روومەت و پووکدا بێت بۆ

ماوهی 30 خولەک جێی بهێلە پێش ئەوهی هەر پاشماوهیهک لەگەڵ

ئاو قووت بدەیت. ئەگەر هەندێک خوینبەرەبوون هەبوو، دوو بکەوه

لە بەکارهێنانی لە رێگەى زێ. ئەگەر ژەمی دووهمی میسوپرۆستۆل

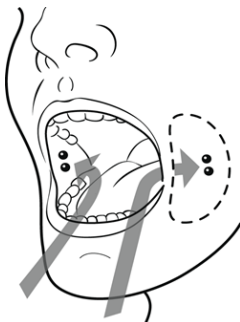
misoprostol بەکارنەهێنرا، تکایە سەردانی نامیلکەى زانیاری نەخۆش

بکە کە رێنمایی فرێدانی دروست دەکات؛ دەرمانی پاشماوه مەدە بە

کەسى تر یان بۆ دووگیانییهکی تر بەکاری مەهێتە .

به ريڭاي دهم له نيوان روومەت و پووک (buccal)

1 وا باشه پيش دانانى حەبەکان لەناو دەمت به خواردنەوهی ئاو دەمت تەر بکەیت چونکە ئەمە یارمەتی حەبەکان دەدات بۆ توانەوهی.



2 چوار حەب بخەرە ناو دەمت له نيوان يان سەرەوهی روومەت و پووک يان خوارەوهی روومەت و پووک (2) له هەر لایەك) كه کاميان گونجاوترينه بۆت، و ريڭه بده حەبەکان بۆ ماوهی 30 خولەك تا بتويّنهوه. گرنڤه ئاو بخويّنهوه بۆ ئەوهی دەمت شيّدار بێت چونکە له دەمێکی وشکدا ناتويّنهوه. لەم قۆناغەدا حەبەکان قووت مەده. ئەگەر حەبەکان دوای 30 خولەك به تەواوی نەتويّنهوه لەوانەبه به کەمێك ئاو قووتيان بەهیت. لەوانەبه حەبەکان تاميکی ناخۆش بهجيّبهيلن له دەمت.

3 دواي 3 کاترّمپر، ئەگەر هەستت به باشی کردوو بهلام هيچ خويّنهروبوونێك نەبووه يان تەنها پەلەي سووک/تويّرال، دوو (2) حەب بخەرە ناو زي يان له نيوان سەرەوهی روومەت و پووک (1) بۆ هەر لایەك. حەبەکانی ناو زي وانا دامپنت به خويان دەتويّنهوه - ئەگەر له نيوان روومەت و پووکدا بێت بۆ ماوهی 30 خولەك جيّ بهيلە پيش ئەوهی هەر پاشماوهيهك لەگەڵ ئاو قووت بەهیت.

كەمكردنەۋەي ئازار

توۋشى گىرۇبون و ئازار دەپىت، كە دەتوانىت بۇ ماۋەيەكى كورت توند بىت. بىم شىۋەيە رىزگارت دەپىت لەدوۋگپانەكە و دەردەكرىتە دەرمە. گىرنگە دەرمەنى ئازارشىكىنت ھەبىت لە مالەۋە. ھەندىك دەرمەنت پىدەدرىت بۇ ئەۋەي لە كلىنىكەۋە بىبەيتەۋە مالەۋە بەلام ئامۇڭگارىت دەكەين ھەندىك ئىبۇپروڧىن (Ibuprofen) يان پارسىتامۇلت لەدەردەستدايە. بەپى مىژۋى پزىشكى و ئەگەرى ھەسەسەتەكانت، پەرسىتار/مامان باشتىرىن بۆردەكانى لەگەل تۆ و يەكەم چارەسەرەكەتدا باس كىردۈۋە.

نەمۇنەي دەرمەنى ئازارشىكىن برىتىن لە:

- لەگەل دەستپىكىردى ئازارەكەت ئىبۇپروڧىن (Ibuprofen) بخۇ بۇ ئازارى سووك - 2 حەبى 200 ملگم - دەتوانىت ئەمانە ھەر 4-6 كاتژمىر جارىك بخۇيت (زۆرتىرىنى 6 حەب لە 24 كاتژمىردا).
- دەتوانىت پاراسىتامۇل بۇ ئازارى سووك تا مامناۋەند بەكاربەيتىر لەلەيەن ئەۋەكەسانەي كە ناتوان ئىبۇپروڧىن بخۇن (زۆرتىرىنى 8 حەب لە 24 كاتژمىردا).
- 1 حەبى 30 ملگم كۆدىن فوسفەيت ھەر 6-8 كاتژمىر جارىك
- بوتلى ئاۋى گەرم بەكاربەيتە (بەپى رىنمايەكانى بەرەمەيتە) چۈنكە گەرمى لەۋانەيە يارمەتيدەر بىت لە كەمكردنەۋەي ئازار.

تەكايە ئاگادارە:

- لەكاتى خواردىنى كۆدىن لىخورىنى ئۆتۈمبىل مەكە و ئامىر بەكارمەيتە.
- دۋاى بەكاربەيتەنى مىژۋىرۇستۇل لىخورىن مەكە تا ئەۋەكاتەي دۋىگەيەكەت تىدەپەرىت و ھەست بە باشى دەكەيت بۇ ئەۋەي ئەۋەكارەكەيت
- پىشنىار دەكرىت كە ھاسەرەكەت يان ھاورىيەكى گەۋرەي مەمانەپىكراۋ (تەمەن لە سەروۋى 18 سالەۋە) لەگەل خۇتدا بىت بۇ ئەۋەي لە مالەۋە پىشكىرى پىشكەش بىكات. ئەمەش بۇ سەلامەتى خۇت و سەلامەتى ھەر كەسكى پىشتى بە تۆ بەستىت كە لەۋانەيە ھەتتە.

چاوهروانی چی بکهین له هباربردنی پیشوهختهی پزشکی و کاریگه‌رییه لاوهکییه باوهکان

به‌زۆری له‌هباربردنی منداڵه‌که له نیوان 2-12 کاتژمێر دواى خواردنی دهرمانه‌که ئهنجام ده‌درێت. پێویسته چاوه‌ریی خوێن‌به‌ربوون و تێپه‌ربوونی خوێن مه‌ینه‌کان بکه‌یت. له‌وانه‌یه دواى خواردنی دهرمانی قو‌ناغی یه‌که‌م (Mifepristone) ده‌ست به‌ خوێن‌به‌ربوون بکه‌یت.

ئه‌گه‌ر ئه‌مه‌ روویدا هه‌شتا ده‌یـت قو‌ناغی دووهم (Misoprostol) وه‌کو رێنماییه‌کان وه‌ربگریت. ئه‌گه‌ر خوێن‌به‌ربوونه‌که قورس بوو بیه‌خه‌ره نیوان روومه‌ت و پووک (بروانه‌ لاپه‌ره‌ی 20).

له‌وانه‌یه تا 4 هه‌فته به‌رده‌وام بیت له‌ خوێن‌به‌ربوون و وه‌ستانی خوێن‌به‌ربوون. ئه‌گه‌ر خوێن‌به‌ربوون دواى 48 کاتژمێر له‌ خواردنی می‌زوپروستۆل رووی نه‌دا پێویسته ته‌له‌فۆن بۆ هه‌للی چاودێری دواى چاودێری بکه‌یت و له‌گه‌ڵ پزشکی کلینیکی قسه‌ بکه‌یت.

هه‌ندێک له‌ خزمه‌ت‌خوازه‌کان واتا ئافه‌ره‌ته‌کان له‌وانه‌یه تووشی کاریگه‌ری لاوه‌کی دهرمانه‌که بین وه‌ک سکچوون و/یان سه‌رئێشه. له‌ حااله‌ته ده‌گمه‌نه‌کاندا له‌وانه‌یه ده‌موچاوت سوور بێته‌وه یان په‌له‌ی پێست هه‌بێت

- تکایه ئه‌گه‌ر هه‌ستت به‌ هه‌ریه‌کێک له‌م نیشانه‌ کرد ده‌سته‌به‌جێ په‌یوه‌ندی به‌ هه‌للی چاودێری دواتر Aftercare بکه.

ئه‌گه‌ر له‌ ماوه‌ی 90 خوله‌کا له‌ دواى خواردنی هه‌بی مایفېپرېستۆن Mifepristone رشانه‌وه‌ت هات تکایه په‌یوه‌ندی به‌ کلینیک یان هه‌للی چاودێری دواتر Aftercare بکه چونکه له‌وانه‌یه پێویستت به‌ دووباره‌کردنه‌وه‌ی ژمه‌ دهرمانه‌که بێت.

ره‌نگه هه‌ندێک له‌ ئافه‌ره‌ته‌کان پێش قو‌ناغی دووهمی چاره‌سه‌رکردن له‌ رێگه‌ی زێ vaginally خوێن‌به‌ربوونیان هه‌بێت. ئه‌گه‌ر ئه‌مه‌ روویدا تکایه خاوه‌لییه‌کی ته‌ندروستی له‌به‌ر بکه، تامپۆن به‌کارمه‌هێنه. خوێن‌به‌ربوون هاوشێوه‌ی سووری مانگانه‌ی قورس قبولکراوه. ئه‌گه‌ر خوێن‌به‌ربوونه‌که نیگه‌رانی کردیت، یان ئه‌گه‌ر کاردانه‌وه‌ی خراپت به‌رامبه‌ر به‌ دهرمانه‌که

هه بوو، ده سته جی پیه وندی به کلینیک یان هیلی چاودی ری دوا ی
چاودی ری بکه.

خوین بهربوون

بر و جوړی خوینبهربوونهکه لهوانهیه بو هر کسپک و هر لهبارچوونیک جیاواز بیټ. ئاساییه له کاتی لهباربردنی پزیشکیدا تووشی خوینبهربوونی سووک، مامناوهند، یان قورس بیت (بروانه وینهکان له لاپهړه 25). له کاتی لهباربردنی پزیشکیدا ههموو کسپک خوین مهینی نابیت، بهلام بو ئهوانه‌ی خوین مهینی ده‌بیټ، نابیت خوین مهینهکه قه‌باره‌ک‌ه‌ی له لیمو‌یه‌ک گه‌وره‌تر بیټ. ئاسایی نییه که خوینبهربوونی نه‌بیټ/خوینبهربوونی کهم بیټ (وینه‌ی 1) یان به لپشاو بیټ (وینه‌ی 5) بویه پیویسته ته‌له‌فون بو هیلی دوا‌ی چاودیری بکه‌یت به ژماره 03330160400 بو وهرگرتنی ئاموژگاری ئه‌گه‌ر:

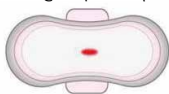
- 48 کاتژمیر دوا‌ی خواردنی میسوپروستول (misoprostol)، به هیچ شیوه‌یه‌ک خوین ناروات، په‌لټ هه‌یه/ته‌نها خوین له‌سه‌ر شانه‌یه‌ک ده‌بینیت له‌کاتی سرینه‌وه (بروانه وینه‌ی SCANT ی 1)
- هه‌ست به خوینبهربوونی قورس ده‌که‌یت له‌کاتی ته‌رکردنی 2 په‌رؤی ته‌ندروستی قه‌باره‌ی گه‌وره بو ماوه‌ی 2 کاتژمیر له‌سه‌ر یه‌ک (قورس وینه‌ی 4)

ئه‌گه‌ر تووشی خوینبهربوونی زور قورس بوویت په‌یوه‌ندی به ژماره 999 بکه (بروانه وینه‌ی لافا 5) و هه‌ست به نه‌خووشی ده‌که‌یت

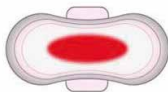
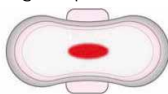
به‌شیوه‌یه‌کی ئاسایی خوینبهربوون نزیکه‌ی 2 کاتژمیر دوا‌ی پیدانی ده‌رمانه‌که ده‌ست پیده‌کات. زوربه‌ی خانمان بو ماوه‌ی نزیکه‌ی 2-4 کاتژمیر خوینبهربوونیان ده‌ست‌پیده‌کات. له‌وانه‌یه ئه‌مه وه‌ک له‌ده‌ستدانی خوینی کهم ده‌ست پی‌بکات به‌لام ورده زور‌ترده‌بیټ تا له‌بارچوونت. کاتیک له‌بارچوو خوینبهربوونه‌که ورده کهم ده‌بیته‌وه به‌لام به‌رده‌وام ده‌بیټ له خوینبهربوون (هاوشیوه‌ی سوری مانگانه) بو ماوه‌ی 7-14 رؤژ.

دلپایه له به‌کاره‌یانی سانتی پاکو‌خا‌وین تا سوری مانگانه‌ی داهاتوو. به‌هو‌ی مه‌ترسی تووشبوون به نه‌خووشی تامپون tampon به‌کارمه‌هینه. به‌کاره‌یانی سانتی یارمه‌تیده‌ر ده‌بیټ بو ئاگاداربوون له له‌ده‌ستدانی خوین و ریگریکردن له تووشبوون.

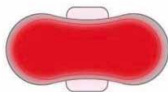
1. کم - > 2.5 سم (1 ئینچ) ستهین



2. رووناکی - 2.5 - 10 سم (4-1 ئینچ) ستهین



3. مامناوهند - 10 - 15 سم
(4-6 ئینچ) پهله



3. قورس



3. لافاو

مهترسی/ئالۆزی و ریژهی شکست

ئهگهره کانی مهترسییهکان و ئالۆزییهکانی چاره سه رکردن له کاتی راویژکارییه که تدا به وردی باس دهکریڻ.

شیوازی پزیشکی له باربردن مهترسییهکی که می هیه بو کۆتاییهینان به دووگیانی. له م بارودوخانه دا مهترسییهکی که متر له پئویستی دهستیوهردانی زیاتر هیه بو تهواوکردنی ریکاره که، واته دهستیوهردانی نهشته رگه ری دوا ی له باربردنی پزیشکی.

لهوانهیه ئهم ئالۆزىيانەى خوارەوه روو بدن:

- لهباربردنى ناتەواو پەيوەندى بە بەجیھێشتنى هەندێك كلىنىس tissue ھەيە (بە رێژەى كەمتر لە 1-2 لە ھەر 100 ھالەت)
 - خۆنپەربوونى توند كە پێويستى بە گواستنەوھە ھەيە (بە رێژەى كەمتر لە 1 لە 1000 ھالەت)
 - ھەندێك جار لەوانەيە ھەوكردن واتا پيسبوون بە ميكروب رووبدات (بە رێژەى كەمتر لە 1 لە 100 ھالەت)
- (2022 RCOG)

ھەوكردن

ھەندێك جار برێكى كەم لە كلىنىس بەجى دەمىنێت (لەگەڵ دووگيانيدا نايەتە دەرەوھە) و لەوانەيە تووشى ھەوكردن و پيسبوون بە ميكروب ببن. ئالۆزىيە مەترسیدارەكان نیشانەى ئاگاداركردنەوھيان ھەيە. ئەگەر تووشى ھەريەكێك لەم نیشانانەى خوارەوھە بوويت راستەوخۆ پەيوەندى بە ھێلى يارمەتى دواى چاودێرى بكە بە ژمارە تەلەفۆنى 03330160400:

- بەرزى پەلەى گەرمى و/يان تالپھاتن، نیشانەكانى ھاوشپۆھى ئەنفلۇنزا يان ھەستكردن بە لەرزىن
- خۆنپەربوونى زۆر توند كە لە كاتژمێركدا زياتر لە 2 پادى تەندروستى بۆ ماوھى 2 كاتژمێر تەر دەكات بە خۆين. ئەم پادانە پێويستە گونجاو بن بۆ لێشاوى توندى خۆنپەربوون.
- ئازارى سەك يان نارەحەتى كە بە دەرمانى ئازارەشكێن يارمەتى نادات، يان بە بەكارھێنانى پادى گەرمى.
- دەر دراوى زى Vaginal واتا دامپن كە بۆنىكى ناخۆشى لێدێت

سەيرى ئامرازى پيسبوونى خوين واتا سپيسيس Sepsis بكە لە لاپەرەى 50.

ئەگەر تووشى ھەريەكێك لەم نیشانانەى خوارەوھە بوويت، دەستبەجى تەلەفۆن بكە بۆ ژمارە 999 يان بۆ كەسى پشتگيرىكەرت بۆ ئەوھى تەلەفۆن بۆ ئەمبولانس بكات:

- لەکاتی تێپەراندنی دووگیانیدا، تەرکردنی سانتی ئەستوور ھەر 5 - 10 خولەک جاریک و دەرچوونی خۆینە مەیوھکان گەورەتر بە قەبارەیی دەستت بێت ئاسایی نیە و پێویستە سەردانی بەشی روداوھەکان و ئیمپرجینسی A&Eی ناوچەکەیی خۆت بکەیت
- لەھۆش خۆ چوون و اتا بێ ئاگابوون
- کاردانەوھێ توندی ھەستیاری وەک ئاوسانی دەموچاو، دەم، قورگ یان کێشەیی ھەناسەدان.

چاودێری دواتری لەباربردنی پزیشکی پیشووەختە (EMA)

ئێمە ئامۆژگاری ھەموو خزمەتخوازەکانمان دەکەین بەی گۆیدانە دووگیانی (قۆناغی دووگیانی) کە دواي 3 ھەفتە پشکنینی دووگیانی دووبارە بکەنەوھ. زۆر گرنگە یەکەم نمونەیی میز بەکاربھێنیت لە میزکردنی ئەو رۆژە. کەرستەیی پشکنین testing kitی دووگیانی لەناو پاکێجی چاودێری دواي دووگیانیتدا ھەبە لەگەڵ رێنمایی تەواو بۆ بەکارھێنانی. ئەگەر ئەنجامەکەت پۆزەتیف بوو، پێویستە دەستبەجێ پەیوەندی بە کلینیکەکە بکەیت.

کارمەندانی پیشەیی پزیشکی 24 کاتژمێر لە رۆژیکدا ئامادەن، لەواھەش کۆتایی ھەفتە و پشوو یانکی بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ھەر نیگەرانییەک کە ھەتیبت بە ژمارە تەلەفۆنی 03330160400.



ھێلی یارمەتی چاودێری دواتر

تەلەفۆن: 03330160400

تەلەفۆن: (01)8740097 (Eire)

لەباربردنی نەشتەرگەری

لەباربردنی نەشتەرگەری رێکارێکی سەلامەت و سادەیه کە بەکاردرێت بۆ کۆتایی هێنان بە دووگیانی. شیوازی جیاواز بەکاردههێنرێت بەپێی تەندروستی و ھەلبژاردنی کەسی و دووگیانی (قووناغی دووگیانی). لەباربردنی نەشتەرگەری نەشتەرگەری بچووکن و ھەک رێکاری روژانە ئەنجام دەدرێت؛ پێویست ناکات شەویەک بمیّنیتەو.

راکێشانی بۆشایی دەستی (Manual Vacuum Aspiration)

ئەم رێگایە دەتوانرێت تا 14 ھەفتەی دووگیانی بەکاربھێنرێت و بریتییە لە بردنە ژوورەوھێ تەپوێک بۆ ناو منداڵدان لە رێگای ملی رەحم (ئەو کردنەوھێ بۆ منداڵدان بە رێگای زێ vagina). پزیشکی نەشتەرگەری سرنج و مژینی بە نەرمی بەکاردههێنێت بۆ لابردن و دەرھێنانی دووگیانیەکە.

ئەم رێکارە زۆر خێرا، بەزۆری 10-15 خولەکی دەوێت. ھەرۆھە چاکبوونەوھە خێرا دەبێت و بەزۆری دەتوانیت دوای پشوو دان بۆ ماوھێکی کورت کلینیکەکە بەجێبھێڵیت.

لە ھەندێک بارودۆخدا، ئێمە دەتوانین MVA لە ژێر بێھۆشکەری شوێنی واتا بەنجی شوێنی local anaesthetic جێگیر بکەین بەلام ئەم رێگایە تەنھا بۆ ئەو ژنانە پێشنیار دەکرێت کە کەمتر لە 10 ھەفتە دووگیانی.

فراوانکردن و بەتالکردن (D&E)

ئەم رێگایە دوای 14 ھەفتە لە دووگیانی بەکاردرێت. بریتییە لە دانانی ئامیڕی تایبەت کە پێیان دەوترێت گیرە پزیشکی forceps لە رێگای ملی رەحم و بۆ ناو منداڵدان بۆ دەرھێنانی دووگیانیەکە.

فراوانکردن و بەتالکردن D&E بەزۆری لە ژێر بێھۆشکەر واتا بەنجی گشتی (GA) ئەنجام دەدرێت. رێکارەکە بە شیوھێکی ئاسایی نزیکەی 10-20 خولەک دەخایەنێت.

لەبارىردىنى نەشتەرگەرى لە ژىر ئارامكردنەوهى هۆشيارانەيه (CS)

ئارامكردنەوهى هۆشيارانە (CS) تىكەلەيهك لە دەزمانەكانە بۆ يارمەتيدانن بۆ ئارامبوونەوه و رىگىركردن لە ئازار لە كاتى نەشتەرگەرى پزىشكىدا. ھالەتى دلەراوكى كەمدەكانەوه و زۆر گونجاو بۆ زۆربەى نەشتەرگەرى كورەكانى پزىشكى ژنان. ئارامكردنەوهى هۆشيارانە CS رىگەت پىدەدات بە خىرايى چاك بىتەوه و بە زوويى دواى نەشتەرگەرىكەت بگەرييتەوه بۆ چالاككەكانى روژانەت.

دەزمانى ئارامكردنەوهى هۆشيارانە CS لە رىگەى خوئەنەيهەريكەوه لە قوڵ يان پشتى دەستەوه دەدرىت و چاودىريەكانت بە درىزايى نەشتەرگەرىيەكە چاودىرى دەكرين. لە كاتى چارەسەر كىرگىزىش بەناگا دەبىت و دەتوانىت لەگەل پەرستار و پزىشكەكەت قسە بكەيت، بەلام ھەست بە خەوالوويى دەكەيت و لەوانەيه دواى ئەو چەند كاترمىرك بەردەوام بىت. لەوانەيه دواى ھەرگىزى ئارامكردنەوهى هۆشيارانە نەشتەرگەرىيەكەت لە بىر نەبىت يان بىرھاتنەوهكەت سنووردار بىت.

پاشان دەزمانى بىھۆشكەرى شوئىنى Local anaesthetic دەدرىت بۆ سىركردنى مىل ھەم. لەوانەيه ھەست بە ھەندىك ئازارى دەرزى كەم بكەيت كە زۆر ناخايەنەت. دەزمانە ئارامكەرەوهكان يارمەتيدەر دەبن لەم كارەدا.

پاشان پزىشكى نەشتەرگەرى چارەسەرەكە ئەنجام دەدات، لە كاتىكدا پەرستارىك/مامانىك لە نىزىكەوه چاودىريت دەكات بە درىزايى كاتەكە.

دواى چارەسەرەكەت، لەلەين ئەندامىكى ستافەوه پشتگىرىت دەكرىت بۆ ئەوھى بە پى بچىتە شوئىنى چاكبوونەوه recovery area. ستافى راھىنراوى تايبەت چاودىريت دەكەن و چاودىرى چاكبوونەوت دەكەن. كاتىك پىيان واىە كە لە دەزمانى ئارامكەرەوهكەت چاك بوويەتەوه واتا ئاسايى بوويەتەوه، لە نەخۆشخانە دەردەكرىت.

داواكارىن كەسكى گەورەى بەرپرسىارت ھەبىت كە ياوھرىت بكات بۆ مالاھە و تا روژى دواتر لەگەل بىمىتەوه. پىويستە ئامادەكارى بكەيت بۆ ئەوھى بىرپىتەوه بۆ مالاھە چونكە ناتوانىت ئۆتۆمبىل لىبخورىت يان ھىچ ئامىركى بەكاربھىت.

کاربگه ربیه لاهه کییه کان و ئالۆزیهه کانێ پهیوهست به ئارامکردنهوهی هۆشیارانە پێش وەرگرتنی رهزانهندی تۆ بۆ چارهسههکردن به تهواوی بۆت روون دهکړینهوه.

نهشتهرگه‌ری به بهنجی شوینی

Local anaesthetic

بیهوشکهری گشتی وانا بهنجی گشتی (GA) بریتیه له حالهتیکه بیهوشی کوئترۆلکراو که دهرمانت پیدهدریټ بۆ ئهوهی بتنپریټ بۆ خهوتن بۆیه بـ ئاگا دهیټ له نهشتهرگه‌ری و ههست به ئازار ناکهیت لهکاتیکیدا نهشتهرگه‌رییهکه ئه‌نجام دهدریت.

بهنجی گشتی GA زۆر گونجاوه بۆ ئه‌و ژنانه‌ی که پێیان باشه 'خهوتوو بن' لهکاتیکیدا نهشتهرگه‌رییهکه ئه‌نجام دهدریت و گونجاوه بۆ ئه‌و ژنانه‌ی که ته‌مه‌نیان له نیوان 5 بۆ 23 ههفته و 6 رۆژی دووگیانیدایه.

دهرمانی ئارامکردنهوهی هۆشیارانە CS له ریگه‌ی خۆپه‌ینه‌ریکه‌وه له قوڵ یان پشتی دهسته‌وه دهدریت و چاودیری‌هکانت به دریزایی نهشتهرگه‌رییهکه چاودیری دهکړن. هه‌روه‌ها له‌لایه‌ن پزیشکی بیهوشکهره‌وه له نزیکه‌وه چاودیری دهکړیټ و په‌رستار/مامانیک به دریزایی کات له ته‌نیشته‌ دهیټ.

فتیله‌ی ملی رحم

پێش له‌باربردنی نهشتهرگه‌ری ملی رحم (ملی منداڵدان) ئاماده دهکړیت بۆ چارهسههکردن به دهرمانه‌کانی میفپریستۆن، میسۆپروستۆل، و فراوانکهری مژهر که پێیان دهوتریت دایلاپان Dilapan. له‌وانه‌یه پێویست به ته‌نها یه‌کێک له‌م دهرمانانه بیټ یان ره‌نگه پێویست به زیاتر بیټ. ئی‌مه به ته‌واوی روونی ده‌که‌ینه‌وه که پێویست به کام ئاماده‌کارییه و که‌ی و چۆن ئهم کاره دهکړیت.

حه‌بی مايفپریستۆن Mifepristone و میسۆپروستۆل Misoprostol ملی رحم نه‌رم ده‌که‌نه‌وه، ئه‌مه‌ش فراوانبوونی (کردنه‌وه‌ی) ئاسانه‌تر ده‌کات. دایلاپان Dilapan بریتین له داری قه‌باره‌ی دار شقارته که پێش نهشتهرگه‌ری ده‌خړینه ناو ملی ره‌حه‌مه‌وه. ده‌ئاوسپن وانا ئه‌ستوور ده‌بن بۆ ئه‌وه‌ی به نه‌رمی ملی رحم بکه‌نه‌وه. دانانی دایلاپان له کلینیک ئه‌نجام دهدریت و ته‌نها چه‌ند خوله‌کیکی ده‌وێت. له‌وانه‌یه بۆ ئهم ریکاره بیهوشکهری ناوچه‌یی local anaesthetic به‌ده‌رسی یان

بە سپراى بەكاربەيىنين. ئەگەر چارەسەرگەت لە ماوەى 2 رۆژدا پلانى بۆ دانرايىت، دواى دانانى دەگەرپىتەووە مالاووە. لەگەڵ فراوانبوونى ديلاپان دەبىتە ھۆى گرژبوون يان خويىنبەربوونى زۆر سووك و لەوانەيە زۆر بە دەگمەن سەراوہگەت بىتەقپىت و لەوانەيە بچىتە سەر لەبارچوون. لەوانەيە ھەندىك جار دايلاپانەكە بکەوپیتە دەرەوہ. زانىارى زياتر پىدەدرپىت سەبارەت بە كۆنترۆلكردنى ئازار و چى بکەيت ئەگەر دەستت بە مندالبوون کرد يان سەرنائوہكانت بتەقپىت.

مەترسپىيەكانى لەباربردن بە نەشتەرگەرى برىتين لە:

- زيان گەياندن بە مندالدا و اتا رەحم (1-4: 1000 ھالەت)
- زيان گەياندن بە مىلى رەحم (1: 100 ھالەت)
- خويىنبەربوون (1-4: 1000 ھالەت)
- ھەوکردن (کەمتر لە 1: 100 ھالەت)
- بەرھەمە ھيئلراوہكانى دووگيانى (3: 100)

(RCOG, 2022)

* ھەموو رېكارەكانى نەشتەرگەرى ھەندىك مەترسى ھەلدەگرن، بەلام تەكايە دلنپاين كە ئيمە تۆمارىكى سەلامەتى نايابمان ھەيە و تەنھا پزىشكى نەشتەرگەرى و بىھۆشكەر و پەرستار/مامانى شارەزا بەكاردەھيىن.

چالاکی جهستهیی دواى لهباربردنی به نهشتهرگه‌ری.

- پیوسته پلانت هه‌بیت بو پشوودان و ئارامگرتن بو ماوه‌ی 24-48 کاتژمێر دواى لهباربردنی به نهشتهرگه‌ریه‌که‌ت
- به‌گشتی ده‌توانیت هه‌ر که هه‌ستت به ئاسووده‌یی کرد بگه‌رێته‌وه بو چالاکیه ئاساییه‌کان، له‌وانه خو‌شوشتن له هه‌مام یان شاه‌ر، به‌کارهێنانی تامپو‌ن tampon، وه‌رزشکردن (له‌وانه‌ش مه‌له‌کردن) و به‌رزکردنه‌وه‌ی قورسایى. (nhs.uk) (2022)

دواى لهباربردنێک که به‌پێی بهنجی گشتی GA ئه‌نجام ده‌دری‌ت ئیمه داوا ده‌که‌ین که که‌سی‌کت ئاماده‌ بیت بو چاو‌دی‌ری‌کردن بو ماوه‌ی 24 کاتژمێر دواى چاره‌سه‌رکردنه‌که‌ت.

رێگری‌کردن له دوو‌گیانی

ده‌توانی‌ت کویل واتا له‌وله‌ب یان چاندن وه‌ک به‌شێک له‌م نه‌شته‌رگه‌ریه و له‌کاتی‌کدا که تو هێشتا له ژێر بهنجی گشتی GA دای‌ت ئه‌گه‌ر به‌ت‌ه‌و‌ی‌ت دا‌بن‌ری‌ت.

بهنجی گشتی GA / ئارام کردنه‌وه‌ی هو‌شیارانه CS و شیرپێدان

نزیکه‌ی هه‌موو ئه‌و ده‌رمانانه‌ی که له کاتی ئارام‌کردنه‌وه‌ی هو‌شیارانه یان بهنجی گشتیدا به‌کارده‌هێنرێن ده‌چنه‌ ناو شیرى دایکه‌وه به‌لام به‌رێژه‌یه‌کی زۆر که‌مه‌که‌ کاربگه‌ری له‌سه‌ر کۆرپه‌که‌ت نه‌یه. هه‌رکه‌هه‌ستت به‌چاکبو‌نه‌وه‌ کرد و ئاماده‌ی بو شیرپێدان ده‌توانیت شیرپێدان ده‌ست پێ بکه‌یت‌ه‌وه. چاو‌دی‌ری نیشانه‌کانی خه‌والووی زۆر له کۆرپه‌که‌تدا بکه. پێش نه‌شته‌رگه‌ریه‌که‌ت له‌وانه‌یه به‌ت‌ه‌و‌ی‌ت شیرى دایک به‌هه‌مپ ده‌ربکه‌یت و دا‌بین بکه‌یت بو دواى چاره‌سه‌رکردن.

دوای نەشتەرگەرییەکەت

پیش ئەوەی کلینیکەکە بەجێبھێڵیت ئامادەکارییەکانی چاودێری دوای نەشتەرگەری باس دەکړیت و پاکێجی چاودێری دواتری نەشتەرگەریت پێدەدریت کە ئەمانە لەخۆدەگریت:

- نامیلکەى رێگریکردن لە دووگیانی
- کۆندۆم
- زانیاری پەیوەندیکردن بۆ هێلی چاودێری دواتری ئێمە



هێلی یارمەتی چاودێری دواتر

تەلەفۆن: 03330160400

تەلەفۆن: (01)8740097 (Eire)

چاوه‌روانی چی بکه‌ین دوا‌ی نه‌شته‌رگه‌ری له‌باربردن.

خوینبه‌ربوون له‌ خوینبه‌ربوونی که‌مه‌وه ده‌گۆرپ‌ت تا به‌قه‌د توندترین سو‌ری مانگانه‌تی ل‌ دپ‌ت، به‌پ‌ی قو‌ناعی دوو‌گیانی. ئاساییه‌ دوا‌ی نه‌شته‌رگه‌رییه‌که‌ بۆ ماوه‌ی 7-14 رۆژ خوین‌ت ل‌ بروات و له‌وا‌نیه‌ بۆ یه‌ک دوو رۆژ خوین‌ مه‌ینی بچووک بپ‌ته‌ ده‌ره‌وه‌. وه‌ک رپ‌نماییه‌یه‌ک، له‌سه‌ر بنه‌مای سو‌ری مانگانه‌ت داب‌ن - هه‌رگیز ناب‌پ‌ت خوینبه‌ربوونه‌که‌ له‌ توندترین سو‌ری مانگانه‌ت توندتر بپ‌ت.

ئه‌گه‌ر دوو‌گیانیت زوو بووب‌پ‌ت (5 - 7 هه‌فته‌) له‌وا‌نیه‌ ته‌نها که‌مترین له‌ده‌ستدانی خوین‌ت هه‌ب‌پ‌ت. ئه‌مه‌ به‌و مانایه‌ نییه‌ که‌ چاره‌سه‌ره‌که‌ت شکستی ه‌پ‌ناوه‌.

تکایه‌ په‌یوه‌ندی به‌ ه‌پ‌لی چاود‌پ‌ری Aftercare بکه‌ ئه‌گه‌ر نیشانه‌کانی دوو‌گیانیت زیاتر له‌ دوو هه‌فته‌ به‌رده‌وام بوو.

دل‌نیا‌به‌ له‌ به‌کاره‌پ‌نانی سانتی پاکوخواپ‌ن تا سو‌ری مانگانه‌ی داها‌توو؛ تامپو‌ن به‌کارمه‌ه‌پ‌نه‌. به‌کاره‌پ‌نانی سانتی یارمه‌تیده‌ر ده‌ب‌پ‌ت بۆ ئاگاداربوون له‌ له‌ده‌ستدانی خوین‌ و رپ‌گریکردن له‌ هه‌وکردن.

ئه‌گه‌ر خوینبه‌ربوونه‌که‌ زیاتر له‌ 2 هه‌فته‌ به‌رده‌وام بوو یان نیگه‌رانی‌ت لی‌، تکایه‌ په‌یوه‌ندی‌مان پ‌پ‌وه‌ بکه‌ له‌ ه‌پ‌لی یارمه‌تی دوا‌ی چاود‌پ‌ری.

هه‌وکردن

له‌ ماوه‌ی چاره‌سه‌رکردنه‌که‌تدا 2 جۆری جیاوازی ده‌رمانی ئه‌نتی باپۆتیک‌ت پ‌پ‌دراوه‌ (مه‌گه‌ر هه‌ستیا‌ری واتا‌ حه‌ساسیه‌ت پ‌پ‌ی نه‌ب‌پ‌ت). هه‌رچه‌نده‌ هه‌ندێک جار پارچه‌ بچووکه‌کانی کاغه‌زی کلینیسه‌ که‌ له‌ کاتی له‌باربردندا نایه‌ته‌ ده‌ره‌وه‌ له‌وا‌نیه‌ تووشی هه‌وکردن ببن. ئالۆزیه‌ مه‌ترسیداره‌کان نیشانه‌ی ئاگادارکردنه‌وه‌یان هه‌یه‌.

ئەگەر تووشى ھەريەككە لەم نىشانانەى خوارەو ھە بوويت راستەوخۆ پەيوەندى بە ھىلى يارمەتى دواى چاودىرى بکە بە ژمارە تەلەفونى 03330160400:

- بەرزى پەلى گەرمى و/يان تالپھاتن، نىشانەكانى ھاوشپۆھى ئەنفلۇنزا يان ھەستىكردن بە لەرزىن
- خويىنبەربوونى زۆر توند كە لە كاتژمىركدا زياتر لە 2 پادى تەندروستى بۆ ماوھى 2 كاتژمىر تەر دەكات بە خويىن. ئەم ھەفازانە دەبى گونجاو بن بۆ لىشاوى خويىنبەربوونى توند.
- ئازارى بەردەوامى سىك توندترە لە ئازارى سورى مانگانە يان نارەھەتى كە بەھۆى دەرمانى كەمكردنەوھى ئازارەو يارمەتى نادىت، يان بە بەكارھيئانى گەرمكەرەو.
- دەر دراوى زى Vaginal واتا دامپن كە بۆنىكى ناخۆشى لىدىت

سەيرى ئامرازى پىسبوونى خويىن واتا سىپىسىس
Sepsis بکە لە لاپەرھى 50.



ھىلى يارمەتى چاودىرى دواتر

تەلەفون: 03330160400

تەلەفون: (01)8740097 (ئىير Eire)

ئامۆزگارى پېش نەشتەرگەرى

ئەو شتانەى كە پېويستە لەبىرت بېت

گرنگە پېش ئەوھى بگەيتە كلىنيكەكە ئەم رېنمايىانە جېبەجى بگەيت؛ ئەگەر ئەمە نەكەيت لەوانەيە بەو مانايە بېت كە چارەسەرەكەت دوا دەخړيت، يان لە ھەندىك حالەتدا، ھەلۈەشيتەوھە واتا رەت دەكرېتەوھە.

بۆ ھەموو راوئزكارىيەكان، لەباربردنى پېشۈەختەى پزىشكى و لەباربردنى نەشتەرگەرى، پېويستە ئەم رېنمايىانە جېبەجى بگەيت:

- جل و بەرگى شل و ئارام لەبەر بگە
- لىستى ناوى ھەر دەرمانىك يان ئامپىرى پەمپى ھەلمژىنى دەرمانىك لەگەل خۆت بەيئە
- ئەگەر تۆ لەسەر دەرمانى رېنمايى كراويت پېويستە بەردەوام بېت لە خواردنى ئەمانە وەك ئاسايى
- ئەگەر ئەم دەرمانانەى خواروھەت بۆ نووسرا تىكايە پەيوەندىمان پېوھە بگە: ئەسپىرىن، وارفارىن يان كلۇپىدوگرېل (Plavix)
- پېويستە سانتى (نەك تامپوون) لەگەل خۆت بەيئىت
- بۆ لەباربردنى نەشتەرگەرى لە ژېر بەنجى گشتى يان ئارامكردنەوھى ھۆشيارانە دەبېت تىكايە ئەم رېنمايىە زيادانەش جېبەجى بگە:
- شلەمەنى پاك (ئاو) بخۆرەوھە تەنھا تا 2 كاتژمېر پېش نەشتەرگەرىيەكە
- ھېچ خواردنىكى رەق نابى بخۆرېت لە 6 كاتژمېرى پېش نەشتەرگەرىيەكە
- دلنابە كەسېكت ھەيە كە چاودېرېت بىكات بۆ ماوھى 24 كاتژمېر دواى چارەسەرەكردن
- ئېمە بە توندى پېشنيار دەكەين كە پېش و دواى نەشتەرگەرىيەكەت بۆ ماوھى 24 كاتژمېر جگەرە نەكېشيت
- رۆب (gown) و نەعل لەگەل خۆت بەيئە
- پېش نەشتەرگەرى تىكايە ھەموو گوارە و شتەكانى كونكردن piercings دەموچاو و جەستە و ماكيژ و بۆيەى نېنۆك لابە

- تەڭە پېش نەشتە رەگەری ەكەت ەمموو ەدەس ەكانى چاودەربھېنە
- ئەگەر لە ماوەى 48 كاتژمېر پېش نەشتە رەگەرى ەكەت نەخۆش كەوتىت، تەڭە پەيوەندى بە كلىنىك ەكەو ەبە چونكە لەوانەى پېويستت بە دووبارە سازكردنى مەوعىد بېتەو ە.



هېلى يارمەتى چاودېرى دواتر

تەلەفون: 03330160400

تەلەفون: (01)8740097 (Eire)

چاودیری دواى له باربردنى پیشوه ختهى پزیشكى و له باربردنى نهشته رگه رى دواى له باربردنى مندال ده توانیت:

- ✓ دهرمانى ئازار شكین وهك ئیبوپروفین (ibuprofen) یان پاراسیتامول بخو بو یارمه تیدان له ئازار یان نارەختی
- ✓ خاولی یان حەفازەى ئافرەت بەکار بهێنە نهك تامپون تاوهكو خوینبەر بوونهكه وهستاوه (و بهم شیوهیه دهتوانیت چاودیری له دهستدانى خوینەكهت بکهیت)
- ✓ هەر که ههستت کرد ئامادهیت سیكس بکه، بهلام ئهگەر ناتهویت دووباره دووگیان بیهوه، رینگری له دووگیانی بهکار بهێنە چونکه بهزوری راستهوخو دواى له باربردن بهپیت دهپیت
- ✓ **بهزوری دهتوانیت هەر که ههستت به ئاسوودهیی کرد بگه ریهتهوه بو چالاکیه ئاسایهکان، لهوازه هه مامکردن یان دوش، بهکارهینانی تامپون، وه زشکردن (لهوازهش مهلهکردن) و بهرزکردنهوهی قورس.** (nhs.uk, 2022)

- ! **ئهگەر تووشی خوینبەر بوونی زور توند بوویت (بروانه وینهى لیشاوی خوین 5 لهسەر لاپه ره 25) و ههستت به نارەختی کرد، په یوهندی به 999 بکه په یوهندیمان پیوه بکه ئهگەر تو:**
- ! دوو یان زیاتر خاولی تهن دروستی قهباره گهوره بهکار بهێنە له کاتژمیریکدا، بو ماوهی 2 کاتژمیر لهسەر یهك (بو ئاموژگاری سهبارهت به بری و جووری خوینبەر بوون که پیوسته چاوه ریهی بکهیت، سهیری لاپه ره ی 25 بکه)
- ! گه شهکردنی دهر دراویکی ئاسایی و بوئیکی ناخوش له زی

دواى 24 کاتژمیر تووشی تا یان نیشانه‌کانی هاوشپوهی
نهفلونزا دهن



تووشی نازاریکی خراپتر دهن، له‌وانه‌وه نازاره‌ی که رهنکه ناماژه
بیت بو دووگیانییه‌کی دهره‌وه‌ی مندا‌دان که ده‌ست‌نیشان
نه‌کراوه (بو نموونه، نه‌گهر نازاری خواره‌وه‌ی سک یه‌کلاینه بیت،
له ژیر بربره‌کانی پشته‌وه بیت، یان به‌ره‌و شانه‌کان بچیت)



خوین‌به‌ربوونت کهم یان هیچ نیه/ته‌نه‌ه پهل یان رشتنی خوین
له‌سهر خاوی ته‌ندروستی یان جلی ژیره‌وه 48 کاتژمیر دواى
خواردنی میسوپروستول (ده‌رمانی قوناغی دوهم)



هیشتا هه‌ست به دووگیانی ده‌کن 1 هه‌فته دواى له‌باربردن
(RCOG, 2022)



سیکس

ههر که هه‌ستت به ناماده‌یی کرد سیکس بکه، به‌لام ریگری له
دووگیانی به‌کاربه‌ینه نه‌گهر ناتهویت دووباره دووگیان بیت‌هوه چونکه
به‌زوری راسته‌وخو دواى له‌باربردن به‌پیت ده‌بیت واتا دووگیان
ده‌بیت‌هوه (2022, nhs.uk)

**تکایه بژارده‌کانی له لاپه‌ره‌ی 12 ریگریکردن له دووگیانی
له‌برچاو بگره.**

ناره‌ه‌تی و شیر لی‌هاتن له مهمک

نه‌گهر پيش چاره‌سهرکردنه‌که‌ت رشانه‌وه یان هیلنج‌دانت هه‌بوو
له‌وانه‌یه هه‌فته‌یه‌ک یان زیاتر بخایه‌نیت پيش نه‌وه‌ی نیشانه‌کان کهم
بینه‌وه. نه‌گهر دواى 2 هه‌فته هیشتا تووشی ناره‌ه‌تی ده‌بیت تکایه
په‌یوه‌ندی به هیلی یارمه‌تی دواى چاودیری بکه.

نااسایه بو نه‌و نافرته‌تانه‌ی که دووگیانیان که‌متر له
12 هه‌فته‌ی دووگیانی بووه مهمکیان شیرى لى دیت. تکایه
نه‌گهر نیگه‌رانیت په‌یوه‌ندی بکه بو وه‌رگرتنی ناموزگاری.
نه‌گهر مهمکه‌کانت نازاریان هه‌بوو، گرژ بوون، گهرم بوون
و ناوچه‌یه‌کی هه‌وکردن/سووریان هه‌بوو له‌وانه‌یه هه‌وکردن
هه‌بیت. تکایه په‌یوه‌ندی به هیلی یارمه‌تی دواى چاودیری یان
پزیشکی گشتی خوته‌وه بکه.

رِشانهوه/هیلنجهاتن

ئەگەر پېش چارەسەرکردنەكەت رِشانهوه يان هیلنجدانەت هەبوو لەوانەیه هەفتەیهك يان زیاتر بخایەنیت پېش ئەوهی نیشانەكان كەم بێنەوه. هەرۆهەها ئەو دەرمانەى كە خواردووە رەنگە هەست بە رِشانهوه بكەیت. بەلام ئەگەر دواى 2 هەفتە هیچ باشتربوونێك نەبوو تەكایە پەيوەندى بە هیللى يارمەتى دواى چاودێرى Aftercare بكە.

لِیخورىنى ئۆتۆمبیل

ئەگەر دەرمانى بېھۆشكەرى گشتیت بەكارھێناوه نابیت بەلانیكەم 48 كاتژمێر ئۆتۆمبیل لِیخورىت. تەكایە لە كۆمپانیای ئنشورانسەكەت بپرسە. ئەگەر تۆ تووشى رووداو بوویت لەوانەیه ئنشورانسەكەت نەگرتەوه وانا قەرەبووت نەكاتهوه.

گەشتکردن/پشوو لە دەرەوهی بەریتانیا

باش نیە برۆیت گەشت بكەیت بۆ پشوو holiday لە هیچ شوێنێك تا پشكنینی دووگیانی نێگەتیفت بۆ نەكریت و پشكنینی 4 هەفتەت بۆ نەكریت. رەنگە كۆمپانیای ئنشورانسى گەشتەكەت هیچ كێشەیهكى پزیشكى كە تووشى بووبیت نەگرتەوه وانا قەرەبوو ناكړیتەوه ئەگەر تۆ ئاگاداریانت نەكردبیتەوه. ئامۆژگاریت دەكریت بۆ ماوهی 4 هەفتە لە دەریادا مەلە نەكەیت بەهۆی مەترسى تووشبوون بە هەوكردن و پيسبوون بە میکرووب.

تەكایە ئاگاداربە -

وەرگرتنى دەرمانى لەباربردن
لە دەرەوهی ولات نایاساییە.

پشكنینی دواى نەشتەرگەرییەكان

ئامۆژگاریت دەكریت كە لە ماوهی 4 هەفتە پشكنین بكەیت. پشكنینەكە دەتوانریت لە کلینیکى رێگریکردن لە دووگیانی و تەندروستی سیكسى (CASH) ی ناوچەكەى خۆت يان لەگەڵ پزیشكەكەتدا بیت.

دووباره کردنه‌وه‌ی پشکیننی دووگیانیت

څه‌گه‌ر (EMA) ت بۆ کړا، ده‌یټ له 3 هه‌فته‌دا پشکیننی دووگیانی دووباره بکه‌یت‌ه‌وه بۆ څه‌وه‌ی دلنیا بیت له‌وه‌ی که چاره‌سره‌که سهرکه‌وتوو بووه. زور گرنه‌گه یه‌که‌م نمونه‌ی میز به‌کاره‌یټ که له میزکردنی څه به‌یانییه. که‌رسته‌ی پشکیننی دووگیانی له‌ناو پاک‌یجی دوا‌ی چاودیڙیتدا ده‌یټ. پیو‌یسته ده‌سته‌جی په‌یوه‌ندی به کلینیک یان به هیلی یارمه‌تی دوا‌ی چاودیڙی بکه‌یت څه‌گه‌ر څه‌نجام‌که پو‌ژه‌تیف وو و ټی‌مه مه‌وعید‌ی‌کی به‌دوا‌دا‌چوونت بۆ ر‌یک‌ده‌خه‌ین. څه‌گه‌ر پشکیننی سون‌ه‌ر ultrasound scan به‌دوا‌دا‌چوون ده‌ریخست که کو‌تایه‌یټان به دووگیانی شکستی هی‌ناوه و تۆ هی‌شتا دووگیانیت، له‌وا‌نه‌یه کو‌تایی هی‌نان به دووگیانی به نه‌شته‌رگه‌ری بۆ تۆ ر‌یک‌بخ‌ر‌یټ. باش نیه به‌رده‌وام بیت له دووگیانی به‌هوی څه مه‌ترسیانه‌ی که په‌یوه‌ندیان به‌و ده‌رمانه‌وه هه‌یه که وه‌رت گرتووه. څه‌گه‌ر نه‌شته‌رگه‌ری له‌باربردن کردیټ پشکیننی دووگیانیت بۆ ناک‌ر‌یټ چونکه ر‌یژه‌ی شکسته‌یټان زور که‌مه. به‌لام څه‌گه‌ر نیشانه‌کانی دووگیانی تۆ دوا‌ی 2 هه‌فته وه‌ستان و/پان هی‌شتا هه‌ست به دووگیانی ده‌که‌یت، ت‌کایه په‌یوه‌ندی به هیلی چاودیڙی Aftercare بکه بۆ وه‌رگرتنی ټامو‌ژگاری 03330160400.

څه‌گه‌ر ده‌ته‌ویټ پشکیننی دووگیانی خوت څه‌نجام به‌هیت بۆ دلنیا‌بوون پی‌شنی‌ار ده‌که‌ین که څه‌مه بکه‌یت که‌متر له 4 هه‌فته دوا‌ی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که‌ت.



هیلی یارمه‌تی چاودیڙی دواتر

ته‌له‌فون: 03330160400

ته‌له‌فون: (01) 8740097 (آیر ایر)

دووگیانی شوینی زهزانراو (PUL) ودووگیانی له دهرهوهی رهحم

پشکیننی دووگیانی پۆزهتیش واته تۆ دووگیانیت بهلام ئەگەر دووگیانیهکه زۆر زوو بوو رهنکه به سۆنهر دهستنیشانکردنی قورس بێت.

ئهمه زۆر باو و ئاساییه چونکه پشکیننی دووگیانی تهنها پئویستی به ئاستی هۆرمۆنی 10 میلی یهکه/مل ههیه بۆ ئەوهی ئەنجامیکی ئەرینی دهریکهویت. سکاذهکان له رینگهی سک پئویستیان به ئاستی هۆرمۆنی نزیکهی 1500 میلی یهکه/مل ههیه بۆ ئەوهی دووگیانیهکه بدۆزریتهوه. زووترین دووگیانی/سکپری که به بهکارهینانی ئامپری سکانکردن دهدۆزریتهوه نزیکهی 4 ههفته و 6 رۆژه، نزیکهی 5 ههفته. تا ئەو کاتهی دووگیانییهکه به سکان دهستنیشان نهکریت، ناتوانییت چارهسهر پشکەش بکریت.

له ههندێک حالهتا رهنکه دووگیانیهکه به سکان نهدۆزریتهوه بههۆی ئەوهی له دهرهوهی مندالان بێت. ئەمەش به دووگیانی "دهرهوهی مندالان" ناسراوه. دهرهوهی مندالان به واتای "جیگای ههله" دیت.

دووگیانی دهرهوهی مندالان له نزیکهی 1 له 100 دووگیانیدا روودهدات بۆیه زۆر دهگمهنه. زۆر ئەگهری ئەوه ههیه که دووگیانی زۆر زوو/بچووکه بۆ ئەوهی به سکان بدۆزریتهوه. بهلام پئویسته ههمیشه سهردانی بهشی رووداوهکان و ئیمپرجینسی A&E بکهیت ئەگەر پیت وایه دووگیانی دهرهوهی مندالانت ههیه.

نیشانهکانی دووگیانی دهرهوهی مندالان چین؟

لهوازهیه له ههر کاتیکدا له نیوان 4 بۆ 10 ههفتهی دووگیانیدا نیشانهکانی دهرکهوتن.

نیشانەکانی بریتین لە یەکیەک یان زیاتر لەمانەیی خوارەو:

- ئازار لە لایەکی بەشی خوارەوێ سە. لەوانەیی ئەمە ئازاریکی تیژ بێت، یان بە هیواشی گەشە بکات، لە ماوەی چەند رۆژیکدا خراپتر دەبێت. لەوانەیی توندتر بێت.

- خۆینبەریوونی زۆر Vaginal زۆر جار روودەدات بەلام هەمیشە نا. زۆر جار جیاوازی لە خۆینبەریوونەیی کە پەییوەندی بە سورێ مانگانەو هە. بۆ نموونە لەوانەیی خۆینبەریوونە کە توندتر بێت یان سووکتەر بێت. لە ماوەی ئاسایی. لەوانەیی خۆینە کە تۆختر دەریکەوێت. بەلام لەوانەیی پێت وایتخۆینبەریوونە کە ئەو سورێ مانگانەیی دواکەوتو.

- نیشانەکانی تر لەوانەیی دەریکەوون وەك سەچوون، هەستکردن بە بێهۆشبوون یان ئازار لەکاتی پیسایی کردن (گووکردن).

- لەوانەیی ئازاری نوکی شان دروست بێت. ئەمەش بەهۆی دزەکردنی بۆیک خۆینە بۆ ناو سە و گەژبوونی ماسولکەیی ناو پەنچە (ئەو ماسولکەیی کە بۆ هەناسەدان بەکار دێت).

- ئازاریکی توند یان "دارمان". ئەمە حالەتیکی فریاکەوتن و ئیمپەرچینسییە بەو پییەیی خۆینبەریوونە کە زۆر.

- هەندیک جار هیچ نیشانەییەکی ئاگادارکردنەو نە (وەك ئازار) بۆیە دارمان و کەوتن، بەهۆی خۆینبەریوونی توند لەناکاو ناووە، هەندیک جار ئەمە نیشانەیی دووگیانی دەرەوێ مندالانە.

ئەگەر ئامۆژگاریت کراوە کە لە نیوان 7-14 رۆژدا دووبارە سەکان بکەیتەو بەلام لە ماوەیدا هەریەکیک لەم نیشانانەت بۆ دەرکەوت، **پێویستە** برویت بۆ بەشی رووداوەکان و ئیمپەرچینسی A&E.

دووگیانی دەرەوہی مندالدان لە کوێ گەشە دەکات؟

زۆربەى دووگیانی دەرەوہی مندالدان کاتیگ روودەدەن کە هیلکەبەکی پیتیئراو بە ناوچۆشی ناوہوہی بۆرى فالوپ Fallopian tube دەلکیت (دووگیانی دەرەوہی مندالانی بۆرى). بە دەگمەن دووگیانی دەرەوہی مندالانی لە شوێنەکانی تردا روودەدات وەک لە هیلکەدان یان ناو سگ.



هێلى یارمەتى چاودێرى دواتر

تەلەفۆن: 03330160400

تەلەفۆن: (01)8740097 (ئێرە)

تەلەفۆن: 03330046666 تەلەفۆن: (01)8740097 (Eire)

ترومبوئىمبولىزمى خوينهئەرى (VTE) ترومبوئىسىس Thrombosis خوينهئەرى چىيە؟

ترومبوئىسىس بىرىتيە لە خوڭ مەين لە لوولەيەكى خوڭ (خوينهئەرىك يان خوينهئەرىك). ترومبوئىسىس خوينهئەرى لە خوينهئەرىكدا روودەدات. خوينهئەرىكدا ئەو لوولە خوينانەن كە خوڭ دەبەنەو بۆ دل و سىيەكان لە كاتىكدا خوينهئەرىكان خوڭ لە دلەو دەبەن بۆ سەرتاپاي لەش.

ترومبوئىسىس خوينهئەرى قول (DVT) بىرىتيە لە خوڭ مەين كە لە خوينهئەرىكى قولى قاچ، شانەى پى يان سەتەجۆلە واتا -هەوز دروست دەيىت.

بۆچى من لە مەترسىدام؟

دووگيانى مەترسى تووشبوونت بە ترومبوئىسىس خوينهئەرى قول DVT زىاد دەكات. هەرچەند ، ترومبوئىسىس خوينهئەرىكان هيشتا لە دووگيانيدا يان لە 6 هەفتەى يەكەمى دواى لەدايىكبوندا نااسايە، تەنها لە 1-2 لە 1000 ژندا روودەدات. ترومبوئىسىس خوينهئەرى قول (DVT) لەوانەى لە هەر كاتىكدا لە ماوهى دووگيانيدا روودەدات.

ئاي بۆچى ترومبوئىسىس خوينهئەرى قول (DVT) مەترسىدارە؟

ترومبوئىسىس خوينهئەرىكان لەوانەى مەترسىدار يىت چونكە لەوانەى خوڭ مەينەكە بشكىت و بەناو خوڭدا بىروات تاوەكو لە بەشكى تىر جەستەدا وەك سىيەكان جىگىر دەيىت. ئەمەش پى دەوترىت ئىمبولىزمى سىيەكان (PE) و دەتوانىت مەترسى لەسەر ژيان دروست بكات.

نیشانەكانى نەخۆشى ترومبوئىسىس خوينهئەرى قول DVT لەوانەى بىرىتى بن لە:

- ئاوسانى قول يان قاچ
- ئازار يان ناسكى لە شانەى قولە پى calf
- زىادبوونى گەرمى يان سووربوونەوى قول/قاچ

ئەگەر تووشى ھەريەكك لھم نيشانازە بوويت، پيويستە دەستبەجى داۋاي يارمەتى بکەيت. دەستنيشانکردن و چارەسەرکردنى DVT مەترسى تووشبوون بە ئيمبوليزمى سىيەکان (PE) کەمدەکاتەوہ.

نيشانەکانى ئيمبوليزمى سىيەکان PE لەوانەيە بریتی بن لە:

- ھەستکردن بە ناخۆشییەکی زۆر
- لەناکاو دارمان
- زەحمەتى لەناکاو لە ھەناسەداندا کە ھۆکاری روون نەکرەوہتەوہ
- ئازاری سنگ/گرژبوونی سنگ
- کۆکەى خویناوى

چى مەترسى تووشبوونم بە ئيمبوليزمى سىيەکان PE يان ترۆمبۆسىسى خوینەينەرى قول DVT زياد دەکات؟

ئەگەرى تووشبوونت بە خوین مەين زياد دەکات ئەگەر ئەمانە بيت:

- تەمەنى سەرۋو 35 سال بيت
- کيشت زياد بيت سەبارەت بە پيۋەرەکانى بارستەى
- جەستە (BMI) لە سەرۋوى 30
- جگەرەکيش بيت
- پيشتەر سى دووگيانى يان زياتريان ھەبوويٹ
- پيشتەر تووشى ترۆمبۆسىسى خوینەينەر بوويت / ميژووى
- خيژانى ترۆمبۆسىسى خوینەينەرت ھەبووہ
- حالەتيكى پزىشکيت ھەيٹ وەك نەخۆشى دل، نەخۆشى سىيەکان يان ھەوکردنى جومگەکان
- نەخۆشى دەوالى varicose ى توندت ھەيٹ کە
- ئازارى ھەيٹ يان لە سەرۋوى ئەژنۆۋەيٹ لەگەل سووربوونەوہ/ئاوسانى
- لە دووگيانيدا وشکبوونەوہ و کەمى ئاوى جەستە (dehydrated) يان کەمتر جوولە دەيٹ بەھۆى بۆ نموونە
- رشانەوہ لە دووگيانيدا

• بىر جۈملىدە بۇ ماۋەيەكى زۆر يان لەكەتى گەشتكىردن بۇ ماۋەيە 4 كاتىمىر يان زىاتىر (بە فروكە، ئۆتۆمبىل يان شەمەندەفەر)

ئەگەر تۆ ۋەك ھۆكارىكى مەترسىدار بۇ ترۆمبۆسىسى خۇيىنھېنرەكان دەستىشانكرايت، ئىمە دەرزى خۇيىن مەيىن و گۆرەۋى پاۋەستۆت پىشكەش دەكەين ئەگەر مەۋىدەت بۇ سازكرا بۇ نەشتەرگەرى.



ھېلى يارمەتى چاۋدىرى دواتر

تەلەفۇن: 03330160400

تەلەفۇن: 01(8740097)(ئىرە)

زانبارى دەربارەى سېسېس Sepsis واتا پېسبونى خوڭن بۇ كلايەنتەكان و چاودىران

ئايا پېسبونى خوڭن (Sepsis) چيە؟

پېسبونى خوڭن (Sepsis) حالەتتىكى مەترسیدارە بۇ سەر ژيان كە وەك وەلامى جەستە بۇ ھەوكردنېك سەرھەلدەدات كە شانە و ئەندامەكانى خۇى برېندار دەكات. ھەوكردن بەھۇى داگېركردنى جەستەى وردە زېندەوهران يان "مېكروۋبەكان" (بەزۇرى بەكتريا) دروست دەبېت و دەتوانىت سنووردار بېت بە ناوچەيەكى ديارىكراوى جەستە (بۇ نموونە چەورى ددان) يان دەتوانىت زياتر لە سوورى خوڭندا بلاويىتەوہ (زۇرجار پىى دەوترىت "سېتېسىميا" يان "ژەھراوبوونى خوڭن").

پېسبونى خوڭن حالەتتىكى ئېمېرچېنسى پزېشكىيە، ھەرەكە چۆن جەلتەى دل و يان جەلتەى مېشك. ئەو نەخۇشانەى كە حالەتى پېسبونى خوڭنپان ھەيە ئەگەرى مردنيان تا پېنج ھېندە زياتر لە چا و ئەو نەخۇشانەى كە تووشى جەلتەى دل يان جەلتەى مېشك بوون. زوو دەستى بەسەردا بگيرىت، ئاسۇكە باشە بۇ زۇرىنەى رەھاي نەخۇشەكان بەلام زۇر گرنگە كە داواى چاودىرى پزېشكى دوا نەكەيت. حالەتى پېسبونى خوڭن دەبېتە ھۇى شوک و لەكاركەوتنى فرە ئەندامەكان و مردن، بە تايبەت ئەگەر زوو نەناسرىتەوہ و بەپەلە چارەسەر نەكرىت. دەستنيشانكردن و بەريۆەبردنى خىراى نەخۇشانى تووشبوو بە سېسېس زۇر گرنگە بۇ چارەسەرى سەرکەوتوو.

بۆچى من لە مەترسیدام؟

ھەموو كەسېك ئەگەرى ھەيە تووشى پېسبونى خوڭن بېت بە مېكروۋب لە ھەوكردنى بچووكەوہ (وەك "ئەنفلۇنزا"، ھەوكردن كۆئەندامى ميز، ھەوكردنى گەدە و ريخۇلە، ھەوكردن كۆئەندامى ھەناسە و ھتد) ئەگەر لە كاتى خۇيدا دەستنيشان نەكرىت و چارەسەر نەكرىت. ئەگەر ھەر نيشانەيەكت ھەبوو (بروانە خواروہ) پېش يان دواى چارەسەرەكەت، تەكايە دەستبەجى ئاگادارمان بکەوہ.

نیشانه‌کانی نه‌خۆشی پیسبوونی خوین (Sepsis)

نیشانه‌کانی سپیسس واتا پیسبوونی خوین به‌زۆری به‌خیرایی گه‌شه ده‌کهن و له‌وانه‌یه بریتی بن له:

- له‌رزیک زۆر و ئازاری ماسولکه‌کان.
 - گۆرانکاری له‌ دهردانی زۆ و/یان خوینبهربوونی ناریکی زۆ
 - له‌گه‌ل ئازاری خواره‌وه‌ی سک/پشت یان به‌بێ ئازار.
 - میزنه‌کردن (له 12-18 کاتژمێری پیشوودا).
 - دابه‌زینی په‌ستانی خوین که له‌وانه‌یه بیه‌ته‌وه‌ی
 - هه‌ستکردن به‌ سه‌ره‌گیژخواردن له‌ کاتی وه‌ستاندا.
 - گۆرانکاری له‌ وریایی و به‌ئاگایی ده‌روونی وه‌ک
 - سه‌ره‌لیشی‌واوی یان شله‌ژاوی.
 - پیستیکی سارد و شیدار و/یان په‌له‌دار/کال.
- ئه‌گه‌ر له 6 هه‌فته‌ی یه‌که‌می دوا‌ی کۆتایی هاتنی دوو‌گیانیدا هه‌ریه‌کێک له‌ نیشانه‌ت هه‌بوو، تکایه‌ پهیوه‌ندی به‌ ژماره‌ی هێلی یارمه‌تی 24 کاتژمێرمانه‌وه‌ بکه، پزیشکی گشتی یان ئاماده‌به‌ له‌ خزمه‌ت‌گوزارییه‌ فریا‌گوزارییه‌کان.

چاره‌سه‌رکردن

- ده‌رمانی ئه‌نتی‌با‌یۆتیک بۆ چاره‌سه‌رکردنی هه‌وکردنه‌که.
- له‌وانه‌یه ئه‌مه‌ له‌ مال‌ه‌وه‌ یان له‌ نه‌خۆشخانه‌ بێت، به‌پێی توندی تووشبوونه‌که.
- کۆنتروڵی سه‌ره‌چاوه‌ - ئه‌مه‌ش به‌ واتای چاره‌سه‌رکردنی سه‌ره‌چاوه‌ی هه‌وکردنه‌، وه‌ک دو‌مه‌ل یان برینییکی تووشبوو.
- شله‌کان - له‌وانه‌یه له‌ رێگه‌ی قه‌سه‌ته‌ره‌که‌ی ناو خوین‌هێن‌ه‌ره‌وه‌ پێویست بن ("کانیولا").
- ئۆکسجین - ئه‌گه‌ر ئه‌ندامه‌ گرنه‌که‌کان تووشی سپیسس بوون واتا پیس بوونی خوین، وه‌ک هه‌ناسه‌دان و/یان په‌ستانی خوین، له‌وانه‌یه پێویست بێت له‌
- یه‌که‌ی چاودێری چۆ (ICU) بۆ پشتگیری ئه‌ندامه‌کان، وه‌ک هه‌ناسه‌دانی ده‌ستکرد بۆ سی‌ه‌کان (ئامپیری هه‌ناسه‌دان)، پشتگیری گورچيله‌ (ئامپیری گورچيله‌) هتد له‌کاتی‌که‌ ده‌وکردنه‌که چاره‌سه‌ر ده‌کری‌ت.

دەرزى دژە-D

(تەنھا بۇ رېكارەكانى زىاتر لە 10 ھەفتە)

فاكتەرى خويىنى ريسوس (Rh) لە گروپى خويىنى زۆرىەى دانىشتوواندا ھەيە. نزيكەى 85% فاکتەرى ريسوس Rh پۆزەتيفىن و ئەوہى دەمىيئەتوہ فاکتەرى ريسوس Rh نىگەتيفىن.

ئەگەر فاکتەرى ريسوس Rh ى ژنەكە نىگەتيف بىت و دووگيان بىت و فاکتەرى ريسوس Rh ى باوكى منداكە پۆزەتيف بىت، ئەگەرى بەھيز ھەيە كە كۆرپەكە فاکتەرى ريسوس Rh ى پۆزەتيف بىت. (ئىمە لەم قۇناغەدا ناتوانين فاکتەرى ريسوس Rh ى كۆرپەكە بلىين).

ئەگەر خانەكانى فاکتەرى ريسوس Rh ى پۆزەتيف لە كۆرپەكەوہ بچنە ناو خويىنى دايكەوہ، ئەوا خانەى تايبەت بەرھەم دەھيئن كە پييان دەوترىت (ئەنتى D) بۇ ھيرشكردن و لەناوبردننى ئەم خانە خويىنە بيانينانەى فاکتەرى ريسوس Rh ى پۆزەتيفە ھەروەك ئەوہى جەستەى بەرەنگارى ھەوكردنك بىتەوہ.

كاتىك رىگە بە گەشەكردننى ئەم جۆرە دژەتەنانە دەدرىت، لە خويىنى دايكدا دەمىننەوہ بۇ دووگيانى داھاتوو و لەوانەيە بۇ ھەموو ژيانى.

خانەكانى خويىنى فاکتەرى ريسوس Rh ى پۆزەتيف لەوانەيە بە كۆمەلەك رىگە بچنە ناو خويىنى ژنەكەوہ:

- لە كاتى منداالبوونى ئاسايى منداكدا

- دواى لەبارچوونىك

- بەھۆى گواستنەوہى خويىنىكى ھەلە

ئەگەر پشكىنىنى خويىنەكەت دەريخست كە تۆ فاکتەرى ريسوس Rh ى نىگەتيف بوويت و دووگيانىت 10 ھەفتە يان زياتر بوو، ئەوا دواى نەشتەرگەرپەكەت دەرزى ئەنتى D-ت پىدەدرىت. بەم شيۆەيە ھەر خانەيەكى خويىنى فاکتەرى ريسوس Rh ى پۆزەتيف كە لەوانەيە ھاتبىتە ناو خويىنەكەتەوہ لەناو دەبات. بەم شيۆەيە رىگى دەكات لە گەشەكردننى ئەنتى D ى خۆت و دوور بكەويتەوہ لە كيشە لەگەل ھەر دووگيانىيەكى داھاتوودا.

پېویست ناکات نیگه‌ران بیت له نیگه‌تیڅی فاکته‌ری ریسوس Rh. نه‌گه‌ر پېشته‌ر مندالت هه‌بووه، پېشته‌ر دوا‌ی مندالبوون نه‌نتی D ټ پېدراوه. نه‌گه‌ر نه‌مه‌مه‌یه‌که‌م دوو‌گیانیت بیت، پېویست ناکات نیگه‌ران بیت. هه‌موو نه‌و ژنانه‌ی که فاکته‌ری ریسوس Rh ی نیگه‌تیڅن له کاتی دوو‌گیانیدا به به‌رده‌وامی له کلینیکه‌کانی پېش له‌دایکبوونی نه‌خو‌شخانه پشکینیان بو ده‌کریت و خوینی کو‌ریه‌که‌ش پشکینیی بو ده‌کریت. نه‌گه‌ر فاکته‌ری ریسوس Rh ی کو‌ریه‌که‌ نیگه‌تیڅ بوو نه‌وا پېویست به‌ دهرزی نه‌نتی D ناکات.

به‌و مانایه‌ نیه که هر دوو‌گیانییه‌کی داهاتوو مهرجه فاکته‌ری ریسوس Rh ی پوزه‌تیڅ بیت. نه‌مه‌ ته‌نها له‌و کاته‌دا ده‌گونجیت که هاوبه‌شه‌که‌ت فاکته‌ری ریسوس Rh ی پوزه‌تیڅ بیت.

گرنگه‌ دوا‌ی کو‌تایی هاتنی دوو‌گیانی یان له‌بارچوون دهرزی نه‌نتی D بدریت به‌و پییه‌ی گروپی خوینی کو‌ریه‌که‌ نازانریت. به‌نگه‌ دوا‌ی دوو‌گیانی دهرمانی نه‌نتی D بدریت به‌پیی گروپی خوینی کو‌ریه‌که‌. هه‌میشه‌ له‌ پزیشکه‌که‌ت بیرسه‌.



هیل‌ی یارمه‌تی چاودیری دواتر

ته‌له‌فون: 03330160400

ته‌له‌فون: 01(8740097)(Eire)

ته‌له‌فون: 03330046666 ته‌له‌فون: 01(8740097)(Eire)

پرسیاره به رده و امه کان

چی ده بیټ نه گهر بیر و که که م بگوړم؟

نه گهر هه ست به دلنایي کرد سه باره ت به برپاره که ت، تکایه نیگه ران مبه. ده توانیت بیر و که که ت بگوړیت تا نه و راده یی که چاره سه رکردن ده ست پیده کات. نه گهر به هر هوکاریک هه ست کرد پوښتیت به کاتیکی زیاتره بو دیاریکردنی برپاره که ت، تکایه پیمان بلئ. نه گهر هه ست ده که یی که سوودت ده بیټ له قسه کردن له گهل راوړکاریکی راهینراو ده توانین نه مه ت بو ریگبخهین.

نایا له باربردنی مندل له داهاتوودا ریگریم لیده کات له دوو گیان بوونم؟

له باربردنی مندل نابیت کاریگه ری له سه ر توانای دوو گیان بوونت هه بیټ. له راستیدا توانای مندا لیوونت له وانه یه ده ستبه چی بگه ریته وه دوخی ناسایی، بویه زور گرنگه که ریگری له دوو گیانی به کاریه یت بو نه وه ی دوو باره دوو گیان نه بیته وه.

تیچووی پر و سه ی له باربردنی مندل چهنده؟

نه گهر له ټینگلاند و ویلز و ټیرلاندای باکوور ده ژیت زوربه ی له باربرنده کان به ته وای له لایه ن خزمه تگوزاری NHS - هه پارهیان بو دابین ده کریټ. تکایه په یوه ندیما ن پیوه بکه به شوینه که ت و ورده کاریه کانی پزیشکی گشتی (GP) بو نه وه ی بزانیټ نایا تو شایسته ی نه وه ییټ پاره ت بو بدریټ یان نا. نه گهر له دهره وه ی ټینگلاند و ویلز ده ژیت نه و پوښته پاره ی چاره سه ره که بده یټ.

تکایه سه ردانی مالپه ره که مان بکه ن بو زانینی نرخه نوییه کان

www.nupas.co.uk

تایا دہ توانم لہو روژہدا کھسیک لہگہل خۆم بهیئم؟

بہ دلیاییہوہ؛ لہوانیہ بۆت دەرکھویت کە ھەبوونی پشتگیری کەسیکی ئازیزت یان ھاورپیەکت یارمەتیت دەدات لہ روژەکەدا. ئەوان دەتوانن بۆ ھەندیک بەش لہ راویژکاریەکەت لہگەلت بن، بەلام لہ کاتی بەشەکانی تردا پیویستە لەسەر خۆت بیت. لہ کاتیکیدا کە تۆ نەشتەرگەریەکەت ھەیە، ئاراستە دەرکێن بۆ ژووری چاوەروانی کە دەتوانن لہوئ سەیری تەلەفزیۆن بکەن. ئەگەر تەمەنت لہ خوار 16 سالاوھەییە و دەتەوێت بە درێژایی چارەسەرکردن لہگەلتدا بیت، تکایە ئەندامیکی تیمەکەمان ئاگادار بکەوہ.

دوویانی دەمینیتەوہ

چی بەسەر شانەکانی کۆرپەلەدا دەمیننەوہ دوای لہباربردن؟

لہوانیہ خواستی تایبەتت نەبێت سەبارەت بە فریدانی پاشماوہی کۆرپەلە. ئەگەر وابێت بە شیۆیەکی ھەستیار فریانی دەدەین. ئیمە بەزۆری پاشماوہکان بە جیا لہ پاشماوہی کلینیکی کۆدەکەینەوہ و ھەلیدەگرین پیپی ئەوہی بیاننێرین بۆ سووتاندن. دەتوانریت رینمایەکانی دەسەلاتی شانە مروییەکان لہم لینکەدا ببینریت

http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf

لہوانیہ بەتەوێت پاشماوہی کۆرپەلەکە لہگەل خۆت ببەیت، بەپی جۆری ئەو چارەسەرەکی کە کردووتە، و ئامادەکاری خۆت بۆیان بکەیت. لہوانیہ ئەمەش ریکخستنی خزمەتگوزاریەکی تایبەت، ناشتن یان سووتاندنی لہخۆبگریت. ئەگەر بەتەوێت پاشماوہکان ببەیت، ئیمە دەیانخەینە ناو دەرڤیکەوہ کە ناروونە (ناتوانیت لہ ریکگەوہ بیبینیت) و ئاو ناگریت پاشان دەتوانین پەییوەندیت پیۆ بکەین لہگەل بەرپیۆبەریکی پرسە کە دەتوانیت باسی ھەزی تاکەکەسیەکەت بکات.

من مندالی بچووکم ههیه؛ دهتوانم لهگهل خوڤدا بیانیهینم؟

به‌داخوه ئیمه ریگه به مندالان نادهین له کلینیکه‌کان بۆیه ده‌بیت چاودیری مندالان بۆ روژی چاوپیکه‌وته‌که‌ت ریک‌بخه‌یت. ئه‌گهر ئهمه نه‌که‌یت له‌وانه‌یه به‌و مانایه بیت که ده‌بیت کاته‌که‌ت یان چاره‌سهره‌که‌ت دووباره ساز بکه‌یته‌وه.

ئایا چاره‌سهره‌که‌م به نه‌ینی ده‌هیلریته‌وه؟

ئیمه ورده‌کارییه‌کانت بۆ که‌س ئاشکرا ناکه‌ین مه‌گهر تهنه‌ا ئه‌گهر مۆله‌تی تۆمان بیت ئه‌وا ئاشکرای ده‌که‌ین. ئیمه له ههموو کاتی‌کدا ریز له تاییه‌تمه‌ندی و که‌رامه‌تی تۆ ده‌گرین. ههموو راویژکاری و چاره‌سهره‌کان به ته‌واوی نه‌ینی پاریزراون. به‌لام ئه‌گهر هه‌ست بکه‌ین که تۆ له مه‌ترسی سووکایه‌تیکردن یان زیانداندایت، ئه‌وا ئیمه پابه‌ندین تیمیکی پاراستنی ناوخویی ئاگادار بکه‌ینه‌وه. ئهمه‌ش بۆ پاراستنی ئیوه‌یه.

چۆن زانیاریه‌کانم به‌کارده‌هینرین؟

ئیمه له رووی یاسایه‌وه پابه‌ندین به ناردنی هه‌ندیک زانیاری بۆ به‌شی ته‌ندروستی (سه‌روکی پزیشکی) واته ته‌مه‌ن، ناوچه، ژماره‌ی دووگیانی و سکپری. فۆرمی HSA4 بۆ وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی ده‌نێردریت و فۆرمی ئاگادارکردنه‌وه‌ی له‌باربردنه. ناوه‌روکی فۆرمی یاسایی HSA4 به‌کاردریت بۆ ئاگادارکردنه‌وه‌ی CMO له له‌باربردن و له‌لایه‌ن وه‌زاره‌تی ته‌ندروستیه‌وه بۆ مه‌به‌ستی ئاماری به‌کارده‌هینریت. هیچ کام له زانیاریه‌ که‌سیه‌کانت بۆ ناوکه‌یه‌وه و ناتوانریت له داتا‌کانی پێشکه‌ش به به‌شی ته‌ندروستی ناسنامه‌ت بناسریته‌وه.

سهرنج و تېبىنى و سكالاکان

چاودېرى و ئاسوودېي ئيوه زور گرنگه بو ئيمه و ئيمه زور کار دهکەين بو ئهوهى دنيا بين لهوهى که ههموو قوناغىكى چاودېرىتان به بهرترين ستاندارد پيشکەش دهکړت. ئيمه پيشوازي له ههموو ئهه فیدباکانه دهکەين که پيمان ددرېن و ههريويه، به پرکردنهوهى فورمى سهرنج و تېبىنى که له کوټايى چارهسهرهکهتدا پيت دهدرېت لهگهل بيرکردنهوهکانت سهبارت به خزمهتگوزارييهکهمان، تو يارمهتيدهرمان دهبيت بو بهردهوامبون له پيشکەوتنهکان.

ئيمه تيدەگهين که لهوانهيه کاتيک ههبيت که تو بهووت به فهرمى سهرنج و تېبينيمان پي بهيت يان سكالايهک پيشکەش بکهيت. ئهگهل له ههه لايهنيكى خزمهتگوزارييهکهمان نارازيت و دهتهويت سكالايهک، تايه:

• لهگهل ئهنداميكي ستافهکان يان بهريوههري کلينيك قسه بکه يان

ئيمهيليک بنيرن بو: enquiries@nupas.co.uk

چوارچيوه کاتي بو ليکولينهوه و وهلامدانهوهى سكالايهک پهيوهسته به سروشت و ئالوزيبهکهيهوه. لهگهل وهگرتنى سكالايهک، لهلايەن بهريوههري ليکولينهوهوه پهيوهنديت پيوه دهکړت که لهگهل تودا لهسهر چوارچيوههکى کاتي ريک دهکهووت. ئهمهش بو ئهويه که وهلامهکان ههم له کاتي خویدا بن و ههم ريژهي بن لهگهل ئهه پرسانهى که خراونهتهروو، و ههم لهگهل خواستى سكالاکهردا بگونجيت.

پەيوەندىيە بەسۈدەكان

كلينىكى خزمەتگوزارى راويژكارى نىشتمانى دووگيانى بى پلان NUPAS

پشتگىرى بۇ ھەلپزاردەكان لە دەورى دووگيانى، رېگريکردن لە
دووگيانى و تەندروستى سېكىسى. ھېلى يارمەتى: 03330046666
مالپەر: www.nupas.co.uk

بژاردەكانى خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتمانى (NHS)

زانپارى لەسەر تەندروستى سېكىسى و خزمەتگوزارىيەكانى
تەندروستى سېكىسى ناوخوايى.
مالپەر: www.nhs.uk

سېكىس: شايانى باسكردە

زانپارى تەندروستى سېكىسى بۇ گەنجان.
ھېلى يارمەتى: 03001232930
مالپەر: www.nhs.uk/worhtalkingabout

برووك BROOK

ئاموژگارى تەندروستى سېكىسى بەخۇرايى و نەيىنى و رېگريکردن لە
دووگيانى بۇ گەنجانى خوار تەمەنى 25 سال.
مالپەر: www.brook.org.uk

كۆمەلەي پلاندانانى خىزان FAMILY PLANNING ASSOCIATION

زانپارى و ئاموژگارى تەندروستى سېكىسى سەبارەت بە رېگريکردن
لە دووگيانى، ھەوکردنى سېكىسى گواستراو، ھەلپزاردنى دووگيانى،
لەپاربەردن و پلاندانان بۇ دووگيانى.
مالپەر: www.brook.org.uk

توندوتىژى خىزانى

يارمەتى و پشتگىرى بۇ قوربانىانى ھەموو جۆرە
توندوتىژى خىزانى. ھېلى يارمەتى: 08081689111
مالپەر: www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورده کارپیه کانی چاوپیکه تنه که

یه که م چاوپیکه تن

..... رۆژ:

..... بهروار:

..... کات:

مهوعیدی دووهم

..... رۆژ:

..... بهروار:

..... کات:

پوختەى چارسەرى خزمەتخاۋازەكان

چارسەركردن	بەرواز:	كات:	كۆمىنت
قۇئاغى يەكەمى دەرمان خواردن (Mifepristone)			
قۇئاغى دووہەمى دەرمان خواردن (4 حەبى مىزوپروستول)			
دواى 4 كاترەپىر 2 حەبى زىادەى مىزوپروستول ماوئەتوہ بخۇ			
ئەو حەبانەى كە بۇ ئازار دەخوئەت		ناوى حەبەكان:	

شیوازی خویندروون			
به رنه نجام:			به رنه نجامی پیشکینی دوویانی 3 ههفته دواي چاره سه رکردن
هه رکیشه و گرفتیاک			
کلینیکی خزده نگوزاری باوئیکاری نیشتمانی دووگیاکی بی پلان NUPAS په یوه ندی به توماره وه کرد			

