NHS

بەرنامەکانی پشکنین

چاو لە نەخۆشی شەکرەدا

ڕێنوێنی ئێوە بۆ
پشکنینی چاوی نەخۆشی شەکرە

ئاخۆ دەبێت ئەو ڕۆژە من بیر لەچی بکەمەوە؟

ڕێنوێنی و زانیاری کردەوەیی

- هەر چاویلکە و هاوێنە (عەدەسە)یەکت هەیە و لەچاویان دەکەیت لەگەڵ خۆت بیانهێنە لەگەڵ گیراوەی هاوێنە بۆ هاوێنەی سەر بیلبیلە
- چاویلکەی خۆر بهێنە چونکە چاوەکانت هەستیار دەبن دوای دڵۆپە تێکردنەکە
- ڕیزبەندی ناوی هەموو ئەو دەرمانانە لەگەڵ خۆت بهێنە کە دەیانخۆیت
- پێدەچێت وەها باش بێت کەسێك لەگەڵ خۆت بهێنیت بۆ دیدارەکە
- دڵۆپەی چاو ڕەنگە کار لە بینینت بکات بۆ چەند کاژێرێك، لەبەر ئەوە نابێت دوای دیدارەکەت ئۆتومبێل لێبخوریت

لەبیرت بێت: پشکنینی چاو تەنیا بەشێکە لە کۆنترۆڵ کردن بەسەر شەکرەدا و شێوانی چاوی نەخۆشی شەکرە چارەسەری هەیە، بە تایبەتی ئەگەر زوو دەستنیشان بکرێت.

دەتوانیت خۆت مەترسی لەسەر خۆت کەمتر بکەیتەوە ئەگەر:

- بە شێوەیەکی هەتا دەکرێت کاریگەرانە کۆنترۆڵ بکەیت بەسەر گلوکۆزی خوێنی خۆتدا
- بە شێوەیەکی ڕێکوپێك و بەردەوام سەردانی دکتۆرەکەت بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت زەختی خوێنت بەرز نەبۆتەوە
- لە دیدارەکانی پشکنینی چاوی نەخۆشی شەکرەدا ئامادە بیت
- ئەگەر سەبارەت بە بینینت کێشەت هەبوو ڕێنوێنی وەربگریت
- دەرمانەکانت چۆن دکتۆر بۆی داناویت وەها بەکاریان بهێنیت

بۆ زانیاریی زیاتر

بڕوانە ئەو نامەیەی هاوپێچ بۆ وردەکارییەکان سەبارەت بەوەی کە دەبێت دواتر چی بکەیت.

دەتوانیت زانیاریی زیاتر سەبارەت بە پشکنینی چاو و شێوانی تۆڕی چاو لەسەر ئەم ماڵپەڕە بخوێنیتەوە:

diabeticeye.screening.nhs.uk
www.diabetes.org.uk/retinopathy

یانخود بە سکان کردنی ئەم کۆدەی وەڵامدانەوەی خێرا (QR) لەسەر سمارتفۆنەکەت

ئاخۆ دەبێت ئەو ڕۆژە من بیر لەچی بکەمەوە؟

پشکنینی چاوی نەخۆشی شەکرە شتێکی گرنگە چونکە سوودی هەیە بۆ بەرگرتن لە نابینایی. وەك کەسێك کە شەکرەیەتی، چاوەکانت لەبەر مەترسی زیانپێگەیشتندان بەهۆی شێوانی تۆڕی چاوی نەخۆشیی شەکرەوە. پشکنین دەتوانێت هەر زوو ئەو دۆخە دەربخات بەرلەوەی کە تۆ تێبینی هیچ گۆڕانکارییەك بکەیت لە بینینتدا.

شێوانی تۆڕی چاوی نەخۆشیی شەکرە چییە؟

ئەم دۆخە کاتێك ڕوودەدات کە شەکرە کار لە خوێنبەرە بچووکەکان دەکات، ئەو بەشە لەچاو تێکدەشکێنێت کە پێی دەڵێن تۆڕی چاو. ئەوە دەکرێت ببێتە هۆی ئەوەی کە خوێنبەرەکانی تۆڕی چاو لێیان بچێت یان بگیرێن. ئەمەش دەکرێت کاریگەری لەسەر بینینت هەبێت.

ئاخۆ بۆچی پشکنین گرنگە؟

پشکنینی چاو بەشێکی زۆر گرنگی چاودێریی شەکرەیە بۆ تۆ. شێوانی تۆڕی چاوی نەخۆشیی شەکرەی چارەسەرنەکراو لە هۆکارە هەرە باوەکانی نابیناییە لەو کەسانەدا کە لە تەمەنی کارکردندان. کاتێك کە ئەو دۆخە زوو دەستنیشان بکرێت، چارەسەریی کاریگەرە بۆ کەمکردنەوە یانخۆ بەرگرتن لە شێوانی بینینت.

ئەوەت لە بیر بێت، پشکنینی چاوی نەخۆشی شەکرە لەگەڵ پشکنینی ئاسایی چاوتدا لەگەڵ پشکنەری چاو ئەنجام نادرێت. پشکنین بۆ دۆخی نەخۆشیی دیکەی چاو ناگەڕێت وە دەبێت هەر بە شێوەیەکی ڕێکوپێك و بەردەوام بچیت بۆ سەردانی پشکنەری چاوی خۆت بۆ ئەوەی پشکنینی ئاسایی چاوت بۆ بکرێت.

ئاخۆ چی ڕوودەدات؟

1. ئێمە دڵۆپە دەکەینە چاوەکانت بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی کاتی بیلبیلەکانی چاوت گەورەتر بکات.
2. ئێمە وێنەی پشتەوەی چاوت دەگرین. کامێراکە بەر چاوت ناکەوێت. ئێمە وێنەکان دەنێرین بۆ پسپۆڕێك بۆ ئەوەی چاویان پێدا بخشێنێتەوە.
3. چاوپێکەوتنەکە دەوروبەری **۳۰ خولەك** دەخایەنێت.
4. ئێمە لەماوەی **٦ حەوتەدا** نامە بۆ خۆت و بۆ پزیشکە گشتیەکەت (GP) دەنێرین بۆ ئەوەی ئەنجامەکانی پشکنینەکەت پێ ڕابگەیەنین.

وەڵامدانەوەی پرسیارەکانت

چەند جار؟

پشکنین هەموو ساڵێك بۆ ئەوانە پێشنیاز دەکرێت کە نەخۆشی شەکرەیانە و تەمەنیان ١٢ ساڵ و بەرەوژوورە.

ئاخۆ هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە؟

دڵۆپەی چاو ڕەنگە کار لە بینینت بکات بۆ چەند کاتژمێرێك، لەبەر ئەوە نابێت دوای دیدارەکەت ئۆتومبێل لێبخوڕیت.

ئاخۆ چی ڕوودەدات ئەگەر کێشەیەك هەبێت؟

دوای ئەوەی کە چاوت دەپشکنرێت کەسێکی پسپۆڕ لە وێنەکانی چاوت دەکۆڵێتەوە.
ئەگەر هەر کێشەیەك هەبێت یان پرسیاری زیاترمان هەبێت، ڕەنگە بانگت بکەینەوە بۆ هەڵسەنگاندنێکی تر.

ئاخۆ پشکنین دەتوانێت چی بدۆزێتەوە؟

پشکنین دەتوانێت ئەمانە دەربخات:

- نیشانە سەرەتاییەکانی شێوانی تۆڕی چاو
- ئەگەر پێویستیت بە چاوپێکەوتنی بەدواداچون بێت بۆ ئەوەی بزانین ئاخۆ پێویستیت بە چارەسەرییە
- ئەگەر پێویستیت بەوە بێت کە زوو بە زوو چاوت بپشکنرێت