

ئەو شتەنى پىۋىستە بىئانزىت سەبارەت بە نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىا pre-eclampsia

سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىا زىاتر باۋە ۋەك لەۋەى كە خەلك بىرى لىدەكاتەۋە - لە راسىدا يەككە لە ھەرە حالەتە باۋەكەنى سىكپرىە ئالۆزەكان (ناناسايىيەكان). نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىا دەگونجى زۆر مەترسىدار بىت تەنەت ھەرەشەى ژيانىش بىكات. حالەتكە ھىشتا زۆرى ماۋە تىببگەين كە بەرى لىبگىرەت.

راستىيەكان لەسەر نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىا

ئەمە چىيە؟

نەخۇشىيەكە تەنھا لە كاتى سىكپرىدا دەردەكەۋىت و كاردەكاتە سەر دايكەكە و كۆرپە لە دايك نەبوۋەكەى. زۆربەى حالەتەكان مامناۋەندىن، بەلام شىۋازى سامناكى ھەيە كە دەگونجى مەترسىدار بىت. لە حالەتە ھەرە ئالۆزەكانىدا بە "ئىكلەمپىسىا" ناسراۋە، ئىتر دەستەۋاژەى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىاى بۇ بەكار دەھىترەت.

كى توۋشى دەبىت؟

لەكاتى بەربلاۋترىن شىۋازىدا يەك ژنى سىكپرى لە نىۋان دە ژنى سىكپرىدا توۋش دەبىت. ئەۋانەى زۆر مەترسى ئەم نەخۇشىيەيان لىدەكرەت ئەۋ دايكانەن كە يەك جارىانە سىكان پىر دەبىت؛ ئەۋانەى تەمەنيان سەروو 40 ھەيە؛ ئەۋانەى كىشىيان كەمە كە ناسراۋە بە BMI over 35؛ ئەۋ ژنانەى خىزانەكانىان مېژۋويەك لە نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىاىان ھەيە؛ ئەۋانەى دە سال يان زىاتر تىببەپىۋە بەسەر دوۋا مندالبوۋنىاندا؛ ئەۋانەى نەخۇشى پەستانى خوينى بەرز، گورچىلە، شەكرەيان لەگەلە؛ ئەۋانەى لە كۆرپەيەك زىاتىريان لەسكدايە؛ لەگەل؛ ئەۋانەى پىشتەر نەخۇشىيەكەيان ھەبوۋە.

چى دەبىتە ھۆى لروستبۋونى؟

تەنگۈچەلەمەيەك لە وىلاشدا كە ناھىلەت خوينى تەۋاۋ بچىت بۇ كۆرپەكە. ئەم كىشەيە لە سەرەتاكانى سىكپرىدا گەشە دەكات بەلام نەخۇشى لروست ناكات تا ماۋەيكى زۆر دەرنىگتر، عادەتەن لە چەند ھەفتەى كۆتايى سىكپرى.

نىشانەكانى چىن؟

پەستانى بەرزى خوين، پىرۋىنى ناۋ مېزى دايكەكە، ھەندىجارىش، لاۋازى لە نەشونما كىرنى كۆرپەكەدا. كە ھەر ھەموۋيان پىۋىستە بەھۆى فەھسى پىش مندال بوۋنەۋە بىدۇزىنەۋە.

چۈن چارەسەر دەكرەت؟

ئەۋ ژنانەى نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىاىان لەگەلە بە ۋرى چاۋدىرى دەكرەن - ئەمە بە زۆرى لە نەخۇشخانە يان لە عىادەى پۇژانە ئەنجام دەكرەت - ھەرۋەھا لەۋانەيە دەرمانىان پىبىرەت بۇ كۆنترۆلكرەن پەستانى خوين.

دەتۋانرەت چارەسەر بىكرەت؟

تەنھا بە لەدايك بوۋنى كۆرپەكە و بە دەرهىنانى ئەۋ وىلاشەى بوۋتە ھۆى لروستبۋونى نەخۇشىيەكە. ھەر لەبەر ئەۋەيە زۆربەى ئەۋ دايكانەى كە توشى نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپىسىاىا بوۋن ھان دەرىن كە پىشۋەخت كۆرپەكەيان لەدايك بىت.

ئايا جاريكى تر پروودەتەوہ؟

ھەندى ژن تووشى دەبىتەوہ. رېژەى نووبارە بوونەوہى نەخۇشەكە يەك ژن لە نىوان بىستدا تووشى دەبىتەوہ.

ئايا دەكرىت پىشىنى بكرىت لە سەرەتاكانى سكرىپىدا؟

لە ئىستادا ناكرىت – بۇيە زۆر گرنگە بە رېكويىكى سەردانى كلينىكەكانى (عيادەكانى) پىش سكرىپى بكرىت – بەلام ئەو كەسانەى لەوانەيە تووشىن دەكرىت نەخۇشەكەيان تىدا دەستىشان بكرىت.

دەكرىت بەرى لىنگىرىت؟

نە بەشىوہىەكى باوہرېئىكراوہوہ – ھاوكات رۇژانە وەرگرتنى برېكى كەمى ئەسپىرىن لە ژىر چاويدىرى پسپۇراندە كە لە لايەن ھەندى پزىشكەوہ بىرى لىكراوہتەوہ بۇ يارمەتيدانى ھەندى حالەت.

ئەوانەى پىشتر گرتوويانە دەتوانن چى بكن بۇ يارمەتى نانى خودى خۇيان؟

بەدوای رېنمايى پسپۇراندە بگەرئى، سووربە لەسەر نووبارە بوونەوہى فەحسەكانى پىش مندالبوون، مەھىلە ھىچ مەوعدىكت لەكىس بچىت، وە ھەروہا لە ھەر نىشانەيەك يان حالەتتېك كە پروودەتە مامانەكەت يان نكتۆرەكەت ئاگانار بكەرەوہ.

ئەو نىشانانەى كە پىويستە چاوى بۇ بگىرىت

- سەرنىشەيەكى خراپت دەبىت كە لىت نايىتەوہ.
- بىنىنت لىل دەبىت و فلاشى رووناكى دەكات و ناوچاوت خال پەيدا دەكات.
- ئازارىكى خراپ لەژىر پەراسووكانتا دروست دەبىت، بەتايىەتى لەلاى راست.
- رشانەوہ (نەك "ھىلنجدانى بەيانىان" لەسەرەتاكانى سكرىپىدا).

بۇ رېنمايى كردن يان زانىارى وەرگرتن لەسەر نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلەمپسىا تەلەفۇن بكە بۇ Action on Pre-eclampsia لەسەر ژمارەى 020 8427 4217.

Action on Pre-eclampsia
The Stables, 80B High
Street Evesham
Worcestershire
WR11 4EU

Email: info@apcc.org.uk

www.apcc.org.uk

ژمارەى چارەتى تۆماركراو: 1013557

ژمارەى كۆمپانى تۆماركراو: 2736320

بۇچى پەستانى خويىن و ميز له كاتى سىكپىدا فەحسى دەكرىن؟

پىنويستە پەستانى خويىن و ميزەكەت له ھەموو چاوپىئەكتەوتىنكى سىكپىدا فەحسى بىكرىن. ئەمە لەبەرئەوھى گۇرپان له خويىن و ميزدا لەوانەيە نىشانەي كىشەي كاتى سىكپى بىتت كه پىي دەوتىرئىت نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا. ئەمە دەگونجى بىتتە مايەي ناساغى بۇ خۇت و كۆرپەكەت ئەگەر پىشتر تىبىنى نەكرائىت. بە پىكوپىكى فەحسى كرىن يارمەتت دەتات كه ھەردووكتان سەلامەت بن.

پەستانى خويىن چىيە؟

پەستانى خويىن تواناي رۇشتنى خويىنى تۇيە بەناو لەشتدا. كه بەھۇي پىشتىەك كه ھەواي تىدەچىت وە له ژىر بالندا دەپىورئىت. پىوانى پەستانى خويىنەكە نوو خويىندەوھە تۆمار دەكات: يەكەمىان (ژمارە بەرزەكەيان) پەستانەكە نىشان دەتات لەكاتى لىدانى دلدا؛ دووهمىان پەستانەكە نىشان دەتات له نىوان لىدانەكانى دلدا. لىدانى دل دەگۆرئىت له نىوان خەلكدا. ھەروھە دەگۆرئىت بەپىي كاتى رۇژ و ھەروھە چەي دەكەيت. تىكپراي لىدانى دل له نىوان 110/70 يان 120/80 ئاسايىيە. بەلام لەوانەيە ھى تۆ كەمىك بەرزتر يان نرمتر بىتت كه ھىشتا ئەمە زۆر ئاسايىيە.

پەستانى خويىن لەكاتى سىكپىدا

مامانەكەت پەستانى خويىنەكەت دەگرئىت له يەكەم چاوپىئەكتەوتنى وادەي سىكپىدا. ئەو يان دىكتۆرەكەت ھەموو جارئىك سەردانىان دەكەيت ئەمە نووبارە دەكەنەوھە.

چىيە ئەگەر پەستانى خويىنەكەم بەرز بوو؟

نارەحتەي، خەمخوارىن يان چالاکى نواندىن پەستانى خويىنەكەت بۇماوھىەك بەرز دەكاتەوھە. بەلام ئەگەر ھەر بەرزىتت، ئەوا لەوانەيە تۆ تووشى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا بووئىت. ھىچ ھىلئىكى رپوون نىيە له نىوان بارى ئاسايى و پەستانى بەرزنا. بەلام دىكتۆرەكان و مامانەكان بەشىوھىەكى ئاسايى نارەحتە دەبن لەسەر خويىندەوھى 140/90 يان بەرزتردا. ئەگەر پەستانى خويىنەكەت بەرز بوو، ئەوا مامانەكەت يان دىكتۆرەكەت پىنويستە زۆرتر فەحسى بىكەن. ھەر جارئىك كه فەحسى دەكەت دەبىت فەحسى ميزەكەشت بىكەن بۇ پىرۇتتىن.

فەحسى ميز بۇ پىرۇتتىن

ميزەكەت بەلگەي چاك دەتات بەدەستەوھە لەسەر تەندروستى خۇت و كۆرپەكەت. دەبىت بەلانى كەمەوھە جارئىك فەحسى بىكرئىت بۇ زانىنى ئەگەرى تووشبوون، كه ئەمە زۆر ئاسايىيە له وادەي سىكپىدا. بەلام دەبىت له ھەموو وادەيەكى چاوپىئەكتەوتندا فەحسىەكە بۇ پىرۇتتىن ئەنجام بدرىت، كه دەگونجى ئەمە نىشانەي سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا بىتت.

چۇن تاقىكرىنەوھەكە كار دەكات

مامانەكەت يان دىكتۆرەكەت پىوھرىك له كاغەزى بارىك نوقمى نمونەيەكى نوئى له ميزەكەت دەكەن. فەحسىەكە ئەوھە نىشان دەتات ناخۇ پىرۇتتىن لەمىزەكەتدا ھەيە وە رىژەكەي چەندە. بىرئىكى كەم له پىرۇتتىن لەناو تىبىنىەكانتدا وەك "نىشانە" تۆمار دەكرئىت. لەسەر ئەمە ھىچ نووئل مەبە زىاتر له بىرئىك له پىرۇتتىن تىبىنى كراوھ بە يەك نىشانەي + يان زىاتر.

چىيە ئەگەر پىرۇتتىن نۇزرايەوھە؟

ئەگەر تۆ له يەك نىشانەي + يان زىاترت وە پەستانى بەرزى خويىنت ھەبوو، ئەوا لەوانەيە تۆ سەرەتاكانى ئىكلامپىسىات ھەبىت و پىوئىستىت بە بايەخىيدانى زىاتر دەبىت. رەنگە ميزەكەت فەحسى دەكرئىت بۇ ھۆكارەكانى ترى پىرۇتتىن لەوانە ئىلتھاب. ئەگەر ئەمە نۇزرايەوھە و چارەسەر كرا ئەوا پىرۇتتىنەكە دەروات و نامىنئىت تۆش پىوئىستىت بە بايەخى زىاتر نابىت.

ئەگەر تۆ سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيات ھەبوو

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا و تۆ

ھەر كە چويته نەخۇشخانە پەستانى خويىنت و ميزەكەت زوو فەحس دەكرىت. ئەگەر پەستانى خويىنەكەت زۆر بەرز بوو 160/100 يان زياتر - رەنگە تۆ دەرمانت پىويىست بيت بۇ كۆتتروۆلكرىنى. بەلام ئەمە زيان لە كۆرپەكەى ناو سكت نادات. سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا لەوانەيە كار لە زۆر بەشى لەشت بكات، وە رەنگە فەحس بكرىت بۇ كىشەى تر لە جگەرت، گورچيلەكانت و سىستى مەينى خويىنت. نكتۆرەكان و مامانەكان كە چاويدىرى تۆ دەكەن دەيىت بزاند ئەگەر تۆ ھەستت كرد ناساغيت چونكە دەگونجى ئەمە ماناى ئەوە بيت كە تۆ بەرەو خرپى دەرۆت.

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا و كۆرپەكەت

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا دەگونجى كار لە كۆرپە لەدايك نەبووئەكەت بكات. دەيىت ئەويش بە بەردەوامى فەحس بكرىت بۇ نيشانەكانى سىستى لە نەشونما كردن و نەخۇشى تر. ھەندى كۆرپە بە تەندروستىكى باش دەمىنەوہ تەنانەت ئەگەر دايكەكەى بە سەختى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا ھەيىت. بەلام ئەگەر دەرەكەوت كە كۆرپەكەت ناساغە، ئەوا رەنگە دەكتۆرەكەت ئامۆزگارى پىشووخت مندالبوونت بكات.

مندالبوون و ئاكارەكانى

لە سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا دەرفەتتىكى باش دەھىننەتە كايەوہ بۇ زانينى كە تۆ پىشووخت مندالەكەت دەيىت يان بە نەشتەرگەرى قەيسەرى دەيىت. خوت و كۆرپەكەت لە كاتى مندالبوونەكەتدا زۆر بە وردى چاويدىرى دەكرىت. دواى ئەوہى مندالەكەت لەدايك بوو، تۆ دەيىت زوو ھەست بە باشبوون بكەيت. بەلام دەگونجى چەند رۆژىك يان چەند ھەفتەيەن يان چەند مانگىك بخايەنيت تا پەستانى خويىنەكەت دەگەرپىتەوہ بارى ئاسايى. ئەگەر كۆرپەكەت پىشووخت لەدايك بوو لەوانەيە تا ماوہيەك پىويىستى بە چاويدىرى بيت. ئەگەر كۆرپەيەك گەرەبوو يان زوو باشبوو دواى لە دايك بوونى پىشووخت ئەمە ئاسايە.

ئەمە ھەلەى تۆ نىيە!

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا بەھوى خراپى بارى گوزەرانى ژيانەوہ روونادات يان نايىتە ھوى رىگرى ژيانىكى باش. بەرزى پەستانى خويىن بە ھوى نەخۇشەكەوہ دروست دەيىت نەك بەھوى نارەحەتى، بوودلى و كارى گرانەوہ. تۆ نايىت لۆمە بكرىت.

ئەگەر ھەستت بە ناساغى كرد

زۆر لە ژنان ھەست بە چاكى دەكەن لە كاتى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا. بەلام ھەست بە ناساغى كردن دەگونجى يەكەم نيشانە بيت كە تۆ نەخۇشەكەت ھەيە يان بەرەو خراپى دەرۆيت.

ئەو نيشانانەى كە پىويىستە چاوى بۇ بگىرپت

- سەرئىشەيەكى خراپت دەيىت كە لىت نايىتەوہ.
- بينىنت لىل دەيىت و فلاشى رووناكى دەكات و ناوچاوت خال پەيدا دەكات.
- ئازارىكى خراپ لەژىر پەراسووكانتا دروست دەيىت، بەتايىتە لەلاى راست.
- رشانەوہ (نەك "ھىلنجانى بەيانان" لەسەرەتاكانى سكرپىدا).

ئەم نيشانانە ھەمىشە ماناى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا نادەن، بەلام بۇ ئەوہى سەلامەت بيت پاش 20 ھەفتە يەكسەر پەيوەندى بكە بە پىسپورى تەندروستىتەوہ.

ئەگەر پىۋىستىت بە زانىارى زياتر بوو نامە بنوسە بۆ:

Action on Pre-Eclampsia
105 High Street
Evesham, Worcestershire, WR11 4EB
e-mail: info@apec.org.uk
Registered charity no. 1013557
© APEC 2004-07-12

www.apec.org.uk

پىكخراوى Action on Pre-Eclampsia چارەتیهكى میلییه كه یارمەتى و پشتیوانى دابین دەكات بۆ ئەو
ژنانەى سەرەتاکانى ئىكلامپسیایان ھەیه. Action on Pre-Eclampsia كۆرسى فیركردن دەبات بەرپۆه بۆ
مامانەكان و دكتۆرهكان. Action on Pre-Eclampsia دەتوانیت یارمەتیت بدات لەرپى بەخشینی
زانبارى زیاترەوه، یان پشتیوانیت بكات لەسەر تەلەفون بەھۆى ھیللى تەلەفونى فریاگوزاریهوه.

ھیللى تەلەفونى فریاگوزارى 020 8227 4217