

بۇچى پەستانى خويىن و ميز له كاتى سىكپىدا فەحسى دەكرىن؟

پىنويستە پەستانى خويىن و ميزەكەت له ھەموو چاوپىئەكتەوتىنكى سىكپىدا فەحسى بىكرىن. ئەمە لەبەرئەھوى گۇران له خويىن و ميزدا لەوانەيە نىشانەي كىشەي كاتى سىكپى بىت كه پىي دەوتىت نەخۇشى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا. ئەمە دەگونجى بىتە مايەي ناساغى بۇ خۇت و كۆرپەكەت ئەگەر پىشتر تىبىنى نەكرابىت. بە پىكوپىكى فەحسى كرىن يارمەتت دەت كه ھەردووكتان سەلامەت بن.

پەستانى خويىن چىيە؟

پەستانى خويىن تواناي رۇشتنى خويىنى تۇيە بەناو لەشتدا. كه بەھۇي پىشتىك كه ھەواي تىدەچىت وه له ژىر بالندا دەپىورىت. پىوانى پەستانى خويىنەكە نوو خويىندەتە تۆمار دەكات: يەكەمىان (ژمارە بەرزەكەيان) پەستانەكە نىشان دەت لەكاتى لىدانى دلدا؛ دووهمىان پەستانەكە نىشان دەت له نيوان لىدانەكانى دلدا. لىدانى دل دەگۆرپىت له نيوان خەلكدا. ھەروەھا دەگۆرپىت بەپىي كاتى رۇژ و ھەروەھا چەي دەكەيت. تىكراي لىدانى دل له نيوان 110/70 يان 120/80 ئاسايىيە. بەلام لەوانەيە ھى تۆكەمىك بەرزتر يان نرمتر بىت كه ھىشتا ئەمە زۆر ئاسايىيە.

پەستانى خويىن لەكاتى سىكپىدا

مامانەكەت پەستانى خويىنەكەت دەگرىت له يەكەم چاوپىئەكتەوتنى وادەي سىكپىدا. ئەو يان دىكتۆرەكەت ھەموو جارپىك سەردانىان دەكەيت ئەمە نووبارە دەكەنەو.

چىيە ئەگەر پەستانى خويىنەكەم بەرز بوو؟

نارەحتەي، خەمخوارىن يان چالاکى نواندىن پەستانى خويىنەكەت بۇماوئەيەك بەرز دەكاتەو. بەلام ئەگەر ھەر بەرزىت، ئەوا لەوانەيە تۆ تووشى سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا بوويت. ھىچ ھىلپىكى رۇون نىيە له نيوان بارى ئاسايى و پەستانى بەرزنا. بەلام دىكتۆرەكان و مامانەكان بەشىوئەيەكى ئاسايى نارەحتە دەبن لەسەر خويىندەھوى 140/90 يان بەرزتردا. ئەگەر پەستانى خويىنەكەت بەرز بوو، ئەوا مامانەكەت يان دىكتۆرەكەت پىنويستە زۆرتر فەحسى بىكەن. ھەر جارپىك كه فەحسى دەكەت دەبىت فەحسى ميزەكەشت بىكەن بۇ پىرۇتىن.

فەحسى ميز بۇ پىرۇتىن

ميزەكەت بەلگەي چاك دەت بەدەستەو لەسەر تەندروستى خۇت و كۆرپەكەت. دەبىت بەلانى كەمەو جارپىك فەحسى بىكرىت بۇ زانىنى ئەگەرى تووشبون، كه ئەمە زۆر ئاسايىيە له وادەي سىكپىدا. بەلام دەبىت له ھەموو وادەيەكى چاوپىئەكتەوتندا فەحسىكە بۇ پىرۇتىن ئەنجام بەرىت، كه دەگونجى ئەمە نىشانەي سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا بىت.

چۇن تاقىكرىنەوئەكە كار دەكات

مامانەكەت يان دىكتۆرەكەت پىوئەرىك له كاغەزى بارىك نوقمى نمونەيەكى نوئ له ميزەكەت دەكەن. فەحسىكە ئەو نىشان دەت ناخۇ پىرۇتىن لەميزەكەتدا ھەيە وه رىژەكەي چەندە. بىرپىكى كەم له پىرۇتىن لەناو تىبىنىكەتدا وەك "نىشانە" تۆمار دەكرىت. لەسەر ئەمە ھىچ نووئل مەبە زىاتر له بىرپىك له پىرۇتىن تىبىنى كراوہ بە يەك نىشانەي + يان زىاتر.

چىيە ئەگەر پىرۇتىن نۇزرايەوئە؟

ئەگەر تۆ له يەك نىشانەي + يان زىاتر وە پەستانى بەرزى خويىن ھەبوو، ئەوا لەوانەيە تۆ سەرەتاكانى ئىكلامپىسىا ھەبىت و پىوئەستىت بە بايەخپىدانى زىاتر دەبىت. رەنگە ميزەكەت فەحسى دەكرىت بۇ ھۆكارەكانى تىر پىرۇتىن لەوانە ئىلتھاب. ئەگەر ئەمە نۇزرايەوئە و چارەسەر كرا ئەوا پىرۇتىنەكە دەروات و نامىنىت تۆش پىوئەستىت بە بايەخى زىاتر نابىت.

ئەگەر تۆ سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيات ھەبوو

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا و تۆ

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

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا و كۆرپەكەت

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

مندالبوون و ئاكارەكانى

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

ئەمە ھەلەى تۆ نىيە!

سەرەتاكانى ئىكلامپىسىيا بەھوى خراپى بارى گوزەرانى ژيانەوۋە روونادات يان نايىتە ھوى رىگىرى ژيانىكى باش. بەرزى پەستانى خويىن بە ھوى نەخۇشەكەوۋە دروست دەيىت نەك بەھوى نارەھەتى، بوودلى و كارى گرانەوۋە. 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 پيويستە چاوى بۇ بگىرپت

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

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

ئەگەر پىۋىستىت بە زانىارى زياتر بوو نامە بنوسە بۆ:

Action on Pre-Eclampsia
84-88 Pinner Road,
Harrow, Middlesex HA1 4HZ
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 هەیه. Action on Pre-Eclampsia كۆرسى فیركردن دەبات بەرپۆه بۆ
مامانەكان و دكتۆرهكان. Action on Pre-Eclampsia دەتوانیت یارمەتیت بدات لەرپى بەخشینی
زانبارى زیاترهوه، یان پشتیوانیت بكات لەسەر تەلەفون بەهۆى هیلى تەلەفونى فریاگوزاریهوه.

هیلى تەلەفونى فریاگوزارى 020 8227 4217