

ده‌توانیت خۆت مه‌ترسی له‌سه‌ر خۆت که‌متر بکه‌یته‌وه‌ ئه‌گه‌ر:

- به‌ شیوه‌یه‌کی هه‌تا ده‌کریت کاریگه‌رانه‌ کۆنترۆڵ بکه‌یت به‌سه‌ر گلوکۆزی خۆینی خۆتدا
- به‌ شیوه‌یه‌کی رێکوپێک و به‌رده‌وام سه‌ردانی دکتۆره‌که‌ت بکه‌یت بۆ ئه‌وه‌ی بزانیته‌ زه‌ختی خۆینته‌ به‌رز نه‌بۆته‌وه‌
- له‌ دیداره‌کانی پشکنینی چاوی نه‌خۆشی شه‌کره‌دا ئاماده‌ بیت
- ئه‌گه‌ر سه‌باره‌ت به‌ بینینته‌ کێشه‌ته‌ هه‌بوو رێنۆینی وه‌رگریت
- ده‌رمانه‌کاته‌ چۆن دکتۆر بۆی داناویت وه‌ها به‌کاریان به‌یئیت

بۆ زانیاری زیاتر

پروانه‌ ئه‌و نامه‌یه‌ی هاوپیچ بۆ ورده‌کاریه‌کان سه‌باره‌ت به‌وه‌ی که‌ ده‌بیته‌ دواتر چی بکه‌یت.

ده‌توانیت زانیاری زیاتر سه‌باره‌ت به‌ پشکنینی چاو و شیوانی تۆری چاو له‌سه‌ر ئه‌م ماڵپه‌ره‌ بخوینته‌وه‌:

diabeticeye.screening.nhs.uk

www.diabetes.org.uk/retinopathy

یانخود به‌ سکان کردنی ئه‌م کۆده‌ی وه‌لامدانه‌وه‌ی خێرا (QR) له‌سه‌ر سمارتفۆنه‌که‌ته



رێنۆینی ئیوه‌ بۆ
پشکنینی چاوی نه‌خۆشی
شه‌کره

ئاخۆ ده‌بیته‌ ئه‌و رۆژه‌ من بیر له‌چی بکه‌مه‌وه‌؟

رێنۆینی و زانیاری کرده‌وه‌یی

- هه‌ر چاویلکه‌ و هاوینه‌ (عه‌ده‌سه‌)یه‌که‌ت هه‌یه‌ و له‌چاویان ده‌که‌یت له‌گه‌ڵ خۆت بیانیه‌یه‌ له‌گه‌ڵ گیراوه‌ی هاوینه‌ بۆ هاوینه‌ی سه‌ر ییلیله‌
- چاویلکه‌ی خۆر به‌ینه‌ چونکه‌ چاوه‌کانت هه‌ستیار ده‌بن دوا‌ی دۆپه‌ تیکردنه‌که‌
- ریزبه‌ندی ناوی هه‌موو ئه‌و ده‌رمانانه‌ له‌گه‌ڵ خۆت به‌ینه‌ که‌ ده‌یانخۆیت
- پێده‌چیت وه‌ها باش بیت که‌سیک له‌گه‌ڵ خۆت به‌یئیت بۆ دیداره‌که‌
- دۆپه‌ی چاو په‌نگه‌ کار له‌ بینینته‌ بکاته‌ بۆ چه‌ند کاژیریک، له‌به‌ر ئه‌وه‌ نابیت دوا‌ی دیداره‌که‌ته‌ ئۆتومبیل لێبخوریت

له‌بیرته‌ بیت: پشکنینی چاو ته‌نیا به‌شیکه‌ له‌ کۆنترۆڵ کردن به‌سه‌ر شه‌کره‌دا و شیوانی چاوی نه‌خۆشی شه‌کره‌ چاره‌سه‌ری هه‌یه‌، به‌ تابه‌ته‌ی ئه‌گه‌ر زوو ده‌ستنیشان بکریته‌.





وہ لامدانہ وہی پرسیارہ کانت

چہند جار؟

پشکین ہموو سالیئک بۆ ئەوانہ پيشنياز دەکریت کە
نەخۆشی شەکرەیانە و تەمەنیاں ۱۲ سالی و بەرەوژووورە.

ئاخۆ هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیه؟

دلوپەي چاوەرەنگە کار لە بینیت بکات بۆ چەند
کاتمیریئک، لەبەر ئەوە ناییت دواي دیدارەکەت ئۆتومبیل
لێخواریت.

ئاخۆ چی روودەدات ئەگەر کیشەیهک هەبیت؟

دواي ئەوەی کە چاوت دەپشکریت کەسێکی پسرپۆر لە
وینەکانی چاوت دەکوڵیتەو.

ئەگەر هەر کیشەیهک هەبیت یان پرساری زیاترمان
هەبیت، رەنگە بانگت بکەینەو بۆ هەلسەنگاندتیکی تر.

ئاخۆ پشکین دەتوانیت چی بدۆزیتەو؟

پشکین دەتوانیت ئەمانە دەربخات:

- نیشانە سەرەتاییەکانی شیوانی تۆری چاوە
- ئەگەر پیوستیت بە چاویکەوتنی بەدواداچون بیت بۆ
ئەوێ بزانی ئاخۆ پیوستیت بە چارەسەریە
- ئەگەر پیوستیت بەو بیت کە زوو بە زوو چاوت
پشکریت



ئاخۆ چی روودەدات؟



ئیمە دلۆپە دەکەینە
چاوەکانت بۆ ئەوێ
بەشیوێهەکی کاتی
بیلبیلەکانی چاوت گەرەتر
بکات.



ئیمە وینە پشکریتەوێ چاوت دەگرین. کامیراکە
بەر چاوت ناکەوێت. ئیمە وینەکان دەنێرین بۆ
پسرپۆرێک بۆ ئەوێ چاویان پێدا بخشینیتەو.

چاویکەوتنە کە دەوروبەری ۳۰ خولەک دەخایەنیت.

ئیمە لەماوێ ۶ حەوتەدا نامە بۆ خۆت و بۆ
پزیشکە گشتیەکەت (GP) دەنێرین بۆ ئەوێ
ئەنجامەکانی پشکینەکەت پێ رابگەیهین.

ئاخۆ دەبیت ئەو رۆژە من بیر لەچی بکەمەو؟



پشکینی چاوی نەخۆشی شەکرە شتیکی
گرنگە چونکە سوودی هەیه بۆ بەرگرتن
لە نابینایی. وەك کەسێک کە شەکرەیهتی،
چاوەکانت لەبەر مەترسی زیانیگەشتندان
بەهۆی شیوانی تۆری چاوی نەخۆشی شەکرەو.
پشکین دەتوانیت هەر زوو ئەو دۆخە دەربخات
بەرلەوێ کە تۆ تیبینی هیچ گۆرانکارییەک بکەیت لە بینیتدا.

شیوانی تۆری چاوی نەخۆشی شەکرە چییە؟

ئەم دۆخە کاتیگ روودەدات کە شەکرە کار لە خۆینبەرە بچووکهکان
دەکات، ئەو بەشە لەچاوت تیکدەشکینیت کە پێی دەلین تۆری چاوە.
ئەو دەکریت بیته هۆی ئەوێ کە خۆینبەرەکانی تۆری چاوە لێیان
بچیت یان بگریژن. ئەمەش دەکریت کاریگەری لەسەر بینیت
هەبیت.

ئاخۆ بۆچی پشکین گرنگە؟

پشکینی چاوە بەشکی زۆر گرنگی چاودیری شەکرەیه بۆ تۆ. شیوانی
تۆری چاوی نەخۆشی شەکرە چارەسەرەنەکراو لە هۆکارە هەرە
باوەکانی نابیناییە لەو کەسانەدا کە لە تەمەنی کارکردندان. کاتیگ
کە ئەو دۆخە زوو دەستنیشان بکریت، چارەسەری کاریگەرە بۆ
کەمکردنەوێ یانخۆ بەرگرتن لە شیوانی بینیت.

ئەوێت لە بیر بیت، پشکینی چاوی نەخۆشی شەکرە لەگەڵ
پشکینی ئاسایی چاوتدا لەگەڵ پشکەری چاوە ئەنجام نادریت.
پشکین بۆ دۆخی نەخۆشی دیکە چاوە ناگەریت وە دەبیت هەر
بەشیوێهەکی ریکوپیئک و بەردەوام بچیت بۆ سەردانی پشکەری
چاوی خۆت بۆ ئەوێ پشکینی ئاسایی چاوت بۆ بکریت.