

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر شێرپەنجەى سى و پشکنینی تەندروستی سیهکان و نامۆژگاری  
سەبارەت بە جگەرەکشان سەردانی ئێره بکەن:

زانیاری تاییەت بە شێرپەنجەى سى NHS  
[www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/](http://www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/)

بەبێ جگەرە NHS  
[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

توێزینەوهى شێرپەنجە بەریتانیا (UK)  
[www.cruk.org/lunghealthchecks](http://www.cruk.org/lunghealthchecks)  
[www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer](http://www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer)  
[www.cruk.org/smoking](http://www.cruk.org/smoking)

دامەزراوهى شێرپەنجەى سى رۆى کاستل (Roy Castle)  
[www.roycastle.org/information](http://www.roycastle.org/information)  
[www.roycastle.org/help-and-support](http://www.roycastle.org/help-and-support)

## پشکنینی نامانجدارى تەندروستی سى

ئەو شتانه که پێویسته بزانیته



ژماره‌ی ریفرفینسی چوونەژوورەوه‌ی NHS نینگلته‌را: 000959

- 4 - 2 دەر بارەى پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى
- 6 - 5 دەر نىجامە ئەگەر يىپەكانى پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى
- 7 بۆچى دەستنىشان كىردنى پېشومخت جىاوازى دروست
- 8 - 7 ئەو شتانەى كە پىويستە بزائىت دەر بارە سكانەكانى سى
- 9 دەر بارەى شىرپەنجەى سى و نىشانەكانى
- 10 چۆن ئەگەرى توشبوون بە شىرپەنجەى سى كەم بىكەتەو

بۆچى ئىمە پشكنىنى تەندروستى سى پېشكەش دەكەين

زۆربەى كاتەكان شىرپەنجەى سى لە قۇناغى سەرەتايدا هېچ نىشانەىكى نىبە. لە ئەنجامدا، بەداخووە لە ھەر ۱۰ شىرپەنجەى سى نىزىكەى ۷ دانەيان زۆر درەنگ دەستنىشان دەكرىن كە ئىدى درەنگە بۆ چارەسەر كىردىن.

**پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى يارمەتى دەدات نەخۆشەكە زوو دەسنىشان بىكرىت (زۆر چار پېش ئەوہى خۆت پىى بزائىت) و لە قۇناغى كدا كە چارەسەر كىردن دەتوانىت سادەتر و سەرگەوتووتر بىت - لە كۇتايدا ژيانى كەسانىكى زىاتر رزگار دەبىت.**

زۆربەى شىرپەنجەكانى سى ھىندە بە ھىواشى گەشە دەكەن كە لە قۇناغىكى سەرەتايدا دەكرى بە سى تى سىكانى سى دەسنىشان بىكرىن.

پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى چىە؟

پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى پىرۇسەىكى دوو قۇناغىبە كە تىيدا تەندروستى سىبەكانتان ھەلدەسەنگىن.

بۆ ھەلسەنگاندنى ئەگەرى توشبوونت بە شىرپەنجەى سى پەيوەندىبەكى تەلەفۇنى يان كۆبوونەو لەگەل كەسكى پىپۆرى تەندروستى ئەنجام دەدەبىت.



ئەگەر وا دەستنىشان بىكرىت كە ئەگەرى توشبوونت بە شىرپەنجەى سى زۆرە، بانگەشەت دەكرىت بۆ ئەوہى سىكانىكى خىرات بۆ بىكرىت. سىكانەكە و پىنەىكى وردى سىبەكانت دەكرىت بۆ ئەوہى پىداچوونەوہى بۆ بىكەين. ئەگەر كىشەىبەك دەسنىشان بىكرىت ئەوا رەوانە دەكرىت بۆ چارەسەر كىردن.



بۆچى بانگەشەت كراووت

ئەو كەسانەى كە تەمەنەيان ۵۵ تا ۷۴ سالە و جگەرە دەكېشەن يان پىشتر جگەرەيان دەكېشا، مەترسى توشبوونىان بە شىرپەنجەى سى زىاترە. ئىمە دەمانەووت بزائىن ئايا سىبەكانتان بە باشى كار دەكەن. زۆر دەگمەنە كىشەىبەك دەسنىشان بىكرىت بەلام ئەگەر كىشەىبەك دىار بىكرىت دەتوانىن زوو دەسبەكار بىن و چارەسەرى بۆ دابىن بىكەين. بىر يارى بە خۆتە ئەگەر بىتەووت پشكنىنى تەندروستى سى ئەنجام بەدەت يان نا.

پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى جىاوازە لە پشكنىنى تەندروستى NHS. تەنەت ئەگەر بەم دواىبە پشكنىنى تەندروستى NHS ت ئەنجام داو، ھىشتا پىويستە بىرۇى بۆ پشكنىنى نامانجدارى تەندروستى سى.

پالپشتى زىاتر

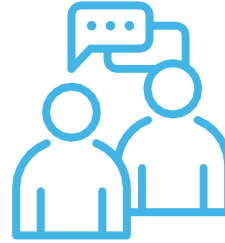
ئەگەر بۆ خويندەوہى ئەم كىتپۆكە پىويستت بە پالپشتى تەكايە لە رىگەى ژمارە تەلەفۇنى 01293 363732 پەيوەندىمان پىو بەكە ئىمە دەتوانىن ئەم كىتپۆكە بە فۇرماتىكى ئاسانتر بۆ خويندەو، بىرل و بە زمانەكانى تر دابىن بىكەين.



## له پشکیننی نامانجداری تهنروستی سی چی روو دهدات؟

پشکیننی تهنروستی سی دوو بهش لهخودهگریت بهلام هموو کهسئیک پنیوستی به سکانی سی نابیت. ئهمهش پهیومندی هییه به دهرنهجامهکانی ههآسهنگاندنی سهرهتاییتوه. به دریزایی پرۆسهکه کاتی زورت دهبیت بو گفتوگوکردن لهگهل پسروری تهنروستی و بو پرسینی هر پرساریکت که بوت بیته پئش.

### 1) ههآسهنگاندنی سهرهتایی



پهیومندییهکی تهلهفونی یان کوبونوهمیهکت دهبیت لهگهل پسروریکی تهنروستی بو گفتوگوکردن لهسه ههناسهءان، اتهنروستی گشتی سییهکان، شیوازی ژیان و پئشینهی خیزان و پئشینهی پزیشکیت.

سی دهرنهجامی نهگهری هییه:

#### پئشنیارکردنی سکانیکی سی.

نهگه نهگهری ئهوه زور بیت که له ئیستا یان له داهاتودا توشی شیرپههجهی سی بیت، سی تی سکانت پی پئشنیار دهکریت بو ئهوهی بزائن ئایا سییهکانت له دۆخیکی باشدان یان نا. پسروری تهنروستی یارمهتیت دهدات بو ئهوهی بزانییت ئایا ئهم سکانه بو تو گونجاوه یان نا.

#### هیچ کیشهیهک نه دوزرایهتوه.

لهوانهیه پسروری تهنروستی هیچ شتیک زیاتر نه دوزریتوه بو ئهوهی لئی بکولیتوه. تو پنیوستت به نهجامی سکانی سی نیه.

#### رهوانهکردن بو لای پزیشکی گشتیت.

نهگه کیشه له ههناسهءان یان سییهکانتدا بدوزریتوه بهلام پنیوستت به سکان نهبیت، لهوانهیه پسروری تهنروستی رهوانه پزیشکی گشتی یان پسروریکی ترت بکات.

له هر سی حالتهکهدا ئیمه بو پزیشکی گشتی تو نامهیهک دنوسین بو ئهوهی ناگاداریان بکهیتوه.

### 2) سکانکردنی سی

داوات لی دهکریت بو ئهوهی سکانیکی خیرا بو سییهکانت بکریت. ئهمه سینتی (تورمولوژی کومپوتتری) سکانیکی تاییهته که تیشکیکی زور نرم بهکار دینییت و کومپوتتریکی پنیوسته بو گرنتی وینهیهکی وردی سییهکانت.

### له ماوهی سکانکردنی سی چی روو دهدات؟

بو نامادهکاری بو سکانهکعت پنیوست ناکات هیچ شتیک بکهیت.

1

له کاتی سکانهکهدا، به پشتا لهسه تهختیک رادهکشیت که به هیواشی له ریگی سی تی سکانهروه دهجوآیت. سکانهکه وکرو بازهیهکه و کاتیک لئی تییهر دهبیت به دوری بهشیکی بچوکی جهستهندا دهوریتوه.

2

ستافی راهینراوی تاییهت (که پئیان دهوتریت رادیوگرافر) له پشت شاشهیهکهوه له ژووری سی تی دا سکانهکه کونترۆل دهکن. له کاتی سکانهکهدا دهوانییت بیانبینییت و قسهیان لهگهل بکهیت.

3

کاتیک سکانیک دهکریت، پنیوسته به هیمنی پال بکهویت و رینماییه سادهکانی ههناسهءان بو ماوهی ۱۰ چرکه جیهی بکهیت. ئهم کاره دهبیته هۆی ئهوه وینهکان لیل نهبن.

4

سکانهکه ئیشی نیه و دهوانییت به شیومهکی ئاسایی پئش و دوا سکانهکعت بخویت و بخویتوه و ئوتومبیل لئیکوریت.

بو زانباریی و پالپشتی زورتر پهیومندی بکه به 01293 363732 یان سهردانی ئهم نههمسه بکه

[www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk](http://www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk)

## سكانکردنی سی - دهره نجامه نهگه ریه کان

له نیر چوار هفتهدا نهجامه کانتان پنده دریتوهه. چوار نهجامی نهگه ریه ههیه:

### هیچ کیشهیهک نه دوزر ایه تهوه.

نهمه یانی هیچ نیشانهیهکی شیر په نجهی سی، یان هیچ کیشهیهکی ترمان، له سکانه کهدا نه بینوهه. نیمه نهجامه کانت بو دنوسین و داوات لیده کهمین دواى دوو سالی تر بیتوهه بو نهجامی سکانیکى تر. به لام هیشتا نهگه ریه ههیه که له ماوهی نیوان نهم سکانه تا سکانی داهاتوو شیر په نجهی سی گهشه بکات یان لهوانیه سکانه که نیشانی نه داییت. نهگه ریه پیش سکانی داهاتوو ههستت به هر شتیکی ناسایی کرد به پزیشکه کهت بلئ.

### سکانی دووهم پیویسته

زور بهی جار نهمه بهو ماناییه که شتیکی له سکانه کهدا ههیه که دهسینشانکردنی قورسه. رهنگه شتیکی بی زیان بیت، به لام له بهر نهوهی که ده توانیت شتیکی جددی بیت داوات لیده کهمین نزیکهی سی مانگیتر بیت بو نهجامی سکانیکى تر، تنها بو نهوهی پشکنین بکهیت.

### پشکنینی زیاتر پیویسته

نهمهش واته نیمه شتیکیمان له سکانه کهدا بینوهه و تو پیویستت به پشکنینی زیاتره، که ده توانیت بایوپسیش له خو بگریت. نیمه په یومندیت پیوه ده کهمین و بو نه خوشخانه دنوسین بو نهوهی بتوانیت سردانی پزیشکی بکهیت بو نهوهی لیکولینهوهی زیاترت بو بکات.

### کیشهیهکی تر دوزر اوه تهوه.

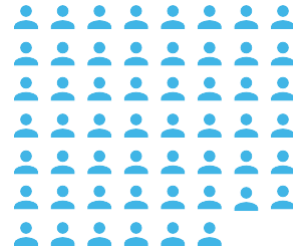
یانی نهم نیشانهیه له نیشانهکانی شیر په نجهی سی نیه به لام له سکانه کهدا نیشانهی کیشهی تر ههیه که لهوانیه پیویست بیت چار مسه رى یان ناموزگاری پزیشکی و مرگریت. نیمه بو تو و بو پزیشکی گشتی تو نامه دنوسین و دلنیا ده بینوهه لهوهی که تو بو لای پسپوری گونجاو رهوانه کراویت.

بو زانیاری و پالپشتی زورتر په یومندی بکه به 01293 363732 یان سردانی نهم نهدرسه بکه

[www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk](http://www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk)



بو هر ۱۰۰ که سیک که هه نسه نگاندنی سه ره تاییان ههیه



54

سکانیکى تر پزیشکesh دهکرت

8

سکانی دووهم پیویست ده بیت بو پشکنینی زورتری نهوه په لانه که ناسینهوه یان نهسته بوو.



3

پیویست به پشکنین و سکانی زیاتر ده بیت



2

شیر په نجهی سی دهسینشان دهکرت

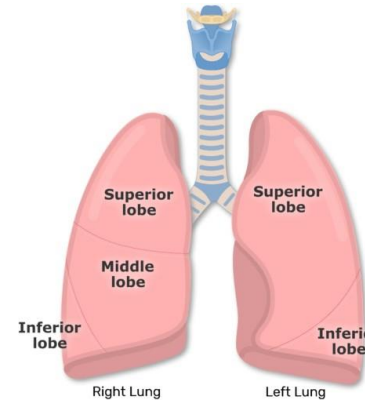
له هر 500 کهس که متر له یهک کهس بو ی پش دیت که بو گومانی شیر په نجه نهشته رگه رى بو بکرت به لام دواتر پی بوترت شیر په نجهی نه بووه.

بو زانیاری و پالپشتی زورتر په یومندی بکه به 01293 363732 یان سردانی نهم

[www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk](http://www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk) نهدرسه بکه

## بۆجی دهستنیشانکردنی پیشوهخت جیوازی دروست دهکات

نهگەر کیشیهک له نهندامی سی دا بیت که تهنیا بهشیکی بچوکی گرتبتههر، و زوو دهسینشان بکرت، لهوانیه تهنیا نهو بهشه که تووشی بوه پئویستی به چارسهکردن بیت. نهگەر دیرتر بهم کیشه بزائن لهوانیه کیشهکه بهشکانی تری سی و نهندامانی تری جهسته بگرتبههر و نهمه چارسهکردنی قورستر دهکات.



مهترسی گشتی نهم سی تی سکاناته که دهبنه هوی شیرپهنجه زور کهمتره به بهراورد لهگهل سوودهکانی زوو دهستنیشانکردنی شیرپهنجهی سی.

له ژمارهیهکی کهمدا پیش دیت که سکانهکه شیرپهنجه دهسینشان ناکات له کاتیکدا نهو کهسه شیرپهنجهی هیه -

بهمه دهوتریت نیگهتییی ساخته. هیشتا نهگهری نهو هیه له داهاودا شیرپهنجت پهرهستییت. ههر کاتیک نیشانهکانت دهستیان کرد ب خونیساندان تکایه سردانی پزیشکهکت بکه.

له هندیک کهسدا، سکانهکه نیشان دهوات سی نهو کهسه کیشهی هیه که کاتیکدا نهو کیشه یان شیرپهنجهی نیبه -

بهمه دهوتریت پوزمیتیقی ساخته و بهو مانایهیه که پیش نهوی پشتر است بکرتنهوه که تو شیرپهنجت نیبه پئویسته پشکنینی زیاتر نهجام دهیت.

سکانهکان دهتوانن نهو شیرپهنجانهی سی دهسینشان بکهن که قهد زیان به کهسهکه ناگهپهنن -

پزیشکهکان ناتوانن همموکات بزائن ئایا شیرپهنجیهک مهترسی لهسهر ژیان دروست دهکات یان نا، ههر بویه هندیک کهس چارسههری ومردمگرن له کاتیکدا پئویستیان پئی نیبه.

## نهو شتانهی که پئویسته بزانیته درباره سکانهکانی سی

زوربهی کات چارهسهکردنی شیرپهنجهی سی له قوناعی سههتااییدا سههکهوتوتره -

له قوناعیکی سههتااییدا نهگهری دهستنیشانکردنی کیشهی سی له ریگهی سکانی سییهوه سی هینهده زیاتره.

به تیرکهده سی ووبسووردمزات و کووچد یهجنهپریش ناکهتاک یهبروز نیلهد ناکهونهزیتوت. تیربیلای اوواته به یفارگویدار به نای یهگرهتشنهذ یسرتهمه تیناوتهد ناکهسی تی سی نانیهراکه به سی یهجنهپریش ی نیکشپ دهوئاکب مهک % ۲۵ یهکیزدی هژیر به هوکهجهپریش یوههه تندرمد

له سی تی سکانی دۆزی کهم بریکی کهمی تیشک دهکوهی له جهستههت - که یهکسانه لهگهل تیشکیک که له ماوهی یهک سالدا له سروشتیهوه ومبرگیریت تیشکدانهوه دهتوانیت ببیته هوی زیانیگهیشتنی خانهکانی جهسته که لهوانیه دوای چهندین سال یان دهیان سال ببیته شیرپهنجه. نهگهر سی تی سکانی زیاتر پئویست بیت نهوا نهمه دهختاه بهر تیشکی زیاتر

بو زانیاری و پالیشتی زورتر پهیمندی بکه به 01293 363732 یان سهردانی نهم نادرسه

بکه [www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk](http://www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk)



## شیرپەنجەى سى چىە؟

شیرپەنجەى سى يەككى له باوترين جورەمکانى شیرپەنجەيه.

شیرپەنجەى سى كاتىك پروودەدات كه خانه نائاساييهكان به شيويهكى كونترولنەكر او دابەش دەبن و تومور دروست دەكەن.

بەگشتى شیرپەنجەى سى له قوناغە سەرەتاييهكانيدا هيچ نيشانەيهكى نيبه.

زوو دەسنيشانكردى شیرپەنجە به مانايهيه كه ئەگەرى چارەسەر كرىنى سەر كەوتو زور زياتره.

زوربهى شیرپەنجەكانى سى هينده به هيواشى گەشه دەكەن كه له قوناغىكى سەرەتاييدا دەكرى به سى تى سكاني دوزى كەم دەسنيشان بكرين.

يارمەتيدان له دوزينهوهى پيشووهختى شیرپەنجەى سى هوكارىكه بۆ نهوهى نيمه پشكنينى نامانجدارى تەندروستى سى مان داناهه.

## نيشانەكانى شیرپەنجەى سى چين؟

لەوانهيه شیرپەنجەى سى له ماوهى نيوان ئەم سكانه تا سكاني داهاوو گەشه بكات و هەندىك جار لەوانهيه سكانهكه هيچ جورە شیرپەنجەيهكى سى نيشان نەدات لەكاتىكدا كەسەكه شیرپەنجەى هەبىت. گرنه ناگادارى هەر نيشانەيهك بيت كه به شيوهى نائاسايى كه تودا پروودەدات به تايهت:

- كۆكەى بەردەوام يان گورانكارى له كۆكەى ئاساييتدا كۆكەى خويناوى
- تەنگەنەفسبون
- ماندووبى يان كزبونى بى هوكار
- هەستكردن به ئيش يان نازار كه كاتى هەناسەدان
- يان له كاتى كۆكەدا كەمبونەوهى
- ئيشتيای خواردن

## بۆ كەمكردنهوهى ئەگەرى تووشبوونم به شیرپەنجەى سى نەبى چى بكمەم؟

زور كەس كه سالانتيكه جگەرە دەكيشن و چەندين جار هەولى واز هينانيان داوه به سەر كەوتووبى وازيان له جگەرە كيشان هيناوه.

ئەگەر جگەرە دەكيشيت و دەتەويت وازى لايينيت، خزمەتى دۆستانه، نەبى، بيبەرامبەر و ناوخويى هەيه بۆ واز هينان له جگەرە كيشان و ئەوان چاوەرئين تو پەيوەنديان پيوه بكمەيت.

پەرستارى بەشى پشكنينى نامانجدارى تەندروستى سى دەتوانيت تو پەيوەند يان لينك بكات بەم خزمەتانهوه

پالپشتيهكى زور لەبەردەستدایه بۆ ئەوهى يارمەتيت بدات واز له جگەرە كيشان بڤينيت. ناموزگارى گونجاو لەلايهن راويژكارى راهينراو له ناو تيمەكانى تەندوستى ناوخويمان، ئەجمادانى نەشتەرگەرى لەلايهن پزىشكى گشتيهوه و دەرمانخانەكان به شيوهى رووبەر و و يان له ريگەى تەلەفۆنەوه بەردەستن. ئەگەر بۆ واز هينان له جگەرە كيشان، راويژكارىك به شيوهى پروفيشنال پالپشتيت بكات ئەگەرى ئەوهى كه سەر كەوتو بيت سى هينده زياتره، به بەراورد به هەولدان به تەنبايى. خزمەتى واز هينان له جگەرە كيشان له سەر انسەرى ناوچهى وڤست ساسيەكس هەيه.

بۆ دوزينهوهى ناوهندى خزمەتى نزيك به خۆت كليك لەسەر ئەو لينكهى خوار موه بكه و پۆستكۆدەكەت بنوسه.

[www.westsussexwellbeing.org.uk/topics/smoking/services-for-west-sussex](http://www.westsussexwellbeing.org.uk/topics/smoking/services-for-west-sussex)

يان به هەلبژاردنى ناوچهى خۆت فۆرمى رەوانەكردى ئونلاين پربكەر موه ناوهندى تەندروستى [www.westsussexwellbeing.org.uk/contact-us](http://www.westsussexwellbeing.org.uk/contact-us) بۆ هاتنى خۆت يان رەوانەكردى كەسيكى تر.

بۆ زانبارى و پالپشتى زورتر پەيوەندى بكه به 01293 363732 يان سەردانى ئەم ئەدرسه بكه [www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk](http://www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk)

ئەگەر يەك يان چەند دانە لەم نيشانانەت بوو، به زووترين كات سەردانى پزىشكى گشتى بكه. چاوەرئى سكانهكهى تر مەكه.