

NHS

Devon

دېون ته بڼه راغلاست

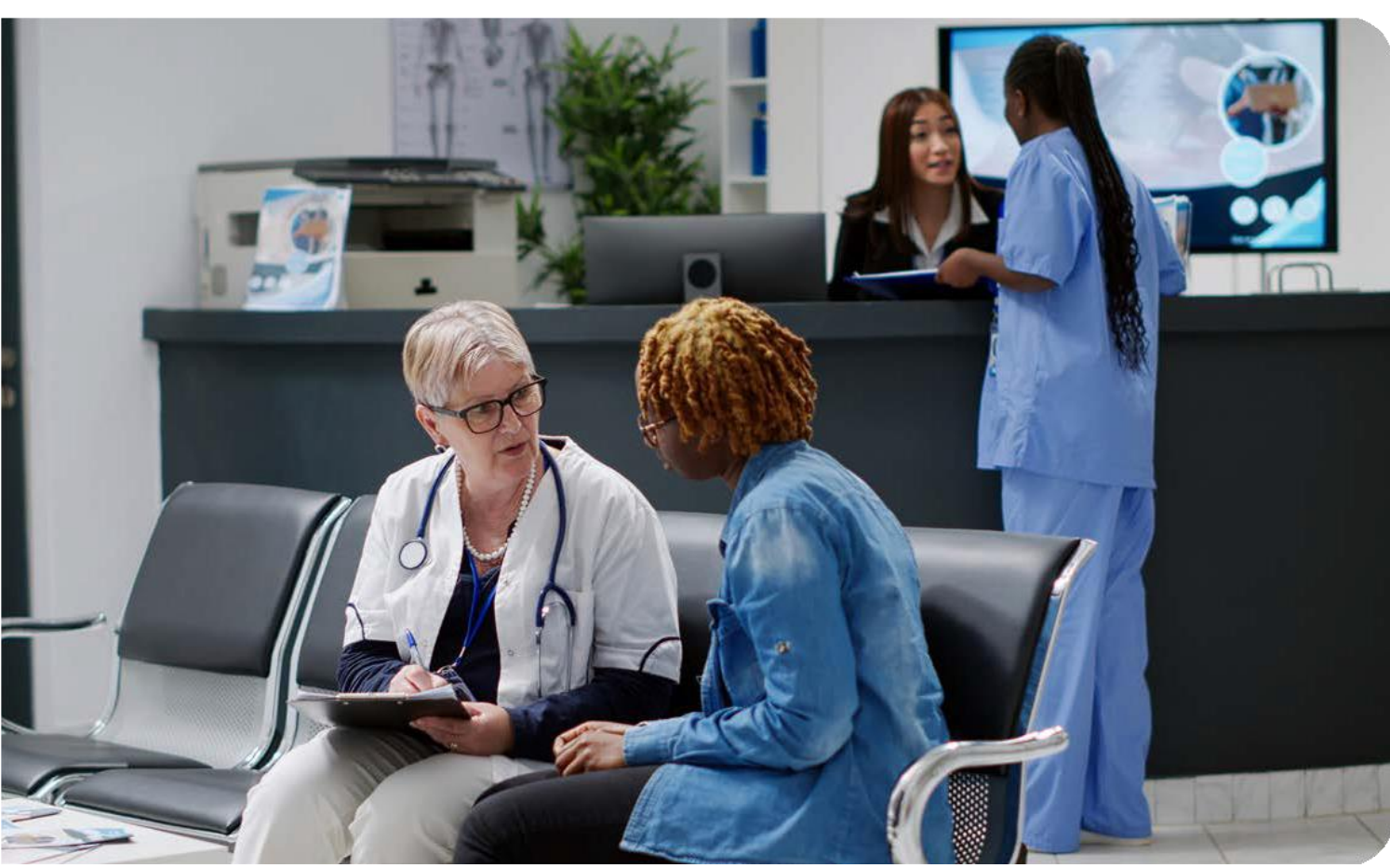


صحي خدماتو ته لاسرسي

محتوا

دا لارښود تاسو سره مرسته کوي چې په ډیون کې د ډاکټر سره نوم لیکنه، د روغتیا مرستې ترلاسه کول او خپل روغتیا ساتل څنگه ترسره کړئ. همدارنګه دا تاسو ته ښيي چې کوم خدمات وړیا دي او تاسو او ستاسو کورنۍ لپاره ملاتړ څه ډول ترلاسه کولی شئ

- 1 د ان اچ اس پیژندنه
- 2 د سم روغتیا خدمت انتخابول او پیسې ورکول
- 3 ستاسو حقونه او د مرستې لارښوونې
- 4 ذهني او احساسی روغتیا
- 5 د واکسینونو او ناروغیو پر وړاندې ملاتړ
- 6 د روغتیا معاینه (سکرینینګ)
- 7 د نوري مرستې خدمات

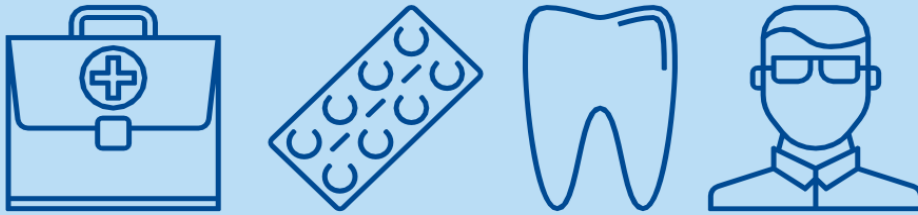


د ملي روغتيا خدمت (ان اچ اس) د انگلستان د ټولو اوسیدونکو لپاره روغتيايي خدمات وړاندې کوي. د ان اچ اس ډیری خدمات د کارولو پر مهال وړیا دي، چې د ماليې یا ټیکس له لارې تمويل کيږي نه د بیمې په واسطه.

ان اچ اس څنگه کار کوي؟

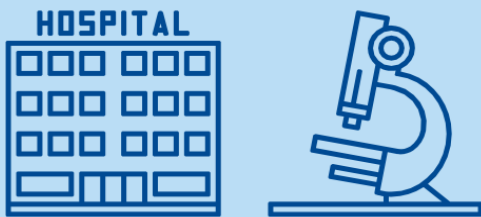
لومړنی پاملرنه:

د عاجلي روغتيايي اړتیاوو لپاره لومړی اړیکه (عمومي ډاکټران یا GPS، درملپالی، غاښ ډاکټران، سترگو ډاکټران).



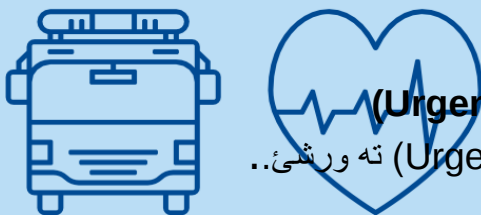
ثانوي یا دوهمه پاملرنه:

روغتونونه او متخصص ډاکټران، چې اکثره د کور ډاکټر د سپارښتنې (ریفر) وروسته ورسره لیدنه کيږي.



بیرنی پاملرنه: (Emergency care)

د ژوند له خطر سره تړلي ناروغۍ یا ټپونو لپاره — ۹۹۹ ته زنگ ووهئ یا A&E (د بیرنیو حالاتو څانګې ته ولاړ شئ).



بیرنی خو د ژوند له خطر پرته پاملرنه: (Urgent but not life-threatening)
NHS 111 ته زنگ ووهئ یا د د بیرني پاملرنې مرکز (Urgent Care Centre) ته ورشئ.





څنگه کار کوي: د مهاجرينو لپاره لارښود NHS



د وړيا روغتيايي معلوماتو او مشورې ترلاسه کولو لپاره د 111 په ډايلولو سره د NHS له 24 ساعته خدمتونو وړيا تليفوني کرښې سره اړيکه نيولی شئ. په خپله ژبه کې د "ژباړن لطفاً" په ويلو سره د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.



فارمسي- اساسي درمل



درمل جوړونکي کولی شي د يو لړ کوچنيو ناروغيو لپاره لکه ټوخی، زکام، د ستوني درد، د گېډې تکليف او درد او نارامۍ لپاره کلينيکي مشورې او درمل وړاندې کړي. ډاکټر ته د تگ يا د اړتيا يا نورو روغتيايي متخصصينو ته ستاسو د لارښوونې پر مهال د اړتيا وړ مرستې له تر لاسه کولو څخه د ډاډمنېدو لپاره به درمل جوړونکي تاسو ته خبر درکړي. همدارنگه د کوچنيو ناروغيو لپاره درمل يا د لومړنيو مرستو توکي له درملتون يا سوپر مارکيټ څخه اخيستلی شئ؛ د نږدې درملتون موندلو لپاره، لاندې لينک ته ورشئ: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy



د غاښونو او سترگو ډاکټران- د غاښونو او سترگو پاملرنه

د غاښونو او سترگو ډاکټران- د غاښونو او سترگو پاملرنه
د غاښونو ډاکټر موندلو لپاره: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
د سترگو ډاکټر موندلو لپاره: www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians
که مو غاښ درد کوي، د غاښونو د پاملرنې بېرینو خدمتونو ته په 111 زنگ ووهئ.



د عمومي ډاکټر (GP) تشخیصیه یا طبي مرکز - طبي مدیریت، د اوږدمهاله پاملرنې همغږۍ او د روغتون متخصصینو ته لاسرسی



يو عمومي ډاکټر کولی شي طبي مشوره وړاندې کړي، تشخیص چمتو کړي او د درمل توصیه کړي. دوی ممکن د ډيرو فزيکي او رواني روغتيايي اندېښنو لپاره ستاسو د اړیکې لومړی ټکی وي. عمومي ډاکټر ستاسو د اوږدمهاله روغتيايي پاملرنې همغږي کولو او اداره کولو مسولیت هم لري او که د روغتون نورو تخصصي خدمتونو ته اړتیا لري، تاسو ورته راجع کولی شئ. د روغتيايي اړتياو پوره کولو لپاره غوره چې په يوه عمومي مرکز کې راجستر شئ. www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

د ټولنې روغتيايي خدمتونه - د امیندواري، د ماشوم روغتيا او د امیندواری د

مخنيوي خدمتونه



ځينې روغتيايي خدمتونو ته په ټولنه کې لاسرسی شته، نه په روغتونونو کې. پدې کې رواني روغتيا، د ماشوم روغتيا او تر زېږون مخکې خدمتونه او د جنسي روغتيا او کورنۍ تنظيم کلينیکونه شامل دي.



د بېرني درملنې مرکزونه - کوچني ټپونه يا بېرني طبي مشوره
که د کوچنيو ټپونو لکه د پرې کېدلو، اوښتلو او کوچنيو ماتېدلو يا بېرني طبي مشورې ته اړتيا لري، بېرني طبي، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول له مخکې وخت اخيستو پرته د عاجلې پاملرنې مرکز ته لار شئ. دا مرکزونه معمولا د ورځې په ساعتونو کې خلاص وي.

بېرني خدمتونه - طبي بېرني يا ژوند گواښونکي حالت



که څوک سخت ناروغ يا ټپي وي او ژوند يې په خطر کې وي، 999 ته زنگ ووهئ. د تليفون آپريټر به تاسو ته مشوره درکړي چې څه وکړئ يا چيرته لار شئ. يو امبولانس به ښايي د درملنې يا روغتون ته د ناروغ لېږد لپاره درواستول شي. د روغتون د حادثې او عاجله څانگه (A&E) د کال په هره ورځ کې 24 ساعته خلاصه وي. تاسو دغو خدمتونو ته مستقیم او له ملاقات پرته لاسرسی موندلی شئ. www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999

بېرني رواني روغتيا - د ځان وژنې فکرونه يا ځان ته جدي زیان رسونه

که مو خپل ځان ته جدي زیان رسولی وي يا د زیان رسولو په حال کې یاست، د امبولانس لپاره 999 ته زنگ ووهئ يا مستقیم A&E ته لار شئ. که د ځان وژنې په اړه فکر کوئ، 123 116 ته په زنگ وهلو سره په Samaritans کې له چا سره خبرې وکړئ.

د روغتيا پاملرنې لپاره ستاسو حقونه: د مهاجرينو لپاره لارښود



هر څوک حق لري چې ځان له يوه عمومي ډاکټر سره ثبت کړي. تاسو د پټې ثبوت، د کډوالۍ وضعیت، ID يا يوې NHS شميرې ته اړتيا نه لرئ. www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery خپل نږدې ډاکټر ومومئ او آنلاین نومليکنه وکړئ.

که له GP سره په راجسټر کولو کې ستونزه لرئ نو تاسو کولی شئ:

• د GP ته د لاسرسۍ کارت ډاونلوډ کړئ او دا د GP پذیرش ته وښاياس www.doctorsoftheworld.org.uk/gp-access-cards

• د مرستې لپاره د NHS انگلستان (0300 33 22 311) يا د نړۍ ډاکټرانو (0808 686 1647) ته تېليفون وکړئ



دغه روغتيايي خدمتونه هر چا ته وړيا دي

• GP مشوره او درملنه

• هغه خدمتونه چې د NHS 111 تېليفوني مشاورې

کرنېې د يوې برخې په توګه وړاندې کېږي
• په يوه A&E څانګه، walk-in centre، د کوچنيو ټپونو واحد يا د بېرني پاملرنې مرکز کې چمتو شوي د پېښو او عاجل خدمتونه

• د ځينو عفوني او ساري جنسي ناروغيو تشخيص او درملنه

• د NHS خدمتونه د COVID-19 څېړنې، تشخيص،

درملنې او واکسين کولو لپاره چمتو شوي

• د کورنۍ تنظيم خدمتونه (د ميندواړۍ مخنيوی)

• د شکنجې، د ښځو د تناسلي آلت د معيوبولو، کورني يا جنسي تاوتریخوالی له امله د رامنځته شوي جسمي يا رواني حالت درملنه



تخصصي روغتيايي خدمتونه د دغو مواردو لپاره هم وړيا دي:

• کډوال

• پناه غوښتونکي

• د عصري غلامۍ قربانيان يا شکمن قربانيان

• اړوند کسان

هغه کسان چې د پناه غوښتنې غوښتنلیک يې رد شوی وي، ښايي لاهم د NHS وړيا

خدماتو ته لاسرسۍ ولري. وګورئ چې تاسو د وړيا روغتيايي پاملرنې مستحق یاست.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

د نسخې درمل، د غاښونو او سترګو درملنه معمولا په انگلستان کې وړيا نه ده، خو هغه

پناه غوښتونکي چې د کورنيو چارو اداره يې مالي ملاتړ کوي، د روغتيايي لګښتونو د مرستې

ترلاسه کولو لپاره به د HC2 سند ورکړل شي. هرڅوک د دغه ملاتړ لپاره اړلای کولی شي، د

اړلای د څرنګوالي په اړه نورې توصيې دلته وګورئ.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide



February 2022



UK Health
Security
Agency

In partnership with

MAYOR OF LONDON



د پاملرنې ډول (Type of Care)	د مثال حالتونه (Example situations)	چيرې لار شئ / چا ته زنگ ووئ	ايا پيسې ورکول پکار دي؟ (Do I have to pay?)
بیرنی پاملرنه (Emergency)	د سيني درد، فالج (stroke)، سخت ټپ	۹۹۹ ته زنگ ووهئ يا A&E ته ولاړ شئ	بیرنی پاملرنه د هر چا لپاره وړيا ده.
بیرنی خو د ژوند له خطر پرته (Urgent)	ناروغي چې انتظار نه شي کولی خو خطرناکه نه وي	NHS 111 ته زنگ ووئ يا د Urgent Care Centre ته لار شئ	بیرنی پاملرنه د هر چا لپاره وړيا ده.
منظمه پاملرنه (Routine care)	توخي، د درملو بياکتنه، اوردمهاله ناروغي	د کور ډاکټر کلينیک (GP practice)	لیدني د هر چا لپاره GP د وړيا دي.
وړه ناروغي (Minor illness)	زکام، د ستوني درد، الرژي (الرجی)	دواخانه (Pharmacy / Chemist)	د (prescription) نسخه خينو خلکو لپاره وړيا ده (لکه ماشومان، د مرستو اخيستونکي، حامله مېرمنې). که پيسې ورکول پکار وي، نو فی توکي £9.90 ده.
مشوره او ځان مرسته (Advice & self-help)	په کور کې د ناروغۍ اداره، د NHS په اړه زده کړه	www.nhs.uk	ټولې آنلاين مشورې وړيا دي.
د غاښونو، سترگو او اورېدو پاملرنه (Dental, eye and hearing care)	غاښپوه، سترگو معاینه، د اورېدو ستونزې	د غاښونو د مرستې اړیکه لپاره لاندې نمبر زنگ ووئ: 03330 063 300 او يا هم لاندې وپياني نه لیدنه وکړئ په : www.nhs.uk/service-search	د سترگو ازموینه د خينو خلکو لپاره وړيا ده (ماشومان، د ۶۰ کالو نه پورته کسان، يا د ځانگړو حالاتو لرونکي). د غاښونو خدمتونه اکثره شخصي وي، يوازي ځيني درملني د لاندې وړيا دي NHS.

که تاسو د روغتيا د لگښتونو په ورکولو کې مرسته ته اړتيا لرئ،
تاسو کولی شئ د NHS د ټيټ عايد د مرستې له پروگرام (Low Income Scheme) څخه گټه واخلي.
د خپل کور ډاکټر (GP) يا دواخانه (Pharmacy) څخه د HC1 فورمه وغواړئ.
که ستاسو غوښتنلیک ومنل شي، نو تاسو ته به دا لاندې سندونه ورکړل شي:

- HC2 سند — که تاسو بشپړه مرسته ترلاسه کوئ (Full help)
- HC3 سند — که تاسو نیمه مرسته ترلاسه کوئ (Partial help)

ځيني خلک د طبي معافیت سند (Medical Exemption – MedEx) مستحق هم وي، چې د درملو نسخې
(prescriptions) پرې وړيا ترلاسه کولی شي.

د دی معلومولو لپاره چې تاسو مرستې ته حق لرئ که نه، لینګ نه لیدنه وکړئ:



ژباړونکي او ترجمان (Translators and Interpreters)

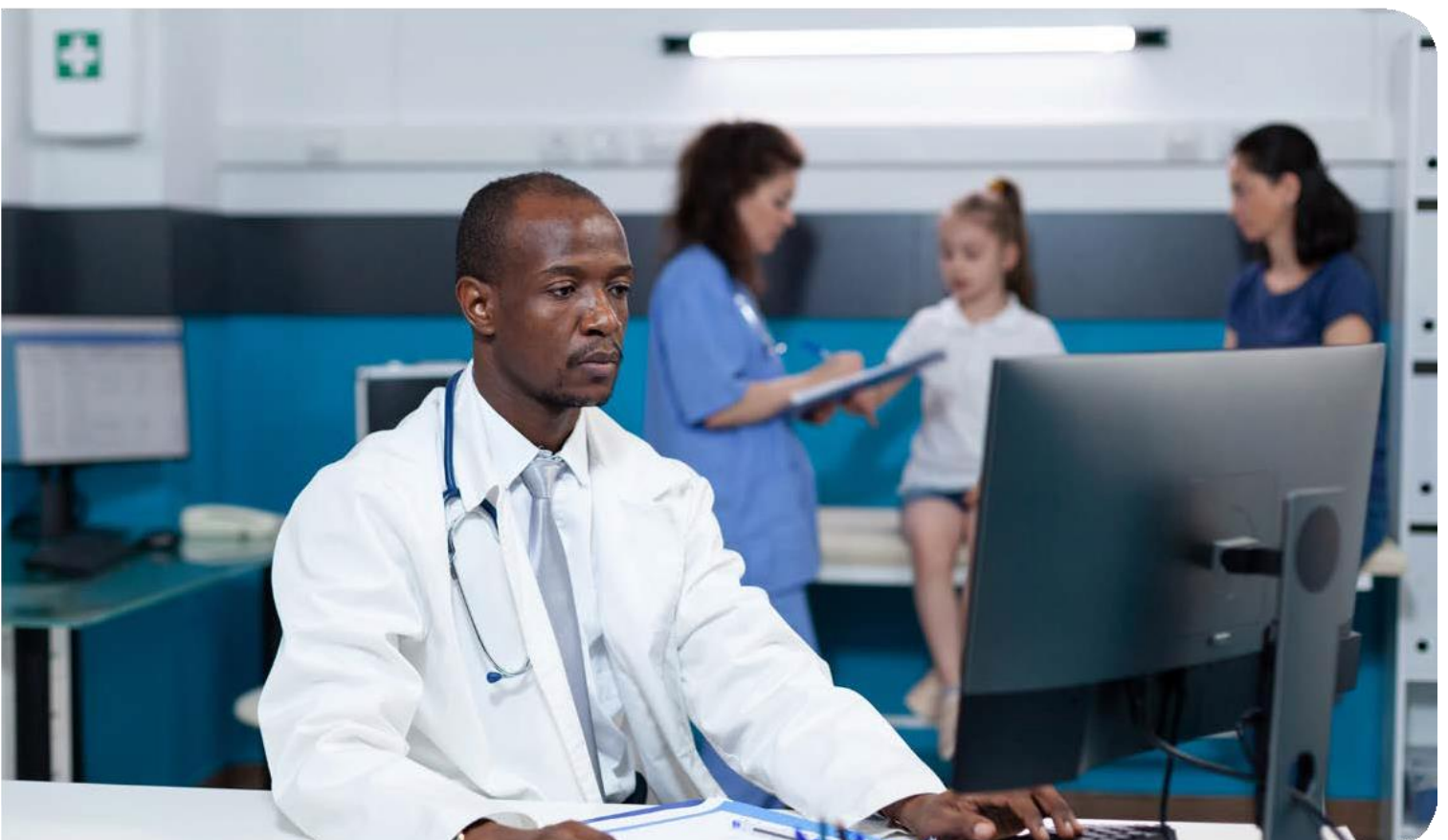
که څه هم بنایي تاسو ته اسانه ښکاري چې د خپلې کورنۍ غړی یا ملګری د ژباړې لپاره د ډاکټر لیدنې ته له ځان سره بوځئ، خو موږ سپارښتنه کوو چې هغه کس ته چې وخت ورسره نیسئ وایئ چې تاسو ژباړونکي (Interpreter / Translator) ته اړتیا لرئ، او همدا راز وایئ کومې ژبه تاسو ته پکار ده.

هغه کسان کولای شي ستاسو لپاره یو روزل شوی طبي ژباړونکی در booked کړي، یا د ژبې لاین (Language Line) له لارې چې د تېلفون له لارې کار کوي، ژباړه برابر کړي. دا کار ځکه کېږي چې د ژباړې پروسه خوندي او سمه وي، ترڅو ستاسو — د ناروغ — او د روغتیايي کارکوونکي دواړو خونديتوب او سم درملیز معلومات تضمین شي.

ملاټری (Chaperones)

که تاسو د طبي معاینې check-up یا examination لپاره ډاکټر ته ځئ او غواړئ چې بل څوک هم په کوټه کې درسره وي، تاسو کولی شئ له ځانه سره یو کس (یوښی) چې ورته چپرون Chaperone – ویل کېږي، یا له کلینیک څخه و غواړئ چې یو درته برابر کړي.

په GP کلینیکونو کې هم نارینه او هم ښځینه ډاکټران او نرساني شته. تاسو کولی شئ چې نارینه یا ښځینه ډاکټر ووبئ که دا تاسو ته د آرامۍ احساس درکوي — خو دا هر وخت امکان نه لري.



هر څوک چې له NHS څخه گټه اخلي ځانگړي حقونه لري، او موږ هر یو د دې لپاره مهم یو چې خدمتونه په ښه توګه روان وي.

ستاسو حقوق



- د درناوي او عزت سره درملنه ترلاسه کول
- هغه معلومات درکول چې تاسو یې په اسانۍ پوهیږئ
- که اړتیا وي، د ژباړونکي کارول (بیا یې وړیا دی)
- د محرمیت او شخصیتوب حق لرل
- له درملنې مخکې ستاسو رضا مندي اخیستل
- که اندېښنه یا شکایت ولرئ، د څرګندولو حق لرل

تاسو سره سنگه موږ کومک کولای شو



- خپل نوبت ته پر وخت ورشئ یا په وخت یې لغوه کړئ
- د خپل روغتیا په اړه دقیق معلومات ورکړئ
- د نسخې درکړل شوی درمل په وخت واخلي او سپارښتنې تعقیب کړئ
- د واکسین او معایناتو وړاندیزونه ومنئ
- کله چې ناروغ یاست، د نورو د خوندي کولو لپاره کور کې پاتې شئ
- ښو خوراکونو ته پام وکړئ او فعاله اوسئ
- سګریټ مه څکئ – د پرېښودو لپاره مرسته شته
- د NHS خدمتونه په سمه او پرځای توګه وکاروئ
- له کارکوونکو او نورو خلکو سره مهربان اوسئ

که تاسو د خپلې پاملرنې څخه ناخوښ یاست یا غواړئ شکایت وکړئ، نو لومړی د خپل GP (ډاکټر) د دفتر مدیر سره خبرې وکړئ. [د شکایت کولو طریقه دلته زده کړئ \(د NHS انګلیس ویبپاڼه\).](#)

رواني روغتيا



ستاسې ذهني روغتيا هم لکه ستاسې فزيکي روغتيا هم ډېره مهمه ده. د هغو کسانو لپاره چې کډوال شوي دي ځانگړې خدمات شته، او همدارنگه د عمومي ذهني ستونزو لکه اضطراب يا خپگان لپاره هم خدمات موجود دي. موږ خوشبخت يو چې خپله ځانگړې ذهني روغتيا تيم لرو چې د ټولو ناروغانو خيال ساتي، او تاسو کولای شئ مستقيماً له هغوی سره ملاقات وکړئ. د ډېرو تخصصي خدماتو لپاره د ټولنې ذهني روغتيا تيم هم شته، چې د لويانو او ماشومانو لپاره جلا خدمات لري. که تاسو د خپلې ذهني روغتيا په اړه اندېښمن ياست او غواړئ خپلې اختياريونه بحث کړئ، نو د ملاقات وخت د GP ډاکټر سره په تليفون اخيستلی شئ. که تاسو د ذهني روغتيا په اړه بېړنۍ حالت لرئ او سمدستي مرسته غواړئ، نو د څلورويشت ساعته عاجلي ذهني روغتيا تليفون شمېره ۱۱۱ ته زنگ ووهئ.



واکسینونه تاسو، ستاسو کورنۍ، او ټولنه د جدي ناروغیو لکه فلو، ماسلس (سرڅکان) او پولیو څخه ساتي.

په برتانيا کې ټول معمول واکسینونه تاسو او ستاسو کورنۍ ته وړيا دي. مهرباني وکړئ د خپل GP ډاکټر دفتر ته ملاقات وکړئ ترڅو د خپلو واکسینونو تاریخچه وگورئ او معلومه کړئ چې کوم اضافي واکسینونه ممکن اړین وي. که تاسو نه پوهېږئ چې تاسو یا ستاسو کورنۍ کوم واکسینونه اخیستي، نو په خوندي توګه کولای شئ د واکسینونو مهال ویش بیا پیل کړئ.

په ډېرو هېوادونو کې، ناروغۍ لکه پولیو او ماسلس لا هم خپرېږي. په برتانيا کې دا ناروغۍ د واکسینونو له امله نادره دي.

د انتاناتو مخنیوي لپاره څو مهمې لارې:

- خپلې لاسونه ډېرې وچوئ.
- کله توخۍ یا پرنجې کوئ، خوله او پوزه پوښ کړئ.
- که ناروغ یاست، په کور کې پاتې شئ.





Vaccine abbreviations

BCG/TB	Bacillus Calmette-Guérin
DTaP	Diphtheria, Tetanus and Pertussis
Hep B	Hepatitis B
Hib	Haemophilus Influenzae B
HPV	Human Papillomavirus
IPV	Polio
MenACWY	Meningitis A, C, W & Y
MenB	Meningitis B
MMR	Measles, Mumps and Rubella
MMRV (from January 2025)	Measles, mumps, rubella, from varicella (chickenpox)
PCV / PPV	Pneumococcal
RSV	Respiratory syncytial virus
Td/IPV	Tetanus, Diphtheria and Polio



United Kingdom vaccination schedule

Birth	BCG (<i>if high risk</i>)
8 weeks	DTaP/IPV/Hib/Hep B, Men B, Rotavirus
12 weeks	DTaP/IPV/Hib/Hep B, Men B, Rotavirus
16 weeks	DTaP/IPV/Hib/Hep B, PCV
1 year	PCV, MMR(V), Men B
18 months	MMRV, DTaP/IPV/Hib/Hep B
3 yrs 4 mths	MMR(V), DTaP / IPV
12 years	HPV
14 years	Td/IPV, MenACWY
Pregnancy	Influenza, Tdap (tetanus, diphtheria and pertussis), RSV
65 years	PPV, Influenza, Shingles
75 Years	RSV, Covid 19

د ۲-۳ کلونو ماشومان، ټول بنوونځي عمر ماشومان، هغه څوک چې طبي خطر لري، ساتونکي او روغتیايي کارکوونکي هم هر کال د ژمي په موسم کې د انفلوینزا (سړه تبې) واکسين اخيستو حق لري. هغه کسان چې ځانگړې روغتیايي ستونزې لري، لکه هغه څوک چې معافیت یې کمزوری شوی وي، ممکن اضافي واکسينونو ته هم مستحق وي. مهرباني وکړئ د خپلې طبي کلینیک یا GP ډاکټر سره وپوښتنئ.

معاینه څه شی دی ؟

معاینه دا معنا لري چې د ځينو ناروغيو لپاره له دې مخکې چې نښې څرگندې شي، چک کول. دا مرسته کوي چې ستونزې ژر پيدا شي، نو کولی شي په اسانۍ سره درملنه وشي. هر څوک د خپل عمر، جنس او روغتيايي تاريخ پر اساس معاینه کېږي. د خپلې GP (ډاکټر) سره وپوښتئ چې ستاسو لپاره کومې معاینې اړينې دي. ټولې معاینې وړيا دي، او که کومه ستونزه پيدا شي، نو په اوتمات ډول متخصصينو ته رېفرال کېږي تر څو هغوی بې ستاسو لپاره وڅارل شي.

حاملېکي کی معاینه کول



- په انگلستان کې د حمل په دوران کې وړاندیز شوي معاینات د حمل په دوران کې وړاندیز شوي معاینات یا د اولتراساوند سکنز (Ultrasound scans) وي، یا د وینې معاینات، یا دواړه یو ځای. د اولتراساوند سکنز کولی شي داسې ستونزې کشف کړي لکه سپینا بایفیدا.
- د وینې معاینات دا نښې چې آيا تاسو د داسې موروثي ناروغيو لکه د سیل حجره ناروغي (Sickle Cell Disease) او تهلاسیمیا (Thalassaemia) کې د زیات خطر لاندې یاست، او آيا تاسو د ناروغيو لکه HIV، هپاټایټس B یا سیفیلیس (Syphilis) په اړه د انفیکشنونو سره مخ یاست. همدې څنګه، ځینې اضافي معاینات د داسې ناروغيو لپاره کېږي لکه د ډاؤن سندروم (Down's Syndrome).

د نوي زیږیدلي ماشوم معاینه



- هر ماشوم ته د زیږون له څو ساعته وروسته یو بشپړ فزیکي معاینه وړاندیز کېږي، ترڅو د ماشوم سترګې، زړه، کولګې او په هلکانو کې د بیضو معاینه وشي. دا کار د دې لپاره کېږي چې هغه ماشومان معلوم شي چې ممکن داسې ستونزې ولري چې نورې معاینې یا درملنې ته اړتیا لري. دغه معاینه د زیږون له ۷۲ ساعتونو دننه ترسره کېږي او بیا د ۶ څخه تر ۸ اونیو په عمر کې هم ترسره کېږي، ځکه چې ځینې ستونزې ممکن وخت ونیسي ترڅو څرګندې شي.

د رحم د غشا معاینه یا سرویکال



- د سرویکال معاینه (چې د سمیر تیسټ هم ورته ویل کېږي) ستاسو د رحم د غشا صحت چیک کوي. سرویکس د رحم د دروازه ده چې د واژن څخه خلاصه ده.
- د معاینې نمونه د انسان د پاپیلوما ویروس (HPV) ځینې ډولونه چیک کېږي چې کولی شي د سرویکس حجرو کې بدلونونه رامنځته کړي. دغه ویروسونه هغه ډولونه بلل کېږي چې "د لوړ خطر" ویروسونه ګڼل کېږي. ټولې ښځې چې د ۲۵ څخه تر ۵۰ کلونو پورې عمر لري، هر ۵ کاله به بلنه ترلاسه کړي، او بیا د ۵۰ څخه تر ۶۵ کلونو پورې هم هر ۵ کاله معاینه کېږي.

د ایورتيک انیويرزم معاینه



د ایورتيک انیويرزم (AAA) معاینه هغه لاره ده چې پوه شو د ایورتا (د زړه څخه تر تومبي پورې د ویني لوی رگ) کې کومه تیزه یا پرسوب شتون لري.

سړي چې د ۶۵ کلونو یا زیات عمر لري، زیات خطر لري چې د ایورتيک انیويرزم په ښکار شي. معاینه مرسته کولی شي چې دا پرسوب ژر پیدا شي، کله چې دا اکثره درملنه کیدلی شي. معاینه د تومبي یو ګړندی او بې درده اولتراساوند (Ultrasound) ټیسټ دی.

د سيني د سرطان معاینه



په برطانیه کې شاوخوا له هره اته ښځو څخه یوه ښځه د سيني د سرطان سره مخامخ کېږي. که دا په وخت سره کشف شي، درملنه به یې ګټوره وي او د رغېدو ښه چانس شته. په دې کې د "مېګرام" په نوم یو اېکس رې ټسټ کارول کېږي چې کولی شي سرطانونه هغه وخت ومومي کله چې ډیر کوچني وي او نه ښکاري او نه هم لیدل کېږي.

ټولې ښځې چې عمر یې له 50 نه تر 71 کالو پورې وي او د ډاکټر سره ثبت شوي وي، په اوټومات ډول هر درې کاله وروسته د سيني د سرطان لپاره معاینه کولو ته بلل کېږي.

د کولمو د سرطان معاینه



د کولمو سرطان د سرطانونو په منځ کې څلورم ډېر عام ډول دی. د معاینې له لارې دا ناروغي په لومړیو پړاوونو کې موندل کېدای شي، هغه وخت چې درملنه یې اسانه وي. د کولمو د سرطان معاینه د هر هغه چا لپاره شته چې عمر یې ۵۶ کاله او یا تر دې پورته وي.

تاسو یو کورنی ټیسټ کاروئ چې FIT ټیسټ نومېږي. په دې ټیسټ کې به د غایټي (ډکو متيازو) یو ډېر کوچنی نمونه واخلئ او لابراتوار ته به یې پرېږدئ. هلته به یې وڅېړي چې پکې د ویني واړه نښې نښانې شته که نه.

1. سگرت څکول بند کړئ (د بهتري روغتيا لپاره سگرت څکول پرېږدئ):

د Devon سگرت څکول بندولو خدمت | د Devon ولايت شورا سگرت څکول بندولو خدمت – د Best You لخوا وړاندې کيږي

2. د درملو او الکولو ملاتړ (NHS ژوند په ښه توگه):

د درملو د اعتياد لپاره مرستې ترلاسه کول-NHS

3. د جنسي روغتيا خدمات:

د Devon جنسي روغتيا – د جنسي روغتيا خدمات وړاندې کول چې سالمو اړيکو او جنسي ښېگڼې ته ملاتړ ورکوي – د Devon جنسي روغتيا

4. د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره ځانگړې مرستې:

د Devon او Cornwall د پناه غوښتونکو ملاتړ – (DCRS) کډوالی او بيا مېشتېدو مرستې

5. د پناه غوښتونکو ملاتړ: Devon

زموږ لید – د پناه غوښتونکو ملاتړ Devon

6. د Devon ذهني روغتيا اتحاديه شبکه:

د Devon ذهني روغتيا اتحاديه | د غوره ذهني روغتيا لپاره يو ځای کار کول

Space for personal notes:



د شخصي يادښتونو لپاره ځای:
د ډاکټر تفصيلات، درمل، بېرني اړيکي