

# رینمایه‌کانی به‌کاره‌ئیان

SORANI

## تۆ ئیزیهیلەر-ت پئدراره

نهم نامیلکمه بۆ نهم کسانمه که ئیزیهیلهران بۆ نووسراوه بۆ چارسه‌ری تنگنه‌فهمی و نهمخوشی گیرانی ماودریژی سیهکان (COPD).

## ئیزیهیلەر چیه؟

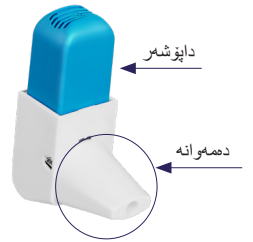
تۆزی ئیزیهیلەر بۆ چارسه‌ری تنگنه‌فهمی و COPD-یه به‌کاره‌ئیان ناسانه و هیچ پروپیلانتی (پالنه‌ری گازی) تئدا نییه. تۆ له ریگه‌ی دهموانه‌یک لاسه‌ر هه‌لمز مه‌که دۆز مه‌که بۆ ناو سیهکانت به هه‌ناسه هه‌لمزمزیت. ئیزیهیلەر ژمیری ژمی تئدایه که به روونی دهری دمخات چهند ژمی تئدا ماوه. ئیزیهیلەر له‌گه‌ل پینج بۆاردی چارسه‌ر کردندا ده‌گات.



داپۆشهری پاریزهر  
ده‌توانیت به داپۆشهری پاریزهر  
یان به‌ی نهم، ئیزیهیلەر  
به‌کاره‌ئیان. کاتیک هه‌می  
ده‌مزی، ده‌توانیت هه‌لمز مه‌که له  
داپۆشهر مه‌که‌دا به‌جیهیلهریت.



پاریزهری دهموانه  
(سه‌رقاپی تۆز)  
دئنیابه‌ره مه‌که پاریزهر مه‌که (سه‌رقاپی  
تۆز) دهموانه‌ی هه‌لمز مه‌که  
داده‌وشیت. سه‌رقاپه‌که ناهه‌لیت هه‌لمز مه‌که  
چالاک به‌یت.



داپۆشهر

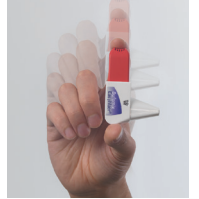
دهموانه

## چۆن له‌گه‌ل ئیزیهیلەر ژم پر به‌کمه‌ت و به‌کاری به‌ئیت

گرینه‌که نهم رینمایه‌ی خوارمه به وریایی بخوینتوه.

### ۱. رایبوو شینه

- پاریزهر مه‌که (سه‌رقاپی تۆز) لایبه لاسه‌ر دهموانه‌که.
- نه‌گه‌ر داپۆشهری پاریزهر له پاکنه‌که‌دا درابوه، ده‌توانیت ئیزیهیلهر مه‌که‌ت به‌خمه‌ت ناو داپۆشهر مه‌که.
- هه‌لمز مه‌که رایبوو شینه له کاتیکدا بۆ چهند جار یک ستوونی ده‌گیریت.



### ۲. کرته به‌که

- ئیزیهیلهر له بنیان په‌نجه‌ی دۆشومزه و نه‌سپیکۆژمه رابگره و به‌که جار ده‌ستی پئدا بنی تا گویت له کرته‌یک ده‌بیت. به‌ئیه به‌گه‌ر تهمه بۆ دۆخی سه‌رتابی خۆی، به مانایه‌کی ده‌که با 'بته‌ره دۆخی ناسایی خۆی'!
- ژمی دهرمانه‌که ئیستا نامادیه بۆ نهمه‌ی هه‌لمزمزیت.



### ۳. هه‌لییمزه

- به شیه‌یه‌کی ناسایی هه‌ناسه به‌دهر مه‌که.
- هه‌موو دهموانه‌که به‌خه‌ر ناو ده‌مت و لیوت به‌خه‌ر ده‌وری دهموانه‌که تا که‌پس ده‌بیت به چوارده‌ورییه‌مه. هه‌ناسه‌یه‌کی قوول له هه‌لمزه‌که هه‌لمزه.
- دهموانه‌که له ناو ده‌مت لایبه و بۆ ۵ چرکه هه‌ناسه‌ت رابگره، دواتر به شیه‌یه‌کی ناسایی هه‌ناسه به‌ده. کاتیک هه‌ست به شیه‌یه‌یه‌کی نهم ده‌که‌یت له ناو ده‌مت، دئنیابه‌ره مه‌که ژمه دهرمانه‌که‌ت و ده‌گر توه.



• نه‌گه‌ر زیاتر له به‌که ژمهت بۆ نووسراوه، له هه‌نگای یه‌که‌سه‌ره دووباره‌ی به‌که‌ره مه‌که.

• نه‌گه‌ر بیکلۆمیت، سالفومیکس، موفومیکس یان جینووا ئیزیهیلهرت به‌کاره‌ئیانوه، هه‌میشه‌ دوا‌ی و ده‌گرتنی ژمه‌یک ده‌مت بشۆ و غه‌ر غه‌ری ناو به ناو ده‌مت به‌که. ناو مه‌که نف به‌که‌ره مه‌که.

• پاریزهر مه‌که (سه‌رقاپی تۆز) به‌خه‌ره سه‌ر دهموانه‌که. روپۆشی پاریزهر مه‌که دابه‌خه نه‌گه‌ر به‌کاری ده‌هه‌ئیت.

نه‌گه‌ر به ریکه‌ت ده‌ستت به ئیزیهیلهردا نا به‌ی نهمه‌ی ژمه دهرچومه هه‌لمزمزیت، له ریگه‌ی

کیشانی دهموانه‌که به ناوله‌ی ده‌ستت یان میزیک خالی به‌که‌ره مه‌که.



