



لوح هتفرعمل جاتحت تنأ عيش لك

ببصعلا نولوقلا ةمزالتم



نولووقلا وه ام اي بصلعلا

(نولووقلا) ةظيلغلل اعاملأا بيصي يذلا نمزمل ليوطلا يدملا ىلع بارطضا وه (IBS) يبصلعلا نولووقلا ةمزالتتم نايحألا نم ريئك يف - ةمظتتملا ريغ اعاملأا تاداعو، اعويش تازاغلاو خافتانال او نطبال مالأا واصلقت ببسي رورمو اعاملأا نم لمار ريغ غارفا روعشلا ىرخألا صارعألا لمشت نأ نكميو. كاسمال او لاهسال اي بوانتلاب ديح لكش ب موناو وقاطلا ىلا رقتت اهنا ظحالي يضرمل نم ديدعلا. ربذلا نم طاخملا

عصاخلا GP ورايذلى يضرمل اعويش بابسال رثكأ نم ةدحاو يهوه مهتايح نم ام ةلحرم يف اصخش 10 يف 1 ىلع رثوت يئلا رطخ نم ديزت و اعاملأا ةجسنن يف تاريخي ببست ال اهنأ ةايحلل ددهت ال نكلل ةجريم ريغ يه يبصلعلا نولووقلا صارعأ. مهم يقيقتسملاو نولووقلا ناظرسب ةباصالا

كلاذ بابسا يه ام

بابسال نم ديدعلا كانه - دحاو ببس دجويلا IBS
طرشلل اذه عضو سانلل لعجت يئلا:

- مسمتلا نم ةبون دعب IBS ريوطت صارعأ ةنتس لك نم دحاو اعاملأاو ةدمعلا باهتلا و ائياذغلا
- اذه ةداع صلقتي ال اعاملأا تالضع تنك اذا زاربالا ةكرح ىلع رثوي نأ نكمي
- ةيساسجل نولووقلا نوكتي دق ىلا باهذلا لالخال لتدعم زيفحتل لعفلال در يف ةغللابلما، يعاقيالا تالصلعلا تاصلقت، عطب نم اللدب. تاجنشت لاهسال ببست نأ املا نكمي يئلا، جنشنتو اعاملأا تالضعو كاسمالا و

IBS عم شيعي

بييالملا ايفرح عم اكرتشم ائيش كحنم IBS دجوه بارطضالا اذه عم نوشيعي نيذلا نيخالا صارعألا نم فلختت نأ نكمي تالغشم و IBS جالع دجوي ال. موي لك رخال صخش نم

تباببسم يه ام

• ةدش رثكأ صارعأ مهيدل سانلل نم ريئك. ةمعهطالا
ةنينعم عايشأ نولكأ اي آمدنع
لوقبالا و هكاوفاو لو لباوتللا و هتالوكوشلا لثم
تابورشملاو بيحلخال، ىلكوربالا، طيببترقلا، فوفلملاو
رصحلا ال لامللا لىبس ىلع لولكالل و ةيزاغلا

• تامالع نأ دجت IBS عم سانلل مطعمم. يبصع طغض
ديازت تارتف لالخال ارتاوت رثكأ و اوسأ صارعأ و
رتوتلا

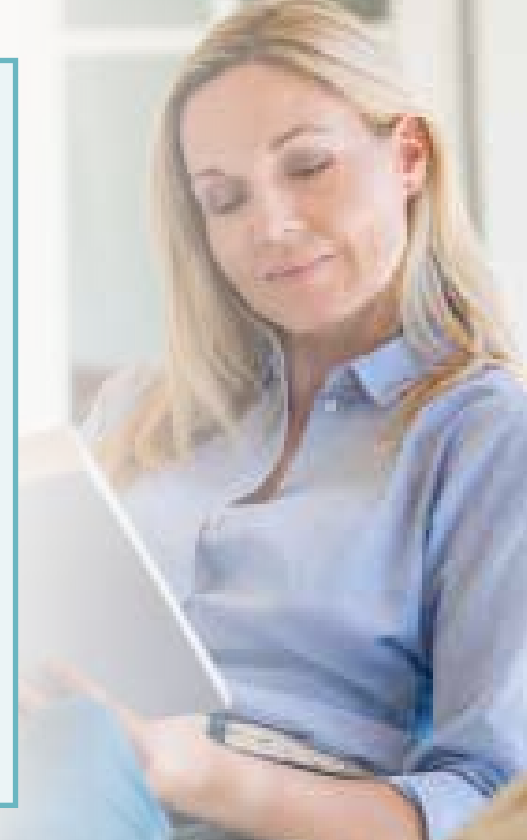
• لارجك IBS كيدل لامتحا فعض يه ةأرملا. تانومرلا
هذه يف ارود بعلت دق ةيئومرلا تاريخي تاللتحو
صارعألاو تامالعلا نأ عاسنلا نم ديدعلا دجت. ةلاجلا
ثمطلال تارتف لوح و ائياذغلا اوسأ يه

اضرملل صيخشتم متي فيك

عارجا ىلع ارداق نوكت نأ لمتحملل نم كلببب فوس
دق نكل فرصت يئلا صارعألا ىلع ائيب صيخشتملا
لثم يرخأ صارعأ دعبتسال تارابتخا عارجا يف بغيرت
دكأتلل، مدلا رقف داعبتسال مدلل طيسب رابتخا
جيحص لكشب لمعت ددغلا ةيقردلا ةدغلاو دبكلا نم
مدلا رابتخا. اعاملأا باهتلا ىلع ليدل اءاعبتساو
جمقلال بصعتلا ديدحت اضيا نكمي

يجري هاندا صارعألا نم اءعضو يف تنك اذا
بببطلل نم ةروشمل بلط

- تنك اذا ةصاخو - اعاملأا داعلا يف ريغ يئلا
40 ل نس قوف
- ربدال نم مدلا رمي
- 2kg (4 نم رثكال دمعتمل ريغ نزولا نادقف
(هينج)
- كل موناو نم طاقيتسال لاهسال
- ةمح



جالعلا وه ام



ةايحلل طمون يئياذغلا ماظنلا

يئياذغلا ماظنلا يف هبتشي ناك اذا
ةرداق نوكت دق ك صاخلا GP ببسلا
ام لوح جياصلتلا ضع كئاطعا ىلع
ةيؤر نا كئىلع جرتقأ نأ و اعاطلا لوانتل
ةيساسجللا ديدحتل يئياذغلا يصارعتخا
لمجت مدع لثم. لمجت مدع و ائياذغلا
تاداعلا ىلع عوضلا طيلستل و زوتلالا
ةيساسلا يئياذغلا



ريفاقعلا جالع

نم دحلل ةيؤدألا تم دختسا دقو
ةديدع تاونسلا جتنشتو اعاملأا
ابلأغو، ادج ةنمآ نوكت ام دءاع اهنأ
يهف. ةلواجلل قحتسي ام
ةفصو نوذب بلأعلا يف ةرفوتم
نوكت يئياذغلا فوسو، ةببب
اممو. كل ةروشمل ميديقتل اعاس
يوس ديفتست اهنأ هل فسوي
يضرملل نم ائيبسن ريغص ددع



ىرخألا تاجالعلا

جالعلاو، ربالا زخولا نأ نيبت دقو
اعارتسال او يسيطانغمل ميونتلاب
ىلع لوصحلل نكميو. ةلاعف نوكتل جالعلاو
لالخ نم يسيطانغمل ميونتلاب جالعلا
اونوكتي نأ يغبني نيذلا قفاو نيحلل اعاملأا
بببطلل ميونتلاب جالعلا ةباقن يف اعاضع
ىلع كلبببب كحصني دق. ةيناطيربلا
نيصصختملل ضعبو، ةروشملل ميديقت
جالعلا يمسي يسفنلا جالعلا نأ وندقتعي
نوكت نأ نكمي (CBT) يف رعملل كوكوسلا
ةديفي.



InHealth | ةعاق نازل | Kingsmead قيرطلال | مكم وعيرسلا قيرطلال | HP11 1JL | يكووليم

T: 01494 560000 | F: 01494 560056

info@inhealthgroup.com

www.inhealthgroup.com

لاصئسسا | ةلوسبك ريظنتلا نولووقلا ريظنت | FLEXIBLE نييسلا ريظنتلا | راطنملا
ضيرملا IBS MANAGEMENT يمضهلا زاهجال ةيطاخملا ةلپلسلا