

Medische klachten en ziekten ADHD

بیش فعالی

Bij ADHD kun je druk zijn of niet goed ergens je aandacht bij houden.
در ADHD ممکن است فرد بیش فعال و پرجنب و جوش باشد یا نتواند توجه و تمرکزش را روی چیزی نگه دارد.

Ook kun je dingen doen zonder erbij na te denken.
همچنین ممکن است کارهایی انجام بدهی بدون اینکه قبلاً به آن فکر کرده باشی.

Gedragstherapie kan helpen, ook bij kinderen en jongeren.
رفتاردرمانی می تواند کمک کننده باشد، حتی برای کودکان و نوجوانان.

Heeft je kind ADHD? Een training kan ouders en de leraar op school helpen.
آیا فرزند شما ADHD دارد؟ یک دوره یا آموزش می تواند به والدین و معلم مدرسه کمک کند تا بهتر با شرایط کودک برخورد کنند.

Soms helpen gedragstherapie en andere adviezen bij ADHD niet genoeg.
گاهی رفتاردرمانی و توصیه های دیگر برای ADHD به اندازه کافی مؤثر نیستند.

Dan kunnen medicijnen helpen.
در آن صورت داروها می توانند کمک کننده باشند.

Pillen kunnen bijwerkingen hebben.
قرص ها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

Zoals slechter slapen.
مثلاً ممکن است باعث شوند فرد بدتر بخوابد یا دچار اختلال خواب شود.

Je merkt dat je kind erg druk is of niet goed kan opletten.
متوجه می شوید که فرزندتان خیلی پرجنب و جوش و شلوغ است یا نمی تواند خوب تمرکز کند و دقتش را نگه دارد.

Je kunt hierover praten met iemand van het Centrum voor Jeugd en Gezin, het wijkteam in je gemeente of de huisarts.

می‌توانید درباره این موضوع با یکی از کارکنان مرکز «جوانان و خانواده»، تیم محلی شهرداری محل زندگی‌تان یا پزشک خانواده صحبت کنید.

Je krijgt adviezen om met je kind om te gaan.

به شما توصیه‌ها و راهکارهایی داده می‌شود تا بهتر بتوانید با فرزندتان رفتار و ارتباط برقرار کنید.

Helpen de adviezen niet genoeg?

اگر این توصیه‌ها به اندازه کافی کمک نکنند چه؟

Dan kun je laten onderzoeken of je kind ADHD heeft.

در آن صورت می‌توانید بررسی و ارزیابی انجام دهید تا مشخص شود آیا فرزندتان ADHD دارد یا نه.

Meestal doet een kinder-psycholoog of kinder-psychiater ADHD-onderzoek.

معمولاً بررسی ADHD را روان‌شناس کودک یا روان‌پزشک کودک انجام می‌دهد.

Soms de huisarts.

گاهی اوقات هم پزشک خانواده این بررسی را انجام می‌دهد.

Allergy

Allergie

آلرژی / حساسیت

Allergie betekent dat je lichaam heftig reageert op iets dat eigenlijk niet gevaarlijk is.

آلرژی یعنی بدن انسان نسبت به چیزی که معمولاً خطرناک نیست، واکنش شدید نشان می‌دهد.

Bij een allergie denkt het afweersysteem dat een stof gevaarlijk is.

در آلرژی، سیستم ایمنی بدن تصور می‌کند که یک ماده خطرناک است.

Zo'n stof heet een allergeen.

به چنین ماده‌ای «آلرژن» یا ماده حساسیت‌زا گفته می‌شود.

Voorbeelden van allergenen zijn:

نمونه‌هایی از مواد حساسیت‌زا عبارت‌اند از:

pollen

گرده گل‌ها

huisstofmijt

ماییت یا موجودات بسیار ریز موجود در گرد و غبار خانه

dierenhaar

موی حیوانات

noten

آجیل و مغزها

melk of ei

شیر یا تخم‌مرغ

medicijnen

داروها

Klachten bij allergie

علائم آلرژی

niezen

عطسه

jeuk

خارش

rode ogen

قرمزی چشم‌ها

loopneus

آبریزش بینی

huiduitslag

جوش یا ضایعات پوستی

benauwdheid

تنگی نفس

Sommige allergieën kunnen ernstig zijn.

بعضی از آلرژی‌ها می‌توانند شدید و خطرناک باشند.

Bij een ernstige allergische reactie moet je direct medische hulp zoeken.

در صورت بروز واکنش آلرژیک شدید باید فوراً کمک پزشکی دریافت شود.

Psoriatic Arthritis

Arthritis psoriatica

آرتریت پسوریاتیک

Arthritis psoriatica is een ontsteking van de gewrichten bij mensen met psoriasis.
آرتریت پسوریاتیک نوعی التهاب مفاصل است که در افرادی که پسوریازیس دارند دیده می‌شود.

Psoriasis is een huidziekte waarbij rode plekken en schilfers op de huid ontstaan.

پسوریازیس یک بیماری پوستی است که باعث ایجاد لکه‌های قرمز و پوسته‌پوسته روی پوست می‌شود.

Bij arthritis psoriatica raken niet alleen de huid, maar ook de gewrichten ontstoken.

در آرتریت پسوریاتیک فقط پوست درگیر نمی‌شود، بلکه مفاصل هم ملتهب می‌شوند.

Klachten

علائم

pijnlijke gewrichten

درد مفاصل

stijve gewrichten

خشکی مفاصل

dikke of gezwollen vingers en tenen

ورم یا ضخیم شدن انگشتان دست و پا

vermoeidheid

خستگی

rugpijn

کمردرد

pijn aan pezen, bijvoorbeeld bij de hiel

درد تاندون‌ها، مثلاً در ناحیه پاشنه پا

De klachten kunnen erger en minder erg worden in periodes.

علائم ممکن است در بعضی دوره‌ها شدیدتر و در بعضی زمان‌ها خفیف‌تر شوند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kijkt naar je huid, gewrichten en klachten.

پزشک پوست، مفاصل و علائم شما را بررسی می‌کند.

Soms zijn bloedonderzoek of foto's nodig.

گاهی آزمایش خون یا تصویربرداری لازم است.

Behandeling

درمان

Medicijnen kunnen ontstekingen remmen en pijn verminderen.

داروها می‌توانند التهاب را کاهش دهند و درد را کمتر کنند.

Ook bewegen en fysiotherapie kunnen helpen.

ورزش و فیزیوتراپی هم می‌توانند کمک‌کننده باشند.

Een reumatoloog behandelt meestal artritis psoriatica.

معمولاً آرتریت پسوریاتیک توسط متخصص روماتولوژی درمان می‌شود.

Abortion

Abortus

سقط جنین

Abortus betekent dat een zwangerschap wordt beëindigd.

سقط جنین یعنی پایان دادن به بارداری.

Een vrouw kan zelf kiezen voor een abortus.

یک زن می‌تواند خودش تصمیم بگیرد که سقط جنین انجام دهد.

Daar kunnen verschillende redenen voor zijn.

دلایل مختلفی ممکن است برای این تصمیم وجود داشته باشد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

een ongewenste zwangerschap

بارداری ناخواسته

problemen met de gezondheid

مشکلات جسمی یا سلامتی

moeilijke persoonlijke omstandigheden

شرایط سخت شخصی یا خانوادگی

Soorten abortus

انواع سقط جنین

Er zijn verschillende manieren om een abortus te doen.

روش‌های مختلفی برای انجام سقط جنین وجود دارد.

Abortus met pillen

سقط با قرص

Bij een vroege zwangerschap kunnen medicijnen worden gebruikt.

در اوایل بارداری می‌توان از دارو استفاده کرد.

De pillen zorgen ervoor dat de zwangerschap stopt en uit het lichaam komt.

قرص‌ها باعث می‌شوند بارداری متوقف شود و بافت بارداری از بدن خارج شود.

Abortus in een kliniek of ziekenhuis

سقط در کلینیک یا بیمارستان

Soms gebeurt de abortus met een medische ingreep.

گاهی سقط با یک اقدام پزشکی یا عمل انجام می‌شود.

Dat gebeurt in een kliniek of ziekenhuis.

این کار در کلینیک یا بیمارستان انجام می‌شود.

Na de abortus

بعد از سقط

Na een abortus kun je bloedverlies en buikpijn hebben.

بعد از سقط ممکن است خونریزی و درد شکم داشته باشید.

Ook kun je verdrietig, opgelucht of onzeker zijn.

همچنین ممکن است احساس غم، آرامش یا تردید داشته باشید.

Dat verschilt per persoon.

این احساسات در هر فرد متفاوت است.

Praat met een arts als je veel pijn, koorts of hevig bloedverlies krijgt.

اگر درد شدید، تب یا خونریزی زیاد داشتید باید با پزشک صحبت کنید یا به پزشک مراجعه کنید.

Hysterectomy

Baarmoeder weghalen

برداشتن رحم

Een operatie om de baarmoeder weg te halen heet een hysterectomie.

عمل جراحی برای خارج کردن رحم «هیسترکتومی» نام دارد.

De baarmoeder is het orgaan waarin een baby groeit tijdens een zwangerschap.

رحم عضوی در بدن زن است که جنین در دوران بارداری در آن رشد می‌کند.

Waarom wordt een baarmoeder weggehaald?

چرا رحم را برمی‌دارند؟

Bijvoorbeeld door:

برای مثال به علت:

hevige bloedingen

خونریزی‌های شدید

pijn

درد

vleesbomen

فیبروم یا توده‌های خوش‌خیم رحم

endometriose

آندومتریوز

verzakking van de baarmoeder

افتادگی رحم

kanker

سرطان

De operatie

عمل جراحی

Je krijgt meestal narcose.

معمولاً بیمار تحت بیهوشی عمومی قرار می‌گیرد.

De arts haalt de baarmoeder weg via:

پزشک رحم را از یکی از این راه‌ها خارج می‌کند:

de vagina

واژن

sneetjes in de buik

برش‌های کوچک روی شکم

soms een grotere snee in de buik

گاهی یک برش بزرگتر روی شکم

Na de operatie

بعد از عمل

Je kunt buikpijn en moeheid hebben.

ممکن است درد شکم و خستگی داشته باشید.

Ook kun je een tijdje bloedverlies hebben.

همچنین ممکن است مدتی خونریزی داشته باشید.

Rust nemen en langzaam herstellen is belangrijk.

استراحت و بهبود تدریجی بسیار مهم است.

Na het weghalen van de baarmoeder kun je niet meer zwanger worden.

بعد از برداشتن رحم دیگر امکان بارداری وجود ندارد.

Uterine Cancer

Baarmoederkanker

سرطان رحم

Baarmoederkanker is kanker in de baarmoeder.

سرطان رحم نوعی سرطان در رحم است.

Meestal begint de kanker aan de binnenkant van de baarmoeder.

این سرطان معمولاً از لایه داخلی رحم شروع می‌شود.

Dat heet het baarmoederslijmvlies.

به این لایه «پوشش داخلی رحم» یا آندومتر گفته می‌شود.

Daarom heet het ook vaak baarmoederslijmvlies-kanker.

به همین دلیل اغلب به آن سرطان آندومتر یا سرطان پوشش داخلی رحم هم گفته می‌شود.

Klachten

علائم

bloedverlies na de overgang

خونریزی بعد از یائسگی

bloedverlies tussen menstruaties

خونریزی بین دوره‌های قاعدگی

meer afscheiding dan normaal

ترشحات بیشتر از حد معمول

pijn in de onderbuik

درد در پایین شکم

Soms zijn er in het begin weinig klachten.

گاهی در مراحل اولیه علائم زیادی وجود ندارد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de baarmoeder.

پزشک رحم را بررسی می‌کند.

Vaak krijg je een echo of een onderzoek van het slijmvlies.

معمولاً سونوگرافی یا نمونه‌برداری از پوشش داخلی رحم انجام می‌شود.

Soms is extra onderzoek nodig.

گاهی بررسی‌های بیشتری لازم است.

Behandeling

درمان

Vaak wordt de baarmoeder weggehaald met een operatie.

در بسیاری از موارد رحم با عمل جراحی خارج می‌شود.

Soms krijg je ook bestraling, chemotherapie of hormonen.

گاهی علاوه بر آن، پرتودرمانی، شیمی‌درمانی یا درمان هورمونی هم انجام می‌شود.

De behandeling hangt af van hoe ver de kanker is.

نوع درمان بستگی به میزان پیشرفت سرطان دارد.

Hoe eerder baarmoederkanker wordt ontdekt, hoe groter de kans op herstel.

هرچه سرطان رحم زودتر تشخیص داده شود، احتمال بهبودی بیشتر خواهد بود.

Shoulder Dystocia

Baby zat tijdens bevalling vast met schouder

گیر کردن شانه نوزاد هنگام زایمان

Dit betekent dat tijdens de bevalling het hoofd van de baby al geboren is, maar de schouder vast blijft zitten.

این یعنی هنگام زایمان، سر نوزاد خارج شده اما شانه او گیر کرده و به راحتی بیرون نمی‌آید.

Dat heet schouderdystocie.

به این وضعیت «دیستوشی شانه» گفته می‌شود.

Het is een spoedsituatie tijdens de bevalling.

این وضعیت در زمان زایمان یک شرایط اورژانسی محسوب می‌شود.

Wat doen artsen of verloskundigen?

پزشکان یا ماماها چه کار می‌کنند؟

Ze proberen de baby voorzichtig los te krijgen.

آن‌ها تلاش می‌کنند نوزاد را با احتیاط آزاد کنند.

Bijvoorbeeld door:

برای مثال با:

andere houdingen van de moeder

تغییر وضعیت بدن مادر

druk op de buik

فشار روی شکم

speciale handelingen om de schouder los te maken

اقدامات مخصوص برای آزاد کردن شانه نوزاد

Soms is extra hulp van een arts nodig.

گاهی کمک اضافی پزشک لازم می‌شود.

Risico's voor de baby

خطرات برای نوزاد

De baby kan tijdelijk minder zuurstof krijgen.

ممکن است نوزاد موقتاً اکسیژن کمتری دریافت کند.

Soms raakt een zenuw in de schouder beschadigd.

گاهی یکی از عصب‌های شانه آسیب می‌بیند.

Meestal herstelt dat weer goed.

در بیشتر موارد این مشکل به‌خوبی بهبود پیدا می‌کند.

Risico's voor de moeder

خطرات برای مادر

Er kan meer bloedverlies ontstaan.

ممکن است خونریزی بیشتری ایجاد شود.

Soms ontstaan scheuren bij de bevalling.

گاهی هنگام زایمان پارگی ایجاد می‌شود.

Artsen en verloskundigen zijn getraind om snel te handelen bij deze situatie.

پزشکان و ماماها آموزش دیده‌اند تا در چنین شرایطی سریع و درست عمل کنند.

Septic Arthritis

Bacteriële gewrichtsontsteking

التهاب باکتریایی مفصل

Dit is een ontsteking van een gewricht door bacteriën.

این یک التهاب مفصل است که بر اثر باکتری‌ها ایجاد می‌شود.

botten bij elkaar komen. ۲ Een gewricht is de plek waar

مفصل جایی است که دو استخوان به هم می‌رسند.

Bijvoorbeeld de knie, heup of schouder.

برای مثال زانو، لگن یا شانه.

De ontsteking heet ook wel septische artritis.

به این التهاب «آرتریت سپتیک» هم گفته می‌شود.

Klachten

علائم

veel pijn in een gewricht

درد شدید در یک مفصل

een dikke of gezwollen plek

ورم یا تورم در ناحیه مفصل

roodheid en warmte

قرمزی و گرم شدن محل

koorts

تب

moeilijk bewegen van het gewricht

سخت شدن حرکت مفصل

De klachten ontstaan meestal snel.

علائم معمولاً خیلی سریع ایجاد می‌شوند.

Oorzaak

علت

Bacteriën kunnen via het bloed in een gewricht komen.

باکتری‌ها می‌توانند از طریق خون وارد مفصل شوند.

Soms gebeurt dit na een wond of operatie.

گاهی این اتفاق بعد از زخم یا عمل جراحی رخ می‌دهد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt het gewricht.

پزشک مفصل را بررسی می‌کند.

Vaak wordt bloed onderzocht.

معمولاً آزمایش خون انجام می‌شود.

Soms haalt de arts vocht uit het gewricht met een naald.

گاهی پزشک با سوزن مقداری مایع از مفصل خارج می‌کند.

Dat vocht wordt onderzocht op bacteriën.

این مایع برای وجود باکتری بررسی می‌شود.

Behandeling

درمان

Je krijgt meestal antibiotica.

معمولاً آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

Soms moet je naar het ziekenhuis.

گاهی لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود.

Een snelle behandeling is belangrijk om schade aan het gewricht te voorkomen.

درمان سریع مهم است تا از آسیب به مفصل جلوگیری شود.

Basiszalf

Basiszalf

پماد پایه / پماد چرب‌کننده

Basiszalf is een vette zalf zonder medicijnen.

پماد پایه یک پماد چرب است که داروی خاصی داخل آن نیست.

De zalf houdt de huid vet en soepel.

این پماد پوست را چرب و نرم نگه می‌دارد.

Basiszalf helpt tegen een droge huid.

پماد پایه به بهبود خشکی پوست کمک می‌کند.

Ook helpt het bij eczeem en jeuk.

همچنین برای اگزما و خارش مفید است.

Gebruik

نحوه استفاده

Smeer de zalf meerdere keren per dag op de huid.

پماد را چند بار در روز روی پوست بمالید.

Vooraf na het douchen of wassen.

به‌خصوص بعد از حمام یا شست‌وشوی پوست.

Gebruik genoeg zalf.

به مقدار کافی از پماد استفاده کنید.

Een droge huid heeft vaak veel vet nodig.

پوست خشک معمولاً به چربی زیادی نیاز دارد.

Belangrijk

نکات مهم

Basiszalf bevat geen hormonen.

پماد پایه هورمون ندارد.

Het is iets anders dan hormoonzalf.

این پماد با پمادهای هورمونی فرق دارد.

Sommige mensen vinden de zalf erg vet.

بعضی افراد این پماد را خیلی چرب می‌دانند.

Maar juist dat vet beschermt de huid.

اما همین چربی از پوست محافظت می‌کند.

Stroke

Beroerte

سکته مغزی

Een beroerte ontstaat plotseling in de hersenen.

سکته مغزی به‌طور ناگهانی در مغز اتفاق می‌افتد.

Een deel van de hersenen krijgt dan geen bloed meer of er ontstaat een bloeding.

در این حالت بخشی از مغز دیگر خون کافی دریافت نمی‌کند یا خونریزی در مغز ایجاد می‌شود.

Een beroerte heet ook CVA.

به سکته مغزی «CVA» هم گفته می‌شود.

Herseninfarct

سکته ناشی از بسته شدن رگ مغز

Bij een herseninfarct raakt een bloedvat in de hersenen verstopt.

در سکته مغزی ایسکمیک، یکی از رگ‌های مغز بسته می‌شود.

Daardoor krijgt een deel van de hersenen te weinig zuurstof.

در نتیجه بخشی از مغز اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند.

Dit is de meest voorkomende soort beroerte.

این شایع‌ترین نوع سکته مغزی است.

Hersenbloeding

خونریزی مغزی

Bij een hersenbloeding knapt een bloedvat in de hersenen kapot.

در خونریزی مغزی، یکی از رگ‌های مغز پاره می‌شود.

Er stroomt dan bloed in of rond de hersenen.

در نتیجه خون داخل یا اطراف مغز پخش می‌شود.

Dat kan veel schade veroorzaken.

این وضعیت می‌تواند آسیب زیادی ایجاد کند.

TIA

حمله ایسکمیک گذرا

Een TIA lijkt op een beroerte, maar de klachten gaan weer weg.

TIA شبیه سکته مغزی است، اما علائم دوباره از بین می‌روند.

Vaak verdwijnen de klachten binnen enkele minuten of uren.

علائم معمولاً در عرض چند دقیقه یا چند ساعت برطرف می‌شوند.

Een TIA is een waarschuwing.

TIA یک هشدار مهم است.

De kans op een echte beroerte later is groter.

بعد از آن احتمال بروز سکته مغزی واقعی بیشتر می‌شود.

Klachten van een beroerte

علائم سکته مغزی

een scheve mond

کج شدن دهان

niet goed kunnen praten

مشکل در صحبت کردن

verlamming van arm of been

فلج یا ضعف دست و پا

plotseling minder zien

کاهش ناگهانی بینایی

duizeligheid

سرگیجه

heftige hoofdpijn

سردرد شدید

Belangrijk

نکته مهم

bellen. ۱۱۲ Bij klachten van een beroerte moet je direct

در صورت مشاهده علائم سکته مغزی باید فوراً با ۱۱۲ تماس بگیرید.

Snelle hulp kan ernstige schade beperken.

کمک سریع می‌تواند آسیب مغزی را کمتر کند.

Bed Bug

Bedwantsen

ساس تخت‌خواب

Bedwantsen zijn kleine insecten die van bloed leven.

ساس‌های تخت‌خواب حشرات کوچکی هستند که از خون تغذیه می‌کنند.

Ze bijten meestal 's nachts als mensen slapen.

آن‌ها معمولاً شب‌ها وقتی مردم خواب هستند نیش می‌زنند.

Bedwantsen zitten vaak in bedden, matrassen, meubels of kieren.

ساس‌ها اغلب در تخت، تشک، مبلمان یا شکاف‌ها پنهان می‌شوند.

Ze kunnen zich makkelijk verspreiden via koffers, kleding of meubels.

آن‌ها می‌توانند به راحتی از طریق چمدان، لباس یا وسایل خانه پخش شوند.

Klachten

علائم

jeuk

خارش

rode bultjes op de huid

برجستگی‌ها یا دانه‌های قرمز روی پوست

beetjes in een rijtje

جای نیش‌ها به صورت ردیفی

Sommige mensen merken bijna niets.

بعضی افراد تقریباً هیچ علامتی احساس نمی‌کنند.

Anderen krijgen veel jeuk.

بعضی دیگر خارش شدید می‌گیرند.

Bedwantsen zijn niet vies

ساس داشتن به معنی کثیف بودن خانه نیست

Iedereen kan bedwantsen krijgen.

هر کسی ممکن است ساس بگیرد.

Het betekent niet dat je huis vies is.

این به معنی کثیف بودن خانه نیست.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

beddengoed heet wassen

شستن ملحفه و لباس‌ها با آب داغ

goed stofzuigen

جاروبرقی کشیدن کامل

matrassen en meubels controleren

بررسی تشک و وسایل خانه

soms een gespecialiseerd bedrijf inschakelen

گاهی لازم است از شرکت تخصصی سمپاشی کمک بگیرید

Bedwantsen verdwijnen vaak niet snel zonder goede behandeling.

ساس‌ها معمولاً بدون درمان درست به سرعت از بین نمی‌روند.

Bladder Cancer

Blaaskanker

سرطان مثانه

Blaaskanker is kanker in de blaas.

سرطان مثانه نوعی سرطان در مثانه است.

De blaas is het orgaan waarin urine wordt opgeslagen.

مثانه عضوی است که ادرار در آن ذخیره می‌شود.

Bij blaaskanker groeien er verkeerde cellen in de blaas.

در سرطان مثانه، سلول‌های غیرطبیعی در مثانه رشد می‌کنند.

Klachten

علائم

bloed in de urine

وجود خون در ادرار

pijn bij het plassen

درد هنگام ادرار کردن

vaak moeten plassen

نیاز زیاد به ادرار کردن

moeite met plassen

سختی در ادرار کردن

Soms doet het in het begin geen pijn.

گاهی در مراحل اولیه درد وجود ندارد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt je urine en blaas.

پزشک ادرار و مثانه را بررسی می‌کند.

Vaak krijg je een kijkonderzoek van de blaas.

معمولاً از مثانه آندوسکوپی یا بررسی با دوربین انجام می‌شود.

Dat heet een cystoscopie.

به این کار «سیستوسکوپی» گفته می‌شود.

Soms zijn scans of extra onderzoeken nodig.

گاهی اسکن یا بررسی‌های بیشتری لازم است.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van hoe ernstig de kanker is.

نوع درمان بستگی به شدت و مرحله سرطان دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

درمان‌های ممکن عبارت‌اند از:

een operatie

عمل جراحی

medicijnen in de blaas

دارو داخل مثانه

chemotherapie

شیمی‌درمانی

bestraling

پرتودرمانی

Snel onderzoek bij bloed in de urine is belangrijk.

بررسی سریع در صورت وجود خون در ادرار بسیار مهم است.

Bruise

Blauwe plek

کبودی

Een blauwe plek ontstaat door een stoot of val.

کبودی بر اثر ضربه یا زمین خوردن ایجاد می‌شود.

Onder de huid gaan kleine bloedvaatjes kapot.

در زیر پوست رگ‌های خونی کوچک پاره می‌شوند.

Daardoor komt er bloed onder de huid.

در نتیجه خون زیر پوست جمع می‌شود.

Dat zorgt voor een blauwe, paarse of gele plek.

این باعث ایجاد لکه‌ای آبی، بنفش یا زرد روی پوست می‌شود.

Klachten

علائم

pijn

درد

zwellen

ورم

verkleuring van de huid

تغییر رنگ پوست

Een blauwe plek kan gevoelig zijn als je erop drukt.

کبودی ممکن است هنگام لمس یا فشار دردناک باشد.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

rust nemen

استراحت کردن

koelen met ijs of een coldpack

سرد کردن با یخ یا کمپرس سرد

het lichaamsdeel hoog houden

بالا نگه داشتن عضو آسیب‌دیده

Koelen helpt vooral in de eerste uren.

سرد کردن مخصوصاً در ساعت‌های اول کمک می‌کند.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als de plek erg groot wordt

اگر کبودی خیلی بزرگ شود

als je veel pijn hebt

اگر درد شدید داشته باشید

als je zonder reden vaak blauwe plekken krijgt

اگر بدون دلیل زیاد کبود می‌شوید

als je bloedverdunners gebruikt

اگر داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید

Meestal gaat een blauwe plek vanzelf weg binnen enkele dagen of weken.
کبودی معمولاً طی چند روز یا چند هفته خودبه‌خود خوب می‌شود.

Hematuria

Bloed in je urine

وجود خون در ادرار

Bloed in je urine betekent dat er bloed bij de plas zit.
وجود خون در ادرار یعنی همراه ادرار مقداری خون دیده می‌شود.

De urine kan rood, roze of bruin zijn.

ادرار ممکن است قرمز، صورتی یا قهوه‌ای شود.

Soms zie je het bloed zelf niet.

گاهی خود فرد خون را نمی‌بیند.

Dan wordt het gevonden bij onderzoek van de urine.
در این حالت خون هنگام آزمایش ادرار مشخص می‌شود.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

blaasontsteking

عفونت مثانه

nierstenen

سنگ کلیه

ontsteking van de nieren

التهاب کلیه‌ها

een vergrote prostaat

بزرگ شدن پروستات

zware inspanning

فعالیت یا ورزش سنگین

kanker van blaas of nieren

سرطان مثانه یا کلیه

Soms is de oorzaak onschuldig, maar soms ook ernstig.

گاهی علت خطرناک نیست، اما بعضی وقت‌ها می‌تواند جدی باشد.

Klachten erbij

علائم همراه

pijn bij het plassen

درد هنگام ادرار

buikpijn of rugpijn

درد شکم یا کمر

vaak moeten plassen

نیاز زیاد به ادرار کردن

koorts

تب

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De huisarts onderzoekt meestal je urine.

پزشک خانواده معمولاً ادرار را بررسی می‌کند.

Soms krijg je bloedonderzoek, een echo of een scan.

گاهی آزمایش خون، سونوگرافی یا اسکن انجام می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Heb je bloed in je urine zonder duidelijke reden? Neem dan contact op met de huisarts.

اگر بدون دلیل مشخص در ادرار خون دیدید، با پزشک خانواده تماس بگیرید.

Vooraf bij volwassenen is controle belangrijk.

به‌ویژه در بزرگسالان بررسی پزشکی اهمیت زیادی دارد.

Dialysis Access

Bloedvat-toegang voor dialyse

دسترسی عروقی برای دیالیز

Voor dialyse is een goede toegang tot een bloedvat nodig.

برای انجام دیالیز، دسترسی مناسب به رگ خونی لازم است.

Via deze toegang kan bloed uit het lichaam naar de dialyse-machine gaan.

از طریق این دسترسی، خون از بدن وارد دستگاه دیالیز می‌شود.

Daarna gaat het schone bloed weer terug in het lichaam.

سپس خون تصفیه‌شده دوباره به بدن برمی‌گردد.

Soorten bloedvat-toegang

انواع دسترسی عروقی

Fistel

فیستول

Een arts maakt een verbinding tussen een slagader en een ader.

پزشک بین یک سرخرگ و یک سیاهرگ اتصال ایجاد می‌کند.

Meestal gebeurt dit in de arm.

این کار معمولاً در بازو انجام می‌شود.

Een fistel is vaak de beste en veiligste toegang voor langdurige dialyse.

فیستول معمولاً بهترین و ایمن‌ترین روش برای دیالیز طولانی‌مدت است.

Shunt

شاننت

Soms gebruikt de arts een kunststof buisje tussen bloedvaten.

گاهی پزشک از یک لوله مصنوعی بین رگ‌ها استفاده می‌کند.

Dat heet een shunt of graft.

به این روش شاننت یا گرافت گفته می‌شود.

Katheter

کاتتر

Soms komt er een slangetje in een groot bloedvat.

گاهی یک لوله باریک داخل یک رگ بزرگ قرار داده می‌شود.

Dat heet een katheter.

به آن کاتتر گفته می‌شود.

Belangrijk

نکات مهم

De toegang moet goed schoon blijven.

محل دسترسی باید تمیز نگه داشته شود.

Let op roodheid, pijn of zwelling.

به قرمزی، درد یا ورم توجه کنید.

Dat kan wijzen op een ontsteking.

این علائم ممکن است نشانه عفونت یا التهاب باشند.

Bescherm de arm met de fistel goed.

باید از بازویی که فیستول دارد خوب مراقبت شود.

Bijvoorbeeld geen strakke kleding of bloeddruk meten aan die arm.

مثلاً نباید لباس تنگ پوشید یا فشار خون را از آن بازو اندازه گرفت.

Neck Lump

Bult in je nek

توده یا برآمدگی در گردن

Een bult in je nek kan verschillende oorzaken hebben.

توده در گردن می‌تواند علتهای مختلفی داشته باشد.

Vaak is een dikke lymfeklier de oorzaak.

اغلب علت آن بزرگ شدن غدد لنفاوی است.

Dat gebeurt bijvoorbeeld bij een verkoudheid of keelontsteking.

این حالت مثلاً هنگام سرماخوردگی یا گلودرد ایجاد می‌شود.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

dikke lymfeklieren

بزرگ شدن غدد لنفاوی

ontsteking

التهاب یا عفونت

een cyste

کیست

een vetbult

توده چربی

problemen met de schildklier

مشکلات تیروئید

soms kanker

گاهی سرطان

Klachten

علائم

pijn of gevoeligheid

درد یا حساس بودن

moeite met slikken

مشکل در بلع

koorts

تب

groei van de bult

بزرگتر شدن توده

Sommige bulten doen geen pijn.

بعضی توده‌ها درد ندارند.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als de bult groter wordt

اگر توده بزرگتر شود

als de bult na enkele weken niet weggaat

اگر بعد از چند هفته از بین نرود

als je koorts of gewichtsverlies hebt

اگر تب یا کاهش وزن دارید

als slikken of ademen moeilijk wordt

اگر بلع یا نفس کشیدن سخت شود

De huisarts kan je nek onderzoeken en soms extra onderzoek regelen.

پزشک خانواده می‌تواند گردن را بررسی کند و در صورت نیاز آزمایش یا بررسی بیشتری درخواست دهد.

Burnout

Burn-out

فرسودگی شغلی / فرسودگی روانی

Een burn-out ontstaat door langdurige stress en overbelasting.

فرسودگی روانی در اثر استرس طولانی‌مدت و فشار زیاد ایجاد می‌شود.

Je lichaam en hoofd raken uitgeput.

بدن و ذهن فرد کاملاً خسته و فرسوده می‌شوند.

Daardoor lukt werken of normaal functioneren soms niet meer goed.

در نتیجه گاهی کار کردن یا انجام فعالیت‌های عادی زندگی دیگر به‌خوبی ممکن نیست.

Klachten

علائم

extreme moeheid

خستگی شدید

slecht slapen

خواب نامناسب

moeite met concentreren

مشکل در تمرکز

snel huilen of boos worden

زود گریه کردن یا عصبانی شدن

gespannen gevoel

vergeetachtigheid	احساس تنش و فشار
hoofdpijn of spierpijn	فراموش کاری
	سردرد یا درد عضلات
Sommige mensen voelen zich leeg of emotioneel uitgeput.	بعضی افراد احساس پوچی یا خستگی عاطفی شدید دارند.
Oorzaken	علت ها
langdurige werkdruk	فشار کاری طولانی مدت
stress thuis	استرس در خانه
zorgen over geld of familie	نگرانی درباره پول یا خانواده
te weinig rust	استراحت ناکافی
altijd veel moeten doen	داشتن مسئولیت و کار زیاد به طور مداوم
Wat helpt?	چه چیزهایی کمک می کند؟
rust nemen	استراحت کردن
praten met de huisarts of psycholoog	صحبت با پزشک یا روان شناس
stap voor stap herstellen	بهبود تدریجی و مرحله به مرحله
leren omgaan met stress	یاد گرفتن مدیریت استرس
Herstel van een burn-out kost vaak tijd.	بهبود فرسودگی روانی معمولاً زمان می برد.

Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren.

مهم است که به بدن و وضعیت خود توجه کنید و به خودتان فشار نیاورید.

Anal Abscess

Bult met pus bij de anus

توده چرکی کنار مقعد

Een bult met pus bij de anus is meestal een ontsteking met een ophoping van pus.

توده چرکی کنار مقعد معمولاً یک عفونت همراه با جمع شدن چرک است.

Dat heet een abces.

به این وضعیت آبسه گفته می‌شود.

Het ontstaat door bacteriën.

این مشکل بر اثر باکتری‌ها ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

pijn bij de anus

درد در ناحیه مقعد

een rode of dikke bult

توده قرمز یا متورم

pus of vocht uit de bult

خارج شدن چرک یا مایع از توده

pijn bij zitten of poepen

درد هنگام نشستن یا دفع مدفوع

soms koorts

گاهی تب

De pijn kan snel erger worden.

درد ممکن است خیلی سریع شدیدتر شود.

Behandeling

درمان

Een arts moet soms het pus eruit halen.

گاهی پزشک باید چرک را تخلیه کند.

Dat gebeurt met een kleine ingreep.

این کار با یک اقدام یا جراحی کوچک انجام می‌شود.

Soms krijg je antibiotica.

گاهی آنتی‌بیوتیک هم تجویز می‌شود.

Belangrijk

نکات مهم

Ga naar de huisarts bij veel pijn, koorts of een groter wordende bult.

اگر درد شدید، تب یا بزرگ شدن توده دارید باید به پزشک مراجعه کنید.

Wacht niet te lang, want een abces gaat vaak niet vanzelf weg.

زیاد صبر نکنید، چون آبسه معمولاً خودبه‌خود خوب نمی‌شود.

Medical Cannabis

Cannabis bij een ziekte

استفاده از کانابیس (شاهدانه پزشکی) هنگام بیماری

Cannabis kan soms gebruikt worden bij bepaalde ziektes of klachten.

گاهی از کانابیس برای بعضی بیماری‌ها یا علائم استفاده می‌شود.

Dat heet medicinale cannabis.

به این نوع استفاده، کانابیس پزشکی یا درمانی گفته می‌شود.

Cannabis kan bijvoorbeeld helpen tegen pijn, misselijkheid of spierkrampen.

برای مثال کانابیس ممکن است به کاهش درد، تهوع یا گرفتگی عضلات کمک کند.

Bij welke klachten?

برای چه مشکلاتی؟

Bijvoorbeeld bij:

برای مثال در موارد زیر:

chronische pijn

درد مزمن

misselijkheid door chemotherapie

تهوع ناشی از شیمی درمانی

spierkrampen bij MS

گرفتگی عضلات در بیماری ام اس

ernstige epilepsie

صرع شدید

Soms helpt cannabis, maar niet bij iedereen.

گاهی کانابیس کمک می کند، اما برای همه افراد مؤثر نیست.

Vormen van medicinale cannabis

شکل های مختلف کانابیس پزشکی

olie

روغن

thee

دمنوش

capsules

کپسول

soms inhaleren

گاهی استنشاقی

Bijwerkingen

عوارض جانبی

duizeligheid

سرگیجه

slaperigheid

خواب آلودگی

droge mond

خشکی دهان

moeite met concentreren

مشکل در تمرکز

angst of onrust

اضطراب یا بی‌قراری

Cannabis kan invloed hebben op denken en reageren.

کانابیس می‌تواند روی فکر کردن و واکنش نشان دادن اثر بگذارد.

Belangrijk

نکات مهم

Gebruik medicinale cannabis alleen in overleg met een arts.

کانابیس پزشکی باید فقط با مشورت پزشک استفاده شود.

Het kan invloed hebben op andere medicijnen.

ممکن است روی داروهای دیگر اثر بگذارد یا با آنها تداخل داشته باشد.

Biopsy

Cellen of een stukje weefsel weghalen voor onderzoek

برداشتن سلول یا بخشی از بافت برای آزمایش

Bij dit onderzoek haalt een arts cellen of een klein stukje weefsel uit het lichaam.

در این بررسی، پزشک مقداری سلول یا بخش کوچکی از بافت بدن را برمی‌دارد.

Dat gebeurt om te onderzoeken wat er aan de hand is.

این کار برای مشخص شدن علت بیماری یا مشکل انجام می‌شود.

Zo'n onderzoek heet een biopsie.

به این نوع بررسی «بیوپسی» یا نمونه‌برداری گفته می‌شود.

Waarom gebeurt dit?

چرا این کار انجام می‌شود؟

Bijvoorbeeld om te kijken of er:

برای مثال برای بررسی اینکه آیا:

een ontsteking is

التهاب وجود دارد

kanker is

سرطان وجود دارد

een andere ziekte aanwezig is

بیماری دیگری وجود دارد

Hoe gebeurt het?

این کار چگونه انجام می‌شود؟

De arts gebruikt vaak een naald of een klein instrument.

پزشک معمولاً از سوزن یا ابزار کوچک پزشکی استفاده می‌کند.

Soms gebeurt het onder verdoving.

گاهی این کار با بی‌حسی انجام می‌شود.

Het weefsel gaat daarna naar een laboratorium.

سپس بافت به آزمایشگاه فرستاده می‌شود.

Daar onderzoekt een specialist de cellen.

در آنجا متخصص سلول‌ها را بررسی می‌کند.

Na het onderzoek

بعد از آزمایش

Je kunt wat pijn, bloed of een blauwe plek hebben.

ممکن است کمی درد، خونریزی یا کبودی داشته باشید.

Meestal zijn de klachten tijdelijk.

این علائم معمولاً موقتی هستند.

Belangrijk

نکات مهم

Neem contact op met een arts bij veel pijn, koorts of hevig bloeden.

اگر درد شدید، تب یا خونریزی زیاد داشتید باید با پزشک تماس بگیرید.

De uitslag van het onderzoek kan enkele dagen duren.

نتیجه آزمایش ممکن است چند روز طول بکشد.

Cholesteatoma

Cholesteatoom

کلستئاتوم

Een cholesteatoom is een afwijkende ophoping van huidcellen in het oor.

کلستئاتوم تجمع غیرطبیعی سلول‌های پوستی در گوش است.

Meestal zit het in het middenoor.

این مشکل معمولاً در گوش میانی ایجاد می‌شود.

Het is geen kanker.

این بیماری سرطان نیست.

Maar het kan wel schade veroorzaken.

اما می‌تواند باعث آسیب شود.

Klachten

علائم

vies ruikend vocht uit het oor

خروج مایع بدبو از گوش

slechter horen

کم شدن شنوایی

druk of pijn in het oor

احساس فشار یا درد در گوش

duizeligheid

سرگیجه

soms oorsuizen

گاهی وزوز گوش

De klachten kunnen langzaam erger worden.

علائم ممکن است به تدریج شدیدتر شوند.

Oorzaak

علت

Een cholesteatoom ontstaat vaak door problemen met het trommelveelies of ontstekingen van het oor.

کلستئاتوم اغلب به علت مشکلات پرده گوش یا عفونت‌های گوش ایجاد می‌شود.

Daardoor kunnen huidcellen zich ophopen.

در نتیجه سلول‌های پوستی جمع می‌شوند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De KNO-arts onderzoekt het oor.

متخصص گوش و حلق و بینی گوش را بررسی می‌کند.

Soms zijn een gehoortest of scan nodig.

گاهی تست شنوایی یا اسکن لازم است.

Behandeling

درمان

Vaak is een operatie nodig om het cholesteatoom weg te halen.

اغلب برای خارج کردن کلستئاتوم عمل جراحی لازم است.

Dat helpt om verdere schade aan het oor te voorkomen.

این کار به جلوگیری از آسیب بیشتر به گوش کمک می‌کند.

Zonder behandeling kan het gehoor slechter worden.

بدون درمان ممکن است شنوایی بیشتر آسیب ببیند.

Carpal Tunnel Syndrome

Carpale-tunnel-syndroom

سندرم تونل کارپال

Bij het carpale-tunnel-syndroom komt er druk op een zenuw in de pols.

در سندرم تونل کارپال به یکی از عصب‌های مچ دست فشار وارد می‌شود.

Die zenuw heet de middelste handzenuw.

این عصب، عصب میانی دست نام دارد.

De zenuw loopt door een smalle opening in de pols: de carpale tunnel.

این عصب از یک مسیر باریک در مچ دست عبور می‌کند که به آن تونل کارپال گفته می‌شود.

Klachten

علائم

tintelingen in de vingers

مورمور یا گزگز انگشتان

een doof gevoel

احساس بی‌حسی

pijn in hand of pols

درد در دست یا مچ

zwakte in de hand

ضعف در دست

Vaak zijn vooral de duim, wijsvinger en middelvinger betrokken.

معمولاً بیشتر شست، انگشت اشاره و انگشت وسط درگیر می‌شوند.

De klachten zijn vaak erger 's nachts.

علائم معمولاً شب‌ها شدیدتر می‌شوند.

Oorzaken

علت‌ها

herhaalde bewegingen van de hand

حرکت‌های تکراری دست

zwangerschap

بارداری

diabetes

دیابت

reuma

روماتیسم

Soms is de oorzaak niet duidelijk.

گاهی علت مشخصی پیدا نمی‌شود.

Behandeling

درمان

rust voor de hand

استراحت دادن به دست

een spalk om de pols

استفاده از آتل یا مچ‌بند

oefeningen

تمرین‌ها و حرکات درمانی

soms een prik of operatie

گاهی تزریق یا عمل جراحی

Bij een operatie maakt de arts meer ruimte voor de zenuw.

در عمل جراحی، پزشک فضای بیشتری برای عصب ایجاد می‌کند.

Daardoor neemt de druk af.

در نتیجه فشار روی عصب کمتر می‌شود.

Colorectal Cancer

Darmkanker

سرطان روده

Darmkanker is kanker in de dikke darm of endeldarm.

سرطان روده نوعی سرطان در روده بزرگ یا راست‌روده است.

De dikke darm is een onderdeel van het spijsverteringssysteem.

روده بزرگ بخشی از دستگاه گوارش است.

Bij darmkanker groeien verkeerde cellen in de darm.

در سرطان روده، سلول‌های غیرطبیعی در روده رشد می‌کنند.

Klachten

علائم

bloed bij de ontlasting

وجود خون در مدفوع

verandering van de ontlasting

تغییر در وضعیت مدفوع

diarree of verstopping

اسهال یا یبوست

buikpijn

درد شکم

afvallen zonder duidelijke reden

کاهش وزن بدون دلیل مشخص

moeheid

خستگی

Soms zijn er in het begin weinig klachten.

گاهی در مراحل اولیه علائم کمی وجود دارد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de darm.

پزشک روده را بررسی می‌کند.

Vaak gebeurt dat met een kijkonderzoek van de darm.

این کار معمولاً با آندوسکوپی روده انجام می‌شود.

Dat heet een coloscopie.

به این آزمایش کولونوسکوپی گفته می‌شود.

Soms worden ook scans of bloedonderzoek gedaan.

گاهی اسکن یا آزمایش خون هم انجام می‌شود.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van hoe ver de kanker is.

نوع درمان بستگی به میزان پیشرفت سرطان دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

درمان‌های ممکن عبارت‌اند از:

een operatie

عمل جراحی

chemotherapie

شیمی درمانی

bestraling

پرتودرمانی

Hoe eerder darmkanker wordt ontdekt, hoe groter de kans op herstel.

هرچه سرطان روده زودتر تشخیص داده شود، احتمال بهبود بیشتر خواهد بود.

Colorectal Cancer Screening

Darmkanker opsporen

تشخیص یا غربالگری سرطان روده

Darmkanker opsporen betekent onderzoeken of iemand darmkanker heeft.

تشخیص سرطان روده یعنی بررسی اینکه آیا فرد به سرطان روده مبتلا هست یا نه.

Het doel is om darmkanker zo vroeg mogelijk te ontdekken.

هدف این است که سرطان روده تا حد ممکن زود تشخیص داده شود.

Een vroege ontdekking geeft meer kans op herstel.

تشخیص زودهنگام شانس بهبودی را بیشتر می‌کند.

Bevolkingsonderzoek

غربالگری عمومی

In Nederland krijgen mensen van bepaalde leeftijden een uitnodiging voor darmkanker-onderzoek.

در هلند افراد در سنین مشخص برای غربالگری سرطان روده دعوت می‌شوند.

Vaak gebeurt dit met een ontlastingstest.

این کار معمولاً با آزمایش مدفوع انجام می‌شود.

Daarbij wordt gekeken of er bloed in de ontlasting zit.

در این آزمایش بررسی می‌شود که آیا در مدفوع خون وجود دارد یا نه.

Verder onderzoek

بررسی‌های بیشتر

Wordt er bloed gevonden?

اگر خون پیدا شود چه؟

Dan krijg je meestal een kijkonderzoek van de darm.

معمولاً در این صورت کولونوسکوپی یا آندوسکوپی روده انجام می‌شود.

Dat heet een coloscopie.

به این آزمایش کولونوسکوپی گفته می‌شود.

De arts kijkt dan in de darm met een dunne slang met een camera.

پزشک با یک لوله باریک دارای دوربین داخل روده را بررسی می‌کند.

Soms haalt de arts ook een stukje weefsel weg voor onderzoek.

گاهی پزشک بخشی از بافت را هم برای آزمایش برمی‌دارد.

Klachten waarbij onderzoek belangrijk is

علائمی که بررسی را مهم می‌کنند

bloed bij de ontlasting

وجود خون در مدفوع

langdurige buikpijn

درد طولانی‌مدت شکم

verandering van ontlasting

تغییر در وضعیت مدفوع

afvallen zonder reden

کاهش وزن بدون دلیل

langdurige vermoeidheid

خستگی طولانی‌مدت

Ga bij deze klachten naar de huisarts.

در صورت داشتن این علائم باید به پزشک مراجعه کرد.

Diabetes \ Type

\ Diabetes type

دیابت نوع ۱

Diabetes type ۱ is een ziekte waarbij het lichaam geen insuline meer maakt. دیابت نوع ۱ بیماری‌ای است که در آن بدن دیگر انسولین تولید نمی‌کند.

Insuline is een hormoon dat suiker uit het bloed helpt opnemen in de cellen. انسولین هورمونی است که کمک می‌کند قند از خون وارد سلول‌های بدن شود.

Bij diabetes type ۱ blijft er te veel suiker in het bloed zitten. در دیابت نوع ۱ مقدار زیادی قند در خون باقی می‌ماند.

Oorzaak

علت

Het afweersysteem valt per ongeluk de cellen aan die insuline maken. سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های تولیدکننده انسولین حمله می‌کند.

Daardoor stopt de productie van insuline.

در نتیجه تولید انسولین متوقف می‌شود.

Diabetes type ۱ ontstaat meestal bij kinderen of jonge mensen. دیابت نوع ۱ معمولاً در کودکان یا افراد جوان ایجاد می‌شود.

Maar volwassenen kunnen het ook krijgen.

اما بزرگسالان هم ممکن است به آن مبتلا شوند.

Klachten

علائم

veel dorst

تشنگی زیاد

vaak plassen

زیاد ادرار کردن

afvallen

کاهش وزن

moeheid

خستگی

wazig zien

تاری دید

misselijkheid

تهوع

De klachten ontstaan vaak snel.

علائم معمولاً سریع ظاهر می‌شوند.

Behandeling

درمان

hebben altijd insuline nodig. ^۱ Mensen met diabetes type

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ همیشه به انسولین نیاز دارند.

Insuline wordt gegeven met prikken of een pomp.

انسولین با تزریق یا پمپ انسولین داده می‌شود.

Ook is het belangrijk om de bloedsuiker regelmatig te meten.

همچنین اندازه‌گیری مرتب قند خون اهمیت زیادی دارد.

Gezond eten, bewegen en goede controle helpen om klachten en schade te voorkomen.

تغذیه سالم، ورزش و کنترل مناسب به جلوگیری از علائم و آسیب‌های بدن کمک می‌کنند.

Pressure Ulcer

Drukplek

زخم فشاری / زخم بستر

Een drukplek ontstaat door langdurige druk op de huid.

زخم فشاری در اثر فشار طولانی‌مدت روی پوست ایجاد می‌شود.

Daardoor krijgt de huid te weinig bloed en zuurstof.

در نتیجه خون و اکسیژن کافی به پوست نمی‌رسد.

De huid kan dan beschadigd raken.

در این حالت پوست آسیب می‌بیند.

Een drukplek heet ook een doorligplek of decubitus.

به زخم فشاری «زخم بستر» یا «دکوبیتوس» هم گفته می‌شود.

Waar ontstaan drukplekken vaak?

زخم فشاری معمولاً کجا ایجاد می‌شود؟

hielen

پاشنه پا

billen

باسن

heupen

لگن

ellebogen

آرنج‌ها

rug

پشت

Vooral bij mensen die veel liggen of zitten.

به‌ویژه در افرادی که مدت زیادی دراز می‌کشند یا می‌نشینند.

Klachten

علائم

rode plek op de huid

قرمزی پوست

pijn of gevoeligheid

درد یا حساس بودن

wondjes

زخم

beschadigde huid

آسیب پوست

Bij ernstige drukplekken kunnen diepe wonden ontstaan.

در موارد شدید ممکن است زخم‌های عمیق ایجاد شوند.

Voorkomen

پیشگیری

regelmatig van houding veranderen

مرتب تغییر وضعیت دادن

speciale kussens of matrassen gebruiken

استفاده از بالش یا تشک مخصوص

de huid goed verzorgen

مراقبت مناسب از پوست

genoeg eten en drinken

خوردن و نوشیدن کافی

Behandeling

درمان

De druk op de plek moet minder worden.

باید فشار روی آن ناحیه کمتر شود.

Soms is wondverzorging nodig.

گاهی مراقبت و پانسمان زخم لازم است.

Bij ernstige wonden kan extra medische zorg nodig zijn.

در زخم‌های شدید ممکن است مراقبت پزشکی بیشتری لازم باشد.

Obsessive-Compulsive Disorder

Dwangstoornis

اختلال وسواس فکری - عملی

Een dwangstoornis is een psychische aandoening.

اختلال وسواس یک بیماری روانی است.

Iemand krijgt steeds vervelende gedachten of moet dingen steeds opnieuw doen.

فرد مدام افکار آزاردهنده دارد یا مجبور می‌شود بعضی کارها را بارها تکرار کند.

Die gedachten heten dwanggedachten.

به این افکار «افکار وسواسی» گفته می‌شود.

De handelingen heten dwanghandelingen.

به رفتارهای تکراری «رفتارهای وسواسی» گفته می‌شود.

Voorbeelden van dwanggedachten

نمونه‌هایی از افکار وسواسی

bang zijn voor bacteriën of vuil

ترس از میکروب یا آلودگی

steeds denken dat er iets ergs gebeurt

فکر کردن مداوم به اینکه اتفاق بدی خواهد افتاد

twijfelen of iets goed gedaan is

شک مداوم درباره درست انجام دادن کارها

Voorbeelden van dwanghandelingen

نمونه‌هایی از رفتارهای وسواسی

vaak handen wassen

شستن مکرر دست‌ها

steeds controleren van deuren of gas

مرتب چک کردن درها یا گاز

tellen of dingen op een vaste manier doen

شمردن یا انجام دادن کارها به یک روش ثابت

De persoon weet vaak zelf dat het gedrag overdreven is.

فرد معمولاً خودش هم می‌داند که این رفتارها بیش از حد هستند.

Maar stoppen is moeilijk.

اما متوقف کردن آن‌ها سخت است.

Gevolgen

پیامدها

Een dwangstoornis kan veel tijd en energie kosten.

اختلال وسواس می‌تواند زمان و انرژی زیادی بگیرد.

Het kan invloed hebben op werk, school en relaties.

همچنین می‌تواند روی کار، مدرسه و روابط فرد اثر بگذارد.

Behandeling

درمان

gesprekken met een psycholoog

جلسات درمانی با روان‌شناس

gedragstherapie

رفتار درمانی

leren omgaan met angst en dwang

یاد گرفتن مدیریت اضطراب و وسواس

soms medicijnen

گاهی دارو

Veel mensen hebben baat bij behandeling.

بسیاری از افراد با درمان احساس بهتری پیدا می‌کنند.

Pinworm Infection

Draadwormen

کرمک

Draadwormen zijn kleine witte wormpjes in de darmen.

کرمک‌ها کرم‌های کوچک سفیدرنگی هستند که در روده زندگی می‌کنند.

Ze komen vooral voor bij kinderen.

این مشکل بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

De wormpjes leggen eitjes rond de anus.

کرم‌ها اطراف مقعد تخم می‌گذارند.

Klachten

علائم

jeuk bij de anus

خارش اطراف مقعد

vooral 's nachts jeuk

به‌خصوص خارش شبانه

slecht slapen

خواب نامناسب

onrust

بی‌قراری

Soms zie je kleine witte wormpjes bij de ontlasting of rond de anus.

گاهی کرم‌های سفید کوچک در مدفوع یا اطراف مقعد دیده می‌شوند.

Besmetting

سرایت

De eitjes komen op de handen terecht door krabben.

تخم‌ها بعد از خاراندن روی دست‌ها قرار می‌گیرند.

Daarna kunnen ze via de mond weer in het lichaam komen.

سپس از طریق دهان دوباره وارد بدن می‌شوند.

Zo kunnen anderen ook besmet raken.

به این شکل افراد دیگر هم ممکن است مبتلا شوند.

Behandeling

درمان

Vaak helpen medicijnen tegen wormen.

معمولاً داروی ضدکرم کمک می‌کند.

Het is belangrijk om goed schoon te maken.

تمیز نگه داشتن محیط خیلی مهم است.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

handen goed wassen

شستن کامل دست‌ها

nagels kort houden

کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها

beddengoed en kleding wassen

شستن لباس‌ها و ملحفه‌ها

Soms moet het hele gezin behandeld worden.

گاهی لازم است همه اعضای خانواده درمان شوند.

Ebola Virus Disease

Ebola

ابولا

Ebola is een ernstige infectieziekte door een virus.

ابولا یک بیماری عفونی شدید است که توسط ویروس ایجاد می‌شود.

Het virus kan mensen erg ziek maken.

این ویروس می‌تواند افراد را بسیار بیمار کند.

Sommige mensen overlijden eraan.

بعضی افراد بر اثر آن جان خود را از دست می‌دهند.

Besmetting

راه انتقال

Je kunt ebola krijgen door direct contact met lichaamsvloeistoffen van een besmet persoon.

ابولا از طریق تماس مستقیم با مایعات بدن فرد مبتلا منتقل می‌شود.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

bloed

خون

braaksel

استفراغ

zweet

عرق

urine

ادرار

diarree

اسهال

Het virus verspreidt zich niet zomaar door de lucht zoals een verkoudheid.

این ویروس مثل سرماخوردگی به سادگی از طریق هوا پخش نمی شود.

Klachten

علائم

hoge koorts

تب بالا

hoofdpijn

سردرد

spierpijn

درد عضلات

moeheid

خستگی

diarree en overgeven

اسهال و استفراغ

soms bloedingen

گاهی خونریزی

De klachten beginnen meestal plotseling.

علائم معمولاً ناگهانی شروع می شوند.

Behandeling

درمان

Mensen met ebola moeten snel medische zorg krijgen.

افراد مبتلا به ابولا باید سریع تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرند.

Vaak is opname in een speciaal ziekenhuis nodig.

اغلب بستری شدن در بیمارستان ویژه لازم است.

Artsen proberen uitdroging en ernstige problemen te voorkomen.

پزشکان تلاش می کنند از کم آبی بدن و مشکلات شدید جلوگیری کنند.

Voorkomen

پیشگیری

Goede hygiëne en beschermende kleding zijn belangrijk.

رعایت بهداشت و استفاده از لباس محافظ اهمیت زیادی دارد.

Bij uitbraken worden besmette mensen geïsoleerd.

در زمان شیوع بیماری، افراد مبتلا جدا نگه داشته می‌شوند تا بیماری پخش نشود.

Atopic Dermatitis

Eczeem door erfelijke aanleg

اگزما به علت زمینه ارثی

Dit eczeem heet ook constitutioneel eczeem of atopisch eczeem.

به این نوع اگزما، اگزمای آتوپیک یا اگزمای سرشتی هم گفته می‌شود.

Het ontstaat door een erfelijke aanleg.

این بیماری به دلیل زمینه ژنتیکی و ارثی ایجاد می‌شود.

De huid beschermt minder goed tegen uitdroging en prikkels.

پوست در برابر خشکی و عوامل تحریک‌کننده محافظت کمتری دارد.

Daardoor raakt de huid sneller geïrriteerd.

در نتیجه پوست زودتر تحریک و ملتهب می‌شود.

Klachten

علائم

jeuk

خارش

droge huid

خشکی پوست

rode plekken

لکه‌های قرمز

schilfers

پوسته‌پوسته شدن

wondjes door krabben

زخم ناشی از خاراندن

De jeuk kan erg vervelend zijn.

خارش می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.

Veel mensen krabben vooral 's nachts.

بسیاری از افراد به‌خصوص شب‌ها بیشتر پوست را می‌خارانند.

Waar zit het vaak?

معمولاً کدام قسمت‌های بدن درگیر می‌شوند؟

Bij kinderen vaak:

در کودکان اغلب:

gezicht

صورت

ellebogen

آرنج‌ها

knieholtes

پشت زانوها

Bij volwassenen vaak:

در بزرگسالان اغلب:

handen

دست‌ها

hals

گردن

armen

بازوها

Behandeling

درمان

de huid vet houden met zalf of crème

چرب و مرطوب نگه داشتن پوست با پماد یا کرم

niet te lang of te heet douchen

کوتاه و با آب نهچندان داغ حمام کردن

irriterende producten vermijden

پرهیز از مواد تحریککننده

soms hormoonzalf gebruiken

گاهی استفاده از پماد هورمونی

Goed smeren is erg belangrijk bij eczeem.

استفاده مرتب از کرم و پماد در اکزما بسیار مهم است.

Eating Disorder

Eetstoornis

اختلال خوردن

Een eetstoornis is een psychische aandoening waarbij eten, gewicht en uiterlijk een grote rol spelen.

اختلال خوردن یک بیماری روانی است که در آن غذا، وزن و ظاهر بدن نقش بسیار بزرگی در زندگی فرد پیدا می‌کنند.

Iemand heeft dan een ongezonde relatie met eten.

در این حالت فرد رابطه ناسالمی با غذا پیدا می‌کند.

Dat kan gevaarlijk zijn voor lichaam en geest.

این مشکل می‌تواند برای جسم و روان خطرناک باشد.

Vormen van eetstoornissen

انواع اختلال خوردن

anorexia nervosa

بی‌اشتهایی عصبی

boulimia nervosa

پرخوری عصبی

eetbuistoornis

اختلال پرخوری

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

weinig eten

کم غذا خوردن

eetbuien

حملات پرخوری

overgeven na eten

استفراغ بعد از غذا

veel bezig zijn met calorieën of gewicht

درگیری ذهنی زیاد با کالری یا وزن

angst om dik te worden

ترس از چاق شدن

afvallen of schommelingen in gewicht

کاهش وزن یا تغییرات شدید وزن

somberheid of onzekerheid

غمگینی یا احساس ناامنی

Gevolgen

پیامدها

Een eetstoornis kan zorgen voor ernstige lichamelijke problemen.

اختلال خوردن می تواند باعث مشکلات جدی جسمی شود.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

zwakte

ضعف

hartproblemen

مشکلات قلبی

hormonale problemen

مشکلات هورمونی

tekorten aan voedingsstoffen

کمبود مواد غذایی و ویتامین ها

Behandeling

درمان

Behandeling bestaat vaak uit gesprekken en begeleiding.

درمان معمولاً شامل جلسات درمانی و حمایت تخصصی است.

Bijvoorbeeld met een psycholoog, arts of diëtist.

برای مثال با روان‌شناس، پزشک یا متخصص تغذیه.

Soms is opname in een kliniek nodig.

گاهی بستری شدن در مرکز درمانی لازم است.

Hoe eerder iemand hulp krijgt, hoe beter de kans op herstel.

هرچه فرد زودتر کمک بگیرد، احتمال بهبودی بیشتر می‌شود.

Ovarian Cancer

Eierstok-kanker

سرطان تخمدان

Eierstok-kanker is kanker in een of beide eierstokken.

سرطان تخمدان نوعی سرطان در یکی یا هر دو تخمدان است.

De eierstokken maken eicellen en hormonen.

تخمدان‌ها سلول تخمک و هورمون تولید می‌کنند.

Bij eierstok-kanker groeien verkeerde cellen in de eierstok.

در سرطان تخمدان، سلول‌های غیرطبیعی در تخمدان رشد می‌کنند.

Klachten

علائم

De klachten zijn in het begin vaak niet duidelijk.

علائم در مراحل اولیه معمولاً واضح نیستند.

Mogelijke klachten zijn:

علائم احتمالی عبارت‌اند از:

een opgeblazen gevoel

احساس نفخ

buikpijn

درد شکم

snel een vol gevoel bij eten

زود سیر شدن هنگام غذا خوردن

vaker moeten plassen

نیاز بیشتر به ادرار کردن

moeheid

خستگی

afvallen zonder duidelijke reden

کاهش وزن بدون دلیل مشخص

Omdat de klachten vaag kunnen zijn, wordt de ziekte soms laat ontdekt.

چون علائم می‌توانند مبهم باشند، گاهی بیماری دیر تشخیص داده می‌شود.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan een echo, bloedonderzoek of scan doen.

پزشک ممکن است سونوگرافی، آزمایش خون یا اسکن انجام دهد.

Soms is een operatie nodig om zekerheid te krijgen.

گاهی برای تشخیص قطعی عمل جراحی لازم است.

Behandeling

درمان

Vaak worden de eierstokken weggehaald met een operatie.

در بسیاری از موارد تخمدان‌ها با عمل جراحی خارج می‌شوند.

Soms worden ook andere delen weggehaald als de kanker zich heeft verspreid.

گاهی اگر سرطان گسترش یافته باشد، قسمت‌های دیگری هم خارج می‌شوند.

Vaak krijg je ook chemotherapie.

در بسیاری از موارد شیمی‌درمانی هم انجام می‌شود.

De behandeling hangt af van hoe ver de kanker is.

نوع درمان بستگی به مرحله و میزان پیشرفت سرطان دارد.

Oak Processionary Caterpillar

Eiken-processierups

کرم ابریشم بلوط / لارو پروانه بلوط

De eiken-processierups is een rups met kleine brandharen.

لارو پروانه بلوط نوعی کرم است که موهای بسیار ریز و تحریک‌کننده دارد.

Deze rupsen leven vaak in eikenbomen.

این لاروها معمولاً روی درختان بلوط زندگی می‌کنند.

De haren kunnen klachten geven bij mensen en dieren.

موهای آن‌ها می‌تواند برای انسان و حیوانات مشکل ایجاد کند.

Klachten

علائم

jeuk

خارش

rode bultjes op de huid

دانه‌ها یا برجستگی‌های قرمز روی پوست

pijnlijke ogen

سوزش یا درد چشم

hoesten

سرفه

benauwdheid

تنگی نفس

De haren kunnen door de lucht verspreid worden.

این موها می‌توانند در هوا پخش شوند.

Daardoor hoef je de rups niet eens aan te raken om klachten te krijgen.

به همین دلیل حتی بدون لمس مستقیم لارو هم ممکن است علائم ایجاد شود.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

vermijd plekken met veel rupsen

از محل‌هایی که لارو زیاد دارند دوری کنید

raak nesten en rupsen niet aan

به لاروها و لانه‌هایشان دست نزنید

spoel huid en ogen met water

پوست و چشم‌ها را با آب بشوید

trek schone kleding aan

لباس تمیز بپوشید

Bij veel klachten kun je naar de huisarts gaan.

اگر علائم شدید بود باید به پزشک مراجعه کنید.

Belangrijk

نکته مهم

Gemeenten waarschuwen vaak wanneer er veel eiken-processierupsen zijn.

شهرداری‌ها معمولاً هنگام زیاد شدن این لاروها هشدار می‌دهند.

Soms worden de nesten verwijderd door speciale bedrijven.

گاهی لانه‌ها توسط شرکت‌های تخصصی جمع‌آوری و حذف می‌شوند.

Essential Tremor

Essentiële tremor

لرزش اساسی / لرزش ضروری

Essentiële tremor is een aandoening waarbij delen van het lichaam trillen.

لرزش اساسی بیماری‌ای است که در آن بعضی قسمت‌های بدن دچار لرزش می‌شوند.

Meestal trillen de handen.

معمولاً دست‌ها می‌لرزند.

Maar ook het hoofd, de stem of andere lichaamsdelen kunnen trillen.

اما سر، صدا یا بخش‌های دیگر بدن هم ممکن است دچار لرزش شوند.

Wanneer gebeurt het?

چه زمانی اتفاق می افتد؟

De trillingen ontstaan vaak bij bewegen of iets vasthouden.

لرزش ها معمولاً هنگام حرکت یا نگه داشتن چیزی ایجاد می شوند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

schrijven

نوشتن

drinken uit een glas

نوشیدن از لیوان

eten

غذا خوردن

Stress, spanning of vermoeidheid kunnen de trillingen erger maken.

استرس، فشار عصبی یا خستگی می توانند لرزش را شدیدتر کنند.

Oorzaak

علت

De precieze oorzaak is niet altijd duidelijk.

علت دقیق همیشه مشخص نیست.

Vaak komt essentiële tremor in families voor.

این بیماری اغلب در خانواده ها دیده می شود و زمینه ارثی دارد.

Het is iets anders dan de ziekte van Parkinson.

این بیماری با پارکینسون فرق دارد.

Behandeling

درمان

Soms is behandeling niet nodig.

گاهی درمان لازم نیست.

Bij veel klachten kunnen medicijnen helpen.

اگر علائم زیاد باشند، دارو می‌تواند کمک کند.

Ook rust en minder stress kunnen helpen.

استراحت و کاهش استرس هم می‌تواند مفید باشد.

Bij ernstige klachten is soms een speciale behandeling of operatie mogelijk.

در موارد شدید گاهی درمان‌های ویژه یا عمل جراحی انجام می‌شود.

Raynaud Phenomenon

Fenomeen van Raynaud

پدیده رینود

Bij het fenomeen van Raynaud krijgen vingers of tenen tijdelijk minder bloed.

در پدیده رینود، خون‌رسانی به انگشتان دست یا پا موقتاً کمتر می‌شود.

Dat gebeurt doordat kleine bloedvaten plotseling nauwer worden.

این اتفاق به دلیل تنگ شدن ناگهانی رگ‌های خونی کوچک رخ می‌دهد.

Klachten

علائم

witte vingers of tenen

سفید شدن انگشتان دست یا پا

daarna blauw of paars worden

سپیس آبی یا بنفش شدن

later rood worden

بعد از آن قرمز شدن

koude handen of voeten

سرد شدن دست‌ها یا پاها

tintelingen

گزگز

pijn of een doof gevoel

درد یا بی‌حسی

De klachten ontstaan vaak door kou of stress.

علائم معمولاً در اثر سرما یا استرس ایجاد می‌شوند.

Wie krijgt het?

چه کسانی دچار آن می‌شوند؟

Het komt vaker voor bij vrouwen en jonge mensen.

این مشکل بیشتر در زنان و افراد جوان دیده می‌شود.

Soms komt het zonder duidelijke oorzaak.

گاهی علت مشخصی ندارد.

Soms hoort het bij een andere ziekte, zoals reuma.

گاهی همراه بیماری‌های دیگر مثل روماتیسم دیده می‌شود.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کند؟

handen en voeten warm houden

گرم نگه داشتن دست‌ها و پاها

stoppen met roken

ترک سیگار

stress verminderen

کم کردن استرس

handschoenen dragen bij kou

پوشیدن دستکش در هوای سرد

Behandeling

درمان

Soms zijn medicijnen nodig om de bloedvaten wijder te maken.

گاهی دارو برای بازتر شدن رگ‌های خونی لازم است.

Ga naar de huisarts als de klachten ernstig zijn of erger worden.

اگر علائم شدید شدند یا بدتر شدند باید به پزشک مراجعه کرد.

Phobia

Fobie

فوبیا / ترس شدید

Een fobie is een sterke angst voor iets dat meestal niet gevaarlijk is.

فوبیا ترس شدید از چیزی است که معمولاً خطر واقعی زیادی ندارد.

De angst kan zo sterk zijn dat iemand situaties gaat vermijden.

این ترس ممکن است آنقدر شدید باشد که فرد از بعضی موقعیت‌ها دوری کند.

Vliegangst

ترس از پرواز

Bij vliegangst is iemand erg bang om te vliegen.

در ترس از پرواز، فرد از سوار شدن به هواپیما شدیداً می‌ترسد.

Bijvoorbeeld bang voor neerstorten, turbulentie of opgesloten zitten.

مثلاً ترس از سقوط، تکان‌های هواپیما یا گیر افتادن در فضای بسته.

Claustrofobie

کلاستروفوبیا / ترس از فضای بسته

Iemand is bang voor kleine of afgesloten ruimtes.

فرد از فضاهای کوچک یا بسته می‌ترسد.

Bijvoorbeeld liften, tunnels of drukke kamers.

مثلاً آسانسور، تونل یا اتاق‌های شلوغ.

Hoogtevrees

ترس از ارتفاع

Bij hoogtevrees ontstaat angst op hoge plekken.

در ترس از ارتفاع، فرد در مکان‌های بلند دچار ترس می‌شود.

Bijvoorbeeld op een ladder, balkon of berg.

مثلاً روی نردبان، بالکن یا کوه.

Klachten bij een fobie

علائم فوبیا

hartkloppingen

تپش قلب

zweeten

عرق کردن

trillen

لرزش

benauwd gevoel

احساس تنگی نفس

paniek

وحشت یا حمله پانیک

weg willen uit de situatie

تمایل شدید به فرار از موقعیت

Behandeling

درمان

Een psycholoog kan helpen om met de angst om te gaan.

روانشناس می‌تواند به کنترل و مدیریت ترس کمک کند.

Vaak helpt gedragstherapie.

رفتاردرمانی معمولاً مؤثر است.

Daarbij leert iemand stap voor stap minder bang te worden.

در این روش فرد کم‌کم یاد می‌گیرد که ترسش کمتر شود.

Soms helpen ontspanningsoefeningen of medicijnen.

گاهی تمرین‌های آرامسازی یا دارو هم کمک می‌کنند.

Vertebral Fracture

Gebroken wervel

شکستگی مهره ستون فقرات

Een gebroken wervel is een breuk in een bot van de rug of nek.

شکستگی مهره یعنی یکی از استخوان‌های ستون فقرات یا گردن دچار شکستگی شود.

Die botten heten wervels.

این استخوان‌ها «مهره» نام دارند.

Oorzaken

علت‌ها

een val

زمین خوردن

een ongeluk

تصادف

osteoporose

پوکی استخوان

Bij osteoporose kunnen wervels sneller breken.

در پوکی استخوان مهره‌ها راحت‌تر دچار شکستگی می‌شوند.

Soms gebeurt dit zelfs zonder een groot ongeluk.

گاهی حتی بدون حادثه شدید هم این اتفاق می‌افتد.

Klachten

علائم

plotselinge rugpijn

کمردرد ناگهانی

pijn bij bewegen

درد هنگام حرکت

moeilijk lopen of staan

سختی در راه رفتن یا ایستادن

soms minder kracht of gevoel

گاهی کاهش قدرت یا حس

Bij ernstige schade kunnen zenuwen beschadigd raken.

در موارد شدید ممکن است عصب‌ها آسیب ببینند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de rug.

پزشک ستون فقرات را بررسی می‌کند.

Vaak worden röntgenfoto's, CT-scans of MRI-scans gemaakt.

معمولاً عکس رادیولوژی، سی‌تی‌اسکن یا MRI انجام می‌شود.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van de ernst van de breuk.

نوع درمان به شدت شکستگی بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

درمان‌های ممکن عبارت‌اند از:

rust

استراحت

pijnstillers

داروی ضد درد

een brace of korset

بریس یا کمربند طبی

fysiotherapie

فیزیوتراپی

soms een operatie

گاهی عمل جراحی

Bij een ernstige breuk moet je snel medische hulp krijgen.

در شکستگی شدید باید سریع کمک پزشکی دریافت شود.

Joint Pain

Gewrichtsklachten

مشکلات یا درد مفاصل

Gewrichtsklachten betekenen dat je pijn of problemen hebt in een gewricht.

مشکلات مفصلی یعنی فرد در یک یا چند مفصل درد یا مشکل دارد.

Een gewricht is de plek waar botten bij elkaar komen.

مفصل جایی است که استخوان‌ها به هم می‌رسند.

Bijvoorbeeld in de knie, schouder, vingers of heup.

برای مثال در زانو، شانه، انگشتان یا لگن.

Klachten

علائم

pijn

درد

stijfheid

خشکی مفصل

zwelling

ورم

moeilijk bewegen

سختی در حرکت

warmte of roodheid

گرمی یا قرمزی مفصل

De klachten kunnen tijdelijk of langdurig zijn.

علائم ممکن است موقت یا طولانی‌مدت باشند.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

slijtage van gewrichten

فرسایش مفاصل

ontsteking

التهاب

overbelasting

فشار یا استفاده بیش از حد

een blessure

آسیب‌دیدگی

reuma

روماتیسم

jicht

نقرس

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کند؟

genoeg bewegen

تحرک کافی

niet te zwaar belasten

زیاد فشار نیاوردن به مفصل

oefeningen of fysiotherapie

تمرین یا فیزیوتراپی

pijnstillers

داروی ضد درد

Soms helpt warmte of juist koelen.

گاهی گرما یا برعکس، سرد کردن کمک می‌کند.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij ernstige pijn

در صورت درد شدید

als een gewricht dik en rood wordt

اگر مفصل متورم و قرمز شود

bij koorts

در صورت تب

als bewegen moeilijk blijft

اگر مشکل حرکت ادامه پیدا کند

De huisarts kan onderzoeken wat de oorzaak is.

پزشک می‌تواند علت مشکل را بررسی کند.

Oral Allergy Syndrome

Gevoelig voor sommige groenten, fruit of noten

حساسیت به بعضی سبزیجات، میوه‌ها یا مغزها

Sommige mensen krijgen klachten na het eten van bepaalde groenten, fruit of noten.

بعضی افراد بعد از خوردن برخی سبزیجات، میوه‌ها یا مغزها دچار علائم حساسیت می‌شوند.

Vaak komt dit door een allergie.

اغلب علت آن آلرژی است.

Soms heet dit ook kruisallergie of orale allergie.

گاهی به آن آلرژی متقاطع یا آلرژی دهانی هم گفته می‌شود.

Klachten

علائم

jeuk in de mond

خارش داخل دهان

tintelingen van lippen of tong

گزگز لب‌ها یا زبان

zwellen van mond of keel

ورم دهان یا گلو

rode huid of uitslag

قرمزی پوست یا جوش

buikpijn

درد شکم

misselijkheid

تهوع

De klachten ontstaan vaak snel na het eten.

علائم معمولاً سریع بعد از خوردن غذا ایجاد می‌شوند.

Welke producten geven vaak klachten?

کدام مواد غذایی بیشتر حساسیت می‌دهند؟

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

appels

kiwi	سیب
perziken	کیوی
hazelnoten	هلو
wortels	فندق
selderij	هویج
	کرفس

Sommige mensen krijgen alleen klachten bij rauw voedsel.

بعضی افراد فقط با غذای خام دچار علائم می‌شوند.

Bij gekookt eten zijn de klachten soms minder.

گاهی در غذای پخته علائم کمتر هستند.

Belangrijk

نکته مهم

Bij benauwdheid, duizeligheid of ernstige zwelling moet je direct medische hulp zoeken.

در صورت تنگی نفس، سرگیجه یا ورم شدید باید فوراً کمک پزشکی دریافت کنید.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

het voedsel vermijden dat klachten geeft

پرهیز از غذایی که باعث علائم می‌شود

bespreken met de huisarts of allergie-arts

مشورت با پزشک یا متخصص آلرژی

soms medicijnen gebruiken tegen allergie

گاهی استفاده از داروهای ضد حساسیت

Shingles

Gordelroos

زونا

Gordelroos is een huidziekte door hetzelfde virus als waterpokken.

زونا یک بیماری پوستی است که توسط همان ویروس آبله‌مرغان ایجاد می‌شود.

Dat virus blijft na waterpokken in het lichaam aanwezig.

این ویروس بعد از آبله‌مرغان در بدن باقی می‌ماند.

Later kan het opnieuw actief worden.

سال‌ها بعد ممکن است دوباره فعال شود.

Dan ontstaat gordelroos.

در این حالت زونا ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

pijn of branderig gevoel

درد یا احساس سوزش

rode vlekken

لکه‌های قرمز

blaasjes op de huid

تاول‌های پوستی

jeuk

خارش

De uitslag zit vaak aan één kant van het lichaam.

بثورات معمولاً فقط در یک سمت بدن دیده می‌شوند.

Bijvoorbeeld op de borst, rug of het gezicht.

مثلاً روی سینه، پشت یا صورت.

Sommige mensen voelen zich ook moe of ziek.

بعضی افراد احساس خستگی یا بیماری عمومی هم دارند.

Besmetting

سرایت

Iemand met gordelroos kan het virus doorgeven aan mensen die nog geen waterpokken hebben gehad.

فرد مبتلا به زونا می‌تواند ویروس را به افرادی منتقل کند که قبلاً آبله‌مرغان نگرفته‌اند.

Die persoon krijgt dan waterpokken, geen gordelroos.

آن فرد آبله‌مرغان می‌گیرد، نه زونا.

Behandeling

درمان

De blaasjes drogen meestal vanzelf op binnen enkele weken.

تاول‌ها معمولاً طی چند هفته خودبه‌خود خشک می‌شوند.

Pijnstillers kunnen helpen tegen de pijn.

داروی ضد درد می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

Soms geeft de arts medicijnen tegen het virus.

گاهی پزشک داروی ضدویروس تجویز می‌کند.

Dat helpt vooral als je er snel mee begint.

این داروها به‌خصوص اگر زود شروع شوند مؤثرتر هستند.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij gordelroos in het gezicht of bij hevige pijn.

اگر زونا روی صورت ایجاد شود یا درد شدید داشته باشید باید به پزشک مراجعه کنید.

Child Growth

Groei kind

رشد کودک

Kinderen groeien in lengte en gewicht terwijl ze ouder worden.

کودکان با بزرگتر شدن، از نظر قد و وزن رشد می‌کنند.

Ook ontwikkelen hun lichaam en hersenen zich.

همچنین بدن و مغز آنها رشد و تکامل پیدا می‌کند.

Ieder kind groeit op zijn eigen tempo.

هر کودک با سرعت مخصوص به خودش رشد می‌کند.

Wat beïnvloedt de groei?

چه چیزهایی روی رشد اثر می‌گذارند؟

erfelijke aanleg

ژنتیک و وراثت

voeding

تغذیه

slaap

خواب

beweging

تحرك و ورزش

gezondheid

سلامتی

hormonen

هورمون‌ها

Groeispurten

جهش‌های رشد

Soms groeit een kind ineens sneller.

گاهی کودک ناگهان سریع‌تر رشد می‌کند.

Dat heet een groeispurt.

به این حالت جهش رشد گفته می‌شود.

Vaak gebeurt dit in de puberteit.

این اتفاق معمولاً در دوران بلوغ رخ می‌دهد.

Wanneer letten artsen extra op?

پزشکان چه زمانی بیشتر دقت می‌کنند؟

als een kind bijna niet groeit

اگر کودک تقریباً رشد نکند

als een kind erg klein of juist erg groot is

اگر کودک خیلی کوتاه قد یا خیلی بلندقد باشد

bij plotselinge veranderingen

در تغییرات ناگهانی رشد

als puberteit erg vroeg of laat begint

اگر بلوغ خیلی زود یا خیلی دیر شروع شود

Het consultatiebureau of de huisarts meet regelmatig lengte en gewicht.

مرکز سلامت کودک یا پزشک خانواده مرتب قد و وزن کودک را اندازه می‌گیرد.

Zo kunnen ze volgen of de groei normaal verloopt.

به این شکل می‌توانند بررسی کنند که آیا رشد طبیعی است یا نه.

Hairy Tongue

Haartong

زبان مودار

Een haartong is een onschuldige verandering van de tong.

زبان مودار یک تغییر بی‌خطر در ظاهر زبان است.

Op de tong ontstaan langere draadjes of een harig laagje.

روی زبان رشته‌های بلندتر یا یک لایه شبیه مو ایجاد می‌شود.

De tong kan wit, bruin, zwart of geel verkleurd zijn.

رنگ زبان ممکن است سفید، قهوه‌ای، سیاه یا زرد شود.

Oorzaak

علت

Normaal slijten kleine uitsteeksels op de tong vanzelf af.

در حالت طبیعی برجستگی‌های کوچک روی زبان به‌مرور از بین می‌روند.

Bij een haartong gebeurt dat minder goed.

در زبان مودار این روند به خوبی انجام نمی شود.

Daardoor worden de uitsteeksels langer.

در نتیجه این برجستگی ها بلندتر می شوند.

Mogelijke oorzaken zijn:

علت های احتمالی عبارت اند از:

roken

سیگار کشیدن

slechte mondhygiëne

بهداشت ضعیف دهان

antibiotica

آنتی بیوتیک ها

veel koffie of thee

مصرف زیاد قهوه یا چای

droge mond

خشکی دهان

Klachten

علائم

Veel mensen hebben geen pijn.

بسیاری از افراد درد ندارند.

Soms zijn er wel klachten zoals:

اما گاهی علائمی مثل این وجود دارد:

vieze smaak

طعم بد دهان

slechte adem

بوی بد دهان

kokhalzen

حالت تهوع یا عق زدن

Behandeling

درمان

Een haartong gaat vaak vanzelf weer weg.

زبان مودار معمولاً خودبه‌خود بهتر می‌شود.

Goed poetsen van tanden en tong helpt vaak.

تمیز کردن خوب دندان‌ها و زبان معمولاً کمک می‌کند.

Ook stoppen met roken kan helpen.

ترک سیگار هم می‌تواند مؤثر باشد.

Neem contact op met een arts of tandarts als het lang blijft bestaan.

اگر این وضعیت مدت طولانی باقی ماند باید با پزشک یا دندان‌پزشک مشورت کنید.

Hair Loss

Haaruitval

ریزش مو

Iedereen verliest elke dag haren.

همه افراد هر روز مقداری مو از دست می‌دهند.

Dat is normaal.

این طبیعی است.

Maar soms valt er meer haar uit dan normaal.

اما گاهی ریزش مو بیشتر از حد طبیعی می‌شود.

Dan wordt het haar dunner.

در نتیجه موها کم‌پشت‌تر می‌شوند.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

erfelijke aanleg

زمینه ارثی

stress

استرس

ziekte of koorts

بیماری یا تب

zwangerschap

بارداری

hormonen

هورمون‌ها

medicijnen

داروها

tekort aan vitamines of ijzer

کمبود ویتامین یا آهن

een huidziekte van de hoofdhuid

بیماری پوستی پوست سر

Vormen van haaruitval

انواع ریزش مو

dunner wordend haar

کم‌پشت شدن مو

kale plekken

ایجاد قسمت‌های طاس

plotseling veel haren verliezen

ریزش ناگهانی و شدید مو

Soms groeit het haar later weer terug.

گاهی موها بعداً دوباره رشد می‌کنند.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

gezond eten

تغذیه سالم

stress verminderen

کم کردن استرس

voorzichtig omgaan met het haar

مراقبت ملایم از موها

niet te strak vastmaken

محکم نبستن موها

Soms zijn medicijnen of andere behandelingen mogelijk.

گاهی دارو یا درمان‌های دیگری هم وجود دارند.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij plotselinge haaruitval

در صورت ریزش ناگهانی مو

bij kale plekken

در صورت ایجاد نواحی طاس

als je ook andere klachten hebt

اگر علائم دیگری هم دارید

als je je zorgen maakt

اگر نگران هستید

De huisarts kan onderzoeken wat de oorzaak is.

پزشک می‌تواند علت ریزش مو را بررسی کند.

Hallux Valgus

Hallux valgus

انحراف شست پا

Hallux valgus is een afwijking van de grote teen.

هالوکس والگوس نوعی تغییر شکل در شست پا است.

De grote teen groeit scheef richting de andere tenen.

شست پا به سمت انگشتان دیگر منحرف می‌شود.

Aan de zijkant van de voet ontstaat vaak een harde bult.

اغلب در کنار پا یک برجستگی سفت ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

pijn aan de grote teen

درد در شست پا

moeite met schoenen dragen

مشکل در پوشیدن کفش

roodheid of zwellling

قرمزی یا ورم

druk op de andere tenen

فشار روی انگشتان دیگر

De klachten kunnen erger worden bij strakke schoenen.

علائم ممکن است با کفش‌های تنگ شدیدتر شوند.

Oorzaken

علت‌ها

erfelijke aanleg

زمینه ارثی

smalle of hoge hakken

کفش‌های تنگ یا پاشنه‌بلند

zwakke voetspieren

ضعف عضلات پا

reuma

روماتیسم

Vrouwen krijgen het vaker dan mannen.

این مشکل در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

Behandeling

درمان

brede en comfortabele schoenen dragen

پوشیدن کفش راحت و پهن

steunzolen gebruiken

استفاده از کفی طبی

oefeningen voor de voet

تمرین‌های مخصوص پا

pijnstillers

داروی ضد درد

Bij ernstige klachten kan een operatie nodig zijn.

در موارد شدید ممکن است عمل جراحی لازم باشد.

De operatie helpt om de teen rechter te zetten.

عمل جراحی کمک می‌کند انگشت پا صافتر شود.

Angina Pectoris

Hartkramp

آنژین قلبی / درد قلبی

Hartkramp heet ook angina pectoris.

به هارتکرامپ «آنژین صدری» هم گفته می‌شود.

Bij hartkramp krijgt de hartspier tijdelijk te weinig zuurstof.

در آنژین قلبی، عضله قلب موقتاً اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند.

Dat komt meestal doordat bloedvaten van het hart nauwer zijn geworden.

این مشکل معمولاً به دلیل تنگ شدن رگ‌های قلب ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

pijn of druk op de borst

درد یا فشار روی قفسه سینه

pijn die uitstraalt naar arm, schouder, rug of kaak

دردی که به بازو، شانه، پشت یا فک پخش می‌شود

benauwdheid

تنگی نفس

zweten

عرق کردن

misselijkheid

تهوع

De klachten ontstaan vaak bij inspanning of stress.

علائم معمولاً هنگام فعالیت یا استرس ایجاد می‌شوند.

Bij rust verdwijnen ze vaak weer.

اغلب با استراحت بهتر می‌شوند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt het hart.

پزشک قلب را بررسی می‌کند.

Bijvoorbeeld met:

برای مثال با:

een hartfilmpje (ECG)

نوار قلب

bloedonderzoek

آزمایش خون

een fietstest

تست ورزش

scans van het hart

اسکن قلب

Behandeling

درمان

medicijnen

دارو

gezonder leven

سبک زندگی سالم‌تر

stoppen met roken

ترک سیگار

meer bewegen

تحرک بیشتر

gezond eten

تغذیه سالم

Soms is een operatie of dotterbehandeling nodig.

گاهی آنژیوپلاستی یا عمل جراحی لازم می‌شود.

Hidradenitis Suppurativa

Hidradenitis

هیدرادنیت / هیدرادنیت چرکی

Hidradenitis is een langdurige ontsteking van de huid.

هیدرادنیت یک التهاب مزمن پوستی است.

Er ontstaan pijnlijke bulten onder de huid.

در این بیماری توده‌های دردناک زیر پوست ایجاد می‌شوند.

Soms komt er pus uit.

گاهی از آن‌ها چرک خارج می‌شود.

Waar zit het vaak?

معمولاً کجا ایجاد می‌شود؟

oksels

زیر بغل

liezen

کشاله ران

billen

باسن

onder de borsten

زیر سینه‌ها

Vooraf op plekken waar huid tegen huid schuurt.

به‌خصوص در قسمت‌هایی که پوست به پوست ساییده می‌شود.

Klachten

علائم

pijnlijke bulten

توده‌های دردناک

ontstekingen

pus	التهاب
wondjes en littekens	چرک
	زخم و جای زخم
De klachten kunnen steeds terugkomen.	علائم ممکن است مرتب دوباره برگردند.
Oorzaak	علت
De precieze oorzaak is niet helemaal duidelijk.	علت دقیق بیماری کاملاً مشخص نیست.
Ontstekingen van haarzakjes spelen een rol.	التهاب فولیکول‌های مو در آن نقش دارد.
Roken en overgewicht kunnen de klachten erger maken.	سیگار و اضافه‌وزن می‌توانند علائم را بدتر کنند.
Het is niet besmettelijk.	این بیماری مسری نیست.
Behandeling	درمان
goede huidverzorging	مراقبت خوب از پوست
stoppen met roken	ترک سیگار
afvallen bij overgewicht	کاهش وزن در صورت اضافه‌وزن
antibiotica of andere medicijnen	آنتی‌بیوتیک یا داروهای دیگر
soms een operatie	گاهی عمل جراحی

Een dermatoloog behandelt vaak hidradenitis.

معمولاً متخصص پوست این بیماری را درمان می‌کند.

Hypertension

Hoge bloeddruk

فشار خون بالا

Hoge bloeddruk heet ook hypertensie.

به فشار خون بالا «هیپرتانسیون» هم گفته می‌شود.

Bij hoge bloeddruk is de druk in de bloedvaten te hoog.

در فشار خون بالا، فشار داخل رگ‌های خونی بیشتر از حد طبیعی است.

Daardoor moet het hart harder werken.

در نتیجه قلب باید بیشتر کار کند.

Klachten

علائم

Veel mensen merken lange tijd niets van hoge bloeddruk.

بسیاری از افراد مدت طولانی هیچ علامتی احساس نمی‌کنند.

Soms zijn er klachten zoals:

اما گاهی علائمی مثل این وجود دارد:

hoofdpijn

سر درد

duizeligheid

سرگیجه

moeheid

خستگی

wazig zien

تاری دید

Vaak wordt hoge bloeddruk toevallig ontdekt bij controle.

فشار خون بالا اغلب به‌طور اتفاقی هنگام معاینه یا چکاپ تشخیص داده می‌شود.

Risico's

خطرات

Hoge bloeddruk vergroot de kans op:

فشار خون بالا خطر این مشکلات را بیشتر می‌کند:

hartinfarct

سکته قلبی

beroerte

سکته مغزی

nierproblemen

مشکلات کلیه

schade aan bloedvaten

آسیب به رگ‌های خونی

Oorzaken

علت‌ها

erfelijke aanleg

زمینه ارثی

ongezond eten

تغذیه ناسالم

te veel zout

مصرف زیاد نمک

weinig bewegen

کم‌تحرکی

overgewicht

اضافه‌وزن

stress

استرس

roken of alcohol

سیگار یا الکل

Behandeling

درمان

gezonder eten

تغذیه سالم‌تر

meer bewegen

تحرك بیشتر

afvallen

کاهش وزن

stoppen met roken

ترک سیگار

minder zout eten

کم کردن نمک

Soms zijn medicijnen nodig om de bloeddruk te verlagen.

گاهی برای پایین آوردن فشار خون دارو لازم است.

Regelmatige controle van de bloeddruk is belangrijk.

کنترل منظم فشار خون اهمیت زیادی دارد.

Intracranial Pressure

Hoge druk in de hersenen

فشار بالا در مغز

Hoge druk in de hersenen betekent dat de druk binnen de schedel te hoog wordt.

فشار بالا در مغز یعنی فشار داخل جمجمه بیشتر از حد طبیعی شود.

Dat kan gevaarlijk zijn voor de hersenen.

این وضعیت می‌تواند برای مغز خطرناک باشد.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

een bloeding in de hersenen

خونریزی مغزی

een tumor

تومور

een infectie

عفونت

vochtophoping in de hersenen

جمع شدن مایع در مغز

ernstig hoofdletsel

آسیب شدید به سر

Soms ontstaat het langzaam, soms heel snel.

گاهی این مشکل به آرامی و گاهی خیلی سریع ایجاد می شود.

Klachten

علائم

heftige hoofdpijn

سر درد شدید

misselijkheid of overgeven

تهوع یا استفراغ

wazig zien

تاری دید

slaperigheid

خواب آلودگی

verwardheid

گیجی

problemen met praten of bewegen

مشکل در صحبت کردن یا حرکت

soms bewusteloosheid

گاهی بیهوشی

Onderzoek

بررسی و تشخیص

Artsen kunnen scans van de hersenen maken.

پزشکان ممکن است از مغز اسکن بگیرند.

Bijvoorbeeld een CT-scan of MRI.

برای مثال سی تی اسکن یا MRI.

Soms wordt de druk in de hersenen gemeten.

گاهی فشار داخل مغز هم اندازه گیری می شود.

Behandeling

درمان

De oorzaak moet snel behandeld worden.

علت اصلی باید سریع درمان شود.

Soms zijn medicijnen nodig.

گاهی دارو لازم است.

Bij ernstige druk kan een operatie nodig zijn.

در فشار شدید ممکن است عمل جراحی لازم باشد.

Belangrijk

نکته مهم

Plotselinge ernstige hoofdpijn of bewusteloosheid is een spoedgeval.

سر درد ناگهانی شدید یا بیهوشی یک وضعیت اورژانسی است.

of zoek meteen medische hulp. ۱۱۲ Bel dan direct

در این حالت باید فوراً با ۱۱۲ تماس گرفت یا سریع کمک پزشکی دریافت کرد.

Rabies

Hondsdolheid

هاری

Hondsdolheid heet ook rabies.

به بیماری هاری « Rabies » هم گفته می شود.

Het is een ernstige virusziekte.

این یک بیماری ویروسی خطرناک است.

Mensen kunnen het krijgen door een beet, krab of lik van een besmet dier.

انسان ممکن است از طریق گاز گرفتن، چنگ زدن یا لیس زدن حیوان آلوده مبتلا شود.

Bijvoorbeeld van een hond, vleermuis of ander zoogdier.

برای مثال از سگ، خفاش یا دیگر پستانداران.

Besmetting

راه انتقال

Het virus zit in het speeksel van besmette dieren.

ویروس در بزاق حیوان آلوده وجود دارد.

Via een wondje kan het virus het lichaam binnengaan.

ویروس از طریق زخم وارد بدن می‌شود.

Klachten

علائم

In het begin:

در ابتدا:

koorts

تب

hoofdpijn

سردرد

moeheid

خستگی

pijn bij de beet

درد در محل گازگرفتگی

Later kunnen ernstige klachten ontstaan.

بعداً ممکن است علائم شدید ایجاد شوند.

Zoals:

مثل:

slikproblemen

مشکل در بلع

angst

اضطراب

spierkrampen

گرفتگی عضلات

verlamming

فلج

verwardheid

گیجی

Zonder snelle behandeling is hondsdelheid bijna altijd dodelijk.

بدون درمان سریع، هاری تقریباً همیشه مرگبار است.

Wat moet je doen na een beet?

بعد از گازگرفتگی چه باید کرد؟

was de wond direct goed met water en zeep

زخم را فوراً با آب و صابون خوب بشوید

neem meteen contact op met een arts

سریع با پزشک تماس بگیرید

soms zijn vaccinaties nodig

گاهی واکسن لازم است

Na snelle behandeling kan de ziekte vaak worden voorkomen.

اگر درمان سریع انجام شود، معمولاً می‌توان از بیماری جلوگیری کرد.

Hay Fever

Hooikoorts

تب یونجه / آلرژی فصلی

Hooikoorts is een allergische reactie op pollen van bomen, grassen of planten.

تب یونجه نوعی واکنش آلرژیک به گرده درختان، چمن‌ها یا گیاهان است.

Pollen zweven in de lucht, vooral in de lente en zomer.

گرده‌ها به‌ویژه در بهار و تابستان در هوا پخش می‌شوند.

Klachten

علائم

niezen

عطسه

loopneus

آبریزش بینی

verstopte neus

گرفتگی بینی

jeuk aan neus, ogen of keel

خارش بینی، چشم یا گلو

rode of tranende ogen

قرمزی یا اشکریزش چشم‌ها

moeheid

خستگی

Sommige mensen krijgen ook benauwdheid of astma-klachten.

بعضی افراد دچار تنگی نفس یا علائم آسم هم می‌شوند.

Wanneer zijn de klachten erger?

چه زمانی علائم شدیدتر می‌شوند؟

Vaak bij warm, droog en winderig weer.

معمولاً در هوای گرم، خشک و بادی.

Dan zitten er meer pollen in de lucht.

چون در این شرایط گرده بیشتری در هوا وجود دارد.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کند؟

ramen gesloten houden bij veel pollen

بستن پنجره‌ها وقتی گرده زیاد است

zonnebril dragen buiten

استفاده از عینک آفتابی در بیرون

douchen en haren wassen na buiten zijn

دوش گرفتن و شستن موها بعد از بیرون بودن

medicijnen tegen allergie

داروهای ضد آلرژی

Bijvoorbeeld neusspray, oogdruppels of tabletten.

مثل اسپری بینی، قطره چشم یا قرص.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts als de klachten ernstig zijn of medicijnen niet genoeg helpen.

اگر علائم شدید هستند یا داروها کافی کمک نمی‌کنند باید به پزشک مراجعه کنید.

Corneal Injury

Hoornvlies-beschadiging

آسیب قرنیه چشم

Het hoornvlies is het doorzichtige laagje aan de voorkant van het oog.

قرنیه لایه شفاف جلوی چشم است.

Bij een hoornvlies-beschadiging raakt dit laagje beschadigd.

در آسیب قرنیه، این لایه دچار صدمه می‌شود.

Bijvoorbeeld door een krasje, stofje of ongelukje.

برای مثال بر اثر خراش، ورود گرد و خاک یا حادثه.

Klachten

علائم

pijn aan het oog

درد چشم

rood oog

قرمزی چشم

tranen

اشک‌ریزش

moeite met licht

حساسیت به نور

wazig zien

تاری دید

gevoel alsof er iets in het oog zit

احساس وجود جسم خارجی در چشم

De klachten kunnen plotseling ontstaan.

علائم ممکن است ناگهانی ایجاد شوند.

Oorzaken

علتها

een takje of stof in het oog

شاخه، گرد و خاک یا جسم در چشم

contactlenzen

لنز تماسی

krabben aan het oog

خراشیدن چشم

chemische stoffen

مواد شیمیایی

Behandeling

درمان

Vaak geneest het hoornvlies binnen enkele dagen.

قرنیه معمولاً طی چند روز بهبود پیدا می‌کند.

De arts kan oogdruppels of zalf geven.

پزشک ممکن است قطره یا پماد چشمی تجویز کند.

Soms moet je tijdelijk geen contactlenzen dragen.

گاهی باید مدتی از لنز استفاده نکنید.

Wrijf niet in het oog.

چشم را مالش ندهید.

Photokeratitis

Hoornvlies-beschadiging door fel licht

آسیب قرنیه بر اثر نور شدید

Bij deze aandoening raakt het hoornvlies beschadigd door fel licht of uv-straling.

در این مشکل، قرنیه چشم بر اثر نور شدید یا اشعه فرابنفش آسیب می‌بیند.

Dit heet ook wel sneeuwblindheid of lasogen.

به این وضعیت گاهی «کوری برفی» یا «چشم جوشکاری» هم گفته می‌شود.

Oorzaken

علتها

lassen zonder goede bescherming

جوشکاری بدون محافظ مناسب

fel zonlicht op sneeuw of water

نور شدید خورشید روی برف یا آب

uv-lampen

لامپ‌های فرابنفش

zonnebank

سولاریوم

Klachten

علائم

De klachten beginnen vaak een paar uur later.

علائم معمولاً چند ساعت بعد شروع می‌شوند.

pijn aan de ogen

درد چشم‌ها

rode ogen

قرمزی چشم

tranen

اشک‌ریزش

gevoeligheid voor licht

حساسیت به نور

wazig zien

تاری دید

gevoel van zand in de ogen

احساس شن یا جسم خارجی در چشم

Behandeling

درمان

Rust voor de ogen helpt vaak.

استراحت دادن به چشم‌ها معمولاً کمک می‌کند.

Soms geeft de arts oogzalf of oogdruppels.

گاهی پزشک پماد یا قطره چشمی تجویز می‌کند.

Draag tijdelijk geen contactlenzen.

موقتاً از لنز تماسی استفاده نکنید.

Wrijf niet in de ogen.

چشم‌ها را مالش ندهید.

Belangrijk

نکته مهم

Bescherm je ogen altijd goed tegen fel licht en uv-straling.

همیشه باید از چشم‌ها در برابر نور شدید و اشعه فرابنفش محافظت کرد.

Ga naar een arts als de pijn of het slecht zien ernstig is.

اگر درد یا کاهش دید شدید بود باید به پزشک مراجعه کنید.

HPV Vaccination

HPV-prikken

واکسن HPV

HPV-prikken beschermen tegen het humaan papillomavirus (HPV).

واکسن HPV از ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) محافظت می‌کند.

HPV is een virus dat veel voorkomt.

HPV ویروسی بسیار شایع است.

Het virus wordt meestal overgedragen door seksueel contact.

این ویروس معمولاً از طریق تماس جنسی منتقل می‌شود.

Waarom is de vaccinatie belangrijk?

چرا واکسن مهم است؟

Sommige soorten HPV kunnen kanker veroorzaken.

بعضی انواع HPV می‌توانند باعث سرطان شوند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

baarmoederhalskanker

سرطان دهانه رحم

keelkanker

سرطان گلو

anuskanker

سرطان مقعد

kanker van penis of schaamlippen

سرطان آلت تناسلی یا ناحیه تناسلی زنان

HPV kan ook wratten veroorzaken.

HPV همچنین می‌تواند زگیل ایجاد کند.

Voor wie zijn de prikken?

واکسن برای چه کسانی است؟

In Nederland krijgen kinderen een uitnodiging voor HPV-vaccinatie.

در هلند کودکان برای واکسن HPV دعوت می‌شوند.

Zowel meisjes als jongens kunnen de prik krijgen.

هم دختران و هم پسران می‌توانند این واکسن را دریافت کنند.

De vaccinatie werkt het beste vóór seksueel contact.

واکسن قبل از شروع روابط جنسی بهترین اثر را دارد.

Bijwerkingen

عوارض جانبی

Meestal zijn de bijwerkingen mild.

عوارض جانبی معمولاً خفیف هستند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

pijn of roodheid op de prikplek

درد یا قرمزی محل تزریق

moeheid

خستگی

hoofdpijn

سر درد

lichte koorts

تب خفیف

De klachten gaan meestal snel weer weg.

علائم معمولاً سریع برطرف می‌شوند.

Belangrijk

نکته مهم

De HPV-prik verkleint de kans op sommige soorten kanker sterk.

واکسن HPV احتمال بعضی انواع سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

HPV Self-Test

HPV-zelftest

تست خانگی HPV

Een HPV-zelftest is een test die vrouwen zelf thuis kunnen doen.

تست خانگی HPV آزمایشی است که زنان می‌توانند خودشان در خانه انجام دهند.

Met de test wordt gekeken of er HPV aanwezig is.

این آزمایش بررسی می‌کند که آیا ویروس HPV وجود دارد یا نه.

HPV kan baarmoederhalskanker veroorzaken.

ویروس HPV می‌تواند باعث سرطان دهانه رحم شود.

Hoe werkt de test?

تست چگونه انجام می‌شود؟

Je neemt zelf wat materiaal af uit de vagina met een speciaal staafje of borsteltje.

فرد با یک وسیله مخصوص، خودش از داخل واژن نمونه برمی‌دارد.

Daarna stuur je de test naar een laboratorium.

بعد از آن نمونه برای آزمایشگاه فرستاده می‌شود.

Het laboratorium onderzoekt of HPV aanwezig is.

آزمایشگاه بررسی می‌کند که آیا HPV وجود دارد یا نه.

Waarom kiezen sommige vrouwen voor een zelftest?

چرا بعضی زنان تست خانگی را انتخاب می‌کنند؟

meer privacy

حریم خصوصی بیشتر

thuis doen

انجام آزمایش در خانه

minder spannend dan onderzoek bij de huisarts

استرس کمتر نسبت به معاینه پزشکی

Uitslag

نتیجه آزمایش

Is er geen HPV gevonden?

اگر HPV پیدا نشود:

Dan is de kans op baarmoederhalskanker klein.

احتمال سرطان دهانه رحم کم است.

Wordt HPV wel gevonden?

اگر HPV پیدا شود:

Dan kan extra onderzoek nodig zijn.

ممکن است بررسی‌های بیشتری لازم باشد.

Bijvoorbeeld een uitstrijkje.

برای مثال آزمایش پاپ اسمیر.

Belangrijk

نکته مهم

Een HPV-zelftest vervangt niet altijd alle controles bij de huisarts of het bevolkingsonderzoek.

تست خانگی HPV همیشه جایگزین کامل معاینه یا غربالگری پزشکی نیست.

Volg daarom altijd het advies van de arts of het bevolkingsonderzoek.

بنابراین همیشه باید توصیه پزشک یا برنامه غربالگری را دنبال کرد.

Fungal Skin Infection

متنت خیلی خوب و طبیعی تنظیم شده و برای جزوه مترجمی یا نمونه کار پزشکی کاملاً مناسب است. فقط چند اصلاح کوچک نیتیو و حرفه‌ای پیشنهاد می‌شود تا هلندی‌اش طبیعی‌تر و آموزشی‌تر شود:

Fungal Skin Infection

Huidschimmel

قارچ پوستی

Huidschimmel is een infectie van de huid die wordt veroorzaakt door schimmels.

قارچ پوستی نوعی عفونت پوست است که توسط قارچ‌ها ایجاد می‌شود.

De infectie kan op verschillende plekken van het lichaam ontstaan.

این عفونت می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد شود.

Bijvoorbeeld op de voeten, in de liezen, op de hoofdhuid of op de nagels.

برای مثال روی پاها، در کشاله ران، روی پوست سر یا روی ناخن‌ها.

Klachten

علائم

jeuk

خارش

rode plekken

لکه‌های قرمز

schilferige huid

پوسته‌پوسته شدن پوست

gebarsten huid

ترک خوردن پوست

ronde plekken

لکه‌های گرد

Soms breidt de schimmel zich langzaam uit.

گاهی قارچ به آرامی گسترش پیدا می‌کند.

Besmetting

سرایت

Huidschimmel kan besmettelijk zijn.

قارچ پوستی می‌تواند مسری باشد.

Je kunt besmet raken door direct contact of via vochtige plekken.

فرد ممکن است از طریق تماس مستقیم یا محیط‌های مرطوب مبتلا شود.

Bijvoorbeeld via:

برای مثال از طریق:

zwembaden

استخرها

sportscholen

باشگاه‌های ورزشی

handdoeken

حوله‌ها

Behandeling

درمان

Vaak helpen crèmes of zalven tegen schimmel.

معمولاً کرم یا پمادهای ضدقارچ کمک می‌کنند.

Soms zijn tabletten nodig.

گاهی قرص لازم است.

Het is belangrijk om de huid goed droog te houden.

خشک نگه داشتن پوست بسیار مهم است.

Belangrijk

نکته مهم

Gebruik de medicijnen lang genoeg, ook als de klachten al minder worden.

دارو باید به مدت کافی استفاده شود، حتی اگر علائم زودتر کمتر شوند.

Anders kan de schimmel terugkomen.

در غیر این صورت قارچ ممکن است دوباره برگردد.

Occupational Physician

Hulp van de bedrijfsarts

کمک و حمایت پزشک شرکت / پزشک طب کار

De bedrijfsarts helpt werknemers die ziek zijn of gezondheidsklachten hebben door hun werk.

پزشک شرکت یا پزشک طب کار به کارمندانی کمک می‌کند که بیمار شده‌اند یا به دلیل کار دچار مشکلات جسمی یا روانی شده‌اند.

De bedrijfsarts kijkt of iemand veilig kan werken.

پزشک بررسی می‌کند که آیا فرد می‌تواند با امنیت و سلامت کار کند یا نه.

Ook helpt de arts bij terugkeer naar werk na ziekte.

همچنین پزشک در بازگشت به کار بعد از بیماری کمک می‌کند.

Wanneer krijg je hulp van de bedrijfsarts?

چه زمانی از پزشک طب کار کمک می‌گیرید؟

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

bij langdurige ziekte

در بیماری طولانی‌مدت

bij stress of burn-out

در استرس یا فرسودگی شغلی

bij lichamelijke klachten door werk

در مشکلات جسمی ناشی از کار

na een ongeluk

بعد از حادثه

als werken moeilijk wordt

وقتی کار کردن سخت می‌شود

Wat doet de bedrijfsarts?

پزشک طب کار چه کاری انجام می‌دهد؟

gesprekken voeren

گفت‌وگو و مشاوره

advies geven over werk en gezondheid

ارائه توصیه درباره کار و سلامتی

kijken welke werkzaamheden mogelijk zijn

بررسی اینکه چه کارهایی برای فرد ممکن است

helpen met re-integratie

کمک به بازگشت تدریجی به کار

De bedrijfsarts vertelt medische informatie niet zomaar aan de werkgever.

پزشک بدون اجازه، اطلاعات پزشکی فرد را به کارفرما منتقل نمی‌کند.

Privacy is belangrijk.

حفظ حریم خصوصی اهمیت زیادی دارد.

Belangrijk

نکته مهم

Je kunt vaak ook zelf een afspraak vragen bij de bedrijfsarts.

در بسیاری از موارد خود فرد هم می‌تواند درخواست وقت ملاقات با پزشک طب کار بدهد.

De bedrijfsarts denkt mee over gezondheid én werk.

پزشک طب کار هم به سلامت فرد و هم به شرایط کاری او توجه می‌کند.

Compression Fracture

Ingezakke wervel

فروریختگی یا خوابیدگی مهره ستون فقرات

Een ingezakte wervel betekent dat een wervel in de rug kleiner of platter wordt.

فروریختگی مهره یعنی یکی از مهره‌های ستون فقرات کوچکتر یا فشرده شود.

Dit gebeurt meestal door een breuk in de wervel.

این وضعیت معمولاً به دلیل شکستگی مهره ایجاد می‌شود.

Vaak komt dit door osteoporose.

این مشکل اغلب در اثر پوکی استخوان رخ می‌دهد.

Klachten

علائم

plotselinge rugpijn

کمردرد ناگهانی

pijn bij bewegen

درد هنگام حرکت

kleiner worden van de lichaamslengte

کوتاهتر شدن قد

krommer worden van de rug

خمیده‌تر شدن پشت

Sommige mensen hebben weinig klachten.

بعضی افراد علائم کمی دارند.

Oorzaken

علت‌ها

osteoporose

پوکی استخوان

een val of ongeluk

زمین خوردن یا تصادف

soms kanker of andere ziekten

گاهی سرطان یا بیماری‌های دیگر

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de rug.

پزشک ستون فقرات را بررسی می‌کند.

Vaak worden röntgenfoto's of scans gemaakt.

معمولاً عکس رادیولوژی یا اسکن انجام می‌شود.

Behandeling

درمان

rust

استراحت

pijnstillers

داروی ضد درد

fysiotherapie

فیزیوتراپی

oefeningen

تمرین‌های حرکتی

behandeling van osteoporose

درمان پوکی استخوان

Soms is een operatie nodig.

گاهی عمل جراحی لازم است.

Voldoende bewegen en sterke botten helpen nieuwe breuken voorkomen.

تحرك كافي و تقويت استخوانها به جلوگیری از شکستگیهای جدید کمک می‌کند.

Ingrown Toenail

Ingegroeide teennagel

ناخن فرورفته در گوشت پا

Bij een ingegroeide teennagel groeit de nagel in de huid naast de teen.

در ناخن فرورفته، ناخن پا داخل پوست کنار انگشت رشد می‌کند.

Meestal gebeurt dit bij de grote teen.

این مشکل معمولاً در شست پا ایجاد می‌شود.

De huid raakt daardoor geïrriteerd of ontstoken.

در نتیجه پوست تحریک یا ملتهب می‌شود.

Klachten

علائم

pijn aan de teen

درد انگشت پا

roodheid

قرمزی

zwellling

ورم

pus of vocht

چرک یا ترشح

pijn bij lopen of schoenen dragen

درد هنگام راه رفتن یا پوشیدن کفش

Oorzaken

علتها

nagels te kort of verkeerd knippen

کوتاه کردن یا بریدن اشتباه ناخن

strakke schoenen

کفش تنگ

zweten van de voeten

عرق کردن پاها

een afwijkende vorm van de nagel

شکل غیرطبیعی ناخن

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

voeten goed schoon houden

تمیز نگه داشتن پاها

ruime schoenen dragen

پوشیدن کفش راحت و گشاد

de nagel recht afknippen

صاف کوتاه کردن ناخن

de teen weken in warm water

قرار دادن پا در آب گرم

Behandeling

درمان

Soms moet de huisarts of pedicure een stukje nagel weghalen.

گاهی پزشک یا پودیاتریست باید بخشی از ناخن را بردارد.

Bij een ontsteking zijn soms antibiotica nodig.

در صورت عفونت گاهی آنتی‌بیوتیک لازم است.

Ga naar de huisarts bij veel pijn, pus of terugkerende klachten.

اگر درد شدید، چرک یا تکرار مشکل وجود داشت باید به پزشک مراجعه کرد.

Intensive Care Unit

Intensive care (IC)

بخش مراقبت‌های ویژه (ICU))

De intensive care is een speciale afdeling in het ziekenhuis.

بخش مراقبت‌های ویژه یک بخش مخصوص در بیمارستان است.

Hier liggen mensen die ernstig ziek zijn of extra zorg nodig hebben.

در این بخش افرادی بستری می‌شوند که بیماری شدید دارند یا به مراقبت ویژه نیاز دارند.

Artsen en verpleegkundigen houden patiënten hier dag en nacht goed in de gaten.

پزشکان و پرستاران در این بخش شبانه‌روز بیماران را تحت نظر دارند.

Wanneer komt iemand op de IC?

چه زمانی فرد در ICU بستری می‌شود؟

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

na een zware operatie

بعد از عمل جراحی سنگین

bij ernstige infecties

در عفونت‌های شدید

bij problemen met ademen

در مشکلات تنفسی

na een ongeluk

بعد از تصادف

bij problemen met hart, hersenen of andere organen

در مشکلات قلب، مغز یا دیگر اندام‌ها

Apparaten op de IC

دستگاه‌های موجود در ICU

Op de intensive care staan veel apparaten.

در بخش مراقبت‌های ویژه دستگاه‌های زیادی وجود دارد.

Bijvoorbeeld om:

برای مثال برای:

ademhaling te helpen

کمک به تنفس

hartslag te controleren

کنترل ضربان قلب

bloeddruk te meten

اندازه‌گیری فشار خون

medicijnen te geven

دادن دارو

Dat kan spannend zijn voor familieleden.

این وضعیت ممکن است برای خانواده بیمار نگران‌کننده باشد.

Bezoek en herstel

ملاقات و بهبود

Op de IC gelden vaak speciale regels voor bezoek.

در ICU معمولاً قوانین خاصی برای ملاقات وجود دارد.

Sommige patiënten herinneren zich later weinig van hun tijd op de IC.

بعضی بیماران بعداً چیز زیادی از دوران بستری در ICU به یاد نمی‌آورند.

Herstel kan tijd kosten.

بهبود بعد از ICU ممکن است زمان‌بر باشد.

Itching

Jeuk

خارش

Jeuk is een vervelend gevoel aan de huid waardoor je wilt krabben.

خارش یک احساس آزاردهنده در پوست است که باعث می‌شود فرد بخواهد پوستش را بخاراند.

Jeuk kan op een kleine plek zitten of over het hele lichaam.

خارش ممکن است در یک قسمت کوچک یا در تمام بدن باشد.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

droge huid

خشکی پوست

eczem

اگزما

allergie

آلرژی

insectenbeten

نیش حشرات

huidschimmel

قارچ پوستی

stress

استرس

sommige medicijnen

بعضی داروها

Soms ontstaat jeuk zonder duidelijke huidafwijkingen.

گاهی خارش بدون تغییر واضح در پوست ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

krabben

خاراندن پوست

rode huid

قرمزی پوست

wondjes door krabben

زخم ناشی از خاراندن

slechter slapen

اختلال خواب

Veel krabben kan de huid erger beschadigen.

خاراندن زیاد می‌تواند پوست را بیشتر آسیب بزند.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کند؟

de huid vet houden met crème of zalf

مرطوب و چرب نگه داشتن پوست با کرم یا پماد

niet te heet douchen

حمام نکردن با آب خیلی داغ

katoenen kleding dragen

پوشیدن لباس نخی

nagels kort houden

کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها

proberen minder te krabben

کمتر خاراندن پوست

Soms helpen medicijnen tegen jeuk.

گاهی داروهای ضد خارش کمک می‌کنند.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij ernstige jeuk

در صورت خارش شدید

als de jeuk lang duurt

اگر خارش طولانی شود

bij wondjes of infecties

در صورت زخم یا عفونت

als je niet weet waar de jeuk vandaan komt

اگر علت خارش مشخص نباشد

Male Pattern Baldness

Kaalheid bij mannen

طاسی مردانه

Kaalheid bij mannen is een veelvoorkomende vorm van haaruitval.

طاسی مردانه یکی از شایع‌ترین انواع ریزش مو در مردان است.

Meestal begint het haar dunner te worden bij de slapen of boven op het hoofd.

معمولاً کمپشت شدن موها از شقیقه‌ها یا بالای سر شروع می‌شود.

Bij sommige mannen ontstaat later een kale plek.

در بعضی مردان، به مرور ناحیه‌ای از سر کاملاً طاس می‌شود.

Oorzaak

علت

De belangrijkste oorzaak is erfelijke aanleg.

مهمترین علت این مشکل، زمینه ارثی است.

Ook mannelijke hormonen spelen een rol.

هورمون‌های مردانه هم در آن نقش دارند.

Daardoor worden haarzakjes langzaam kleiner.

در نتیجه، ریشه‌های مو به‌تدریج کوچک‌تر و ضعیف‌تر می‌شوند.

De haren worden dan dunner en korter.

موها هم کم‌کم نازک‌تر و کوتاه‌تر می‌شوند.

Verloop

روند بیماری

Kaalheid bij mannen ontstaat meestal langzaam.

طاسی مردانه معمولاً به آرامی ایجاد می‌شود.

Het begint vaak tussen het twintigste en veertigste levensjaar.

این روند اغلب بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی شروع می‌شود.

Maar het kan ook eerder of later beginnen.

البته ممکن است زودتر یا دیرتر هم آغاز شود.

Behandeling

درمان

Niet iedereen wil of hoeft behandeld te worden.

همه افراد نیاز یا تمایل به درمان ندارند.

Sommige mannen kiezen voor:

بعضی مردان این روش‌ها را انتخاب می‌کنند:

medicijnen tegen haaruitval

داروهای ضد ریزش مو

haartransplantatie

کاشت مو

een pruik of haarstukje

کلاه‌گیس یا پروتز مو

Resultaten verschillen per persoon.

نتیجه درمان در افراد مختلف متفاوت است.

Belangrijk

نکته مهم

Plotselinge of sterke haaruitval kan een andere oorzaak hebben.

ریزش ناگهانی یا شدید مو ممکن است علت دیگری داشته باشد.

Ga dan naar de huisarts voor onderzoek.

در این صورت بهتر است برای بررسی به پزشک مراجعه شود.

Alopecia Areata

Kale plekken

لکه‌های طاسی

Kale plekken zijn plaatsen waar plotseling geen haar meer groeit.

لکه‌های طاسی قسمت‌هایی از پوست هستند که موهای آن‌ها ناگهان می‌ریزند.

Vaak zijn het ronde of ovale plekken op het hoofd.

این نواحی معمولاً به شکل دایره یا بیضی روی سر دیده می‌شوند.

Soms vallen ook wenkbrauwen, wimpers of baardharen uit.

گاهی ابروها، مژه‌ها یا ریش هم دچار ریزش می‌شوند.

Oorzaak

علت

De meest voorkomende oorzaak is alopecia areata.

شایع‌ترین علت این مشکل، آلوپسی آره‌اتا است.

Dat is een aandoening waarbij het afweersysteem de haarwortels aanvalt.

در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به ریشه موها حمله می‌کند.

Waarom dit gebeurt, is niet helemaal duidelijk.

دلیل دقیق این اتفاق هنوز کاملاً مشخص نیست.

Stress kan soms invloed hebben op de klachten.

استرس گاهی می‌تواند علائم را تشدید کند.

Klachten

علائم

gladde kale plekken

لکه‌های صاف و بدون مو

plotselinge haaruitval

ریزش ناگهانی مو

soms tintelingen of jeuk

گاهی احساس گزگز یا خارش

De huid ziet er meestal verder normaal uit.

پوست این نواحی معمولاً ظاهر طبیعی دارد.

Verloop

روند بیماری

Bij veel mensen groeit het haar later vanzelf weer terug.

در بسیاری از افراد، موها بعداً دوباره رشد می‌کنند.

Maar soms komen de kale plekken terug.

اما گاهی لکه‌های طاسی دوباره برمی‌گردند.

Behandeling

درمان

Soms is geen behandeling nodig.

گاهی درمان خاصی لازم نیست.

Een arts kan medicijnen of speciale lotions geven.

پزشک ممکن است دارو یا لوسیون‌های مخصوص تجویز کند.

Ook begeleiding bij stress of onzekerheid kan helpen.

کمک گرفتن برای کنترل استرس یا نگرانی هم می‌تواند مفید باشد.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij plotselinge haaruitval of meerdere kale plekken.

اگر ریزش ناگهانی مو یا چند لکه طاسی ایجاد شد، بهتر است به پزشک مراجعه شود.

Cesarean Section

Keizersnede

سزارین

Een keizersnede is een operatie waarbij een baby via de buik wordt geboren.

سزارین نوعی عمل جراحی است که در آن نوزاد از طریق شکم به دنیا آورده می‌شود.

De arts maakt een snee in de buik en daarna in de baarmoeder.

پزشک ابتدا برشی روی شکم و سپس روی رحم ایجاد می‌کند.

Daarna wordt de baby uit de baarmoeder gehaald.

سپس نوزاد از رحم خارج می‌شود.

Waarom wordt een keizersnede gedaan?

چرا سزارین انجام می‌شود؟

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

als een bevalling niet goed verloopt

وقتی زایمان طبیعی به‌خوبی پیش نمی‌رود

als de baby in nood is

وقتی وضعیت نوزاد خطرناک باشد

bij een stuitligging

در حالت بریچ یا نشستن نوزاد

bij sommige gezondheidsproblemen van moeder of baby

در بعضی مشکلات جسمی مادر یا نوزاد

Soms is een keizersnede gepland.

گاهی سزارین از قبل برنامه‌ریزی می‌شود.

Soms gebeurt het met spoed.

و گاهی به‌صورت اورژانسی انجام می‌شود.

Tijdens de operatie

حین عمل

Meestal krijgt de moeder een ruggenprik.

معمولاً مادر بی‌حسی از طریق کمر دریافت می‌کند.

Daardoor blijft ze wakker maar voelt ze geen pijn.

در این حالت مادر بیدار است اما درد احساس نمی‌کند.

Na de operatie

بعد از عمل

Na een keizersnede heb je tijd nodig om te herstellen.

بعد از سزارین بدن به زمان برای بهبود نیاز دارد.

Je kunt pijn hebben aan de wond en moe zijn.

ممکن است محل بخیه درد داشته باشد و فرد احساس خستگی کند.

Rust en goede verzorging zijn belangrijk.

استراحت و مراقبت مناسب اهمیت زیادی دارند.

Belangrijk

نکته مهم

Een keizersnede is een veelvoorkomende operatie, maar het blijft een grote buikoperatie.

سزارین عمل رایجی است، اما همچنان یک جراحی بزرگ شکم محسوب می‌شود.

Colonoscopy

Kijkonderzoek van je darmen

آندوسکوپی یا بررسی روده با دوربین

Bij een kijkonderzoek van de darmen bekijkt de arts de binnenkant van de darm met een dunne slang en een camera.

در این بررسی، پزشک داخل روده را با یک لوله باریک مجهز به دوربین مشاهده می‌کند.

Dit onderzoek heet een coloscopie.

به این آزمایش کولونوسکوپی گفته می‌شود.

Waarom wordt dit onderzoek gedaan?

چرا این آزمایش انجام می‌شود؟

Bijvoorbeeld bij:

برای مثال در موارد زیر:

bloed bij de ontlasting

وجود خون در مدفوع

langdurige buikpijn

درد طولانی‌مدت شکم

diarree of verstopping

اسهال یا یبوست

verdenking op darmkanker

احتمال سرطان روده

controle van darmziekten

بررسی بیماری‌های روده

Voor het onderzoek

قبل از آزمایش

De darm moet schoon zijn voor het onderzoek.

روده باید قبل از آزمایش کاملاً تمیز باشد.

Daarom moet je speciale laxeermiddelen drinken.

به همین دلیل باید داروهای ملین مخصوص مصرف کنید.

Vaak mag je tijdelijk alleen lichte of vloeibare voeding nemen.

معمولاً برای مدتی فقط غذاهای سبک یا مایعات مجاز هستند.

Tijdens het onderzoek

حین آزمایش

De slang gaat via de anus de darm in.

لوله از طریق مقعد وارد روده می‌شود.

De arts bekijkt de darm op een scherm.

پزشک داخل روده را روی مانیتور مشاهده می‌کند.

Soms haalt de arts een stukje weefsel weg voor onderzoek.

گاهی پزشک نمونه کوچکی از بافت را هم برای آزمایش برمی‌دارد.

Dat heet een biopsie.

به این کار بیوپسی یا نمونه‌برداری گفته می‌شود.

Na het onderzoek

بعد از آزمایش

Je kunt wat buikkrampen of een opgeblazen gevoel hebben.

ممکن است کمی دل‌پیچه یا احساس نفخ داشته باشید.

Meestal verdwijnen deze klachten snel weer.

این علائم معمولاً زود برطرف می‌شوند.

Bij hevige pijn of veel bloedverlies moet je contact opnemen met een arts.

در صورت درد شدید یا خونریزی زیاد باید با پزشک تماس بگیرید.

Mouth Pain

Kind met pijn in de mond

درد دهان در کودک

Een kind kan pijn in de mond krijgen door verschillende oorzaken.

کودک ممکن است به دلایل مختلف دچار درد دهان شود.

Bijvoorbeeld door aften, ontstekingen, doorkomende tanden of een virus.

برای مثال به دلیل آفت دهان، التهاب، درآوردن دندان یا عفونت ویروسی.

Daardoor kan eten en drinken lastig worden.

در نتیجه غذا خوردن و نوشیدن برای کودک سخت می‌شود.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

pijn in de mond

درد داخل دهان

huilen of prikkelbaar zijn

گریه یا بی‌قراری

minder eten of drinken

کمتر غذا خوردن یا نوشیدن

kwijlen

آبریزش دهان

wondjes of blaasjes

زخم یا تاول

koorts

تب

Soms ruikt de adem ook anders.

گاهی بوی دهان هم تغییر می‌کند.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

geef koude drankjes of ijsjes

نوشیدنی خنک یا بستنی یخی بدهید

zorg dat het kind genoeg drinkt

مطمئن شوید کودک به اندازه کافی مایعات می‌نوشد

vermijd zuur of pittig eten

از غذاهای ترش یا تند پرهیز کنید

poets voorzichtig de tanden

دندان‌ها را با ملایمت مسواک بزنید

Soms helpt een pijnstillert.

گاهی داروی ضد درد کمک می‌کند.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als het kind niet wil drinken

اگر کودک مایعات نمی‌نوشد

bij hoge koorts

در صورت تب بالا

als het kind erg ziek lijkt

اگر کودک خیلی بی‌حال یا بیمار به نظر برسد

als de klachten lang duren

اگر علائم مدت زیادی ادامه داشته باشند

De huisarts kan onderzoeken wat de oorzaak is.

پزشک می‌تواند علت مشکل را بررسی کند.

Whooping Cough

Kinkhoest

سیاه‌سرفه

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen.

سیاه‌سرفه یک بیماری مسری دستگاه تنفسی است.

De ziekte wordt veroorzaakt door een bacterie.

عامل این بیماری یک نوع باکتری است.

Voor al jonge baby's kunnen er ernstig ziek van worden.

به‌ویژه نوزادان کوچک ممکن است به‌شدت بیمار شوند.

In het begin lijkt kinkhoest vaak op een gewone verkoudheid.

در روزهای اول، سیاه‌سرفه معمولاً شبیه یک سرماخوردگی معمولی است.

Er kunnen klachten zijn zoals een loopneus, niezen en lichte koorts.

ممکن است آبریزش بینی، عطسه و تب خفیف وجود داشته باشد.

Na één tot twee weken ontstaan vaak heftige hoestbuien.

بعد از یک تا دو هفته، حملات شدید سرفه شروع می‌شود.

Iemand moet dan lang achter elkaar hoesten.

فرد ممکن است پشت سر هم و برای مدت طولانی سرفه کند.

Na zo'n hoestbui wordt soms met een piepend of gierend geluid ingeademd.

بعد از حمله سرفه، گاهی فرد با صدایی شبیه سوت یا خس‌خس نفس می‌کشد.

Dat typische geluid heet de 'kink'.

این صدای خاص همان چیزی است که به آن «کینک» می‌گویند.

Door het hevige hoesten moeten sommige mensen ook overgeven.

بعضی افراد به دلیل شدت سرفه دچار استفراغ می‌شوند.

De hoest kan lang blijven bestaan, soms weken of maanden.

سرفه ممکن است مدت زیادی ادامه پیدا کند؛ گاهی حتی چند هفته یا چند ماه.

Besmetting

سرایت

Kinkhoest verspreidt zich via kleine druppeltjes in de lucht door hoesten en niezen.

سیاه‌سرفه از طریق قطرات ریز موجود در هوا هنگام سرفه یا عطسه منتقل می‌شود.

De ziekte is erg besmettelijk.

این بیماری بسیار واگیردار است.

Behandeling

درمان

Rust en voldoende drinken zijn belangrijk.

استراحت و نوشیدن مایعات کافی اهمیت زیادی دارد.

Soms schrijft de arts antibiotica voor.

گاهی پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند.

Die medicijnen werken vooral goed aan het begin van de ziekte.

این داروها بیشتر در مراحل اولیه بیماری مؤثر هستند.

Vaccinatie

واکسیناسیون

Kinderen krijgen in Nederland vaccinaties tegen kinkhoest.

در هلند کودکان علیه سیاه‌سرفه واکسینه می‌شوند.

Ook zwangere vrouwen kunnen een vaccin krijgen om hun baby te beschermen.

زنان باردار هم می‌توانند واکسن دریافت کنند تا از نوزادشان محافظت شود.

Knee Pain

Knieklachten

مشکلات یا درد زانو

Knieklachten komen veel voor bij jong en oud.

مشکلات زانو هم در جوانان و هم در سالمندان شایع است.

De klachten kunnen plotseling ontstaan of langzaam erger worden.

این مشکلات ممکن است ناگهانی ایجاد شوند یا به‌تدریج بدتر شوند.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

pijn in of rond de knie

درد در داخل یا اطراف زانو

zwelling

ورم

stijfheid

خشکی زانو

moeite met lopen of traplopen

مشکل در راه رفتن یا بالا رفتن از پله

een krakend gevoel

instabiliteit

احساس صدا یا تق تق در زانو

احساس خالی کردن یا ناپایداری زانو

Soms kun je de knie minder goed bewegen.

گاهی حرکت دادن زانو سخت تر می شود.

Mogelijke oorzaken

علت های احتمالی

overbelasting

فشار یا استفاده بیش از حد

sportblessure

آسیب ورزشی

slijtage van het gewricht

فرسایش مفصل

ontsteking

التهاب

problemen met banden of meniscus

آسیب رباط یا مینیسک

reuma

روماتیسم

Wat helpt vaak?

چه چیزهایی معمولاً کمک می کنند؟

rust nemen

استراحت

de knie niet te zwaar belasten

کمتر فشار آوردن به زانو

oefeningen of fysiotherapie

تمرین درمانی یا فیزیوتراپی

koelen bij zwelling

سرد کردن در صورت ورم

pijnstillers

داروی ضد درد

Bewegen blijft meestal wel belangrijk.

با این حال، تحرک معمولاً همچنان مهم است.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij hevige pijn

در صورت درد شدید

als de knie dik en rood wordt

اگر زانو متورم و قرمز شود

als lopen bijna niet lukt

اگر راه رفتن تقریباً ممکن نباشد

na een ernstig ongeluk of sportblessure

بعد از حادثه یا آسیب ورزشی شدید

De huisarts kan onderzoeken wat de oorzaak van de klachten is.

پزشک می‌تواند علت مشکل زانو را بررسی کند.

Fever

Koorts

تب

Koorts betekent dat de lichaamstemperatuur hoger is dan normaal.

تب یعنی دمای بدن بالاتر از حد طبیعی باشد.

graden of hoger. ۳۸^۲ Meestal is er sprake van koorts bij een temperatuur van

معمولاً دمای ۳۸ درجه یا بیشتر به عنوان تب در نظر گرفته می‌شود.

Koorts is vaak een reactie van het lichaam op een infectie.

تب اغلب واکنش بدن به عفونت است.

Bijvoorbeeld door een virus of bacterie.

برای مثال در اثر ویروس یا باکتری.

Klachten bij koorts

علائم همراه تب

warm aanvoelen

داغ بودن بدن

rillen of koude rillingen

لرز یا لرز شدید

zweeten

عرق کردن

hoofdpijn

سر درد

spierpijn

درد عضلات

moeheid

خستگی

minder eetlust

کم شدن اشتها

Kinderen kunnen hangerig of huilerig zijn.

کودکان ممکن است بی حال یا زودرنج شوند.

Wat kun je doen?

چه کاری می توان انجام داد؟

genoeg drinken

مایعات کافی نوشیدن

rust nemen

استراحت کردن

luchtige kleding dragen

لباس سبک پوشیدن

eventueel paracetamol gebruiken

در صورت نیاز استفاده از استامینوفن

Koorts hoeft niet altijd meteen omlaag.

لازم نیست همیشه تب فوراً پایین آورده شود.

Het helpt het lichaam vaak om infecties te bestrijden.

تب اغلب به بدن کمک می کند با عفونت مبارزه کند.

Wanneer naar een arts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij benauwdheid

در صورت تنگی نفس

bij sufheid of verwardheid

در صورت گیجی یا خواب‌آلودگی شدید

als iemand niet goed drinkt

اگر فرد مایعات کافی نمی‌نوشد

bij hoge koorts die lang duurt

در صورت تب بالا و طولانی

bij baby's met koorts

در نوزادانی که تب دارند

De huisarts kan onderzoeken wat de oorzaak van de koorts is.

پزشک می‌تواند علت تب را بررسی کند.

Febrile Seizure

Koortsstuip

تشنج ناشی از تب

Een koortsstuip is een aanval die sommige kinderen krijgen bij koorts.

تشنج ناشی از تب حمله‌ای است که بعضی کودکان هنگام تب دچار آن می‌شوند.

jaar. ۵ maanden en ۶ Meestal gebeurt dit bij jonge kinderen tussen ongeveer

این وضعیت معمولاً در کودکان حدود ۶ ماهه تا ۵ ساله دیده می‌شود.

Tijdens een koortsstuip kan een kind plotseling bewusteloos raken en

schokkende bewegingen maken.

در هنگام تشنج، کودک ممکن است ناگهان بیهوش شود و بدنش دچار حرکات پرشی یا لرزشی شود.

De ogen kunnen wegdraaien en het lichaam kan stijf worden.

چشم‌ها ممکن است به بالا برگردند و بدن سفت شود.

Een koortsstuip duurt meestal kort, vaak een paar minuten.

تشنج ناشی از تب معمولاً کوتاه است و اغلب چند دقیقه طول می‌کشد.

Voor ouders is het vaak erg schrikken.

این اتفاق معمولاً برای والدین بسیار ترسناک است.

Wat moet je doen?

چه کاری باید انجام داد؟

leg het kind veilig op de zij

کودک را به پهلو در جای امن بخوابانید

maak strakke kleding los

لباس‌های تنگ را شل کنید

stop niets in de mond van het kind

هیچ چیزی داخل دهان کودک نگذارید

blijf rustig en let op de tijd

آرام بمانید و زمان تشنج را نگاه کنید

Wanneer direct hulp zoeken?

چه زمانی باید فوراً کمک پزشکی گرفت؟

bij een eerste koortsstuip

در اولین تشنج ناشی از تب

minuten °als de aanval langer duurt dan

اگر تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد

als het kind moeilijk wakker wordt

اگر کودک به‌سختی بیدار شود

bij ademhalingsproblemen

در صورت مشکل تنفسی

Bel dan direct een arts of

در این شرایط باید فوراً با پزشک یا ۱۱۲ تماس گرفت.

Een koortsstuip ziet er heftig uit, maar gaat meestal vanzelf over zonder blijvende schade.

تشنج ناشی از تب ظاهری ترسناک دارد، اما معمولاً خودبه‌خود برطرف می‌شود و آسیب دائمی ایجاد نمی‌کند.

Knee Replacement

Kunstknie

پروتز زانو / زانوی مصنوعی

Een kunstknie is een kunstmatig kniegewricht dat tijdens een operatie wordt geplaatst.

پروتز زانو مفصل مصنوعی زانو است که طی عمل جراحی در بدن قرار داده می‌شود.

De beschadigde delen van de knie worden vervangen door onderdelen van metaal en kunststof.

در این عمل، قسمت‌های آسیب‌دیده زانو با قطعات فلزی و پلاستیکی جایگزین می‌شوند.

Waarom krijgt iemand een kunstknie?

چرا فرد به پروتز زانو نیاز پیدا می‌کند؟

Meestal door ernstige slijtage van de knie.

معمولاً به دلیل فرسایش شدید مفصل زانو.

Bijvoorbeeld bij artrose.

برای مثال در آرتروز.

Daardoor kunnen pijn en bewegingsproblemen ontstaan.

در نتیجه فرد دچار درد و مشکل در حرکت می‌شود.

Klachten vóór de operatie

علائم قبل از عمل

pijn bij lopen

درد هنگام راه رفتن

moeite met traplopen

مشکل در بالا رفتن از پله

stijve knie

خشکی زانو

minder goed kunnen bewegen

کاهش توان حرکت

Soms helpen medicijnen of fysiotherapie niet genoeg meer.

گاهی دارو یا فیزیوتراپی دیگر کافی نیستند.

De operatie

عمل جراحی

Tijdens de operatie haalt de arts het beschadigde gewricht weg.

در طول عمل، پزشک قسمت آسیب‌دیده مفصل را خارج می‌کند.

Daarna wordt de kunstknie geplaatst.

سپس مفصل مصنوعی جایگزین می‌شود.

De operatie gebeurt meestal onder verdoving of narcose.

این عمل معمولاً با بی‌حسی یا بیهوشی انجام می‌شود.

Na de operatie

بعد از عمل

Herstel kost tijd en oefening.

بهبود نیاز به زمان و تمرین دارد.

Fysiotherapie is belangrijk om weer goed te leren lopen en bewegen.

فیزیوتراپی برای دوباره راه رفتن و حرکت طبیعی بسیار مهم است.

Veel mensen hebben na een kunstknie minder pijn en kunnen beter bewegen.

بسیاری از افراد بعد از عمل درد کمتری دارند و راحت‌تر حرکت می‌کنند.

Nitrous Oxide

Lachgas

گاز خنده

Lachgas heet ook distikstofoxide.

گاز خنده با نام «نیتروس اکسید» هم شناخته می‌شود.

Het is een gas dat in de zorg gebruikt kan worden tegen pijn of angst.

این گاز در پزشکی گاهی برای کاهش درد یا اضطراب استفاده می‌شود.

Bijvoorbeeld bij de tandarts of tijdens sommige behandelingen.

برای مثال در دندان‌پزشکی یا بعضی درمان‌های پزشکی.

Sommige mensen gebruiken lachgas ook als drug.

بعضی افراد از گاز خنده به عنوان ماده مخدر یا تفریحی استفاده می کنند.

Effecten van lachgas

اثرات گاز خنده

ontspannen gevoel

احساس آرامش

duizeligheid

سرگیجه

lachen of zweverig gevoel

حالت سرخوشی یا خنده

minder pijn voelen

کمتر احساس کردن درد

De effecten duren meestal kort.

اثرات آن معمولاً کوتاه مدت هستند.

Risico's

خطرات

Veel of vaak gebruik kan gevaarlijk zijn.

مصرف زیاد یا مکرر می تواند خطرناک باشد.

Mogelijke problemen zijn:

مشکلات احتمالی عبارت اند از:

tintelingen in handen of voeten

گزگز دست ها یا پاها

zenuwschade

آسیب عصبی

problemen met lopen

مشکل در راه رفتن

duizeligheid of flauwvallen

سرگیجه یا غش

ongelukken in het verkeer

تصادف در رانندگی

Lachgas kan ook invloed hebben op het geheugen en concentratie.

گاز خنده می‌تواند روی حافظه و تمرکز هم اثر بگذارد.

Belangrijk

نکته مهم

Gebruik lachgas niet in het verkeer of in gevaarlijke situaties.

از گاز خنده هنگام رانندگی یا در موقعیت‌های خطرناک استفاده نکنید.

Bij klachten door gebruik is het verstandig een arts te raadplegen.

اگر بعد از مصرف دچار علائم یا مشکل شدید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

Tapeworm Infection

Lintwormen

کرم نواری

Lintwormen zijn parasieten die in de darmen van mensen kunnen leven.

کرم‌های نواری انگل‌هایی هستند که می‌توانند در روده انسان زندگی کنند.

Sommige lintwormen kunnen heel lang worden.

بعضی از این کرم‌ها ممکن است بسیار بلند شوند.

De worm bestaat uit kleine stukjes die los kunnen laten.

بدن کرم از بخش‌های کوچکی تشکیل شده که ممکن است جدا شوند.

Die stukjes kunnen soms in de ontlasting zichtbaar zijn.

این قسمت‌ها گاهی در مدفوع دیده می‌شوند.

Besmetting

راه انتقال

Mensen kunnen besmet raken door besmet of onvoldoende gaar vlees of vis te eten.

انسان ممکن است با خوردن گوشت یا ماهی آلوده و خوب نپخته مبتلا شود.

Bijvoorbeeld rundvlees, varkensvlees of vis.

برای مثال گوشت گاو، گوشت خوک یا ماهی.

Klachten

علائم

Veel mensen merken weinig van een lintworm.

بسیاری از افراد علائم زیادی احساس نمی‌کنند.

Soms ontstaan klachten zoals:

اما گاهی علائمی مثل این دیده می‌شود:

buikpijn

درد شکم

misselijkheid

تهوع

diarree

اسهال

vermoeidheid

خستگی

afvallen

کاهش وزن

jeuk rond de anus

خارش اطراف مقعد

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan onderzoek van de ontlasting laten doen.

پزشک ممکن است آزمایش مدفوع درخواست کند.

Zo kan gekeken worden of er eitjes of stukjes van de worm aanwezig zijn.

در این آزمایش بررسی می‌شود که آیا تخم یا بخش‌هایی از کرم وجود دارد یا نه.

Behandeling

درمان

Lintwormen kunnen meestal goed behandeld worden met medicijnen.

کرم‌های نواری معمولاً با دارو به‌خوبی درمان می‌شوند.

Na de behandeling verdwijnt de worm vaak vanzelf uit het lichaam.

بعد از درمان، کرم معمولاً خودبه‌خود از بدن خارج می‌شود.

Goed verhitten van vlees en vis helpt besmetting voorkomen.

پخت کامل گوشت و ماهی به پیشگیری از آلودگی کمک می‌کند.

Amblyopia

Lui oog

تنبلی چشم

Een lui oog betekent dat één oog minder goed ziet dan het andere oog.

تنبلی چشم یعنی یکی از چشم‌ها کمتر از چشم دیگر می‌بیند.

De hersenen gebruiken het zwakkere oog dan minder goed.

در این حالت مغز از چشم ضعیف‌تر کمتر استفاده می‌کند.

Daardoor ontwikkelt het zien van dat oog zich niet normaal.

در نتیجه قدرت بینایی آن چشم به‌طور طبیعی رشد نمی‌کند.

Oorzaken

علت‌ها

Een lui oog ontstaat meestal in de kindertijd.

تنبلی چشم معمولاً در کودکی ایجاد می‌شود.

Mogelijke oorzaken zijn:

علت‌های احتمالی عبارت‌اند از:

scheelzien

لوچی یا انحراف چشم

groot verschil in sterkte tussen beide ogen

تفاوت زیاد نمره بین دو چشم

een oog dat minder scherp beeld geeft

چشمی که تصویر واضحی ایجاد نمی‌کند

Klachten

علائم

Kinderen merken het zelf vaak niet.

کودکان معمولاً خودشان متوجه مشکل نمی‌شوند.

Soms zie je:

اما گاهی این نشانه‌ها دیده می‌شود:

scheel kijken

انحراف چشم

één oog dichtknijpen

بستن یک چشم

moeite met zien

مشکل در دید

minder goed diepte zien

ضعف در تشخیص عمق

Behandeling

درمان

Hoe eerder de behandeling begint, hoe beter.

هرچه درمان زودتر شروع شود، نتیجه بهتر خواهد بود.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش‌های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

een bril

عینک

een oog afplakken met een pleister

بستن یک چشم با چسب مخصوص

oefeningen voor de ogen

تمرین‌های چشمی

Door het sterke oog tijdelijk af te plakken moet het zwakkere oog harder werken.

وقتی چشم قوی‌تر موقتاً بسته می‌شود، چشم ضعیف مجبور می‌شود بیشتر کار کند.

Belangrijk

نکته مهم

Een lui oog kan blijvend slechter blijven zien als het niet op tijd behandeld wordt.

اگر تنبلی چشم به‌موقع درمان نشود، ممکن است بینایی آن چشم برای همیشه ضعیف بماند.

Stomach Cancer

Maagkanker

سرطان معده

Maagkanker is een ziekte waarbij kwaadaardige cellen in de maag groeien.

سرطان معده بیماری‌ای است که در آن سلول‌های سرطانی در معده رشد می‌کنند.

De maag is een onderdeel van het spijsverteringsstelsel.

معده بخشی از دستگاه گوارش است.

Daar wordt voedsel tijdelijk opgeslagen en verteerd.

غذا در معده برای مدتی نگهداری و هضم می‌شود.

Klachten

علائم

In het begin geeft maagkanker vaak weinig duidelijke klachten.

سرطان معده در مراحل اولیه معمولاً علائم مشخصی ایجاد نمی‌کند.

Later kunnen klachten ontstaan zoals:

بعداً ممکن است علائمی مثل این ظاهر شوند:

pijn of een zwaar gevoel in de buik

درد یا احساس سنگینی در شکم

misselijkheid

تهوع

minder eetlust

snell een vol gevoel hebben	کم شدن اشتها
afvallen	زود سیر شدن
moeheid	کاهش وزن
bloed bij overgeven of zwarte ontlasting	خستگی
Onderzoek	وجود خون در استفراغ یا مدفوع سیاه رنگ
De arts kan een kijkonderzoek van de maag doen.	بررسی و تشخیص
Dat heet een gastroscopie.	پزشک ممکن است آندوسکوپی معده انجام دهد.
Tijdens het onderzoek kan een stukje weefsel worden weggehaald voor onderzoek.	به این آزمایش گاستروسکوپی گفته می شود.
Behandeling	در طول آزمایش ممکن است نمونه کوچکی از بافت برای بررسی برداشته شود.
De behandeling hangt af van hoe ver de kanker zich heeft verspreid.	درمان
Mogelijke behandelingen zijn:	نوع درمان به میزان گسترش سرطان بستگی دارد.
operatie	روش های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:
chemotherapie	عمل جراحی
bestraling	شیمی درمانی

Soms worden verschillende behandelingen gecombineerd.

گاهی چند روش درمانی با هم استفاده می‌شوند.

Belangrijk

نکته مهم

Langdurige maagklachten of onverklaarbaar gewichtsverlies moeten altijd onderzocht worden.

مشکلات طولانی‌مدت معده یا کاهش وزن بدون علت باید حتماً بررسی شوند.

Mallet Finger

Malletvinger

انگشت چکشی

Een malletvinger is een blessure aan de pees van de vinger.

انگشت چکشی نوعی آسیب به تاندون انگشت است.

Daardoor kun je het topje van de vinger niet meer goed strekken.

در نتیجه فرد نمی‌تواند نوک انگشت را کاملاً صاف کند.

Het topje blijft dan naar beneden hangen.

نوک انگشت به سمت پایین خم می‌ماند.

Oorzaak

علت

Een malletvinger ontstaat vaak door een plotselinge klap tegen de gestrekte vinger.

این آسیب معمولاً در اثر ضربه ناگهانی به انگشت صاف ایجاد می‌شود.

Bijvoorbeeld tijdens sporten zoals volleybal of basketbal.

برای مثال هنگام ورزش‌هایی مثل والیبال یا بسکتبال.

Soms breekt ook een klein stukje bot mee af.

گاهی همراه آن تکه کوچکی از استخوان هم می‌شکند.

Klachten

علائم

pijn aan de vinger

درد انگشت

zwelling

ورم

moeite met strekken van de vingertop

ناتوانی در صاف کردن نوک انگشت

een hangend vingertopje

خم ماندن نوک انگشت

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de vinger.

پزشک انگشت را معاینه می‌کند.

Vaak wordt ook een röntgenfoto gemaakt.

معمولاً عکس رادیولوژی هم گرفته می‌شود.

Zo kan gekeken worden of er een breuk is.

به این شکل مشخص می‌شود که آیا شکستگی وجود دارد یا نه.

Behandeling

درمان

Meestal krijgt de vinger een spalk.

معمولاً برای انگشت آتل یا اسپلینت گذاشته می‌شود.

De vingertop moet wekenlang recht blijven.

نوک انگشت باید چند هفته کاملاً صاف نگه داشته شود.

Soms is een operatie nodig.

گاهی عمل جراحی لازم می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Een goede behandeling is belangrijk om blijvende scheefstand van de vinger te voorkomen.

درمان مناسب اهمیت زیادی دارد تا انگشت برای همیشه خمیده یا بدشکل نماند.

Bariatric Surgery

Maagverkleining

کوچک کردن معده

Een maagverkleining is een operatie om mensen met ernstig overgewicht te helpen afvallen.

کوچک کردن معده نوعی عمل جراحی است که برای کمک به کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن شدید انجام می شود.

Door de operatie wordt de maag kleiner gemaakt.

در این عمل، حجم معده کوچکتر می شود.

Daardoor kan iemand minder eten.

در نتیجه فرد مقدار کمتری غذا می خورد.

Soms neemt het lichaam ook minder voedingsstoffen op.

گاهی بدن مواد غذایی کمتری هم جذب می کند.

Wanneer wordt een maagverkleining gedaan?

چه زمانی این عمل انجام می شود؟

Meestal alleen bij ernstig overgewicht.

معمولاً فقط در موارد چاقی شدید انجام می شود.

Bijvoorbeeld wanneer afvallen met dieet en bewegen niet genoeg helpt.

برای مثال وقتی رژیم و ورزش به اندازه کافی مؤثر نبوده اند.

Vaak zijn er ook gezondheidsproblemen zoals:

اغلب مشکلات جسمی دیگری هم وجود دارد، مثل:

diabetes

دیابت

hoge bloeddruk

فشار خون بالا

slaapapneu

وقفه تنفسی در خواب

gewrichtsklachten

مشکلات مفصلی

Soorten operaties

انواع عمل

Er bestaan verschillende soorten maagverkleining.

چند نوع مختلف از این جراحی وجود دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

gastric bypass

بای پس معده

sleeve-operatie

عمل اسلیو معده

De arts bespreekt welke operatie het beste past.

پزشک توضیح می‌دهد کدام روش برای فرد مناسب‌تر است.

Na de operatie

بعد از عمل

Na de operatie moet iemand anders leren eten.

بعد از عمل، فرد باید شیوه جدیدی برای غذا خوردن یاد بگیرد.

Kleine porties en gezonde voeding zijn belangrijk.

وعده‌های کوچک و تغذیه سالم اهمیت زیادی دارند.

Ook vitamines en controles blijven vaak nodig.

معمولاً مصرف ویتامین و پیگیری پزشکی هم لازم است.

Belangrijk

نکته مهم

Een maagverkleining helpt bij afvallen, maar vraagt ook blijvende veranderingen in leefstijl.

عمل کوچک کردن معده به کاهش وزن کمک می‌کند، اما نیازمند تغییر دائمی در سبک زندگی هم هست.

Measles

Mazelen

سرخک

Mazelen is een erg besmettelijke virusziekte.

سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است.

De ziekte verspreidt zich gemakkelijk via hoesten en niezen.

این بیماری به راحتی از طریق سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

Vooral kinderen kunnen mazelen krijgen, maar volwassenen ook.

سرخک بیشتر در کودکان دیده می‌شود، اما بزرگسالان هم ممکن است مبتلا شوند.

Klachten

علائم

De eerste klachten lijken vaak op een verkoudheid.

علائم اولیه معمولاً شبیه سرماخوردگی هستند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

koorts

تب

hoesten

سرفه

loopneus

آبریزش بینی

rode ogen

قرمزی چشم‌ها

Na een paar dagen ontstaan rode vlekjes op de huid.

چند روز بعد لکه‌های قرمز روی پوست ظاهر می‌شوند.

Die beginnen vaak in het gezicht en verspreiden zich daarna over het lichaam.

این لکه‌ها معمولاً از صورت شروع می‌شوند و بعد به بدن گسترش پیدا می‌کنند.

Kinderen voelen zich vaak erg ziek en moe.

کودکان معمولاً بسیار بی‌حال و بیمار به نظر می‌رسند.

Complicaties

عوارض احتمالی

Mazelen kan soms ernstige problemen geven.

سرخک گاهی می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

longontsteking

ذات‌الریه

oorontsteking

عفونت گوش

hersenontsteking

التهاب مغز

Baby's, zwangere vrouwen en mensen met minder weerstand lopen meer risico.

نوزادان، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند بیشتر در معرض خطر هستند.

Behandeling

درمان

Er is geen speciale behandeling tegen het virus zelf.

درمان اختصاصی برای خود ویروس وجود ندارد.

Rust, voldoende drinken en goede verzorging zijn belangrijk.

استراحت، نوشیدن مایعات کافی و مراقبت مناسب اهمیت زیادی دارند.

Vaccinatie

واکسیناسیون

In Nederland krijgen kinderen vaccinaties tegen mazelen.

در هلند کودکان علیه سرخک واکسینه می‌شوند.

De vaccinatie beschermt goed tegen de ziekte.

واکسن محافظت بسیار خوبی در برابر بیماری ایجاد می‌کند.

Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome

ME/ CVS

سندرم خستگی مزمن / ME

ME/ CVS is een langdurige ziekte waarbij extreme vermoeidheid centraal staat.

ME/ CVS یک بیماری مزمن است که مهم‌ترین علامت آن خستگی شدید و مداوم است.

Die vermoeidheid gaat niet over met rust of slapen.

این خستگی با استراحت یا خواب برطرف نمی‌شود.

Mensen met ME/ CVS hebben vaak weinig energie voor dagelijkse activiteiten.

افراد مبتلا به ME/ CVS معمولاً برای کارهای روزمره انرژی کمی دارند.

Klachten

علائم

extreme vermoeidheid

خستگی شدید

spier- en gewrichtspijn

درد عضلات و مفاصل

problemen met concentratie en geheugen

مشکل در تمرکز و حافظه

slecht slapen

خواب نامناسب

hoofdpijn

سر درد

duizeligheid

سرگیجه

erger ziek voelen na inspanning

بدتر شدن حال بعد از فعالیت

Dat laatste heet ook PEM: post-exertionele malaise.

این حالت را «بدتر شدن علائم بعد از فعالیت» یا PEM می‌نامند.

Zelfs kleine inspanningen kunnen veel klachten geven.

حتی فعالیت‌های کوچک هم ممکن است باعث تشدید شدید علائم شوند.

Oorzaak

علت

De precieze oorzaak van ME/CVS is nog niet duidelijk.

علت دقیق ME/CVS هنوز کاملاً مشخص نیست.

Soms beginnen de klachten na een infectie of ziekte.

گاهی علائم بعد از یک عفونت یا بیماری شروع می‌شوند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

Er bestaat geen simpele test voor ME/CVS.

آزمایش ساده و مشخصی برای تشخیص ME/CVS وجود ندارد.

De arts kijkt naar de klachten en sluit andere ziekten uit.

پزشک علائم را بررسی می‌کند و بیماری‌های دیگر را رد می‌کند.

Behandeling

درمان

Er is nog geen behandeling die de ziekte geneest.

هنوز درمانی که این بیماری را کاملاً درمان کند وجود ندارد.

Wel kunnen sommige dingen helpen, zoals:

اما بعضی اقدامات می‌توانند کمک‌کننده باشند، مثل:

goed omgaan met energie

مدیریت صحیح انرژی

voldoende rust

استراحت کافی

begeleiding en ondersteuning

حمایت و مشاوره

behandeling van losse klachten

درمان علائم جداگانه

Het is belangrijk om overbelasting te voorkomen.

جلوگیری از فشار و خستگی بیش از حد بسیار مهم است.

Malaria

Malaria

مالاریا

Malaria is een ernstige infectieziekte die wordt veroorzaakt door parasieten.

مالاریا یک بیماری عفونی جدی است که توسط انگل ایجاد می‌شود.

De ziekte wordt overgebracht door muggenbeten.

این بیماری از طریق نیش پشه منتقل می‌شود.

Vooraf in tropische en subtropische landen komt malaria veel voor.

مالاریا بیشتر در کشورهای گرمسیری و نیمه‌گرمسیری دیده می‌شود.

Besmetting

راه انتقال

Mensen krijgen malaria door de beet van een besmette mug.

انسان از طریق نیش پشه آلوده به مالاریا مبتلا می‌شود.

Niet elke mug verspreidt malaria.

هر پشه‌ای مالاریا منتقل نمی‌کند.

Alleen bepaalde soorten muggen kunnen de parasiet overdragen.

فقط بعضی گونه‌های پشه می‌توانند این انگل را منتقل کنند.

Klachten

علائم

De klachten beginnen vaak met:

علائم معمولاً با این موارد شروع می‌شوند:

koorts

تب

koude rillingen

لرز

zweten

عرق کردن

hoofdpijn

سر درد

spierpijn

درد عضلات

misselijkheid

تهوع

Sommige mensen worden erg ziek.

بعضی افراد بسیار شدید بیمار می‌شوند.

Malaria kan ook gevaarlijk zijn voor organen en hersenen.

مالاریا می‌تواند به اندام‌ها و مغز هم آسیب برساند.

Behandeling

درمان

Malaria moet snel behandeld worden met medicijnen.

مالاریا باید سریع با دارو درمان شود.

Hoe sneller de behandeling begint, hoe beter.

هرچه درمان زودتر شروع شود، بهتر است.

Voorkomen

پیشگیری

Bij reizen naar gebieden met malaria zijn beschermende maatregelen belangrijk.

در سفر به مناطق مالاریاخیز، اقدامات محافظتی اهمیت زیادی دارند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

muggenwerende middelen gebruiken

استفاده از مواد ضدپشه

onder een klamboe slapen

خوابیدن زیر پشه‌بند

bedekkende kleding dragen

پوشیدن لباس پوشیده

medicijnen tegen malaria gebruiken

استفاده از داروهای پیشگیری از مالاریا

Belangrijk

نکته مهم

Krijg je koorts tijdens of na een reis naar een malaria-gebied?

اگر در طول سفر یا بعد از بازگشت از مناطق مالاریاخیز دچار تب شدید،

Neem dan direct contact op met een arts.

باید فوراً با پزشک تماس بگیرید.

Fibrocystic Breast Changes

Mastopathie

ماستوپاتی / تغییرات خوش خیم پستان

Mastopathie is een goedaardige aandoening van de borsten.

ماستوپاتی یک مشکل خوش خیم در بافت سینه است.

Veel vrouwen krijgen er op een bepaald moment last van.

بسیاری از زنان در دوره‌ای از زندگی خود این مشکل را تجربه می‌کنند.

De borsten kunnen gevoelig, pijnlijk of hobbelig aanvoelen.

سینه‌ها ممکن است حساس، دردناک یا ناهموار به نظر برسند.

Klachten

علائم

pijn in de borst

درد سینه

gespannen gevoel

احساس سنگینی یا کشیدگی

knobbelig weefsel

بافت گلوله‌گلوله یا ناهموار

gevoelige borsten

حساس شدن سینه‌ها

De klachten veranderen vaak tijdens de menstruatiecyclus.

علائم معمولاً در طول چرخه قاعدگی تغییر می‌کنند.

Veel vrouwen hebben meer last vlak vóór de menstruatie.

بسیاری از زنان درست قبل از قاعدگی علائم بیشتری دارند.

Oorzaak

علت

Hormonen spelen waarschijnlijk een belangrijke rol.

احتمالاً هورمون‌ها نقش مهمی در ایجاد این مشکل دارند.

Mastopathie is geen kanker.

ماستوپاتی سرطان نیست.

Maar soms kunnen de klachten wel ongerust maken.

با این حال، علائم آن گاهی باعث نگرانی می‌شوند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De huisarts onderzoekt de borst.

پزشک سینه را معاینه می‌کند.

Soms zijn extra onderzoeken nodig, zoals:

گاهی بررسی‌های بیشتری لازم می‌شود، مثل:

een echo

سونوگرافی

een mammografie

ماموگرافی

Wat helpt soms?

چه چیزهایی گاهی کمک می‌کنند؟

een stevige beha dragen

استفاده از سوتین مناسب و محکم

pijnstillers

داروی ضد درد

warmte op de borst

گرما روی سینه

minder cafeïne gebruiken

کمتر مصرف کردن کافئین

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij een nieuwe knobbel, verandering van de huid of vocht uit de tepel.

اگر توده جدید، تغییر پوست یا ترشح از نوک سینه ایجاد شد باید به پزشک مراجعه کرد.

Antipsychotic Medication

Medicijnen bij psychose

داروهای مورد استفاده در روان‌پریشی

Bij een psychose kan iemand moeite hebben om werkelijkheid en fantasie van elkaar te onderscheiden.

در روان‌پریشی، فرد ممکن است نتواند واقعیت را از خیال به‌خوبی تشخیص دهد.

Sommige mensen horen stemmen of hebben sterke wanen.

بعضی افراد صداهایی می‌شنوند یا باورهای غیرواقعی و شدید دارند.

Medicijnen kunnen helpen om deze klachten minder te maken.

داروها می‌توانند به کاهش این علائم کمک کنند.

Welke medicijnen worden gebruikt?

چه داروهایی استفاده می‌شوند؟

Vaak krijgen mensen antipsychotica.

معمولاً داروهای ضدروان‌پریشی تجویز می‌شوند.

Deze medicijnen beïnvloeden stoffen in de hersenen.

این داروها روی مواد شیمیایی مغز اثر می‌گذارند.

Daardoor kunnen wanen, onrust en hallucinaties verminderen.

در نتیجه، توهم، آشفتگی و افکار غیرواقعی کمتر می‌شوند.

Belangrijk om te weten

نکته‌های مهم

Medicijnen werken niet altijd meteen.

داروها همیشه فوری اثر نمی‌کنند.

Soms duurt het dagen of weken voordat iemand verbetering merkt.

گاهی چند روز یا چند هفته طول می‌کشد تا فرد بهبودی را احساس کند.

Het is belangrijk de medicijnen regelmatig te gebruiken.

مصرف منظم دارو اهمیت زیادی دارد.

Stop niet zomaar zonder overleg met een arts.

نباید بدون مشورت پزشک مصرف دارو را ناگهانی قطع کرد.

Bijwerkingen

عوارض جانبی

Sommige mensen krijgen bijwerkingen zoals:

بعضی افراد دچار عوارضی مثل این می‌شوند:

slaperigheid

خواب‌آلودگی

gewichtstoename

افزایش وزن

trillen

لرزش

droge mond

خشکی دهان

minder energie

کم شدن انرژی

De arts kijkt samen met de patiënt welke medicijnen het beste passen.

پزشک همراه با بیمار بررسی می‌کند که کدام دارو مناسب‌تر است.

Behandeling bestaat vaak uit meer dan alleen medicijnen

درمان معمولاً فقط به دارو محدود نمی‌شود

Ook gesprekken, begeleiding en steun van familie of hulpverleners zijn belangrijk.

گفت‌وگو درمانی، حمایت اطرافیان و همراهی متخصصان هم نقش مهمی در درمان دارند.

Mole

Moedervlekken

خال‌های پوستی

Moedervlekken zijn plekje op de huid met extra pigment.

خال‌ها لکه‌هایی روی پوست هستند که رنگدانه بیشتری دارند.

Ze kunnen lichtbruin, donkerbruin of bijna zwart zijn.

ممکن است قهوه‌ای روشن، قهوه‌ای تیره یا تقریباً سیاه باشند.

Sommige mensen hebben maar een paar moedervlekken, anderen veel meer.

بعضی افراد فقط چند خال دارند و بعضی دیگر تعداد زیادی.

De meeste moedervlekken zijn onschuldig.

بیشتر خال‌ها بی‌خطر هستند.

Veranderingen om op te letten

تغییراتی که باید به آن‌ها توجه کرد

Het is belangrijk om moedervlekken af en toe te controleren.

بهتر است هر از گاهی خال‌ها بررسی شوند.

Let bijvoorbeeld op:

برای مثال به این تغییرات توجه کنید:

verandering van kleur

تغییر رنگ

verandering van vorm

تغییر شکل

groter worden

بزرگتر شدن

jeuk of bloeden

خارش یا خونریزی

onregelmatige randen

لبه‌های نامنظم

Soms kan een moedervlek veranderen in huidkanker.

گاهی یک خال ممکن است به سرطان پوست تبدیل شود.

Dat gebeurt niet vaak, maar controle blijft belangrijk.

این اتفاق شایع نیست، اما بررسی منظم اهمیت دارد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De huisarts of dermatoloog kan de moedervlek bekijken.

پزشک یا متخصص پوست می‌تواند خال را معاینه کند.

Soms wordt een moedervlek weggehaald voor onderzoek.

گاهی خال برای بررسی بیشتر برداشته می‌شود.

Bescherming van de huid

محافظت از پوست

Te veel zonlicht kan de huid beschadigen.

نور زیاد خورشید می‌تواند به پوست آسیب برساند.

Daarom is bescherming tegen de zon belangrijk.

به همین دلیل محافظت در برابر آفتاب اهمیت دارد.

Bijvoorbeeld met:

برای مثال با:

zonnebrandcrème

کرم ضدآفتاب

kleding

لباس مناسب

schaduw

قرار گرفتن در سایه

Constipation in Children

Moeilijk poepen bij kinderen

یبوست یا سخت مدفوع کردن در کودکان

Veel kinderen hebben soms moeite met poepen.

بسیاری از کودکان گاهی در دفع مدفوع مشکل دارند.

De ontlasting kan hard en droog worden.

مدفوع ممکن است سفت و خشک شود.

Daardoor doet poepen pijn of lukt het minder goed.

در نتیجه، دفع مدفوع دردناک یا سخت می‌شود.

Klachten

علائم

buikpijn

درد شکم

harde ontlasting

مدفوع سفت

minder vaak poepen

کمتر مدفوع کردن

pijn bij het poepen

درد هنگام دفع

vieze broekjes

لکه شدن لباس زیر

niet willen poepen

خودداری از دفع مدفوع

Sommige kinderen houden hun poep op omdat ze bang zijn voor pijn.

بعضی کودکان چون از درد می‌ترسند، مدفوع خود را نگه می‌دارند.

Daardoor worden de klachten vaak erger.

این کار معمولاً مشکل را شدیدتر می‌کند.

Oorzaken

علتها

te weinig drinken

کم نوشیدن مایعات

weinig vezels eten

کم خوردن فیبر

spanning of stress

استرس یا اضطراب

verandering van routine

تغییر در برنامه روزانه

te lang ophouden

نگه داشتن طولانی مدفوع

Wat helpt vaak?

چه چیزهایی معمولاً کمک می‌کنند؟

genoeg drinken

نوشیدن مایعات کافی

vezelrijke voeding

غذاهای پرفیبر

regelmatig naar het toilet gaan

منظم به توالت رفتن

rust en geduld

آرامش و صبوری

bewegen

تحرک و فعالیت

Soms geeft de huisarts medicijnen om de ontlasting zachter te maken.

گاهی پزشک داروهایی برای نرم شدن مدفوع تجویز می‌کند.

Belangrijk

نکته مهم

Straf of boos worden helpt meestal niet.

تنبیه یا عصبانی شدن معمولاً کمکی نمی‌کند.

Een rustige en positieve aanpak werkt vaak beter bij kinderen.

برخورد آرام و مثبت معمولاً برای کودکان مؤثرتر است.

Mpox

Mpox (apenpokken)

امپاکس / آبله میمونی

Mpox is een virusziekte.

امپاکس یک بیماری ویروسی است.

De ziekte heette vroeger apenpokken of monkeypox.

این بیماری قبلاً با نام آبله میمونی شناخته می‌شد.

Mpox kan zich verspreiden door nauw lichamelijk contact.

امپاکس می‌تواند از طریق تماس نزدیک بدنی منتقل شود.

Besmetting

راه انتقال

Je kunt besmet raken door:

فرد ممکن است از این راه‌ها مبتلا شود:

huid-op-huidcontact

تماس مستقیم پوست با پوست

contact met blaasjes of wondjes

تماس با تاول‌ها یا زخم‌ها

besmet beddengoed of kleding

لباس یا ملحفه آلوده

langdurig nauw contact

تماس نزدیک و طولانی

Klachten

علائم

Vaak beginnen de klachten met:

علائم معمولاً با این موارد شروع می‌شوند:

koorts

تب

hoofdpijn

سر درد

spierpijn

درد عضلات

moeheid

خستگی

gezwollen lymfeklieren

تورم غدد لنفاوی

Daarna ontstaan blaasjes of plekjes op de huid.

بعد از آن تاول‌ها یا ضایعات پوستی ظاهر می‌شوند.

Die kunnen pijnlijk of jeukend zijn.

این ضایعات ممکن است دردناک یا همراه با خارش باشند.

Behandeling

درمان

Bij veel mensen gaat mpox vanzelf over.

در بسیاری از افراد، بیماری خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند.

Rust, voldoende drinken en goede verzorging helpen vaak.

استراحت، نوشیدن مایعات کافی و مراقبت مناسب معمولاً کمک می‌کنند.

Soms zijn extra medicijnen of ziekenhuiszorg nodig.

گاهی دارو یا مراقبت بیمارستانی لازم می‌شود.

Voorkomen

پیشگیری

Vermijd nauw contact met iemand die mpox heeft.

از تماس نزدیک با فرد مبتلا به امپاکس خودداری کنید.

Goede hygiëne is belangrijk.

رعایت بهداشت اهمیت زیادی دارد.

Sommige mensen kunnen een vaccin krijgen tegen mpox.

بعضی افراد می‌توانند واکسن امپاکس دریافت کنند.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij blaasjes, huiduitslag of klachten na nauw contact met een besmet persoon.

اگر بعد از تماس نزدیک با فرد مبتلا دچار تاول، بثورات پوستی یا علائم بیماری شدید، باید با پزشک تماس بگیرید.

Multiple Sclerosis

MS

ام اس

MS is een ziekte van de hersenen en zenuwen.

ام اس بیماری ای است که مغز و سیستم عصبی را درگیر می کند.

De afweer van het lichaam beschadigt daarbij delen van de zenuwen.

در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به بخشی از عصب ها آسیب می زند.

Daardoor kunnen signalen tussen hersenen en lichaam minder goed worden doorgegeven.

در نتیجه، پیام های عصبی بین مغز و بدن به درستی منتقل نمی شوند.

Klachten

علائم

De klachten verschillen sterk per persoon.

علائم ام اس در افراد مختلف بسیار متفاوت است.

Mogelijke klachten zijn:

علائم احتمالی عبارت اند از:

moeheid

خستگی

problemen met lopen

مشکل در راه رفتن

krachtverlies

ضعف عضلانی

tintelingen

گزگز

wazig of dubbel zien

تاری دید یا دوبینی

evenwichtsproblemen

اختلال تعادل

problemen met plassen

مشکلات ادراری

Soms komen klachten ineens op en verdwijnen ze later weer gedeeltelijk.
گاهی علائم ناگهانی ظاهر می‌شوند و بعد تا حدی بهتر می‌شوند.

Dat heet een aanval of schub.

به این حالت «حمله» یا «عود بیماری» گفته می‌شود.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De neuroloog onderzoekt de klachten en het zenuwstelsel.

متخصص مغز و اعصاب علائم و سیستم عصبی را بررسی می‌کند.

Vaak zijn MRI-scans nodig.

معمولاً MRI هم لازم است.

Soms wordt ook hersenvocht onderzocht.

گاهی مایع اطراف مغز و نخاع هم بررسی می‌شود.

Behandeling

درمان

MS is nog niet te genezen.

ام‌اس هنوز درمان قطعی ندارد.

Wel bestaan er medicijnen die aanvallen kunnen verminderen of vertragen.

اما داروهایی وجود دارند که می‌توانند حمله‌ها را کمتر یا روند بیماری را کندتر کنند.

Ook fysiotherapie en begeleiding kunnen helpen.

فیزیوتراپی و حمایت درمانی هم می‌توانند کمک‌کننده باشند.

Belangrijk

نکته مهم

Voldoende rust, beweging en goede begeleiding kunnen helpen om beter met MS om te gaan.

استراحت کافی، تحرک مناسب و مراقبت حرفه‌ای می‌توانند به کنترل بهتر ام‌اس کمک کنند.

Mycoplasma Infection

Mycoplasma

مایکوپلازما

Mycoplasma is een bacterie die infecties kan veroorzaken.

مایکوپلازما نوعی باکتری است که می‌تواند باعث عفونت شود.

Vaak gaat het om een infectie van de luchtwegen.

این عفونت معمولاً دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند.

Vooral kinderen en jonge volwassenen kunnen besmet raken.

کودکان و جوانان بیشتر ممکن است مبتلا شوند.

Klachten

علائم

De klachten lijken vaak eerst op een verkoudheid.

علائم اولیه معمولاً شبیه سرماخوردگی هستند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

keelpijn

گلودرد

hoesten

سرفه

koorts

تب

moeheid

خستگی

hoofdpijn

سر درد

Soms ontstaat een longontsteking.

گاهی عفونت به ذات‌الریه تبدیل می‌شود.

Dan kunnen mensen last krijgen van benauwdheid of pijn bij ademen.

در این حالت ممکن است فرد دچار تنگی نفس یا درد هنگام نفس کشیدن شود.

Besmetting

سرایت

De bacterie verspreidt zich via hoesten en niezen.

این باکتری از طریق سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

Mensen die dicht bij elkaar leven of werken kunnen elkaar besmetten.

افرادی که نزدیک هم زندگی یا کار می‌کنند ممکن است بیماری را به هم منتقل کنند.

Behandeling

درمان

Veel mensen herstellen vanzelf met rust en voldoende drinken.

بسیاری از افراد با استراحت و نوشیدن مایعات کافی خودبه‌خود خوب می‌شوند.

Soms schrijft de arts antibiotica voor.

گاهی پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند.

Vooraf bij ernstige klachten of longontsteking.

به‌خصوص در موارد شدید یا ذات‌الریه.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij hoge koorts, benauwdheid of klachten die lang duren.

در صورت تب بالا، تنگی نفس یا طولانی شدن علائم باید با پزشک تماس گرفت.

Long COVID

Na corona

بعد از کرونا

Sommige mensen houden klachten nadat ze corona hebben gehad.

بعضی افراد بعد از ابتلا به کرونا همچنان دچار علائم مختلف می‌مانند.

Ook als de infectie zelf al voorbij is.

حتی زمانی که خود عفونت تمام شده است.

Deze langdurige klachten worden ook wel long covid genoemd.

به این علائم طولانی‌مدت «لانگ کووید» هم گفته می‌شود.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

extreme vermoeidheid

خستگی شدید

benauwdheid

تنگی نفس

hoesten

سرفه

spierpijn

درد عضلات

hoofdpijn

سر درد

problemen met concentratie

مشکل در تمرکز

vergeetachtigheid

فراموشی

slecht slapen

اختلال خواب

minder conditie

کاهش توان جسمی

Veel mensen merken dat gewone dagelijkse dingen meer energie kosten.

بسیاری از افراد احساس می‌کنند کارهای عادی روزمره انرژی بیشتری از آن‌ها می‌گیرد.

Herstel

بهبود

Het herstel verschilt sterk per persoon.

روند بهبود در افراد مختلف بسیار متفاوت است.

Sommige mensen voelen zich na een paar weken beter.

بعضی افراد بعد از چند هفته بهتر می‌شوند.

Bij anderen duren de klachten maanden.

در بعضی دیگر علائم ممکن است ماه‌ها ادامه داشته باشد.

Wat kan helpen?

چه چیزهایی می‌توانند کمک کنند؟

voldoende rust nemen

استراحت کافی

activiteiten rustig opbouwen

آهسته و تدریجی فعالیت کردن

goed slapen

خواب مناسب

gezonde voeding

تغذیه سالم

begeleiding van huisarts of fysiotherapeut

کمک گرفتن از پزشک یا فیزیوتراپیست

Te veel inspanning kan klachten soms erger maken.

فعالیت بیش از حد گاهی می‌تواند علائم را بدتر کند.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts als klachten lang blijven bestaan of erger worden.

اگر علائم مدت طولانی ادامه پیدا کردند یا شدیدتر شدند، باید با پزشک تماس گرفت.

COVID-19

Naaste met corona

وقتی یکی از نزدیکان کرونا دارد

Als iemand dichtbij je corona heeft, kun je je zorgen maken of zelf besmet raken.

وقتی یکی از نزدیکان شما کرونا دارد، ممکن است نگران شوید یا خودتان هم مبتلا شوید.

Corona verspreidt zich vooral via kleine druppeltjes in de lucht.

ویروس کرونا بیشتر از طریق قطرات ریز موجود در هوا منتقل می‌شود.

Bijvoorbeeld door hoesten, niezen of dichtbij praten.

برای مثال هنگام سرفه، عطسه یا صحبت کردن از فاصله نزدیک.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

regelmatig handen wassen

مرتب دست‌ها را شستن

goed ventileren

خوب هوا دادن به خانه

afstand houden als dat mogelijk is

در صورت امکان فاصله را رعایت کردن

niet uit hetzelfde glas of bestek eten

استفاده نکردن مشترک از لیوان یا قاشق و چنگال

extra letten op hygiëne

بیشتر رعایت کردن بهداشت

Soms is het verstandig een mondkapje te dragen.

گاهی استفاده از ماسک هم کار درستی است.

Klachten om op te letten

علائمی که باید به آنها توجه کرد

koorts

تب

keelpijn

گلودرد

hoesten

سرفه

benauwdheid

تنگی نفس

moeheid

خستگی

verlies van geur of smaak

از دست دادن بویایی یا چشایی

Krijg je klachten?

اگر علائم پیدا کردید،

Blijf dan thuis en volg het advies van de huisarts of GGD.

در خانه بمانید و توصیه پزشک یا مراکز بهداشتی را دنبال کنید.

Belangrijk

نکته مهم

Voor ouderen en mensen met een zwakke gezondheid kan corona ernstiger verlopen.

کرونا در سالمندان و افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند ممکن است شدیدتر باشد.

Daarom is voorzichtig omgaan met besmetting belangrijk.

به همین دلیل رعایت احتیاط اهمیت زیادی دارد.

Night Shift Work

Nachtdiensten en gezondheid

شیفت شب و سلامتی

Werken in nachtdiensten kan invloed hebben op je gezondheid.

کار کردن در شیفت شب می‌تواند روی سلامتی تأثیر بگذارد.

Het lichaam is namelijk gewend om 's nachts te slapen en overdag actief te zijn.

بدن انسان به‌طور طبیعی برای خواب شب و فعالیت روزانه تنظیم شده است.

Bij nachtdiensten raakt dat ritme verstoord.

شیفت شب این ریتم طبیعی را به هم می‌زند.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

vermoeidheid

خستگی

slecht slapen

اختلال خواب

moeite met concentreren

مشکل در تمرکز

prikkelbaarheid

زودرنجی

hoofdpijn

سر درد

maag- en darmklachten

مشکلات معده و روده

Sommige mensen hebben ook meer kans op stress of burn-out.

بعضی افراد بیشتر در معرض استرس یا فرسودگی شغلی قرار می گیرند.

Gezond blijven bij nachtdiensten

چطور هنگام شیفت شب سالم بمانیم؟

probeer voldoende te slapen

سعی کنید خواب کافی داشته باشید

zorg voor een donkere en rustige slaapkamer

اتاق خواب را تاریک و آرام نگه دارید

eet regelmatig en gezond

منظم و سالم غذا بخورید

drink niet te veel cafeïne

بیش از حد کافئین مصرف نکنید

blijf bewegen

تحرک بدنی داشته باشید

neem rust tussen diensten

بین شیفت ها استراحت کافی داشته باشید

Langdurige effecten

اثرات طولانی مدت

Langdurig werken in nachtdiensten kan het risico op sommige gezondheidsproblemen verhogen.

کار طولانی‌مدت در شیفت شب ممکن است خطر بعضی مشکلات سلامتی را بیشتر کند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

hoge bloeddruk

فشار خون بالا

hart- en vaatziekten

بیماری‌های قلبی و عروقی

slaapproblemen

مشکلات خواب

mentale klachten

مشکلات روانی

Belangrijk

نکته مهم

Bespreek gezondheidsklachten door nachtdiensten met de huisarts of bedrijfsarts.

اگر شیفت شب باعث مشکلات جسمی یا روحی شده، بهتر است با پزشک یا پزشک طب کار صحبت کنید.

Kidney Stone

Niersteen

سنگ کلیه

Een niersteen is een hard steentje dat ontstaat in de nier of urinewegen.

سنگ کلیه توده‌ای سخت است که در کلیه یا مجاری ادراری تشکیل می‌شود.

Zo'n steentje ontstaat uit stoffen die in de urine zitten.

این سنگ از موادی تشکیل می‌شود که در ادرار وجود دارند.

Soms blijft een niersteen in de nier zitten.

گاهی سنگ داخل کلیه باقی می‌ماند.

Maar soms gaat hij richting de urineleider en veroorzaakt veel pijn.

اما گاهی وارد حالب می‌شود و درد شدیدی ایجاد می‌کند.

Klachten

علائم

heftige pijn in de zij of rug

درد شدید در پهلو یا کمر

pijn die uitstraalt naar de lies

دردی که به کشاله ران می‌زند

misselijkheid

تهوع

overgeven

استفراغ

bloed in de urine

وجود خون در ادرار

vaak moeten plassen

تکرر ادرار

De pijn komt vaak in golven.

درد معمولاً به صورت موجی ایجاد می‌شود.

Dat heet een nierstenkoliek.

به این حالت «قولنج کلیوی» گفته می‌شود.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan urineonderzoek en scans doen.

پزشک ممکن است آزمایش ادرار و اسکن انجام دهد.

Bijvoorbeeld een echo of CT-scan.

برای مثال سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن.

Behandeling

درمان

Kleine nierstenen plassen vaak vanzelf uit.

سنگ‌های کوچک معمولاً خودبه‌خود دفع می‌شوند.

Veel drinken helpt daarbij.

نوشیدن مایعات زیاد به این روند کمک می‌کند.

Ook kunnen pijnstillers nodig zijn.

گاهی داروی ضد درد هم لازم است.

Bij grotere stenen zijn soms extra behandelingen nodig.

برای سنگ‌های بزرگتر ممکن است درمان بیشتری لازم باشد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

vergruizen van de steen

سنگ‌شکنی

een operatie

عمل جراحی

Belangrijk

نکته مهم

Neem direct contact op met een arts bij koorts, hevige pijn of niet kunnen plassen.

در صورت تب، درد شدید یا ناتوانی در ادرار کردن باید فوراً با پزشک تماس گرفت.

Missed Period

Niet ongesteld worden

قطع شدن یا نیامدن قاعدگی

Soms blijft een menstruatie uit.

گاهی قاعدگی اتفاق نمی‌افتد.

Dat betekent dat iemand niet ongesteld wordt op het moment dat dit normaal verwacht wordt.

یعنی فرد در زمانی که معمولاً باید پریود شود، قاعدگی ندارد.

Een keer een menstruatie overslaan hoeft niet altijd ernstig te zijn.

عقب افتادن یکبارہ قاعدگی همیشه نشانه مشکل جدی نیست.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

zwangerschap

بارداری

stress of spanning

استرس یا فشار عصبی

veel afvallen

کاهش وزن شدید

intensief sporten

ورزش سنگین

hormonale veranderingen

تغییرات هورمونی

overgang

یائسگی

sommige medicijnen

بعضی داروها

ziektes of hormonale aandoeningen

بیماری‌ها یا مشکلات هورمونی

Wanneer komt het vaker voor?

چه زمانی بیشتر دیده می‌شود؟

Bij jonge meisjes kan de menstruatie in het begin nog onregelmatig zijn.

در دختران نوجوان، قاعدگی در سال‌های اول ممکن است نامنظم باشد.

Ook rond de overgang verandert de cyclus vaak.

در دوران نزدیک به یائسگی هم چرخه قاعدگی اغلب تغییر می‌کند.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

Denk je dat je zwanger kunt zijn?

اگر احتمال می‌دهید باردار باشید،

Doe dan een zwangerschapstest.

بهتر است تست بارداری انجام دهید.

Probeer daarnaast goed voor jezelf te zorgen met rust, slaap en gezonde voeding.

همچنین بهتر است استراحت، خواب کافی و تغذیه مناسب داشته باشید.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als de menstruatie langere tijd wegblijft

اگر قاعدگی برای مدت طولانی قطع شود

bij buikpijn of andere klachten

در صورت درد شکم یا علائم دیگر

als je je zorgen maakt

اگر نگران هستید

De huisarts kan onderzoeken wat de oorzaak is.

پزشک می‌تواند علت مشکل را بررسی کند.

Infertility

Nog niet zwanger geworden

هنوز باردار نشدن

Sommige stellen worden niet meteen zwanger, ook al proberen ze het al een tijd.

بعضی زوجها با وجود تلاش برای مدتی، بلافاصله باردار نمی‌شوند.

Dat komt vaker voor dan veel mensen denken.

این موضوع بیشتر از چیزی است که بسیاری از افراد تصور می‌کنند.

Bij gezonde stellen kan het soms maanden duren voordat een zwangerschap ontstaat.

حتی در زوج‌های سالم هم ممکن است چند ماه طول بکشد تا بارداری اتفاق بیفتد.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

Zwanger worden hangt af van veel factoren.

باردار شدن به عوامل مختلفی بستگی دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

leeftijd

سن

kwaliteit van zaadcellen

کیفیت اسپرم

eisprong

تخمک‌گذاری

gezondheid van baarmoeder en eileiders

سلامت رحم و لوله‌های رحمی

leefstijl

سبک زندگی

stress

استرس

Soms wordt geen duidelijke oorzaak gevonden.

گاهی علت مشخصی پیدا نمی‌شود.

Wat kan helpen?

چه چیزهایی می‌توانند کمک کنند؟

gezond eten

تغذیه سالم

stoppen met roken

ترک سیگار

minder alcohol

کم کردن مصرف الکل

voldoende bewegen

تحرك كافي

op het juiste moment vrijen rond de eisprong

رابطه در زمان مناسب نزدیک به تخمک‌گذاری

Wanneer hulp zoeken?

چه زمانی باید کمک پزشکی گرفت؟

Ga meestal naar de huisarts als:

معمولاً در این شرایط بهتر است به پزشک مراجعه شود:

jaar proberen niet lukt ۱ een zwangerschap na

اگر بعد از یک سال تلاش بارداری اتفاق نیفتاده باشد

jaar ۳۶de vrouw ouder is dan

اگر سن زن بالاتر از ۳۶ سال باشد

er menstruatieproblemen zijn

اگر مشکلات قاعدگی وجود داشته باشد

er bekende vruchtbaarheidsproblemen zijn

اگر مشکل باروری شناخته‌شده وجود داشته باشد

De huisarts kan onderzoeken laten doen of doorverwijzen naar een specialist.

پزشک می‌تواند آزمایش درخواست کند یا فرد را به متخصص ارجاع دهد.

Bow Legs and Knock Knees

O- en X-benen bij kinderen

پای پرانتزی و پای ضربدری در کودکان

Bij jonge kinderen staan de benen niet altijd helemaal recht.

در کودکان کم‌سن، پاها همیشه کاملاً صاف نیستند.

Sommige kinderen hebben O-benen en anderen X-benen.

بعضی کودکان پای پرانتزی دارند و بعضی پای ضربدری.

Dat hoort vaak bij de normale groei.

این وضعیت معمولاً بخشی طبیعی از روند رشد کودک است.

O-benen

پای پرانتزی

Bij O-benen blijven de knieën uit elkaar als de voeten naast elkaar staan.

در پای پرانتزی، وقتی پاها کنار هم قرار می‌گیرند زانوها از هم فاصله دارند.

Dit komt vaak voor bij peuters.

این حالت در کودکان نوپا شایع است.

X-benen

پای ضربدری

Bij X-benen raken de knieën elkaar terwijl de voeten verder uit elkaar staan.

در پای ضربدری، زانوها به هم می‌چسبند اما پاها از هم فاصله دارند.

Dat zie je vaker bij iets oudere kinderen.

این وضعیت بیشتر در کودکان کمی بزرگتر دیده می‌شود.

Meestal normaal

معمولاً طبیعی است

Bij veel kinderen veranderen de benen vanzelf tijdens het groeien.

در بسیاری از کودکان، شکل پاها با رشد به‌تدریج خودبه‌خود اصلاح می‌شود.

Vaak is geen behandeling nodig.

در اغلب موارد درمانی لازم نیست.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als één been duidelijk anders staat dan het andere

اگر یکی از پاها با دیگری تفاوت زیادی داشته باشد

bij pijn of moeite met lopen

در صورت درد یا مشکل در راه رفتن

als het erger wordt

اگر وضعیت بدتر شود

als de stand van de benen op latere leeftijd niet verbetert

اگر با بزرگتر شدن کودک وضعیت پاها بهتر نشود

De arts kan bekijken of extra onderzoek nodig is.

پزشک بررسی می‌کند که آیا نیاز به آزمایش یا بررسی بیشتر وجود دارد یا نه.

Obesity

Obesitas bij volwassenen

چاقی شدید در بزرگسالان

Obesitas betekent ernstig overgewicht dat schadelijk kan zijn voor de gezondheid.

چاقی شدید یعنی اضافه‌وزنی که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

Het gaat niet alleen om gewicht, maar ook om de invloed op het lichaam.

موضوع فقط وزن نیست، بلکه تأثیر آن بر بدن هم اهمیت دارد.

Artsen kijken vaak naar de BMI om obesitas te beoordelen.

پزشکان معمولاً از شاخص BMI برای بررسی چاقی استفاده می‌کنند.

Mogelijke gevolgen

پیامدهای احتمالی

Obesitas vergroot de kans op verschillende gezondheidsproblemen.

چاقی شدید احتمال بروز مشکلات مختلف سلامتی را بیشتر می‌کند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

۲diabetes type

دیابت نوع ۲

hoge bloeddruk

فشار خون بالا

hart- en vaatziekten

بیماری‌های قلبی و عروقی

gewrichtsklachten

مشکلات مفصلی

slaapproblemen

اختلال خواب

vermoeidheid

خستگی

Ook mentale klachten kunnen een rol spelen.

مشکلات روحی و روانی هم ممکن است وجود داشته باشند.

Oorzaken

علتها

Obesitas ontstaat meestal door meerdere factoren samen.

چاقی شدید معمولاً نتیجه چند عامل مختلف است.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

ongezonde voeding

تغذیه ناسالم

weinig beweging

کم تحرکی

stress

استرس

slaaptekort

کمبود خواب

erfelijke aanleg

زمینه ارثی

sommige medicijnen of ziektes

بعضی داروها یا بیماریها

Behandeling

درمان

De behandeling richt zich vaak op een gezondere leefstijl.

درمان معمولاً بر تغییر سبک زندگی تمرکز دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

gezonder eten

تغذیه سالم‌تر

meer bewegen

فعالیت بدنی بیشتر

begeleiding door een diëtist of arts

کمک گرفتن از متخصص تغذیه یا پزشک

ondersteuning bij gedrag en gewoontes

کمک برای تغییر عادت‌ها و رفتارها

Soms zijn medicijnen of een maagverkleining nodig.

گاهی دارو یا عمل کوچک کردن معده هم لازم می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Kleine veranderingen die lang vol te houden zijn, helpen vaak beter dan strenge diëten.

تغییرات کوچک اما مداوم معمولاً از رژیم‌های سخت و کوتاه‌مدت مؤثرتر هستند.

Geriatric Medicine

Onderzoek door ouderen-arts in het ziekenhuis

معاینه و بررسی توسط پزشک سالمندان در بیمارستان

Een ouderen-arts kijkt naar de gezondheid van oudere mensen.

پزشک سالمندان وضعیت جسمی و روحی افراد سالمند را بررسی می‌کند.

Deze arts wordt ook wel geriater genoemd.

به این پزشک «جریاتر» یا متخصص طب سالمندان هم گفته می‌شود.

In het ziekenhuis onderzoekt de ouderen-arts vaak meerdere problemen tegelijk.

در بیمارستان، پزشک سالمندان معمولاً چند مشکل مختلف را هم‌زمان بررسی می‌کند.

Waar kijkt de arts naar?

پزشک چه چیزهایی را بررسی می‌کند؟

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

geheugenproblemen

مشکلات حافظه

vallen of duizeligheid

زمین خوردن یا سرگیجه

moeite met lopen

مشکل در راه رفتن

medicijnen

داروهای مصرفی

voeding en gewicht

تغذیه و وزن

stemming of verwardheid

وضعیت روحی یا گيجی

Ook kijkt de arts hoe iemand thuis functioneert in het dagelijks leven.

پزشک بررسی می‌کند که فرد در زندگی روزمره و در خانه چطور عمل می‌کند.

Het onderzoek

روند بررسی

De arts stelt vragen en doet lichamelijk onderzoek.

پزشک سؤال می‌پرسد و معاینه جسمی انجام می‌دهد.

Soms zijn extra onderzoeken nodig, zoals bloedonderzoek of scans.

گاهی آزمایش خون یا اسکن هم لازم می‌شود.

Vaak praat de arts ook met familie of mantelzorgers.

پزشک معمولاً با اعضای خانواده یا مراقبان سالمند هم صحبت می‌کند.

Doel van het onderzoek

هدف این بررسی چیست؟

Het doel is om de gezondheid, zelfstandigheid en kwaliteit van leven zo goed mogelijk te houden.

هدف این است که سلامت، استقلال و کیفیت زندگی سالمند تا حد ممکن حفظ شود.

Soms geeft de ouderen-arts advies over hulp, behandeling of revalidatie.
گاهی پزشک درباره درمان، توان بخشی یا کمک های لازم توصیه می دهد.

Belangrijk

نکته مهم

Bij oudere mensen kunnen verschillende klachten met elkaar samenhangen.
در سالمندان، مشکلات مختلف ممکن است به هم مرتبط باشند.

Daarom kijkt de ouderen-arts naar het totaalplaatje.
به همین دلیل پزشک سالمندان به وضعیت کلی فرد توجه می کند.

Accident Injury

Ongeluk gehad

دچار حادثه یا تصادف شدن

Na een ongeluk kun je lichamelijke of psychische klachten krijgen.
بعد از یک حادثه یا تصادف، ممکن است فرد دچار مشکلات جسمی یا روحی شود.

Dat kan gaan om een kleine verwonding, maar soms ook om ernstig letsel.
این مشکلات ممکن است از یک آسیب جزئی تا جراحات شدید متفاوت باشند.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

pijn

درد

blauwe plekken

کبودی

wondjes

زخم

duizeligheid

سرگیجه

hoofdpijn

سر درد

moeite met bewegen

مشکل در حرکت

schrik of angst

ترس یا شوک

Sommige klachten ontstaan pas uren of dagen later.

بعضی علائم ممکن است چند ساعت یا چند روز بعد ظاهر شوند.

Bijvoorbeeld nek- of rugpijn na een botsing.

برای مثال درد گردن یا کمر بعد از تصادف.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

rust nemen

استراحت کردن

wondjes verzorgen

مراقبت از زخم‌ها

koelen bij zwelling of blauwe plekken

کمپرس سرد برای ورم یا کبودی

hulp vragen als dat nodig is

در صورت نیاز کمک گرفتن

Soms is controle door een arts verstandig, ook als de klachten eerst meevallen.

گاهی حتی اگر علائم خفیف باشند، معاینه توسط پزشک کار درستی است.

Wanneer direct hulp zoeken?

چه زمانی باید فوراً کمک پزشکی گرفت؟

bij bewusteloosheid

در صورت بیهوشی

bij ernstige pijn

در صورت درد شدید

bij benauwdheid

در صورت تنگی نفس

bij bloedverlies

در صورت خونریزی

als iemand verward is
اگر فرد گیج یا confused باشد
bij verlamming of gevoelloosheid

در صورت فلج یا بی‌حسی

of ga naar de spoedeisende hulp. ۱۱۲ Bel dan direct
در این شرایط باید فوراً با ۱۱۲ تماس گرفت یا به اورژانس مراجعه کرد.

Heavy Menstrual Bleeding
Ongesteld en veel bloed verliezen

قاعدگی همراه با خونریزی شدید

Sommige vrouwen verliezen tijdens de menstruatie veel bloed.
بعضی زنان هنگام قاعدگی خونریزی زیادی دارند.

Dat heet hevig menstrueel bloedverlies.
به این وضعیت خونریزی شدید قاعدگی گفته می‌شود.

Het kan invloed hebben op het dagelijks leven en veel vermoeidheid geven.
این مشکل می‌تواند روی زندگی روزمره تأثیر بگذارد و باعث خستگی زیاد شود.

Wanneer is het veel bloedverlies?
چه زمانی خونریزی شدید محسوب می‌شود؟

Bijvoorbeeld wanneer iemand:
برای مثال وقتی فرد:

heel vaak maandverband of tampons moet wisselen
خیلی زودبزه‌زود نوار بهداشتی یا تامپون عوض می‌کند

grote bloedstolsels verliest
لخته‌های بزرگ دفع می‌کند

s nachts doorlekt'
شب‌ها خونریزی از لباس یا تخت عبور می‌کند

zich erg moe voelt
احساس خستگی شدید دارد

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

hormonale veranderingen

تغییرات هورمونی

vleesbomen

فیبروم رحم

een spiraaltje

آی‌یودی یا دستگاه داخل رحمی

overgang

دوران نزدیک به یائسگی

stollingsproblemen

مشکلات انعقاد خون

Soms wordt geen duidelijke oorzaak gevonden.

گاهی علت مشخصی پیدا نمی‌شود.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De huisarts stelt vragen over de menstruatie.

پزشک درباره وضعیت قاعدگی سؤال می‌پرسد.

Soms zijn bloedonderzoek of een echo nodig.

گاهی آزمایش خون یا سونوگرافی لازم می‌شود.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van de oorzaak en de klachten.

نوع درمان به علت و شدت علائم بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش‌های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

medicijnen

دارو

hormonen

درمان هورمونی

een spiraaltje

آی یودی

soms een operatie

و گاهی عمل جراحی

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij langdurig of erg hevig bloedverlies.

در صورت خونریزی شدید یا طولانی مدت باید با پزشک تماس گرفت.

Veel bloedverlies kan bloedarmoede veroorzaken.

خونریزی زیاد ممکن است باعث کمخونی شود.

Heavy Menstrual Bleeding

Ongesteld en veel bloed verliezen

خونریزی شدید در دوران قاعدگی

Sommige vrouwen verliezen tijdens hun menstruatie meer bloed dan normaal.

بعضی زنان هنگام قاعدگی بیشتر از حد معمول خون از دست می دهند.

Dat kan vervelend en vermoeiend zijn.

این وضعیت می تواند آزار دهنده و خسته کننده باشد.

Soms heeft het invloed op werk, school of dagelijkse activiteiten.

گاهی این مشکل روی کار، درس یا فعالیت های روزانه تأثیر می گذارد.

Wanneer spreek je van veel bloedverlies?

چه زمانی خونریزی زیاد محسوب می شود؟

Bijvoorbeeld als iemand:

برای مثال وقتی فرد:

heel vaak maandverband of tampons moet vervangen

باید خیلی زود به زود نوار بهداشتی یا تامپون عوض کند

grote bloedstolsels verliest

لخته‌های بزرگ دفع می‌کند

s nachts doorlekt'

شب‌ها خون از لباس یا ملحفه عبور می‌کند

zich erg moe of duizelig voelt

احساس خستگی یا سرگیجه شدید دارد

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

hormonale schommelingen

تغییرات هورمونی

vleesbomen in de baarmoeder

فیبروم رحم

een koperspiraal

آی‌یودی مسی

overgang

دوران نزدیک به یائسگی

stollingsproblemen

اختلالات انعقاد خون

Soms wordt geen duidelijke oorzaak gevonden.

گاهی علت مشخصی پیدا نمی‌شود.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De huisarts vraagt naar de menstruatie en algemene gezondheid.

پزشک درباره قاعدگی و وضعیت عمومی سلامت سؤال می‌کند.

Soms zijn bloedonderzoek of een echo nodig.

گاهی آزمایش خون یا سونوگرافی لازم است.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van de oorzaak en de ernst van de klachten.

درمان به علت و شدت علائم بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش‌های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

medicijnen tegen bloedverlies

دارو برای کاهش خونریزی

hormonen

درمان هورمونی

een hormoonspiraal

آی‌یودی هورمونی

soms een operatie

و گاهی عمل جراحی

Belangrijk

نکته مهم

Langdurig veel bloedverlies kan leiden tot bloedarmoede.

خونریزی شدید و طولانی ممکن است باعث کم‌خونی شود.

Ga daarom naar de huisarts als je veel klachten hebt of erg moe bent.

اگر علائم شدید دارید یا خیلی خسته می‌شوید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

Vaginal Yeast Infection

Ontsteking door schimmel in de vagina

عفونت قارچی واژن

Een schimmelinfectie in de vagina komt veel voor.

عفونت قارچی واژن مشکلی شایع است.

Meestal wordt de infectie veroorzaakt door een schimmel die Candida heet.

این عفونت معمولاً توسط قارچی به نام کاندیدا ایجاد می‌شود.

De schimmel leeft vaak al in kleine hoeveelheden in het lichaam.

این قارچ معمولاً به مقدار کم به‌طور طبیعی در بدن وجود دارد.

Soms groeit hij te veel en ontstaan klachten.

اما گاهی بیش از حد رشد می‌کند و باعث علائم می‌شود.

Klachten

علائم

jeuk in of rond de vagina

خارش داخل یا اطراف واژن

roodheid of irritatie

قرمزی یا تحریک پوست

branderig gevoel

احساس سوزش

witte, brokkelige afscheiding

ترشح سفید و تکه‌تکه

pijn bij plassen of seks

درد هنگام ادرار یا رابطه جنسی

De afscheiding ruikt meestal niet sterk.

ترشحات معمولاً بوی شدید ندارند.

Oorzaken en risico's

علتها و عوامل خطر

De kans op een schimmelinfectie kan groter worden door:

احتمال عفونت قارچی ممکن است در این شرایط بیشتر شود:

antibiotica

مصرف آنتی‌بیوتیک

zwangerschap

بارداری

diabetes

دیابت

strakke of vochtige kleding

لباس تنگ یا مرطوب

verminderde weerstand

ضعف سیستم ایمنی

Behandeling

درمان

Een schimmelinfectie is meestal goed te behandelen.

عفونت قارچی معمولاً به خوبی درمان می شود.

Vaak helpen vaginale tabletten, crème of medicijnen tegen schimmel.

شیاف، کرم یا داروهای ضدقارچ معمولاً مؤثر هستند.

Draag bij voorkeur katoenen ondergoed en houd de huid droog.

بهتر است لباس زیر نخی بپوشید و ناحیه را خشک نگه دارید.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts als de klachten vaak terugkomen of als je twijfelt over de oorzaak.

اگر علائم مرتب برمی گردند یا دربارۀ علت مشکل مطمئن نیستید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

Vaginal Yeast Infection

Ontsteking door schimmel in de vagina

عفونت قارچی واژن

Een schimmelinfectie van de vagina komt veel voor bij vrouwen.

عفونت قارچی واژن در میان زنان بسیار شایع است.

Meestal wordt deze ontsteking veroorzaakt door de Candida-schimmel.

این التهاب معمولاً توسط قارچی به نام کاندیدا ایجاد می شود.

Normaal leeft deze schimmel in kleine hoeveelheden in het lichaam zonder problemen te geven.

این قارچ به طور طبیعی در مقدار کم در بدن وجود دارد و معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند.

Maar soms raakt de balans verstoord en groeit de schimmel te veel.

اما گاهی تعادل طبیعی بدن به هم می خورد و قارچ بیش از حد رشد می کند.

Klachten

علائم

jeuk in en rond de vagina

خارش داخل و اطراف واژن

roodheid en irritatie

قرمزی و تحریک پوست

branderig gevoel

احساس سوزش

dikke witte afscheiding

ترشح سفید و غلیظ

pijn bij plassen of vrijen

درد هنگام ادرار یا رابطه جنسی

De afscheiding ruikt meestal niet sterk.

ترشحات معمولاً بوی شدیدی ندارند.

Waardoor kan het ontstaan?

چه عواملی باعث آن می‌شوند؟

De kans op een schimmelinfectie wordt groter door bijvoorbeeld:

احتمال عفونت قارچی در این شرایط بیشتر می‌شود:

antibiotica

مصرف آنتی‌بیوتیک

zwangerschap

بارداری

diabetes

دیابت

stress

استرس

strakke of vochtige kleding

لباس تنگ یا مرطوب

verminderde weerstand

ضعف سیستم ایمنی

Behandeling

درمان

Een schimmelinfectie is meestal goed te behandelen.

عفونت قارچی معمولاً به خوبی درمان می شود.

Vaak helpen crèmes, vaginale tabletten of medicijnen tegen schimmel.

کرم، شیاف واژینال یا داروهای ضدقارچ معمولاً مؤثر هستند.

Het helpt ook om katoenen ondergoed te dragen en de huid droog te houden.

پوشیدن لباس زیر نخی و خشک نگه داشتن ناحیه هم کمک می کند.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts als de klachten vaak terugkomen, erg hevig zijn of als je twijfelt over de oorzaak.

اگر علائم مرتب تکرار می شوند، شدید هستند یا دربارۀ علت مشکل مطمئن نیستید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

Pilonidal Cyst

Ontsteking in de bilspleet

التهاب در شیار بین باسن

Een ontsteking in de bilspleet ontstaat meestal vlak boven de anus, tussen de billen.

این التهاب معمولاً کمی بالاتر از مقعد و در شیار بین دو باسن ایجاد می شود.

Vaak gaat het om een ontstoken haarzakje of een cyste met haren.

در بسیاری از موارد، علت آن التهاب ریشه مو یا کیستی حاوی مو است.

Dit heet ook wel een sinus pilonidalis.

به این مشکل «کیست مویی» یا «سینوس پیلونیدال» هم گفته می شود.

Klachten

علائم

pijn in de bilspleet

درد در شیار بین باسن

roodheid en zwelling

قرمزی و ورم

pus of vocht

ترشح چرک یا مایع

pijn bij zitten of bewegen

درد هنگام نشستن یا حرکت

soms koorts

گاهی تب

De plek kan warm en erg gevoelig zijn.

این ناحیه ممکن است گرم و بسیار حساس شود.

Oorzaken

علتها

De ontsteking ontstaat vaak doordat haren in de huid groeien.

این التهاب معمولاً به دلیل فرو رفتن موها در پوست ایجاد می‌شود.

Lang zitten, zweten en wrijving kunnen het erger maken.

نشستن طولانی، تعریق و اصطکاک می‌توانند وضعیت را بدتر کنند.

Het komt vaker voor bij jonge volwassenen.

این مشکل در جوانان بیشتر دیده می‌شود.

Behandeling

درمان

Soms helpt goede hygiëne en de plek schoon en droog houden.

گاهی رعایت بهداشت و خشک و تمیز نگه داشتن ناحیه کافی است.

Bij een grotere ontsteking moet de arts soms pus weghalen.

در التهاب شدیدتر، پزشک ممکن است چرک را تخلیه کند.

Soms zijn antibiotica of een operatie nodig.

گاهی آنتی‌بیوتیک یا عمل جراحی لازم می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij veel pijn, pus, koorts of terugkerende ontstekingen.
در صورت درد شدید، چرک، تب یا تکرار التهاب باید به پزشک مراجعه کرد.

Balanitis

Ontstoken eikel

التهاب سر آلت تناسلی

Een ontstoken eikel betekent dat de huid van de eikel rood, pijnlijk of geïrriteerd is.

التهاب سر آلت تناسلی یعنی پوست ناحیه سر آلت قرمز، دردناک یا تحریک شده باشد.

Dit heet ook balanitis.

به این مشکل «بالانیت» هم گفته می شود.

Soms is ook de voorhuid ontstoken.

گاهی پوست ختنه گاه هم ملتهب می شود.

Klachten

علائم

roodheid

قرمزی

jeuk

خارش

pijn of branderig gevoel

درد یا سوزش

zwelling

ورم

afscheiding of vieze geur

ترشح یا بوی نامطبوع

pijn bij plassen

درد هنگام ادرار

Soms wordt de voorhuid moeilijk naar achteren geschoven.

گاهی عقب کشیدن پوست ختنه‌گاه سخت می‌شود.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

schimmelinfectie

عفونت قارچی

bacteriën

باکتری

slechte of juist te veel hygiëne

رعایت نکردن بهداشت یا شست‌وشوی بیش از حد

zeep of irriterende producten

صابون یا مواد تحریک‌کننده

diabetes

دیابت

Behandeling

درمان

Het is belangrijk om de penis voorzichtig schoon en droog te houden.

مهم است که آلت تناسلی به آرامی تمیز و خشک نگه داشته شود.

Gebruik liever geen sterke zeep.

بهتر است از صابون قوی استفاده نشود.

Soms schrijft de arts een crème of medicijnen voor.

گاهی پزشک کرم یا دارو تجویز می‌کند.

Bij een schimmel of bacterie is een gerichte behandeling nodig.

در صورت وجود قارچ یا باکتری، درمان مخصوص لازم است.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts als de klachten niet snel verdwijnen, vaak terugkomen of erg pijnlijk zijn.

اگر علائم زود خوب نشوند، مرتب تکرار شوند یا درد شدید وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کرد.

Retinopathy of Prematurity

Oogproblemen (ROP) bij je te vroeg geboren baby

مشکلات چشمی در نوزاد نارس (ROP)

Baby's die veel te vroeg geboren worden, kunnen problemen krijgen met de ontwikkeling van de ogen.

نوزادانی که خیلی زودتر از موعد به دنیا می‌آیند، ممکن است در رشد چشم‌ها دچار مشکل شوند.

Dat heet ROP: retinopathie van prematuren.

به این مشکل «رتینوپاتی نوزادان نارس» یا ROP گفته می‌شود.

Bij ROP groeien de bloedvaatjes in het netvlies niet helemaal normaal.

در این بیماری، رگ‌های خونی شبکیه چشم به‌طور طبیعی رشد نمی‌کنند.

Het netvlies is het deel van het oog waarmee je kunt zien.

شبکیه بخشی از چشم است که برای دیدن ضروری است.

Wie hebben meer risico?

چه نوزادانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

Voor al baby's die:

به‌ویژه نوزادانی که:

erg te vroeg geboren zijn

خیلی نارس به دنیا آمده‌اند

een laag geboortegewicht hebben

وزن تولد پایینی دارند

extra zuurstof nodig hadden

به اکسیژن اضافی نیاز داشته‌اند

Onderzoek

بررسی و تشخیص

Premature baby's krijgen vaak oogonderzoeken in het ziekenhuis.

نوزادان نارس معمولاً در بیمارستان تحت معاینه چشم قرار می‌گیرند.

Een oogarts kijkt dan naar het netvlies van de baby.

متخصص چشم شبکیه چشم نوزاد را بررسی می‌کند.

Deze controles zijn belangrijk om problemen op tijd te ontdekken.

این بررسی‌ها برای تشخیص زودهنگام مشکل اهمیت زیادی دارند.

Behandeling

درمان

Milde vormen van ROP gaan soms vanzelf over.

نوع خفیف بیماری گاهی خودبه‌خود بهتر می‌شود.

Bij ernstigere vormen kan behandeling nodig zijn.

اما در موارد شدیدتر درمان لازم است.

Bijvoorbeeld met laserbehandeling of medicijnen.

برای مثال با لیزر یا دارو.

Zo probeert de arts schade aan het zicht te voorkomen.

هدف درمان جلوگیری از آسیب به بینایی کودک است.

Belangrijk

نکته مهم

Regelmatige controles van de ogen zijn erg belangrijk bij te vroeg geboren baby's.

معاینه منظم چشم‌ها در نوزادان نارس اهمیت زیادی دارد.

Daardoor kunnen problemen snel behandeld worden.

به این ترتیب مشکلات سریع‌تر درمان می‌شوند.

High Tibial Osteotomy

Operatie voor de stand van mijn been bij knie-artrose

عمل جراحی برای اصلاح فرم پا در آرتروز زانو

Bij knie-artrose kan het been soms scheef gaan staan.

در آرتروز زانو، گاهی فرم پا به تدریج تغییر می‌کند و پا کج می‌شود.

Bijvoorbeeld meer naar binnen of naar buiten.

برای مثال زانوها به سمت داخل یا بیرون منحرف می‌شوند.

Daardoor komt er extra druk op een deel van de knie.

در نتیجه، فشار بیشتری روی بخشی از مفصل زانو وارد می‌شود.

Dat kan pijn en slijtage erger maken.

این وضعیت می‌تواند درد و فرسایش مفصل را شدیدتر کند.

Wat doet de operatie?

این عمل چه کاری انجام می‌دهد؟

Bij deze operatie verandert de arts de stand van het been een beetje.

در این جراحی، پزشک زاویه و فرم پا را کمی اصلاح می‌کند.

Zo wordt het gewicht beter over de knie verdeeld.

به این شکل فشار و وزن بدن بهتر در مفصل زانو پخش می‌شود.

Hierdoor kan de pijn minder worden.

در نتیجه درد ممکن است کمتر شود.

De operatie kan soms een kunstknie uitstellen.

این عمل گاهی می‌تواند نیاز به پروتز زانو را به تعویق بیندازد.

Voor wie is deze operatie bedoeld?

این عمل برای چه افرادی مناسب است؟

Vaak voor mensen die:

معمولاً برای افرادی که:

artrose aan één kant van de knie hebben

آرتروز در یک سمت زانو دارند

nog actief zijn

هنوز فعالیت بدنی دارند

liever nog geen kunstnie willen

فعالاً نمی‌خواهند پروتز زانو بگذارند

Na de operatie

بعد از عمل

Herstel kost tijd.

دوران بهبود به زمان نیاز دارد.

Vaak zijn fysiotherapie en oefeningen belangrijk.

فیزیوتراپی و تمرین‌های حرکتی معمولاً اهمیت زیادی دارند.

In het begin loopt iemand soms met krukken.

در روزهای اول ممکن است فرد با عصا راه برود.

Belangrijk

نکته مهم

De operatie helpt niet bij iedereen evenveel.

این عمل در همه افراد به یک اندازه مؤثر نیست.

De arts bespreekt vooraf goed wat je kunt verwachten.

پزشک قبل از عمل درباره نتیجه احتمالی و شرایط درمان توضیح کامل می‌دهد.

Menopause

Overgang

یائسگی و دوران گذار هورمونی

De overgang is de periode waarin het lichaam van een vrouw langzaam stopt met vruchtbaar zijn.

دوران یائسگی مرحله‌ای است که در آن بدن زن به تدریج توان باروری خود را از دست می‌دهد.

In deze periode veranderen de hormonen.

در این دوران، هورمون‌های بدن تغییر می‌کنند.

Daardoor wordt de menstruatie onregelmatig en stopt uiteindelijk helemaal.
در نتیجه، قاعدگی نامنظم می‌شود و در نهایت کاملاً قطع می‌شود.

Klachten tijdens de overgang

علائم دوران یائسگی

Veel vrouwen krijgen klachten tijdens de overgang.
بسیاری از زنان در این دوران علائمی را تجربه می‌کنند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

opvliegers

گرگرفتگی

nachtelijk zweten

عرق شبانه

slecht slapen

اختلال خواب

stemmingswisselingen

تغییرات خلق و خو

vermoeidheid

خستگی

minder zin in seks

کاهش میل جنسی

droge vagina

خشکی واژن

vergeetachtigheid

فراموشی

De klachten verschillen sterk per persoon.

شدت و نوع علائم در افراد مختلف متفاوت است.

Wanneer begint de overgang?

یائسگی چه زمانی شروع می‌شود؟

jaar. ۵۰ en ۴۰ Meestal begint de overgang tussen de

این دوران معمولاً بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی شروع می‌شود.

Sommige vrouwen merken al eerder veranderingen.

بعضی زنان زودتر متوجه تغییرات می‌شوند.

Wat kan helpen?

چه چیزهایی کمک می‌کنند؟

voldoende bewegen

تحرک کافی

gezond eten

تغذیه سالم

goed slapen

خواب مناسب

ontspanning en minder stress

آرامش و کاهش استرس

Soms helpen medicijnen of hormonen tegen ernstige klachten.

گاهی دارو یا هورمون‌درمانی برای علائم شدید کمک‌کننده است.

Belangrijk

نکته مهم

De overgang is een normaal onderdeel van het ouder worden.

یائسگی بخشی طبیعی از روند افزایش سن است.

Neem contact op met een arts als de klachten erg hevig zijn of je dagelijks leven verstoren.

اگر علائم شدید باشند یا زندگی روزمره را مختل کنند، بهتر است با پزشک مشورت شود.

Rheumatism

Reuma

روماتیسم

Reuma is een verzamelnaam voor verschillende aandoeningen van gewrichten, spieren en pezen.

روماتیسم نام کلی گروهی از بیماری‌هاست که مفاصل، عضلات و تاندون‌ها را درگیر می‌کنند.

Bij sommige vormen ontstaat ontsteking in de gewrichten.

در بعضی انواع روماتیسم، مفاصل دچار التهاب می‌شوند.

Daardoor kunnen pijn en stijfheid ontstaan.

در نتیجه، درد و خشکی مفاصل ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

pijn in gewrichten

درد مفاصل

stijve gewrichten

خشکی مفاصل

zwelling

ورم

moeite met bewegen

مشکل در حرکت

vermoeidheid

خستگی

De klachten zijn vaak erger in de ochtend.

علائم معمولاً صبح‌ها شدیدتر هستند.

Sommige mensen hebben ook last van spieren of pezen.

بعضی افراد علاوه بر مفاصل، در عضلات یا تاندون‌ها هم درد دارند.

Verschillende soorten reuma

انواع مختلف روماتیسم

Er bestaan veel soorten reuma.

روماتیسم انواع مختلفی دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

reumatoïde artritis

آرتریت روماتوئید

artrose

آرتروز

jicht

نقرس

ontstekingsreuma

روماتیسم التهابی

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de gewrichten en vraagt naar de klachten.

پزشک مفاصل را معاینه می‌کند و درباره علائم سؤال می‌پرسد.

Soms zijn bloedonderzoek of scans nodig.

گاهی آزمایش خون یا تصویربرداری لازم است.

Behandeling

درمان

Reuma is vaak niet helemaal te genezen.

روماتیسم معمولاً به‌طور کامل درمان نمی‌شود.

Maar behandeling kan klachten verminderen en schade beperken.

اما درمان می‌تواند علائم را کمتر کرده و از آسیب بیشتر جلوگیری کند.

Bijvoorbeeld met:

برای مثال با:

medicijnen

دارو

fysiotherapie

فیزیوتراپی

oefeningen en beweging

تمرین و تحرک

gezonde leefstijl

Belangrijk

نکته مهم

Voldoende beweging blijft belangrijk, ook als bewegen soms pijnlijk is.
تحرك كافي اهميت زيادي دارد، حتى اگر حرکت گاهی دردناک باشد.

Scarlet Fever

Roodvonk

مخملک

Roodvonk is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door een bacterie.
مخملک یک بیماری مسری است که توسط باکتری ایجاد می‌شود.

Vooraf kinderen krijgen roodvonk.

این بیماری بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

Vaak begint het met keelontsteking en koorts.

بیماری معمولاً با گلودرد و تب شروع می‌شود.

Klachten

علائم

koorts

تب

keelpijn

گلودرد

rode keel

قرمزی گلو

hoofdpijn

سر درد

misselijkheid

تهوع

Na een paar dagen ontstaat vaak rode huiduitslag.

چند روز بعد معمولاً بثورات قرمز روی پوست ظاهر می‌شود.

De huid kan ruw aanvoelen, alsof het schuurpapier is.

پوست ممکن است زبر و شبیه سمباده احساس شود.

Vaak begint de uitslag op de borst of in de hals.

بثورات معمولاً از گردن یا قفسه سینه شروع می‌شوند.

De tong kan felrood worden.

زبان هم ممکن است قرمز روشن شود.

Dat heet een aardbeientong.

به این حالت «زبان توت‌فرنگی» گفته می‌شود.

Besmetting

سرایت

Roodvonk verspreidt zich via hoesten, niezen of direct contact.

مخملک از طریق سرفه، عطسه یا تماس مستقیم منتقل می‌شود.

De ziekte is vooral besmettelijk in het begin.

این بیماری به‌ویژه در روزهای اول بسیار واگیردار است.

Behandeling

درمان

Veel kinderen herstellen vanzelf binnen een week.

بسیاری از کودکان طی حدود یک هفته خودبه‌خود خوب می‌شوند.

Soms schrijft de arts antibiotica voor.

گاهی پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند.

Rust en voldoende drinken zijn belangrijk.

استراحت و نوشیدن مایعات کافی اهمیت زیادی دارند.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij hoge koorts, benauwdheid of een erg ziek kind.

در صورت تب بالا، تنگی نفس یا حال بسیار بد کودک باید با پزشک تماس گرفت.

Back Pain Exercises

Rugpijn: video's met oefeningen

کمردرد: ویدیوها و تمرین‌های ورزشی

Bij rugpijn kunnen oefeningen helpen om soepeler te bewegen en spieren sterker te maken.

در کمردرد، انجام تمرین‌ها می‌تواند به بهتر حرکت کردن و قوی‌تر شدن عضلات کمک کند.

Rust nemen is soms fijn, maar te weinig bewegen kan rugklachten juist erger maken.

استراحت ممکن است موقتاً احساس بهتری بدهد، اما کم‌تحركی زیاد می‌تواند کمردرد را بدتر کند.

Wat voor oefeningen helpen vaak?

چه تمرین‌هایی معمولاً مفید هستند؟

Bijvoorbeeld oefeningen voor:

برای مثال تمرین‌هایی برای:

soepel bewegen van de rug

نرم‌تر شدن حرکت کمر

sterker maken van buik- en rugspieren

تقویت عضلات شکم و کمر

houding verbeteren

بهبود وضعیت بدن

ontspannen van gespannen spieren

آرام کردن عضلات منقبض

Veel oefeningen worden rustig en zonder schokken gedaan.

بیشتر تمرین‌ها باید آرام و بدون حرکت ناگهانی انجام شوند.

Belangrijk tijdens oefeningen

نکات مهم هنگام تمرین

bouw oefeningen rustig op

تمرین‌ها را آرام و تدریجی شروع کنید

forceer geen bewegingen

به بدن فشار بیش از حد وارد نکنید

blijf rustig ademen

آرام نفس بکشید

stop als de pijn veel erger wordt

اگر درد شدیدتر شد تمرین را متوقف کنید

Regelmatig oefenen werkt vaak beter dan één keer veel doen.

تمرین منظم معمولاً مؤثرتر از انجام شدید و یکباره است.

Wanneer extra hulp nodig is

چه زمانی کمک بیشتری لازم است؟

Ga naar de huisarts of fysiotherapeut:

در این شرایط بهتر است به پزشک یا فیزیوتراپیست مراجعه شود:

bij ernstige rugpijn

در صورت کمردرد شدید

als de pijn uitstraalt naar het been

اگر درد به پا انتشار پیدا کند

bij krachtsverlies of gevoelloosheid

در صورت ضعف یا بی‌حسی

als klachten lang blijven bestaan

اگر علائم طولانی شوند

Een fysiotherapeut kan oefeningen kiezen die passen bij jouw situatie.

فیزیوتراپیست می‌تواند تمرین‌هایی متناسب با شرایط فرد انتخاب کند.

Respiratory Syncytial Virus

RS-virus

RSV ویروس

Het RS-virus is een virus dat infecties van de luchtwegen veroorzaakt.

ویروس RSV نوعی ویروس است که باعث عفونت دستگاه تنفسی می‌شود.

Bijna alle kinderen krijgen het virus een keer als ze jong zijn.
تقریباً همه کودکان در سنین پایین یک بار به این ویروس مبتلا می‌شوند.

Vooral baby's kunnen er erg ziek van worden.
به‌ویژه نوزادان ممکن است به‌شدت بیمار شوند.

Klachten

علائم

In het begin lijken de klachten vaak op een verkoudheid.
در ابتدا علائم معمولاً شبیه سرماخوردگی هستند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

loopneus

آبریزش بینی

hoesten

سرفه

koorts

تب

minder goed drinken

کمتر شیر یا مایعات خوردن

Bij sommige kinderen ontstaat benauwdheid.

در بعضی کودکان تنگی نفس ایجاد می‌شود.

Ze kunnen dan snel of piepend ademen.

ممکن است تنفس سریع یا خس‌خس سینه داشته باشند.

Besmetting

راه انتقال

Het virus verspreidt zich gemakkelijk via hoesten, niezen en handen.

این ویروس به‌راحتی از طریق سرفه، عطسه و دست‌ها منتقل می‌شود.

Daarom is goede hygiëne belangrijk.

به همین دلیل رعایت بهداشت اهمیت زیادی دارد.

Behandeling

درمان

Er is meestal geen speciaal medicijn tegen het virus.

معمولاً داروی خاصی برای خود ویروس وجود ندارد.

Rust, voldoende drinken en frisse lucht helpen vaak.

استراحت، نوشیدن مایعات کافی و هوای تازه معمولاً کمک می‌کنند.

Soms moeten baby's naar het ziekenhuis voor extra zuurstof of hulp bij ademen.

گاهی نوزادان برای اکسیژن یا کمک تنفسی باید در بیمارستان بستری شوند.

Belangrijk

نکته مهم

Neem direct contact op met een arts bij benauwdheid, blauwe lippen of als een baby slecht drinkt.

در صورت تنگی نفس، کبودی لب‌ها یا کم نوشیدن نوزاد باید فوراً با پزشک تماس گرفت.

Sarcoidosis

Sarcoïdose

سارکوئیدوز

Sarcoïdose is een ziekte waarbij ontstekingen ontstaan in verschillende organen van het lichaam.

سارکوئیدوز بیماری‌ای است که در آن التهاب در بخش‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود.

Vaak zitten die ontstekingen in de longen of lymfeklieren.

این التهاب‌ها اغلب در ریه‌ها یا غدد لنفاوی دیده می‌شوند.

Maar ook andere organen kunnen betrokken zijn.

اما اندام‌های دیگر هم ممکن است درگیر شوند.

Bijvoorbeeld de huid, ogen of gewrichten.

برای مثال پوست، چشم‌ها یا مفاصل.

Wat gebeurt er bij sarcoïdose?

در سارکوئیدوز چه اتفاقی می‌افتد؟

Bij deze ziekte ontstaan kleine ophopingen van ontstekingscellen.

در این بیماری، تجمع‌های کوچکی از سلول‌های التهابی ایجاد می‌شوند.

Die worden granulomen genoemd.

به این تجمع‌ها «گرانولوم» گفته می‌شود.

Daardoor kunnen organen minder goed werken.

در نتیجه، عملکرد بعضی اندام‌ها ممکن است مختل شود.

Klachten

علائم

De klachten verschillen sterk per persoon.

علائم در افراد مختلف بسیار متفاوت هستند.

Mogelijke klachten zijn:

علائم احتمالی عبارت‌اند از:

vermoeidheid

خستگی

hoesten

سرفه

benauwdheid

تنگی نفس

pijn op de borst

درد قفسه سینه

koorts

تب

gewrichtspijn

درد مفاصل

rode pijnlijke plekken op de huid

لکه‌های قرمز و دردناک روی پوست

Sommige mensen hebben weinig klachten.

بعضی افراد علائم کمی دارند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan bloedonderzoek, scans of longonderzoek doen.

پزشک ممکن است آزمایش خون، اسکن یا بررسی ریه انجام دهد.

Soms wordt een klein stukje weefsel onderzocht.

گاهی نمونه کوچکی از بافت برای بررسی برداشته می‌شود.

Behandeling

درمان

Bij milde klachten is soms geen behandeling nodig.

در موارد خفیف، گاهی درمان خاصی لازم نیست.

De ziekte kan vanzelf rustiger worden.

بیماری ممکن است خودبه‌خود آرام‌تر شود.

Bij ernstigere klachten kunnen medicijnen nodig zijn.

در علائم شدیدتر، دارو لازم می‌شود.

Bijvoorbeeld medicijnen tegen ontsteking.

برای مثال داروهای ضدالتهاب.

Belangrijk

نکته مهم

Vermoeidheid komt veel voor bij sarcoïdose en kan lang aanhouden.

خستگی در سارکوئیدوز بسیار شایع است و ممکن است مدت طولانی ادامه پیدا کند.

Goede controle door een arts blijft belangrijk.

پیگیری و کنترل منظم توسط پزشک اهمیت زیادی دارد.

Sarcoidosis

Sarcoïdose

سارکوئیدوز

Sarcoïdose is een ziekte waarbij ontstekingen ontstaan in verschillende organen van het lichaam.

سارکوئیدوز بیماری‌ای است که در آن التهاب در بخش‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود.

Vaak zitten die ontstekingen in de longen of lymfeklieren.

این التهاب‌ها اغلب در ریه‌ها یا غدد لنفاوی دیده می‌شوند.

Maar ook andere organen kunnen betrokken zijn.

اما اندام‌های دیگر هم ممکن است درگیر شوند.

Bijvoorbeeld de huid, ogen of gewrichten.

برای مثال پوست، چشم‌ها یا مفاصل.

Wat gebeurt er bij sarcoïdose?

در سارکوئیدوز چه اتفاقی می‌افتد؟

Bij deze ziekte ontstaan kleine ophopingen van ontstekingscellen.

در این بیماری، تجمع‌های کوچکی از سلول‌های التهابی ایجاد می‌شوند.

Die worden granulomen genoemd.

به این تجمع‌ها «گرانولوم» گفته می‌شود.

Daardoor kunnen organen minder goed werken.

در نتیجه، عملکرد بعضی اندام‌ها ممکن است مختل شود.

Klachten

علائم

De klachten verschillen sterk per persoon.

علائم در افراد مختلف بسیار متفاوت هستند.

Mogelijke klachten zijn:

علائم احتمالی عبارت‌اند از:

vermoeidheid

خستگی

hoesten

سرفه

benauwdheid

تنگی نفس

pijn op de borst

درد قفسه سینه

koorts

تب

gewrichtspijn

درد مفاصل

rode pijnlijke plekken op de huid

لکه‌های قرمز و دردناک روی پوست

Sommige mensen hebben weinig klachten.

بعضی افراد علائم کمی دارند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan bloedonderzoek, scans of longonderzoek doen.

پزشک ممکن است آزمایش خون، اسکن یا بررسی ریه انجام دهد.

Soms wordt een klein stukje weefsel onderzocht.

گاهی نمونه کوچکی از بافت برای بررسی برداشته می‌شود.

Behandeling

درمان

Bij milde klachten is soms geen behandeling nodig.

در موارد خفیف، گاهی درمان خاصی لازم نیست.

De ziekte kan vanzelf rustiger worden.

بیماری ممکن است خودبه‌خود آرام‌تر شود.

Bij ernstigere klachten kunnen medicijnen nodig zijn.

در علائم شدیدتر، دارو لازم می‌شود.

Bijvoorbeeld medicijnen tegen ontsteking.

برای مثال داروهای ضدالتهاب.

Belangrijk

نکته مهم

Vermoeidheid komt veel voor bij sarcoïdose en kan lang aanhouden.

خستگی در سارکوئیدوز بسیار شایع است و ممکن است مدت طولانی ادامه پیدا کند.

Goede controle door een arts blijft belangrijk.

پیگیری و کنترل منظم توسط پزشک اهمیت زیادی دارد.

Vulvar Cancer

Schaamlipkanker

سرطان ناحیه تناسلی خارجی زنان

Schaamlipkanker is een vorm van kanker aan de buitenkant van de vrouwelijke geslachtsdelen.

سرطان ناحیه تناسلی خارجی زنان نوعی سرطان است که در بخش بیرونی اندام تناسلی زنانه ایجاد می‌شود.

De ziekte ontstaat meestal aan de schaamlippen.

این بیماری معمولاً در لبه‌های ناحیه تناسلی ایجاد می‌شود.

Meestal komt het voor bij oudere vrouwen, maar jongere vrouwen kunnen het ook krijgen.

این سرطان بیشتر در زنان مسن دیده می‌شود، اما زنان جوان‌تر هم ممکن است به آن مبتلا شوند.

Klachten

علائم

De klachten ontstaan vaak langzaam.

علائم معمولاً به آرامی ظاهر می‌شوند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

jeuk die lang blijft bestaan

خارش‌هایی که مدت طولانی ادامه دارد

pijn of branderig gevoel

درد یا سوزش

een wondje dat niet geneest

زخمی که خوب نمی‌شود

een verdikking of knobbeltje

ضخیم شدن پوست یا ایجاد توده

bloedverlies of vochtverlies

خونریزی یا ترشح

Soms doet het gebied ook pijn bij zitten of plassen.

گاهی هنگام نشستن یا ادرار کردن هم درد وجود دارد.

Oorzaken en risico's

علتها و عوامل خطر

De kans op schaamlipkanker kan groter worden door:

احتمال ابتلا ممکن است در این شرایط بیشتر شود:

HPV-infectie

عفونت HPV

roken

سیگار کشیدن

langdurige huidafwijkingen of irritatie

تحریک یا بیماری‌های طولانی‌مدت پوستی

hogere leeftijd

سن بالاتر

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de huid van de schaamstreek.

پزشک پوست ناحیه تناسلی را بررسی می‌کند.

Vaak wordt een klein stukje weefsel weggehaald voor onderzoek.

معمولاً نمونه کوچکی از بافت برای آزمایش برداشته می‌شود.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van hoe groot de kanker is en of deze zich heeft verspreid.

نوع درمان به اندازه سرطان و میزان گسترش آن بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش‌های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

operatie

عمل جراحی

bestraling

پرتودرمانی

soms chemotherapie

و گاهی شیمی‌درمانی

Belangrijk

نکته مهم

Blijven jeuk, wondjes of veranderingen in de schaamstreek lang bestaan?

اگر خارش، زخم یا تغییرات پوستی در ناحیه تناسلی برای مدت طولانی باقی بماند،

Ga dan naar de huisarts voor controle.

بهتر است برای بررسی به پزشک مراجعه شود.

Cleft Lip and Palate

Schisis

شکاف لب و کام

Schisis is een aangeboren afwijking van de lip, kaak of het gehemelte.

شکاف لب و کام یک ناهنجاری مادرزادی در لب، فک یا سقف دهان است.

Tijdens de zwangerschap groeien deze delen dan niet helemaal goed aan elkaar.
در دوران بارداری، این بخش‌ها به‌طور کامل به هم متصل نمی‌شوند.

Een baby kan bijvoorbeeld een spleetje in de bovenlip of het gehemelte hebben.
برای مثال ممکن است نوزاد شکافی در لب بالا یا سقف دهان داشته باشد.

Verschillende vormen

انواع مختلف

Schisis kan verschillend eruitzien.

شکاف ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

alleen een hazenlip

فقط شکاف لب

alleen een gehemeltespleet

فقط شکاف کام

een combinatie van beide

ترکیب هر دو

Mogelijke problemen

مشکلات احتمالی

Baby's met schisis kunnen soms moeite hebben met:

نوزادان مبتلا به این مشکل ممکن است در این موارد مشکل داشته باشند:

drinken

شیر خوردن

slikken

بلعیدن

praten

صحبت کردن

horen

شنوایی

Ook kunnen later problemen ontstaan met tanden of kaakgroei.

گاهی بعدها مشکلاتی در دندان‌ها یا رشد فک ایجاد می‌شود.

Behandeling

درمان

De behandeling gebeurt meestal door een speciaal team van artsen en therapeuten.

درمان معمولاً توسط تیمی از پزشکان و درمانگران انجام می‌شود.

Vaak is een operatie nodig om de lip of het gehemelte te sluiten.

اغلب برای بستن شکاف لب یا کام عمل جراحی لازم است.

Soms zijn later extra behandelingen nodig.

گاهی در سال‌های بعد درمان‌های بیشتری لازم می‌شود.

Bijvoorbeeld logopedie of tandheelkundige zorg.

برای مثال گفتاردرمانی یا درمان‌های دندان‌پزشکی.

Belangrijk

نکته مهم

Met goede behandeling kunnen veel kinderen zich goed ontwikkelen.

با درمان مناسب، بسیاری از کودکان رشد و زندگی طبیعی خوبی خواهند داشت.

Thyroid Disease

Schildklier-problemen

مشکلات تیروئید

De schildklier is een kleine klier in de hals.

تیروئید غده کوچکی در جلوی گردن است.

Deze klier maakt hormonen die belangrijk zijn voor het lichaam.

این غده هورمون‌هایی تولید می‌کند که برای بدن بسیار مهم هستند.

Bijvoorbeeld voor energie, temperatuur en stofwisseling.

برای مثال در تنظیم انرژی، دمای بدن و سوخت‌وساز نقش دارند.

Te langzaam werkende schildklier

کمکاری تیروئید

Bij een te langzaam werkende schildklier maakt het lichaam te weinig hormonen aan.

در کمکاری تیروئید، بدن هورمون تیروئید کافی تولید نمی‌کند.

Mogelijke klachten zijn:

علائم احتمالی:

vermoeidheid

خستگی

kouwelijkheid

احساس سرمای زیاد

gewichtstoename

افزایش وزن

droge huid

خشکی پوست

somberheid

بی‌حوصلگی یا افسردگی

traagheid

کندی و بی‌حالی

Te snel werkende schildklier

پرکاری تیروئید

Bij een te snel werkende schildklier worden juist te veel hormonen gemaakt.

در پرکاری تیروئید، هورمون بیش از حد تولید می‌شود.

Mogelijke klachten zijn:

علائم احتمالی:

hartkloppingen

تپش قلب

afvallen

کاهش وزن

zweten

تعریق زیاد

onrust

بی‌قراری

trillen

لرزش

slecht slapen

اختلال خواب

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De huisarts kan bloedonderzoek doen.

پزشک معمولاً آزمایش خون درخواست می‌کند.

Zo wordt gekeken naar de hoeveelheid schildklierhormonen.

در این آزمایش میزان هورمون‌های تیروئید بررسی می‌شود.

Soms zijn extra onderzoeken nodig.

گاهی بررسی‌های بیشتری هم لازم است.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van het soort schildklierprobleem.

نوع درمان به مشکل تیروئید بستگی دارد.

Bijvoorbeeld medicijnen of andere behandelingen.

برای مثال دارو یا درمان‌های دیگر.

Veel mensen voelen zich met behandeling weer beter.

بسیاری از افراد بعد از درمان حال بهتری پیدا می‌کنند.

Belangrijk

نکته مهم

Langdurige vermoeidheid, hartkloppingen of plotselinge veranderingen in gewicht moeten onderzocht worden.

خستگی طولانی، تپش قلب یا تغییر ناگهانی وزن باید بررسی پزشکی شوند.

Scabies

Schurft

گال

Schurft is een besmettelijke huidaandoening die wordt veroorzaakt door een kleine mijt.

گال یک بیماری پوستی مسری است که توسط موجود بسیار کوچکی به نام مایت ایجاد می‌شود.

De mijt graaft gangetjes in de huid.

این موجود در پوست تونل‌های ریزی ایجاد می‌کند.

Daardoor ontstaat vooral veel jeuk.

در نتیجه، خارش شدید به وجود می‌آید.

Klachten

علائم

erger jeuk

خارش شدید

vooral 's nachts meer jeuk

شدیدتر شدن خارش در شب

rode bultjes of plekjes

دانه‌ها یا لکه‌های قرمز

kleine gangetjes in de huid

خطوط یا تونل‌های ریز روی پوست

Vaak zitten de klachten tussen de vingers, bij de polsen, oksels of liezen.

علائم اغلب بین انگشت‌ها، مچ دست، زیر بغل یا کشاله ران دیده می‌شوند.

Besmetting

راه انتقال

Schurft verspreidt zich door langdurig huidcontact.

گال از طریق تماس نزدیک و طولانی پوست منتقل می‌شود.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

samen slapen

خوابیدن کنار هم

knuffelen

در آغوش گرفتن

nauw lichamelijk contact

تماس نزدیک بدنی

Soms gebeurt besmetting ook via kleding of beddengoed.

گاهی لباس یا ملحفه آلوده هم می‌تواند باعث انتقال شود.

Behandeling

درمان

Schurft wordt behandeld met speciale crème of lotion.

گال با کرم یا لوسیون مخصوص درمان می‌شود.

Vaak moeten huisgenoten of partners ook behandeld worden.

معمولاً افراد خانواده یا شریک زندگی هم باید درمان شوند.

Kleding, handdoeken en beddengoed moeten goed gewassen worden.

لباس‌ها، حوله‌ها و ملحفه‌ها باید خوب شسته شوند.

Belangrijk

نکته مهم

Na de behandeling kan de jeuk nog een tijdje blijven bestaan.

بعد از درمان، خارش ممکن است مدتی ادامه داشته باشد.

Dat betekent niet altijd dat de behandeling niet gewerkt heeft.

این موضوع همیشه به معنی مؤثر نبودن درمان نیست.

Sexual Health

Seks

رابطه جنسی

Seks betekent lichamelijke intimiteit tussen mensen.

سکس یا رابطه جنسی به صمیمیت جسمی بین افراد گفته می‌شود.

Voor veel mensen hoort seks bij liefde, relaties of plezier.

برای بسیاری از افراد، رابطه جنسی بخشی از عشق، رابطه عاطفی یا لذت است.

Seks kan ook belangrijk zijn voor verbondenheid en vertrouwen.

رابطه جنسی می‌تواند برای احساس نزدیکی و اعتماد هم مهم باشد.

Belangrijk bij seks

نکات مهم در رابطه جنسی

wederzijdse toestemming

رضایت دوطرفه

respect voor elkaar

احترام متقابل

veilig vrijen

رابطه جنسی ایمن

open communicatie

صحبت و ارتباط صادقانه

Iedereen mag zelf grenzen aangeven.

هر فردی حق دارد مرزها و خواسته‌های خودش را مشخص کند.

Veilig vrijen

رابطه جنسی ایمن

Condoms helpen beschermen tegen soa's en zwangerschap.

کاندوم به پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی و بارداری کمک می‌کند.

SOA betekent seksueel overdraagbare aandoening.
SOA یعنی بیماری‌ای که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

chlamydia

کلامیدیا

gonorroe

سوزاک

hiv

اچ‌آی‌وی

Klachten waarbij controle verstandig is

علائمی که بهتر است بررسی شوند

pijn bij seks

درد هنگام رابطه

jeuk of wondjes

خارش یا زخم

afscheiding

ترشح غیر عادی

pijn bij plassen

درد هنگام ادرار

Bij zulke klachten is het verstandig om een arts te bezoeken.

در صورت وجود این علائم بهتر است به پزشک مراجعه شود.

Belangrijk

نکته مهم

Een gezonde seksuele relatie draait om veiligheid, respect en vrijwilligheid.

یک رابطه جنسی سالم بر پایه امنیت، احترام و رضایت دوطرفه است.

Masturbation

Seks met jezelf

خودارضایی / ارضای جنسی با خود

Seks met jezelf betekent dat iemand zichzelf seksueel aanraakt voor plezier of opwinding.

خودارضایی یعنی فرد برای لذت یا تحریک جنسی، بدن خود را لمس کند.

Dit heet ook masturbatie.

به این کار «ماستربیشن» یا «خودارضایی» هم گفته می‌شود.

Veel mensen doen dit wel eens.

بسیاری از افراد گاهی این کار را انجام می‌دهند.

Het hoort bij normale seksualiteit.

این موضوع بخشی طبیعی از زندگی جنسی انسان است.

Waarom doen mensen het?

چرا افراد این کار را انجام می‌دهند؟

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

ontspanning

آرامش

seksuele nieuwsgierigheid

کنجکاوی جنسی

plezier

لذت

spanning verminderen

کم کردن تنش یا استرس

Is het schadelijk?

آیا ضرر دارد؟

Masturbatie is meestal niet schadelijk.

خودارضایی معمولاً ضرری ندارد.

Het veroorzaakt normaal gesproken geen lichamelijke schade.

در حالت معمول باعث آسیب جسمی نمی‌شود.

Wel kan te hard of te vaak aanraken irritatie geven.

اما لمس شدید یا بیش از حد ممکن است باعث تحریک یا حساسیت پوست شود.

Wanneer hulp zoeken?

چه زمانی بهتر است کمک گرفته شود؟

Praat met een arts of hulpverlener als:

در این شرایط بهتر است با پزشک یا مشاور صحبت شود:

er pijn ontstaat

اگر درد ایجاد شود

er schaamte of stress is

اگر باعث احساس شرم یا استرس شدید شود

het dagelijkse leven erdoor wordt beïnvloed

اگر روی زندگی روزمره تأثیر منفی بگذارد

Belangrijk

نکته مهم

Seksualiteit is persoonlijk.

مسائل جنسی موضوعی شخصی هستند.

Respect voor jezelf en je eigen grenzen blijft belangrijk.

احترام به خود و مرزهای شخصی همیشه اهمیت دارد.

Syphilis

Syphilis

سیفلیس

Syphilis is een seksueel overdraagbare aandoening (soa) die wordt veroorzaakt door een bacterie.

سیفلیس یک بیماری مقاربتی است که توسط نوعی باکتری ایجاد می‌شود.

De ziekte wordt meestal overgedragen via seksueel contact.

این بیماری معمولاً از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود.

Ook tijdens zwangerschap kan besmetting van moeder op kind plaatsvinden.

همچنین در دوران بارداری ممکن است بیماری از مادر به جنین منتقل شود.

Eerste klachten

علائم اولیه

Vaak ontstaat eerst een klein zweertje op de plek van besmetting.

معمولاً ابتدا زخم کوچکی در محل ورود عفونت ایجاد می‌شود.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

op de penis

روی آلت تناسلی مرد

in of rond de vagina

داخل یا اطراف واژن

bij de anus

اطراف مقعد

in de mond

داخل دهان

Het wondje doet meestal geen pijn.

این زخم معمولاً درد ندارد.

Daardoor merken sommige mensen het niet op.

به همین دلیل بعضی افراد متوجه آن نمی‌شوند.

Latere klachten

علائم بعدی

Als de ziekte niet behandeld wordt, kunnen later andere klachten ontstaan.

اگر بیماری درمان نشود، بعداً علائم دیگری ظاهر می‌شوند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

huiduitslag

بثورات پوستی

koorts

تب

vermoeidheid

خستگی

spierpijn

درد عضلات

gezwollen klieren

تورم غدد لنفاوی

De klachten kunnen tijdelijk verdwijnen terwijl de infectie nog aanwezig blijft.
علائم ممکن است موقتاً ناپدید شوند، در حالی که عفونت هنوز در بدن وجود دارد.

Onderzoek en behandeling

بررسی و درمان

Syfilis kan met bloedonderzoek worden opgespoord.

سیفلیس با آزمایش خون قابل تشخیص است.

De behandeling gebeurt meestal met antibiotica.

درمان معمولاً با آنتی‌بیوتیک انجام می‌شود.

Een vroege behandeling voorkomt ernstige schade aan het lichaam.

درمان زودهنگام از آسیب جدی به بدن جلوگیری می‌کند.

Voorkomen

پیشگیری

Condoms helpen de kans op besmetting kleiner te maken.

کاندوم به کاهش احتمال انتقال بیماری کمک می‌کند.

Bij onveilig seksueel contact is testen verstandig.

بعد از رابطه جنسی محافظت‌نشده، انجام آزمایش کار درستی است.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar een arts of soa-kliniek bij wondjes, huiduitslag of twijfel na seksueel contact.

اگر بعد از رابطه جنسی دچار زخم، بثورات پوستی یا نگرانی شدید، بهتر است به پزشک یا کلینیک بیماری‌های مقاربتی مراجعه کنید.

Tietze Syndrome

Syndroom van Tietze

سندرم تیتزه

Het syndroom van Tietze is een ontsteking van het kraakbeen tussen de ribben en het borstbeen.

سندرم تیتزه نوعی التهاب در غضروف بین دنده‌ها و استخوان سینه است.

Daardoor ontstaat pijn aan de voorkant van de borstkas.

در نتیجه، درد در جلوی قفسه سینه ایجاد می‌شود.

De pijn kan soms lijken op hartklachten.

این درد گاهی شبیه دردهای قلبی به نظر می‌رسد.

Klachten

علائم

pijn op de borst

درد قفسه سینه

pijn bij bewegen of diep ademen

درد هنگام حرکت یا نفس عمیق

drukpijn bij de ribben

درد هنگام فشار دادن دنده‌ها

soms zwelling bij een rib

گاهی ورم در ناحیه دنده

De pijn zit meestal aan één kant van de borst.

درد معمولاً در یک سمت قفسه سینه احساس می‌شود.

Oorzaak

علت

De precieze oorzaak is niet altijd duidelijk.

علت دقیق این بیماری همیشه مشخص نیست.

Soms ontstaan de klachten na:

گاهی علائم بعد از این موارد ایجاد می‌شوند:

zwaar tillen

بلند کردن اجسام سنگین

hoesten

سرفه زیاد

overbelasting

فشار بیش از حد به بدن

een verkeerde beweging

حرکت نامناسب

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de borstkas en vraagt naar de klachten.

پزشک قفسه سینه را معاینه می‌کند و درباره علائم سؤال می‌پرسد.

Soms zijn extra onderzoeken nodig om hart- of longproblemen uit te sluiten.

گاهی برای رد کردن بیماری‌های قلبی یا ریوی، آزمایش‌های بیشتری لازم است.

Behandeling

درمان

De klachten gaan vaak vanzelf over.

علائم معمولاً به‌تدریج خودبه‌خود بهتر می‌شوند.

Rust en pijnstillers kunnen helpen.

استراحت و داروی ضد درد می‌توانند کمک‌کننده باشند.

Ook warmte of rustige beweging helpt soms.

گرما یا حرکات آرام هم گاهی مفید هستند.

Belangrijk

نکته مهم

Neem bij plotselinge of ernstige pijn op de borst altijd contact op met een arts.
در صورت درد ناگهانی یا شدید قفسه سینه همیشه باید با پزشک تماس گرفت.

Urinary Medication Management

Stoppen met medicijnen tegen problemen met plassen

قطع داروهای مربوط به مشکلات ادرار

Sommige mensen gebruiken medicijnen voor problemen met plassen.

بعضی افراد برای مشکلات ادراری دارو مصرف می کنند.

Bijvoorbeeld bij vaak plassen, moeilijk kunnen plassen of een zwakke
urinestraal.

برای مثال در تکرر ادرار، سخت ادرار کردن یا ضعیف بودن جریان ادرار.

Soms wil iemand stoppen met deze medicijnen.

گاهی فرد می خواهد مصرف این داروها را قطع کند.

Waarom stoppen mensen soms?

چرا بعضی افراد مصرف دارو را قطع می کنند؟

Bijvoorbeeld door:

برای مثال به دلیل:

bijwerkingen

عوارض جانبی

duizeligheid

سرگیجه

droge mond

خشکی دهان

minder klachten dan vroeger

کمتر شدن علائم

twijfel of het medicijn nog nodig is

تردید درباره نیاز ادامه مصرف دارو

Belangrijk om te weten

نکته مهم

Stop niet zomaar zonder overleg met een arts.

نباید بدون مشورت پزشک دارو را ناگهانی قطع کرد.

Sommige klachten kunnen terugkomen of erger worden.

بعضی علائم ممکن است دوباره برگردند یا شدیدتر شوند.

De arts kan samen bekijken of stoppen mogelijk is.

پزشک می‌تواند بررسی کند که آیا قطع دارو مناسب است یا نه.

Soms wordt de dosis langzaam verminderd.

گاهی مقدار دارو به تدریج کم می‌شود.

Waar let de arts op?

پزشک به چه چیزهایی توجه می‌کند؟

hoe ernstig de plasproblemen zijn

شدت مشکلات ادراری

welke medicijnen gebruikt worden

نوع داروهای مصرفی

leeftijd en gezondheid

سن و وضعیت سلامت

mogelijke bijwerkingen

عوارض احتمالی

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij pijn, niet kunnen plassen of bloed in de urine.

در صورت درد، ناتوانی در ادرار کردن یا وجود خون در ادرار باید با پزشک تماس گرفت.

Cystic Fibrosis

Taaishlijmziekte

فیبروز کیستیک / بیماری موکوس غلیظ

Taaishlijmziekte is een erfelijke ziekte.

فیبروز کیستیک یک بیماری ارثی است.

Bij deze ziekte maakt het lichaam taai en dik slijm aan.

در این بیماری، بدن مخاطی غلیظ و چسبنده تولید می‌کند.

Dat slijm kan problemen geven in verschillende organen.

این مخاط می‌تواند در اندام‌های مختلف مشکل ایجاد کند.

Vooral in de longen en darmen.

به‌ویژه در ریه‌ها و روده‌ها.

Klachten

علائم

veel hoesten

سرفه زیاد

slijm in de longen

تجمع مخاط در ریه‌ها

benauwdheid

تنگی نفس

vaak longinfecties

عفونت‌های مکرر ریه

buikklachten

مشکلات شکمی

moeite met aankomen in gewicht

مشکل در وزن گرفتن

Kinderen kunnen ook zout smaken op de huid hebben.

پوست کودکان مبتلا ممکن است طعم شور داشته باشد.

Oorzaak

علت

Taaiblijmziekte ontstaat door een verandering in een gen.

این بیماری به دلیل تغییر در یک ژن ایجاد می‌شود.

De ziekte is niet besmettelijk.

این بیماری مسری نیست.

Een kind krijgt de ziekte alleen als beide ouders het afwijkende gen doorgeven.

کودک فقط زمانی مبتلا می‌شود که هر دو والد ژن معیوب را منتقل کنند.

Behandeling

درمان

Taaiblijmziekte is nog niet te genezen.

فیروز کیستیک هنوز درمان قطعی ندارد.

Wel bestaan er behandelingen om klachten te verminderen.

اما درمان‌هایی برای کاهش علائم وجود دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

medicijnen

دارو

fysiotherapie voor de longen

فیزیوتراپی تنفسی

antibiotica

آنتی‌بیوتیک

speciale voeding

تغذیه مخصوص

Goede behandeling helpt om de longen zo gezond mogelijk te houden.

درمان مناسب کمک می‌کند ریه‌ها تا حد ممکن سالم بمانند.

Belangrijk

نکته مهم

Mensen met taaislijmziekte hebben vaak langdurige medische begeleiding nodig.

افراد مبتلا به این بیماری معمولاً به مراقبت و پیگیری پزشکی طولانی مدت نیاز دارند.

Phimosis

Te strakke voorhuid

تنگی پوست ختنهگاه

Een te strakke voorhuid betekent dat de voorhuid moeilijk of niet over de eikel kan schuiven.

تنگی پوست ختنهگاه یعنی پوست روی سر آلت به سختی یا اصلاً عقب نمی رود.

Dit heet ook phimosis.

به این مشکل «فیموز» هم گفته می شود.

Bij jonge jongens is dit vaak normaal.

در پسرهای کوچک، این وضعیت اغلب طبیعی است.

De voorhuid wordt meestal vanzelf soepeler tijdens het opgroeien.

پوست ختنهگاه معمولاً با بزرگتر شدن کودک نرم تر و بازتر می شود.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

pijn bij het terugschuiven van de voorhuid

درد هنگام عقب کشیدن پوست

roodheid of ontsteking

قرمزی یا التهاب

moeite met plassen

مشکل در ادرار کردن

een opgeblazen voorhuid tijdens het plassen

باد کردن پوست هنگام ادرار

pijn bij seks

درد هنگام رابطه جنسی

Wat is belangrijk?

چه نکته‌ای مهم است؟

Forceer de voorhuid nooit.

نباید پوست ختنه‌گاه را به زور عقب کشید.

Dat kan wondjes en littekens veroorzaken.

این کار ممکن است باعث زخم و آسیب شود.

Behandeling

درمان

Soms is geen behandeling nodig.

گاهی اصلاً درمانی لازم نیست.

Bij klachten kan de arts een crème voorschrijven.

در صورت وجود علائم، پزشک ممکن است کرم مخصوص تجویز کند.

Die helpt de huid soepeler te maken.

این کرم به نرم‌تر شدن پوست کمک می‌کند.

Soms is een kleine operatie nodig.

گاهی عمل جراحی کوچک لازم می‌شود.

Bijvoorbeeld een besnijdenis.

برای مثال ختنه.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij pijn, ontstekingen of problemen met plassen.

در صورت درد، التهاب یا مشکل در ادرار کردن باید به پزشک مراجعه کرد.

Hypertrophic Cardiomyopathy

Te dikke hartspier

ضخیم شدن عضله قلب

Bij een te dikke hartspier is de spierwand van het hart dikker dan normaal.

در این بیماری، دیواره عضله قلب ضخیم‌تر از حد طبیعی می‌شود.

Daardoor moet het hart harder werken om bloed rond te pompen.

در نتیجه، قلب برای پمپاژ خون باید بیشتر کار کند.

Deze aandoening heet ook hypertrofische cardiomyopathie.

به این بیماری «کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک» هم گفته می‌شود.

Klachten

علائم

Sommige mensen hebben weinig klachten.

بعضی افراد علائم کمی دارند.

Anderen krijgen bijvoorbeeld:

اما بعضی افراد ممکن است این علائم را داشته باشند:

kortademigheid

تنگی نفس

pijn op de borst

درد قفسه سینه

duizeligheid

سرگیجه

hartkloppingen

تپش قلب

flauwvallen

غش کردن

De klachten ontstaan vaak bij inspanning.

علائم معمولاً هنگام فعالیت بدنی بیشتر می‌شوند.

Oorzaken

علتها

Vaak speelt erfelijkheid een rol.

در بسیاری از موارد، عامل ارثی نقش دارد.

Soms komt de aandoening in meerdere familieleden voor.

گاهی چند نفر در یک خانواده به این بیماری مبتلا هستند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt het hart met bijvoorbeeld:

پزشک قلب را با روش‌هایی مثل این بررسی می‌کند:

een hartfilmpje (ECG)

نوار قلب

een echo van het hart

اکوی قلب

soms een MRI-scan

و گاهی MRI

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van de ernst van de klachten.

نوع درمان به شدت علائم بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش‌های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

medicijnen

دارو

leefstijladviezen

توصیه‌های مربوط به سبک زندگی

soms een operatie of ICD

و گاهی عمل جراحی یا دستگاه تنظیم ضربان قلب

Belangrijk

نکته مهم

Plotselinge pijn op de borst, flauwvallen of ernstige benauwdheid moeten altijd snel onderzocht worden.

درد ناگهانی قفسه سینه، غش یا تنگی نفس شدید باید سریع بررسی پزشکی شوند.

Bacterial Vaginosis

Te veel normale bacteriën in vagina

به هم خوردن تعادل باکتری های طبیعی واژن

In de vagina leven normaal verschillende bacteriën.

به طور طبیعی انواع مختلفی از باکتری ها در واژن زندگی می کنند.

Meestal houden deze bacteriën elkaar in balans.

معمولاً این باکتری ها تعادل طبیعی را حفظ می کنند.

Soms raakt die balans verstoord en groeien bepaalde bacteriën te veel.

اما گاهی این تعادل به هم می خورد و بعضی باکتری ها بیش از حد رشد می کنند.

Dit heet bacteriële vaginose.

به این مشکل «واژینوز باکتریایی» گفته می شود.

Klachten

علائم

dunne grijswitte afscheiding

ترشح رقیق سفید مایل به خاکستری

sterke of onaangename geur

بوی شدید یا نامطبوع

vooral een visachtige geur

به خصوص بویی شبیه ماهی

soms jeuk of irritatie

گاهی خارش یا تحریک

Sommige vrouwen hebben geen klachten.

بعضی زنان هیچ علامتی ندارند.

Oorzaken

علت ها

De precieze oorzaak is niet altijd duidelijk.

علت دقیق همیشه مشخص نیست.

De kans wordt groter door bijvoorbeeld:

اما در این شرایط احتمال آن بیشتر می‌شود:

verandering van de vaginale balans

تغییر تعادل طبیعی واژن

seksueel contact

رابطه جنسی

vaginale spoelingen

شست‌وشوی داخلی واژن

Het is geen klassieke soa.

این مشکل یک بیماری مقاربتی کلاسیک محسوب نمی‌شود.

Behandeling

درمان

Soms verdwijnen de klachten vanzelf.

گاهی علائم خودبه‌خود برطرف می‌شوند.

Bij klachten kan de arts antibiotica voorschrijven.

در صورت وجود علائم، پزشک ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز کند.

Tijdens de behandeling is goede hygiëne belangrijk.

در طول درمان رعایت بهداشت اهمیت دارد.

Gebruik liever geen agressieve zeep in de vagina.

بهتر است از صابون قوی یا مواد تحریک‌کننده در واژن استفاده نشود.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij blijvende geur, afscheiding of terugkerende klachten.

اگر بوی نامطبوع، ترشح یا علائم مرتب تکرار شوند، بهتر است به پزشک مراجعه شود.

Tick

Teek

کنه

Een teek is een klein beestje dat zich vastbijt in de huid van mensen of dieren.
کنه موجود کوچکی است که به پوست انسان یا حیوان می‌چسبد و نیش می‌زند.

Teken leven vaak in gras, struiken en bossen.
کنه‌ها معمولاً در علفزار، بوته‌ها و جنگل‌ها زندگی می‌کنند.

Na een beet blijft de teek soms in de huid zitten.
بعد از گزش، کنه گاهی به پوست می‌چسبد و باقی می‌ماند.

Waarom is een teek belangrijk?
چرا کنه مهم است؟

Sommige teken kunnen ziektes overbrengen.
بعضی کنه‌ها می‌توانند بیماری منتقل کنند.

Bijvoorbeeld de ziekte van Lyme.
برای مثال بیماری لایم.

Daarom is het belangrijk een teek snel te verwijderen.
به همین دلیل باید کنه را سریع خارج کرد.

Hoe verwijder je een teek?
چطور کنه را خارج کنیم؟

Gebruik een speciale tekentang of pincet.
از پنس یا وسیله مخصوص خارج کردن کنه استفاده کنید.

Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid vast.
کنه را تا حد ممکن نزدیک پوست بگیرید.

Trek hem rustig recht eruit.
آن را آرام و مستقیم بیرون بکشید.

Maak daarna de huid schoon.

بعد از آن پوست را تمیز کنید.

Gebruik liever geen alcohol, olie of vuur op de teek.

بهتر است از الکل، روغن یا آتش روی کنه استفاده نشود.

Wanneer opletten?

چه زمانی باید مراقب بود؟

Neem contact op met een arts bij:

در این شرایط باید با پزشک تماس گرفت:

een rode ring rond de beet

ایجاد حلقه قرمز دور محل گزش

koorts

تب

spier- of gewrichtspijn

درد عضلات یا مفاصل

klachten na een tekenbeet

ایجاد علائم بعد از گزش کنه

Belangrijk

نکته مهم

Controleer na wandelen in natuurgebieden altijd de huid op teken.

بعد از رفتن به طبیعت یا جنگل، پوست بدن را از نظر وجود کنه بررسی کنید.

Stubbed Toe

Teen gestoten

ضربه خوردن به انگشت پا

Een teen stoten gebeurt vaak thuis of tijdens het lopen.

ضربه خوردن به انگشت پا اتفاقی رایج است که معمولاً در خانه یا هنگام راه رفتن رخ می‌دهد.

Bijvoorbeeld tegen een tafel, deur of steen.

برای مثال برخورد با میز، در یا سنگ.

Dat kan erg pijnlijk zijn.

این اتفاق می‌تواند درد زیادی ایجاد کند.

Klachten

علائم

pijn aan de teen

درد انگشت پا

zwelling

ورم

blauwe verkleuring

کبودی

moeilijk lopen

مشکل در راه رفتن

pijn bij bewegen

درد هنگام حرکت

Soms breekt de teen.

گاهی انگشت پا دچار شکستگی می‌شود.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

rust nemen

استراحت کردن

koelen met ijs

کمپرس سرد یا یخ گذاشتن

de voet omhoog leggen

بالا نگه داشتن پا

stevige schoenen dragen

پوشیدن کفش مناسب و محکم

Koel het ijs altijd met een doek ertussen.

یخ را مستقیم روی پوست نگذارید و از پارچه استفاده کنید.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als de teen scheef staat

اگر انگشت کج شده باشد

bij veel pijn

در صورت درد شدید

als lopen bijna niet lukt

اگر راه رفتن خیلی سخت باشد

bij een open wond

در صورت وجود زخم باز

als de klachten niet minder worden

اگر علائم بهتر نشوند

Soms is een röntgenfoto nodig om te kijken of er een breuk is.

گاهی برای بررسی شکستگی نیاز به عکس رادیولوژی است.

Prostate Cancer Screening

Testen op prostaatkanker

آزمایش برای سرطان پروستات

Prostaatkanker is kanker van de prostaat.

سرطان پروستات نوعی سرطان در غده پروستات است.

De prostaat is een kleine klier bij mannen, onder de blaas.

پروستات غده کوچکی در بدن مردان و زیر مثانه است.

Vooraf oudere mannen krijgen prostaatkanker.

این سرطان بیشتر در مردان مسن دیده می‌شود.

Waarom testen?

چرا آزمایش انجام می‌شود؟

Sommige mannen willen zich laten onderzoeken vanwege klachten of ongerustheid.

بعضی مردان به دلیل علائم یا نگرانی، می‌خواهند آزمایش بدهند.

Bijvoorbeeld bij:

برای مثال در این موارد:

moeilijk plassen

مشکل در ادرار کردن

vaak moeten plassen

تکرر ادرار

bloed in de urine

وجود خون در ادرار

familieleden met prostaatkanker

وجود سابقه خانوادگی سرطان پروستات

Soms geeft prostaatkanker lange tijd geen klachten.

گاهی سرطان پروستات مدت زیادی هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند.

Welke onderzoeken zijn er?

چه آزمایش‌هایی وجود دارد؟

De huisarts kan bloedonderzoek doen naar PSA.

پزشک ممکن است آزمایش خون PSA درخواست کند.

PSA is een stof die door de prostaat wordt gemaakt.

PSA ماده‌ای است که توسط پروستات تولید می‌شود.

Soms onderzoekt de arts ook de prostaat via de anus.

گاهی پزشک پروستات را از طریق مقعد معاینه می‌کند.

Bij afwijkingen kunnen extra onderzoeken nodig zijn.

در صورت غیرطبیعی بودن نتایج، بررسی‌های بیشتری لازم می‌شود.

Bijvoorbeeld een MRI of een biopsie.

برای مثال MRI یا نمونه‌برداری.

Belangrijk om te weten

نکته مهم

Een verhoogde PSA betekent niet altijd kanker.

بالا بودن PSA همیشه به معنی سرطان نیست.

Ook andere prostaatproblemen kunnen de waarde verhogen.

مشکلات دیگر پروستات هم می‌توانند باعث بالا رفتن PSA شوند.

Daarom bespreekt de arts samen met de patiënt de voordelen en nadelen van testen.

به همین دلیل پزشک درباره مزایا و معایب آزمایش با بیمار صحبت می‌کند.

Trichomoniasis

Trichomonas

تریکوموناس

Trichomonas is een soa die wordt veroorzaakt door een kleine parasiet.

تریکوموناس یک بیماری مقاربتی است که توسط یک انگل کوچک ایجاد می‌شود.

De infectie verspreidt zich meestal via seksueel contact.

این عفونت معمولاً از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود.

Zowel mannen als vrouwen kunnen besmet raken.

هم مردان و هم زنان ممکن است مبتلا شوند.

Klachten bij vrouwen

علائم در زنان

meer afscheiding

افزایش ترشحات واژن

geelgroene afscheiding

ترشح زرد یا سبز

onaangename geur

بوی نامطبوع

jeuk of irritatie

خارش یا تحریک

pijn bij plassen of seks

درد هنگام ادرار یا رابطه جنسی

Klachten bij mannen

علائم در مردان

Veel mannen hebben geen klachten.

بسیاری از مردان علامتی ندارند.

Soms ontstaan:

اما گاهی این علائم دیده می‌شود:

irritatie van de penis

تحریک یا سوزش آلت تناسلی

pijn bij plassen

درد هنگام ادرار

afscheiding uit de penis

ترشح از آلت

Onderzoek en behandeling

بررسی و درمان

De infectie kan worden opgespoord met onderzoek van urine of afscheiding.

این عفونت با آزمایش ادرار یا ترشحات قابل تشخیص است.

De behandeling gebeurt meestal met antibiotica.

درمان معمولاً با آنتی‌بیوتیک انجام می‌شود.

Vaak moet de partner ook behandeld worden.

معمولاً شریک جنسی هم باید درمان شود.

Zo wordt voorkomen dat mensen elkaar opnieuw besmetten.

به این شکل از انتقال دوباره بیماری جلوگیری می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Gebruik condooms om de kans op soa's kleiner te maken.

استفاده از کاندوم احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی را کمتر می‌کند.

Ga naar een arts of soa-kliniek bij klachten of twijfel na seksueel contact.

در صورت علائم یا نگرانی بعد از رابطه جنسی، بهتر است به پزشک یا مرکز بیماری‌های مقاربتی مراجعه شود.

Deep Vein Thrombosis Trombosebeen

لخته خون در پا

Een trombosebeen betekent dat er een bloedstolsel in een diepe ader van het been zit.

ترومبوز پا یعنی یک لخته خون در رگ عمقی پا ایجاد شده باشد.

Daardoor kan het bloed minder goed doorstromen.

در نتیجه، جریان خون به خوبی عبور نمی‌کند.

Meestal ontstaat dit in het onderbeen of de kuit.

این مشکل معمولاً در ساق یا پشت ساق پا ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

pijn in het been

درد پا

zwellen

ورم

warne huid

گرم شدن پوست

roodheid of verkleuring

قرمزی یا تغییر رنگ پوست

zwaar gevoel in het been

احساس سنگینی در پا

De klachten zitten vaak aan één been.

علائم معمولاً فقط در یک پا دیده می‌شوند.

Risico's

عوامل خطر

De kans op trombose wordt groter door bijvoorbeeld:

احتمال ترومبوز در این شرایط بیشتر می‌شود:

lang stilzitten

بی‌حرکتی طولانی

operatie of ziekenhuisopname

عمل جراحی یا بستری شدن

zwangerschap

بارداری

roken

سیگار کشیدن

sommige medicijnen

بعضی داروها

erfelijke aanleg

زمینه ارثی

Waarom is het gevaarlijk?

چرا خطرناک است؟

Een deel van het stolsel kan losraken en naar de longen gaan.

بخشی از لخته ممکن است جدا شود و به ریه برسد.

Dat kan een longembolie veroorzaken.

این وضعیت می‌تواند باعث آمبولی ریه شود.

Onderzoek en behandeling

بررسی و درمان

De arts kan bloedonderzoek en een echo van het been doen.

پزشک ممکن است آزمایش خون و سونوگرافی پا انجام دهد.

De behandeling gebeurt meestal met bloedverdunners.

درمان معمولاً با داروهای رقیق‌کننده خون انجام می‌شود.

Soms zijn steunkousen ook nodig.

گاهی جوراب فشاری هم لازم است.

Belangrijk

نکته مهم

Neem direct contact op met een arts bij plotselinge zwelling, pijn of benauwdheid.

در صورت ورم ناگهانی، درد پا یا تنگی نفس باید فوراً با پزشک تماس گرفت.

TSH Test

TSH te hoog en geen schildklier-probleem

بالا بودن TSH بدون مشکل واضح تیروئید

TSH is een stof in het bloed die helpt om de schildklier aan te sturen.

TSH ماده‌ای در خون است که به تنظیم فعالیت تیروئید کمک می‌کند.

Bij bloedonderzoek kan de TSH-waarde soms verhoogd zijn.

گاهی در آزمایش خون مقدار TSH بالاتر از حد طبیعی دیده می‌شود.

Dat betekent niet altijd dat er echt een schildklierziekte is.

اما این موضوع همیشه به معنی وجود بیماری تیروئید نیست.

Hoe kan dat?

چطور ممکن است؟

Soms is de afwijking klein en tijdelijk.

گاهی تغییر مقدار TSH خفیف و موقتی است.

Bijvoorbeeld door:

برای مثال به دلیل:

stress

استرس

ziekte

بیماری

bepaalde medicijnen

بعضی داروها

herstel na een infectie

دوران بهبود بعد از عفونت

schommelingen in hormonen

نوسان هورمون‌ها

Ook kan het voorkomen zonder duidelijke klachten.

گاهی هم بدون هیچ علامت مشخصی دیده می‌شود.

Onderzoek

بررسی

De arts kijkt meestal niet alleen naar TSH.

پزشک معمولاً فقط به TSH نگاه نمی‌کند.

Vaak worden ook andere schildklierhormonen onderzocht.

اغلب هورمون‌های دیگر تیروئید هم بررسی می‌شوند.

.۴Bijvoorbeeld FT

.۴برای مثال FT

Daarnaast kijkt de arts naar klachten en algemene gezondheid.

همچنین پزشک علائم و وضعیت کلی سلامت فرد را بررسی می‌کند.

Wat gebeurt er daarna?

بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

Soms hoeft er geen behandeling gestart te worden.

گاهی اصلاً نیازی به درمان نیست.

De arts controleert het bloed dan later opnieuw.

در این حالت پزشک بعداً دوباره آزمایش خون را تکرار می‌کند.

Alleen bij duidelijke schildklierproblemen of klachten is behandeling nodig.

فقط در صورت وجود مشکل واقعی تیروئید یا علائم مشخص، درمان لازم می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Een bloedwaarde alleen vertelt niet altijd het hele verhaal.

فقط یک عدد در آزمایش خون همیشه نشان‌دهنده کل وضعیت بدن نیست.

Daarom kijkt de arts altijd naar het totaalbeeld.

به همین دلیل پزشک همیشه وضعیت کلی فرد را در نظر می‌گیرد.

Dehydration

Uitdrogen

کم‌آبی بدن

Uitdrogen betekent dat het lichaam te weinig vocht heeft.

کم‌آبی بدن یعنی بدن مایعات کافی نداشته باشد.

Het lichaam verliest dan meer vocht dan het binnenkrijgt.

در این حالت، بدن بیشتر از مقداری که دریافت می‌کند، مایع از دست می‌دهد.

Vooraf jonge kinderen en ouderen kunnen snel uitdrogen.

کودکان کوچک و سالمندان ممکن است سریع‌تر دچار کم‌آبی شوند.

Oorzaken

علت‌ها

Uitdroging kan ontstaan door bijvoorbeeld:

کم‌آبی ممکن است در این شرایط ایجاد شود:

diarree

اسهال

overgeven

استفراغ

koorts

تب

te weinig drinken

کم نوشیدن مایعات

veel zweten

تعریق زیاد

warm weer

هوای گرم

Klachten

علائم

dorst

تشنگی

droge mond

خشکی دهان

donkere urine

تیره شدن ادرار

weinig plassen

کم شدن ادرار

duizeligheid

سرگیجه

vermoeidheid

خستگی

sufheid

بی‌حالی یا خواب‌آلودگی

Bij kinderen kunnen ook huilen zonder tranen en droge lippen voorkomen.

در کودکان، گریه بدون اشک و خشکی لب‌ها هم ممکن است دیده شود.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

regelmatig kleine beetjes drinken

مرتب مقدار کم مایعات نوشیدن

water of ORS gebruiken

استفاده از آب یا محلول ORS

rust nemen

استراحت

opletten bij warm weer

مراقبت بیشتر در هوای گرم

ORS helpt om vocht en zouten aan te vullen.

ORS به جبران آب و املاح بدن کمک می‌کند.

Wanneer hulp zoeken?

چه زمانی باید کمک پزشکی گرفت؟

als iemand bijna niet plast

اگر ادرار بسیار کم شود

bij ernstige sufheid

در صورت بی‌حالی شدید

als drinken niet lukt

اگر فرد نتواند مایعات بنوشد

bij benauwdheid of verwardheid

در صورت تنگی نفس یا گیجی

bij uitdroging van baby's of ouderen

در کم‌آبی نوزادان یا سالمندان

Neem dan contact op met een arts.

در این شرایط باید با پزشک تماس گرفت.

Pap Smear

Uitstrijkje baarmoederhals

آزمایش پاپ‌اسمیر / نمونه‌گیری از دهانه رحم

Een uitstrijkje is een onderzoek van de baarmoederhals.

پاپ‌اسمیر نوعی آزمایش از دهانه رحم است.

Met dit onderzoek kijkt men of er afwijkende cellen of HPV aanwezig zijn.

در این آزمایش بررسی می‌شود که آیا سلول‌های غیرطبیعی یا ویروس HPV وجود دارد یا نه.

HPV is een virus dat baarmoederhalskanker kan veroorzaken.

HPV ویروسی است که می‌تواند باعث سرطان دهانه رحم شود.

Hoe gaat het onderzoek?

این آزمایش چگونه انجام می‌شود؟

De arts of assistent neemt met een klein borsteltje wat cellen weg van de baarmoederhals.

پزشک یا دستیار با یک برس کوچک مقداری سلول از دهانه رحم برمی‌دارد.

Het onderzoek duurt meestal maar een paar minuten.

این آزمایش معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشد.

Sommige vrouwen vinden het ongemakkelijk, maar meestal doet het weinig pijn.

بعضی زنان آن را کمی ناراحت‌کننده می‌دانند، اما معمولاً درد زیادی ندارد.

Waarom is het belangrijk?

چرا این آزمایش مهم است؟

Met een uitstrijkje kunnen afwijkingen vroeg ontdekt worden.

با پاپ اسمیر می‌توان تغییرات غیرطبیعی را زود تشخیص داد.

Daardoor kunnen problemen behandeld worden voordat kanker ontstaat.

به این ترتیب می‌توان قبل از ایجاد سرطان، مشکل را درمان کرد.

Na het onderzoek

بعد از آزمایش

De cellen worden onderzocht in een laboratorium.

سلول‌ها در آزمایشگاه بررسی می‌شوند.

Daarna volgt de uitslag.

بعد از آن نتیجه آزمایش اعلام می‌شود.

Bij een afwijkende uitslag zijn soms extra onderzoeken nodig.

اگر نتیجه غیرطبیعی باشد، گاهی بررسی‌های بیشتری لازم است.

Belangrijk

نکته مهم

Meedoen aan bevolkingsonderzoek helpt om baarmoederhalskanker vroeg op te sporen.

شرکت در برنامه غربالگری می‌تواند به تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم کمک کند.

Uitzaaiingen in de hersenen

Uveitis

Uveitis

یوونیت / التهاب داخل چشم

Uveitis is een ontsteking in het oog.

یوونیت نوعی التهاب داخل چشم است.

Meestal gaat het om ontsteking van het middelste deel van het oog.

این التهاب معمولاً بخش میانی چشم را درگیر می‌کند.

De ziekte kan aan één oog of aan beide ogen voorkomen.

این بیماری ممکن است در یک یا هر دو چشم ایجاد شود.

Klachten

علائم

rood oog

قرمزی چشم

pijn in het oog

درد چشم

wazig zien

تاری دید

gevoeligheid voor licht

حساسیت به نور

zwevende vlekjes zien

دیدن لکه‌ها یا نقاط شناور

Soms ontstaan de klachten plotseling.

گاهی علائم ناگهانی شروع می‌شوند.

Oorzaken

علتها

De oorzaak is niet altijd duidelijk.

علت بیماری همیشه مشخص نیست.

Soms hangt uveïtis samen met:

گاهی یووئیت با این مشکلات مرتبط است:

een auto-immuunziekte

بیماری های خودایمنی

infecties

عفونت ها

reuma

روماتیسم

darmziekten

بیماری های روده

Onderzoek

بررسی و تشخیص

Een oogarts onderzoekt het oog met speciale apparatuur.

متخصص چشم با دستگاه های مخصوص چشم را معاینه می کند.

Soms zijn extra onderzoeken nodig.

گاهی بررسی های بیشتری لازم است.

Bijvoorbeeld bloedonderzoek of scans.

برای مثال آزمایش خون یا تصویربرداری.

Behandeling

درمان

Een snelle behandeling is belangrijk om schade aan het oog te voorkomen.

درمان سریع اهمیت زیادی دارد تا از آسیب به چشم جلوگیری شود.

Vaak worden oogdruppels tegen ontsteking gebruikt.

معمولاً قطره های ضدالتهاب تجویز می شوند.

Soms zijn extra medicijnen nodig.

گاهی داروهای بیشتری لازم است.

Belangrijk

نکته مهم

Ga snel naar een arts bij een rood en pijnlijk oog of plotseling slechter zien.
در صورت قرمزی و درد چشم یا کاهش ناگهانی بینایی باید سریع به پزشک مراجعه کرد.

Head Injury

Val of klap op het hoofd

زمین خوردن یا ضربه به سر

Na een val of klap op het hoofd kan iemand een lichte of ernstige verwonding hebben.

بعد از زمین خوردن یا ضربه به سر، ممکن است آسیب خفیف یا شدید ایجاد شود.

Soms ontstaat alleen een bult of pijn.

گاهی فقط ورم یا درد ایجاد می‌شود.

Maar er kan ook sprake zijn van een hersenschudding of ander letsel.

اما گاهی ممکن است ضربه مغزی یا آسیب جدی‌تری وجود داشته باشد.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

hoofdpijn

سر درد

duizeligheid

سرگیجه

misselijkheid of overgeven

تهوع یا استفراغ

sufheid

خواب‌آلودگی یا گیجی

moeite met concentreren

مشکل در تمرکز

geheugenproblemen

مشکل حافظه

kort bewusteloos zijn

بیهوش شدن کوتاه‌مدت

Bij kinderen kunnen huilen of anders gedrag ook voorkomen.

در کودکان، گریه زیاد یا تغییر رفتار هم ممکن است دیده شود.

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

rust nemen

استراحت کردن

iemand goed in de gaten houden

تحت نظر داشتن فرد

koelen bij een bult of zwelling

کمپرس سرد برای ورم

tijdelijk rustig aan doen

چند روز آرام‌تر فعالیت کردن

Wanneer direct hulp zoeken?

چه زمانی باید فوراً کمک پزشکی گرفت؟

bij bewusteloosheid

در صورت بیهوشی

bij herhaald overgeven

در صورت استفراغ مکرر

bij ernstige sufheid

در صورت خواب‌آلودگی شدید

bij verward gedrag

در صورت گیجی یا رفتار غیرعادی

bij epileptische aanvallen

در صورت تشنج

als iemand steeds slechter reageert

اگر وضعیت فرد بدتر شود

bij krachtsverlies of verlamming

در صورت ضعف یا فلج

۱۱۲ Bel dan direct een arts of

در این شرایط باید فوراً با پزشک یا ۱۱۲ تماس گرفت.

Postpartum Hemorrhage

Veel bloedverlies bij de bevalling

خونریزی شدید هنگام زایمان

Bij een bevalling verliest een vrouw altijd wat bloed.

در زمان زایمان، مقداری خونریزی طبیعی است.

Soms is het bloedverlies groter dan normaal.

اما گاهی میزان خونریزی بیشتر از حد معمول می‌شود.

Dat heet een nabloeding of postpartum bleeding.

به این وضعیت خونریزی پس از زایمان گفته می‌شود.

Mogelijke oorzaken

علت‌های احتمالی

Veel bloedverlies kan ontstaan door bijvoorbeeld:

خونریزی شدید ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود:

de baarmoeder trekt niet goed samen

رحم به خوبی منقبض نمی‌شود

een scheur of wond

پارگی یا زخم

resten van de placenta

باقی ماندن بخشی از جفت

problemen met de bloedstolling

اختلال در انعقاد خون

Klachten

علائم

veel helderrood bloedverlies

خونریزی شدید و قرمز روشن

duizeligheid

سرگیجه

zwakte

ضعف

snelle hartslag

تپش سریع قلب

bleek zien

رنگپریدگی

flauwvallen

غش کردن

Behandeling

درمان

Artsen en verloskundigen controleren vrouwen na de bevalling goed.

پزشکان و ماماها بعد از زایمان وضعیت مادر را با دقت بررسی می‌کنند.

Bij veel bloedverlies wordt snel behandeld.

در صورت خونریزی شدید، درمان سریع انجام می‌شود.

Bijvoorbeeld met:

برای مثال با:

medicijnen om de baarmoeder samen te trekken

دارو برای انقباض رحم

extra vocht of bloed via infuus

تزریق مایعات یا خون

soms een operatie

و گاهی عمل جراحی

Belangrijk

نکته مهم

Hevig bloedverlies na een bevalling is een medische noodsituatie.

خونریزی شدید بعد از زایمان یک وضعیت اورژانسی پزشکی است.

Daarom is snelle hulp erg belangrijk.

به همین دلیل، کمک سریع اهمیت زیادی دارد.

Eye Surgery Anesthesia

Verdoving bij oog-operatie

بی‌حسی و بیهوشی در عمل چشم

Bij een oogoperatie krijgt een patiënt meestal een verdoving.

در عمل جراحی چشم، معمولاً برای بیمار از بی‌حسی یا بیهوشی استفاده می‌شود.

Zo voelt iemand minder of geen pijn tijdens de operatie.

به این شکل فرد هنگام عمل درد احساس نمی‌کند.

Welke verdoving nodig is, hangt af van het soort operatie en de gezondheid van de patiënt.

نوع بی‌حسی یا بیهوشی به نوع عمل و وضعیت سلامتی بیمار بستگی دارد.

Plaatselijke verdoving

بی‌حسی موضعی

Bij veel oogoperaties wordt plaatselijke verdoving gebruikt.

در بسیاری از عمل‌های چشم از بی‌حسی موضعی استفاده می‌شود.

Het oog wordt dan verdoofd met druppels of een injectie.

چشم با قطره یا تزریق بی‌حس می‌شود.

De patiënt blijft meestal wakker tijdens de operatie.

بیمار معمولاً هنگام عمل بیدار است.

Soms krijgt iemand ook een rustgevend medicijn.

گاهی داروی آرام‌بخش هم داده می‌شود.

Narcose

بیهوشی کامل

Soms is narcose nodig.

گاهی بیهوشی کامل لازم است.

Dat gebeurt bijvoorbeeld bij:

برای مثال در این موارد:

kinderen

کودکان

lange of ingewikkelde operaties

عمل‌های طولانی یا پیچیده

mensen die erg bang zijn

افرادی که اضطراب شدید دارند

Bij narcose slaapt de patiënt tijdens de operatie.

در بیهوشی کامل، بیمار هنگام عمل خواب است.

Na de operatie

بعد از عمل

Na een oogoperatie kan het oog tijdelijk gevoelig of wazig zijn.

بعد از عمل، چشم ممکن است موقتاً حساس یا دچار تاری دید شود.

Soms voelt het oog wat geïrriteerd aan.

گاهی چشم کمی تحریک یا ناراحت است.

De arts geeft uitleg over druppels en herstel.

پزشک درباره قطره‌ها و روند بهبود توضیح می‌دهد.

Belangrijk

نکته مهم

Vertel vóór de operatie altijd welke medicijnen je gebruikt of welke allergieën je hebt.

قبل از عمل همیشه باید داروهای مصرفی یا حساسیت‌های خود را به پزشک اطلاع دهید.

Stroke

Verlamde arm, verlamd been, scheve mond of niet goed praten, slikken of zien

فلج شدن دست یا پا، کج شدن صورت یا مشکل در صحبت کردن، بلع یا دیدن

Deze klachten kunnen wijzen op een beroerte.

این علائم می‌توانند نشانه سکته مغزی باشند.

Bij een beroerte krijgt een deel van de hersenen plotseling te weinig bloed of zuurstof.

در سکتہ مغزی، بخشی از مغز ناگهان خون یا اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند.

Dat is een medische noodsituatie.

این وضعیت یک اورژانس پزشکی است.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

plotselinge verlamming van arm of been

فلج ناگهانی دست یا پا

een scheve mond

کج شدن صورت یا دهان

niet goed kunnen praten

مشکل در صحبت کردن

woorden niet begrijpen

متوجه نشدن صحبت دیگران

slikproblemen

مشکل در بلع

plotseling slechter zien

کاهش ناگهانی بینایی

duizeligheid of evenwichtsproblemen

سرگیجه یا مشکل در تعادل

Vaak ontstaan de klachten ineens.

علائم معمولاً ناگهانی شروع می‌شوند.

Meestal aan één kant van het lichaam.

و اغلب فقط یک سمت بدن را درگیر می‌کنند.

Wat moet je doen?

چه کاری باید انجام داد؟

.۱۱۲ Bel direct

فوراً با ۱۱۲ تماس بگیرید.

Wacht niet tot de klachten vanzelf verdwijnen.

منتظر نمانید که علائم خودبه‌خود خوب شوند.

Snelle behandeling kan hersenschade beperken.

درمان سریع می‌تواند آسیب مغزی را کمتر کند.

In het ziekenhuis

در بیمارستان

Artsen doen snel onderzoek, bijvoorbeeld een hersenscan.

پزشکان سریع بررسی انجام می‌دهند، برای مثال اسکن مغز.

Daarna wordt gekeken welke behandeling nodig is.

بعد از آن، نوع درمان مناسب مشخص می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Ook als de klachten na korte tijd verdwijnen, moet iemand direct onderzocht worden.

حتی اگر علائم بعد از مدت کوتاهی از بین بروند، باز هم باید فوراً بررسی پزشکی انجام شود.

Dat kan namelijk een waarschuwing zijn voor een beroerte.

چون ممکن است هشدار یک سکته مغزی باشد.

Common Cold

Verkouden

سرماخوردگی

Een verkoudheid is een veelvoorkomende infectie van neus en keel.

سرماخوردگی یک عفونت شایع بینی و گلو است.

Meestal wordt een verkoudheid veroorzaakt door een virus.

سرماخوردگی معمولاً توسط ویروس ایجاد می‌شود.

De ziekte gaat vaak vanzelf weer over.

این بیماری معمولاً خودبه‌خود خوب می‌شود.

Klachten

علائم

loopneus

آبریزش بینی

verstopte neus

گرفتگی بینی

niezen

عطسه

keelpijn

گلودرد

hoesten

سرفه

hoofdpijn

سر درد

lichte koorts

تب خفیف

moeheid

خستگی

Sommige mensen voelen zich een paar dagen slap of ziek.

بعضی افراد چند روز احساس ضعف یا بی حالی دارند.

Besmetting

راه انتقال

Verkoudheid verspreidt zich gemakkelijk via hoesten, niezen en handen.

سرماخوردگی به راحتی از طریق سرفه، عطسه و دست ها منتقل می شود.

Daarom helpt goede hygiëne om besmetting te verminderen.

به همین دلیل رعایت بهداشت به کاهش انتقال کمک می کند.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می کنند؟

voldoende rust nemen

استراحت کافی

genoeg drinken

نوشیدن مایعات کافی

frisse lucht

هوای تازه

eventueel paracetamol tegen pijn of koorts

در صورت نیاز، استامینوفن برای درد یا تب

Antibiotica helpen meestal niet bij een gewone verkoudheid.

آنتی‌بیوتیک معمولاً برای سرماخوردگی معمولی مؤثر نیست.

Wanneer naar de huisarts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij benauwdheid

در صورت تنگی نفس

bij hoge koorts

در صورت تب بالا

als klachten lang blijven bestaan

اگر علائم طولانی شوند

als iemand erg ziek wordt

اگر حال فرد خیلی بد شود

bij baby's of kwetsbare ouderen met ernstige klachten

در نوزادان یا سالمندان دارای علائم شدید

Neem dan contact op met een arts.

در این شرایط باید با پزشک تماس گرفت.

Obesity in Pregnancy

Veel te zwaar en zwanger

اضافه‌وزن شدید در دوران بارداری

Overgewicht of obesitas tijdens de zwangerschap komt regelmatig voor.

اضافه‌وزن یا چاقی در دوران بارداری نسبتاً شایع است.

Een zwangere vrouw heeft dan meer lichaamsgewicht dan gezond is voor haar lengte.

در این حالت، وزن بدن نسبت به قد بیشتر از حد سالم است.

Dat betekent niet automatisch dat er problemen ontstaan.

این موضوع لزوماً به معنی ایجاد مشکل نیست.

Wel is er soms extra aandacht nodig tijdens de zwangerschap.

اما گاهی در دوران بارداری نیاز به مراقبت بیشتری وجود دارد.

Mogelijke risico's

خطرات احتمالی

Bij ernstig overgewicht is de kans groter op bijvoorbeeld:

در چاقی شدید، احتمال این مشکلات بیشتر می‌شود:

hoge bloeddruk

فشار خون بالا

zwangerschapsdiabetes

دیابت بارداری

rug- en bekkenklachten

درد کمر و لگن

moeilijke bevalling

زایمان سخت

keizersnede

سزارین

Ook voor de baby kunnen extra risico's bestaan.

برای جنین هم ممکن است خطرات بیشتری وجود داشته باشد.

Begeleiding tijdens zwangerschap

مراقبت در دوران بارداری

Verloskundige of arts controleert de zwangerschap extra goed.

ماما یا پزشک وضعیت بارداری را با دقت بیشتری بررسی می‌کند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

bloeddrukcontroles

کنترل فشار خون

controle van bloedsuiker

بررسی قند خون

echo's

سونوگرافی

controle van groei van de baby

بررسی رشد جنین

Wat kan helpen?

چه چیزهایی کمک می‌کنند؟

gezond eten

تغذیه سالم

voldoende bewegen

تحرك کافی

niet te veel aankomen

جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد

begeleiding van arts of diëtist

کمک گرفتن از پزشک یا متخصص تغذیه

Strengere diëten tijdens zwangerschap worden meestal afgeraden.

رژیم‌های سخت در دوران بارداری معمولاً توصیه نمی‌شوند.

Belangrijk

نکته مهم

Goede begeleiding tijdens de zwangerschap helpt om risico's kleiner te maken voor moeder en baby.

مراقبت مناسب در دوران بارداری به کاهش خطرات برای مادر و جنین کمک می‌کند.

Heart Valve Disease

Hartklepaandoening

بیماری دریچه قلب

Bij een hartklepaandoening werkt één van de hartkleppen niet goed.

در بیماری دریچه قلب، یکی از دریچه‌های قلب به‌درستی کار نمی‌کند.

Hartkleppen zorgen ervoor dat het bloed de goede kant op stroomt.

دریچه‌های قلب باعث می‌شوند خون در مسیر درست جریان پیدا کند.

Als een klep niet goed opent of sluit, moet het hart harder werken.

اگر دریچه خوب باز یا بسته نشود، قلب باید بیشتر کار کند.

Verschillende problemen

انواع مشکلات

Een hartklep kan:

دریچه قلب ممکن است:

te nauw zijn

بیش از حد تنگ شده باشد

lekken

نشتی داشته باشد

Daardoor stroomt het bloed minder goed door het hart.

در نتیجه، جریان خون در قلب به‌خوبی انجام نمی‌شود.

Klachten

علائم

kortademigheid

تنگی نفس

vermoeidheid

خستگی

duizeligheid

سرگیجه

pijn op de borst

درد قفسه سینه

hartkloppingen

تپش قلب

dikke enkels of benen

ورم پاها یا مچ پا

Sommige mensen merken lange tijd weinig klachten.

بعضی افراد مدت زیادی علامت واضحی ندارند.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts luistert naar het hart.

پزشک به صدای قلب گوش می دهد.

Vaak wordt een echo van het hart gemaakt.

اغلب اکوی قلب انجام می شود.

Soms zijn extra onderzoeken nodig.

گاهی بررسی های بیشتری لازم است.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van de ernst van de aandoening.

نوع درمان به شدت بیماری بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

medicijnen

دارو

regelmatige controle

پیگیری منظم

reparatie van de hartklep

ترمیم دریچه قلب

vervangen van de hartklep

تعویض دریچه قلب

Belangrijk

نکته مهم

Neem klachten zoals benauwdheid, pijn op de borst of flauwvallen serieus en bespreek ze met een arts.

علائمی مثل تنگی نفس، درد قفسه سینه یا غش را باید جدی گرفت و با پزشک مطرح کرد.

Blocked Tear Duct

Verstopte traanbuis

گرفتگی مجرای اشک

Bij een verstopte traanbuis kunnen tranen niet goed wegstromen uit het oog.

در گرفتگی مجرای اشک، اشک‌ها نمی‌توانند به‌خوبی از چشم خارج شوند.

Daardoor blijft het oog vaak nat of waterig.

در نتیجه چشم معمولاً خیس یا اشکی می‌ماند.

Het probleem komt vaak voor bij baby's, maar ook volwassenen kunnen het krijgen.

این مشکل در نوزادان شایع است، اما بزرگسالان هم ممکن است دچار آن شوند.

Klachten

علائم

tranende ogen

اشک‌ریزش چشم

plakkerig oog

چسبناک شدن چشم

slijm of pus bij het oog

ترشح یا چرک کنار چشم

roodheid of irritatie

قرمزی یا تحریک چشم

Soms ontstaat een ontsteking rond de traanbuis.

گاهی اطراف مجرای اشک دچار التهاب می‌شود.

Bij baby's

در نوزادان

Bij baby's gaat een verstopte traanbuis vaak vanzelf over in het eerste levensjaar.

در نوزادان، این مشکل اغلب در سال اول زندگی خودبه‌خود بهتر می‌شود.

Soms helpt massage van de traanbuis.

گاهی ماساژ مجرای اشک کمک‌کننده است.

Behandeling

درمان

Houd het oog schoon met schoon water of gaasje.

چشم را با آب تمیز یا گاز استریل پاک نگه دارید.

Bij ontsteking kan de arts oogdruppels of antibiotica geven.

در صورت التهاب، پزشک ممکن است قطره یا آنتی‌بیوتیک تجویز کند.

Als de klachten lang blijven bestaan, is soms een kleine ingreep nodig.

اگر مشکل طولانی شود، گاهی یک اقدام درمانی کوچک لازم است.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij veel roodheid, zwelling of koorts.

در صورت قرمزی شدید، ورم یا تب باید با پزشک تماس گرفت.

Fifth Disease

Vijfde ziekte

بیماری پنجم

De vijfde ziekte is een besmettelijke virusinfectie die vooral voorkomt bij kinderen.

بیماری پنجم یک عفونت ویروسی مسری است که بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

.^{۱۹}De ziekte wordt veroorzaakt door het parvovirus B

این بیماری توسط ویروس پارو B ۱۹ ایجاد می‌شود.

Meestal verloopt de ziekte mild.

این بیماری معمولاً خفیف است.

Klachten

علائم

In het begin lijken de klachten soms op een verkoudheid.

در ابتدا علائم گاهی شبیه سرماخوردگی هستند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

lichte koorts

تب خفیف

moeheid

خستگی

hoofdpijn

سر درد

Na een paar dagen ontstaat vaak rode uitslag op de wangen.

چند روز بعد معمولاً قرمزی روی گونه‌ها ظاهر می‌شود.

De wangen kunnen eruitzien alsof het kind een klap heeft gekregen.

گونه‌ها ممکن است طوری به نظر برسند که انگار کودک سیلی خورده است.

Daarom heet het ook wel de “slapped cheek disease”.

به همین دلیل گاهی به آن «بیماری گونه سیلی‌خورده» می‌گویند.

Later kan uitslag op armen, benen of romp ontstaan.

بعداً ممکن است روی دست‌ها، پاها یا بدن هم دانه ایجاد شود.

Besmetting

راه انتقال

Het virus verspreidt zich via hoesten en niezen.

ویروس از طریق سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

Kinderen zijn meestal al besmettelijk vóór de uitslag zichtbaar wordt.

کودکان معمولاً قبل از ظاهر شدن دانه‌ها ناقل بیماری هستند.

Behandeling

درمان

Er is meestal geen speciale behandeling nodig.

معمولاً درمان خاصی لازم نیست.

Rust en voldoende drinken zijn vaak genoeg.

استراحت و نوشیدن مایعات کافی معمولاً کافی است.

De ziekte gaat meestal vanzelf over.

بیماری معمولاً خودبه‌خود خوب می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Voor zwangere vrouwen of mensen met een zwakke weerstand kan extra controle soms belangrijk zijn.

برای زنان باردار یا افرادی با سیستم ایمنی ضعیف، گاهی بررسی بیشتر اهمیت دارد.

Uterine Fibroid

Vleesboom

فیبروم رحم

Een vleesboom is een goedaardige zwelling in de spierwand van de baarmoeder.

فیبروم رحم یک توده غیرسرطانی در دیواره عضلانی رحم است.

Het medische woord is myoom.

نام پزشکی آن «میوم» است.

Veel vrouwen hebben één of meerdere vleesbomen.

بسیاری از زنان یک یا چند فیبروم دارند.

Soms geven ze geen klachten.

گاهی هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

hevige menstruaties

قاعدگی شدید

buikpijn of drukgevoel

درد یا احساس فشار در شکم

rugpijn

کمردرد

vaak moeten plassen

تکرر ادرار

een opgeblazen gevoel

احساس نفخ یا بزرگی شکم

moeite met zwanger worden

مشکل در باردار شدن

De klachten hangen af van de grootte en plaats van de vleesboom.

نوع و شدت علائم به اندازه و محل فیبروم بستگی دارد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan de baarmoeder onderzoeken.

پزشک رحم را بررسی می‌کند.

Vaak wordt een echo gemaakt.

اغلب سونوگرافی انجام می‌شود.

Zo kan de arts zien hoe groot de vleesboom is.

به این شکل اندازه و محل فیبروم مشخص می‌شود.

Behandeling

درمان

Niet iedere vleesboom hoeft behandeld te worden.

همه فیبروم‌ها نیاز به درمان ندارند.

Bij klachten zijn verschillende behandelingen mogelijk.

در صورت وجود علائم، روش‌های درمانی مختلفی وجود دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

medicijnen

دارو

hormonen

درمان هورمونی

een operatie

عمل جراحی

behandeling om de vleesboom kleiner te maken

روش‌هایی برای کوچک کردن فیبروم

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij hevige menstruaties, buikpijn of bloedarmoede door bloedverlies.

در صورت خونریزی شدید قاعدگی، درد شکم یا کم‌خونی ناشی از خونریزی باید به پزشک مراجعه کرد.

Athlete's Foot

Voetschimmel

قارچ پا

Voetschimmel is een schimmelinfectie van de huid van de voeten.

قارچ پا یک عفونت قارچی پوست پا است.

De infectie zit vaak tussen de tenen.

این عفونت اغلب بین انگشتان پا دیده می‌شود.

Voetschimmel komt veel voor en is besmettelijk.

قارچ پا شایع و مسری است.

Klachten

علائم

jeuk

خارش

rode huid

قرمزی پوست

schilfers

پوسته‌پوسته شدن

kloofjes of scheurtjes

ترک خوردن پوست

branderig gevoel

احساس سوزش

Soms ruiken de voeten sterker dan normaal.

گاهی پاها بوی شدیدتری پیدا می‌کنند.

Hoe ontstaat het?

چطور ایجاد می‌شود؟

Schimmels groeien goed in warme en vochtige plekken.

قارچ‌ها در محیط گرم و مرطوب بهتر رشد می‌کنند.

De kans op voetschimmel wordt groter door bijvoorbeeld:

احتمال قارچ پا در این شرایط بیشتر می‌شود:

zweterige voeten

عرق کردن پاها

dichte schoenen

کفش بسته

openbare douches of zwembaden

دوش عمومی یا استخر

natte sokken

Behandeling

درمان

Voetschimmel wordt meestal behandeld met crème of poeder tegen schimmel.
قارچ پا معمولاً با کرم یا پودر ضدقارچ درمان می‌شود.

Het is belangrijk om de voeten goed droog te houden.
خشک نگه داشتن پاها اهمیت زیادی دارد.

Verschoon regelmatig sokken en draag ademende schoenen.
جوراب‌ها را مرتب عوض کنید و کفش مناسب بپوشید.

Belangrijk

نکته مهم

Gebruik de medicijnen lang genoeg, ook als de klachten al minder zijn.
دارو باید به مدت کافی استفاده شود، حتی اگر علائم زودتر بهتر شوند.

Anders kan de schimmel terugkomen.
در غیر این صورت قارچ ممکن است دوباره برگردد.

Avian Influenza

Vogelgriep

آنفلوآنزای پرندگان

Vogelgriep is een virusziekte die vooral vogels ziek maakt.
آنفلوآنزای پرندگان یک بیماری ویروسی است که بیشتر پرندگان را بیمار می‌کند.

Vooral kippen, eenden en andere watervogels kunnen besmet raken.
به‌ویژه مرغ‌ها، اردک‌ها و پرندگان آبی ممکن است مبتلا شوند.

Sommige soorten vogelgriep zijn erg besmettelijk.
بعضی انواع این بیماری بسیار واگیردار هستند.

Besmetting bij mensen

انتقال به انسان

Mensen raken meestal niet snel besmet.

انسان‌ها معمولاً به راحتی مبتلا نمی‌شوند.

Besmetting gebeurt vooral bij intensief contact met zieke vogels.

انتقال بیشتر در تماس نزدیک با پرندگان بیمار اتفاق می‌افتد.

Bijvoorbeeld op pluimveebedrijven.

برای مثال در مرغداری‌ها.

Mogelijke klachten bij mensen

علائم احتمالی در انسان

koorts

تب

hoesten

سرفه

keelpijn

گلودرد

benauwdheid

تنگی نفس

spierpijn

درد عضلات

rode ogen

قرمزی چشم

De klachten lijken soms op gewone griep.

علائم گاهی شبیه آنفلوآنزای معمولی هستند.

Voorkomen

پیشگیری

Raak dode of zieke vogels liever niet aan.

بهتر است به پرندگان مرده یا بیمار دست زده نشود.

Gebruik bescherming bij contact met besmette dieren.

در تماس با حیوانات آلوده باید از وسایل محافظتی استفاده شود.

Overheden controleren uitbraken van vogelgriep streng.

دولت‌ها شیوع آنفلوآنزای پرندگان را با دقت کنترل می‌کنند.

Behandeling

درمان

Bij besmetting kan soms antivirale medicatie nodig zijn.

در صورت ابتلا، گاهی داروهای ضدویروس لازم می‌شوند.

Ernstige gevallen kunnen behandeling in het ziekenhuis nodig hebben.

موارد شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشند.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij griepklachten na contact met zieke vogels.

اگر بعد از تماس با پرندگان بیمار دچار علائم شبیه آنفلوآنزا شدید، با پزشک تماس بگیرید.

Foreign Object in the Eye

Vuiltje of splinter in het oog

گرد و خاک یا تراشه در چشم

Soms komt er een vuiltje, stofje of splinter in het oog.

گاهی گرد و خاک، ذره یا تراشه‌ای وارد چشم می‌شود.

Dat kan erg vervelend en pijnlijk zijn.

این اتفاق می‌تواند آزاردهنده و دردناک باشد.

Het oog reageert vaak direct.

چشم معمولاً سریع واکنش نشان می‌دهد.

Klachten

علائم

pijn of irritatie

درد یا تحریک چشم

roodheid

قرمزی

tranende ogen

اشکریزش

gevoel alsof er iets in het oog zit

احساس وجود جسم خارجی در چشم

moeilijk open kunnen houden van het oog

سخت باز نگه داشتن چشم

wazig zien

تاری دید

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

niet in het oog wrijven

چشم را نمالید

voorzichtig spoelen met schoon water

چشم را آرام با آب تمیز بشویید

eventueel knippen om het vuiltje eruit te krijgen

پلک زدن برای خارج شدن ذره

Soms spoelt het vuil vanzelf weg met tranen.

گاهی ذره با اشک خودبه‌خود خارج می‌شود.

Wat moet je niet doen?

چه کاری نباید انجام داد؟

Probeer een vastzittende splinter niet zelf eruit te halen.

اگر تراشه در چشم گیر کرده، خودتان آن را خارج نکنید.

Gebruik ook geen scherpe voorwerpen bij het oog.

از وسایل تیز نزدیک چشم استفاده نکنید.

Wanneer naar een arts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

als het vuiltje niet weggaat

اگر جسم خارجی خارج نشود

bij veel pijn

در صورت درد شدید

bij wazig zien

در صورت تاری دید

als een splinter vastzit

اگر تراسه در چشم گیر کرده باشد

bij roodheid die blijft bestaan

اگر قرمزی ادامه پیدا کند

Een arts kan het oog veilig onderzoeken en behandelen.

پزشک می‌تواند چشم را با ایمنی بررسی و درمان کند.

Chickenpox

Waterpokken

آبله‌مرغان

Waterpokken is een besmettelijke virusziekte die vooral voorkomt bij kinderen.

آبله‌مرغان یک بیماری ویروسی مسری است که بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

De ziekte wordt veroorzaakt door het varicella-zostervirus.

این بیماری توسط ویروس واریسلا زوستر ایجاد می‌شود.

Meestal verloopt de ziekte mild.

این بیماری معمولاً خفیف است.

Klachten

علائم

jeukende rode vlekjes

لکه‌های قرمز خارش‌دار

blaasjes met vocht

تاول‌های کوچک پر از مایع

koorts

تب

moeheid

خستگی

minder eetlust

کم شدن اشتها

De uitslag begint vaak op de romp en verspreidt zich daarna verder.

دانه‌ها معمولاً از بدن شروع می‌شوند و بعد گسترش پیدا می‌کنند.

Er ontstaan steeds nieuwe blaasjes.

تاول‌های جدید مرتب ظاهر می‌شوند.

Besmetting

راه انتقال

Waterpokken verspreidt zich gemakkelijk via hoesten, niezen en contact met de blaasjes.

آبله‌مرغان از طریق سرفه، عطسه و تماس با تاول‌ها به راحتی منتقل می‌شود.

Iemand is al besmettelijk vóór de uitslag zichtbaar wordt.

فرد حتی قبل از ظاهر شدن دانه‌ها هم ناقل بیماری است.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کنند؟

rust nemen

استراحت

voldoende drinken

نوشیدن مایعات کافی

nagels kort houden tegen krabben

کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها برای جلوگیری از خراشیدن

eventueel zalf of medicijnen tegen jeuk

در صورت نیاز، پماد یا دارو برای خارش

Krabben kan littekens veroorzaken.

خاراندن ممکن است باعث جای زخم شود.

Belangrijk

نکته مهم

Neem contact op met een arts bij benauwdheid, hoge koorts of een erg ziek kind.

در صورت تنگی نفس، تب بالا یا حال بسیار بد کودک باید با پزشک تماس گرفت.

Voor zwangere vrouwen en mensen met een zwakke weerstand kan waterpokken gevaarlijker zijn.

آبله‌مرغان برای زنان باردار و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف ممکن است خطرناکتر باشد.

Molluscum Contagiosum

Waterwratjes

زگیل آبکی

Waterwratjes zijn kleine bultjes op de huid die worden veroorzaakt door een virus.

زگیل آبکی برجستگی‌های کوچک پوستی هستند که توسط ویروس ایجاد می‌شوند.

Ze komen vooral voor bij kinderen.

این مشکل بیشتر در کودکان دیده می‌شود.

De wratjes zijn besmettelijk, maar meestal onschuldig.

این زگیل‌ها مسری هستند، اما معمولاً خطرناک نیستند.

Hoe zien waterwratjes eruit?

زگیل‌های آبکی چه شکلی هستند؟

kleine ronde bultjes

برجستگی‌های کوچک و گرد

huidkleurig of roze

هم‌رنگ پوست یا صورتی

vaak met een klein kuiltje in het midden

اغلب با فرورفتگی کوچک در وسط

Ze kunnen op verschillende plekken van het lichaam zitten.

ممکن است در قسمت‌های مختلف بدن ظاهر شوند.

Bijvoorbeeld op armen, benen of romp.

برای مثال روی دست‌ها، پاها یا بدن.

Besmetting

راه انتقال

Het virus verspreidt zich via huidcontact of gedeelde spullen.

ویروس از طریق تماس پوستی یا وسایل مشترک منتقل می‌شود.

Bijvoorbeeld handdoeken of speelgoed.

برای مثال حوله یا اسباب‌بازی.

Krabben kan ervoor zorgen dat de wratjes zich verder verspreiden.

خاراندن می‌تواند باعث پخش شدن بیشتر زگیل‌ها شود.

Behandeling

درمان

Waterwratjes verdwijnen meestal vanzelf.

زگیل‌های آبی معمولاً خودبه‌خود از بین می‌روند.

Dat kan wel maanden duren.

اما ممکن است چند ماه طول بکشد.

Vaak is behandeling niet nodig.

در بسیاری از موارد درمان لازم نیست.

Bij veel jeuk of ontsteking kan de arts advies geven.

در صورت خارش شدید یا التهاب، پزشک می‌تواند راهنمایی کند.

Belangrijk

نکته مهم

Probeer niet aan de wratjes te krabben of te pulken.

بهتر است زگیل‌ها را نخارانید یا دستکاری نکنید.

Dat verkleint de kans op verspreiding en littekens.

این کار احتمال پخش شدن و باقی ماندن جای زخم را کمتر می‌کند.

Chilblains

Winterhanden en wintertenen

سرمازدگی خفیف دست‌ها و پاها

Winterhanden en wintertenen ontstaan door kou en vocht.

این مشکل به دلیل سرما و رطوبت ایجاد می‌شود.

De kleine bloedvaatjes in handen of voeten reageren dan sterk op de kou.

رگ‌های خونی کوچک در دست‌ها یا پاها واکنش شدیدی به سرما نشان می‌دهند.

Daardoor ontstaan huidklachten.

در نتیجه، مشکلات پوستی ایجاد می‌شود.

Klachten

علائم

rode of paarse plekken

لکه‌های قرمز یا بنفش

jeuk

خارش

zwelling

ورم

pijn of branderig gevoel

درد یا سوزش

koude vingers of tenen

سرد شدن انگشتان دست یا پا

Soms voelt de huid strak of gevoelig aan.

گاهی پوست کشیده یا حساس می‌شود.

Wanneer ontstaan ze?

چه زمانی ایجاد می‌شوند؟

Vooral in koude en vochtige maanden.

بیشتر در ماه‌های سرد و مرطوب سال.

Bijvoorbeeld in de herfst en winter.

برای مثال در پاییز و زمستان.

Mensen met een slechte doorbloeding hebben er vaker last van.

افرادی که گردش خون ضعیف‌تری دارند بیشتر دچار این مشکل می‌شوند.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کنند؟

handen en voeten warm houden

گرم نگه داشتن دست‌ها و پاها

droge sokken en handschoenen dragen

پوشیدن جوراب و دستکش خشک

plotselinge warmte vermijden

پرهیز از گرم کردن ناگهانی

voldoende bewegen

تحرک کافی

Roken kan de klachten erger maken.

سیگار کشیدن می‌تواند علائم را بدتر کند.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij ernstige pijn, wondjes of klachten die lang blijven bestaan.

در صورت درد شدید، زخم یا ماندگار شدن علائم باید به پزشک مراجعه کرد.

Wound Care

Wonden

زخم‌ها

Een wond ontstaat wanneer de huid beschadigd raakt.

زخم زمانی ایجاد می‌شود که پوست آسیب ببیند.

Dat kan gebeuren door bijvoorbeeld vallen, snijden of stoten.

این آسیب ممکن است در اثر زمین خوردن، بریدگی یا ضربه ایجاد شود.

Sommige wonden zijn klein, andere ernstiger.

بعضی زخم‌ها کوچک هستند و بعضی شدیدتر.

Soorten wonden

انواع زخم

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

schaafwonden

خراش پوست

snijwonden

بریدگی

brandwonden

سوختگی

bijtwonden

زخم ناشی از گازگرفتگی

diepe wonden

زخم‌های عمیق

Wat kun je doen?

چه کاری می‌توان انجام داد؟

was eerst je handen

ابتدا دست‌ها را بشویید

maak de wond schoon met water

زخم را با آب تمیز کنید

verwijder voorzichtig vuil

آلودگی را آرام خارج کنید

dek de wond eventueel af met een pleister of verband

در صورت نیاز زخم را پانسمان کنید

Een schone wond geneest meestal beter.

زخم تمیز معمولاً بهتر ترمیم می‌شود.

Wanneer opletten?

چه زمانی باید مراقب بود؟

Neem contact op met een arts bij:

در این شرایط باید با پزشک تماس گرفت:

diepe of grote wonden

زخم عمیق یا بزرگ

veel bloedverlies

خونریزی شدید

vuil dat niet weggaat

آلودگی‌ای که خارج نمی‌شود

roodheid, zwelling of pus

قرمزی، ورم یا چرک

koorts

تب

een dieren- of mensenbeet

گازگرفتگی انسان یا حیوان

Belangrijk

نکته مهم

Controleer of een tetanusprik nog geldig is bij diepe of vuile wonden.

در زخم‌های عمیق یا آلوده باید بررسی شود که واکسن کزاز هنوز معتبر است یا نه.

Warts

Wratten

زگیل

Wratten zijn kleine harde bultjes op de huid.

زگیل‌ها برجستگی‌های کوچک و سفت روی پوست هستند.

Ze worden veroorzaakt door een virus.

این مشکل توسط ویروس ایجاد می‌شود.

Meestal gaat het om het HPV-virus.

معمولاً ویروس HPV عامل آن است.

Wratten komen vaak voor bij kinderen en jongeren.

زگیل در کودکان و نوجوانان شایع‌تر است.

Waar zitten wratten vaak?

زگیل‌ها معمولاً کجا دیده می‌شوند؟

op handen

روی دست‌ها

op vingers

روی انگشت‌ها

onder de voeten

کف پا

soms in het gezicht

و گاهی روی صورت

Wratten onder de voet kunnen pijnlijk zijn bij lopen.

زگیل کف پا ممکن است هنگام راه رفتن درد ایجاد کند.

Besmetting

راه انتقال

Het virus verspreidt zich via huidcontact of vochtige plekken.

ویروس از طریق تماس پوستی یا محیط‌های مرطوب منتقل می‌شود.

Bijvoorbeeld in zwembaden of kleedkamers.

برای مثال در استخر یا رختکن.

Niet iedereen krijgt wratten na contact met het virus.

همه افراد بعد از تماس با ویروس دچار زگیل نمی‌شوند.

Behandeling

درمان

Veel wratten verdwijnen vanzelf.

بسیاری از زگیل‌ها خودبه‌خود از بین می‌روند.

Dat kan soms maanden of langer duren.

اما ممکن است ماه‌ها یا بیشتر طول بکشد.

Bij hinderlijke wratten zijn behandelingen mogelijk.

اگر زگیل آزاردهنده باشد، درمان‌هایی وجود دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

speciale vloeistof of zalf

محلول یا پماد مخصوص

aanstippen met stikstof

فریز کردن با نیتروژن

verwijderen door een arts

برداشتن توسط پزشک

Belangrijk

نکته مهم

Krab of pulk niet aan wratten.

زگیل را نخارانید و دستکاری نکنید.

Dat kan verspreiding van het virus veroorzaken.

این کار ممکن است باعث پخش شدن ویروس شود.

Intestinal Worm Infection

Wormen

کرم روده

Wormen zijn kleine parasieten die in de darmen kunnen leven.

کرم‌ها انگل‌های کوچکی هستند که می‌توانند در روده زندگی کنند.

Vooral kinderen krijgen vaak wormen.

به‌ویژه کودکان بیشتر دچار کرم روده می‌شوند.

De meest voorkomende soort in Nederland is aarsmade.

شایع‌ترین نوع در هلند «کرمک» است.

Klachten

علائم

jeuk rond de anus

خارش اطراف مقعد

vooral 's nachts jeuk

خارش بیشتر در شب

onrustig slapen

خواب ناآرام

buikpijn

دل‌درد

prikkelbaarheid

بی‌قراری

Soms zijn kleine witte wormpjes zichtbaar rond de anus of in de ontlasting.

گاهی کرم‌های سفید کوچک اطراف مقعد یا در مدفوع دیده می‌شوند.

Besmetting

راه انتقال

Wormen verspreiden zich gemakkelijk via handen en voorwerpen.

کرم‌ها به راحتی از طریق دست‌ها و وسایل منتقل می‌شوند.

Eitjes kunnen onder de nagels blijven zitten.

تخم کرم ممکن است زیر ناخن‌ها باقی بماند.

Daardoor raken mensen opnieuw besmet.

در نتیجه فرد دوباره مبتلا می‌شود.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می‌کنند؟

handen goed wassen

شستن کامل دست‌ها

nagels kort houden

کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها

dagelijks schoon ondergoed aantrekken

هر روز لباس زیر تمیز پوشیدن

beddengoed regelmatig wassen

شستن مرتب ملحفه‌ها

Vaak helpt ook een medicijn tegen wormen.

معمولاً داروی ضد کرم هم کمک می‌کند.

Soms moet het hele gezin behandeld worden.

گاهی همه اعضای خانواده باید درمان شوند.

Belangrijk

نکته مهم

Goede hygiëne helpt om nieuwe besmetting te voorkomen.

رعایت بهداشت به جلوگیری از ابتلای دوباره کمک می‌کند.

Testicular Cancer

Teelbalkanker

سرطان بیضه

Teelbalkanker is kanker die ontstaat in een teelbal.

سرطان بیضه نوعی سرطان است که در یکی از بیضه‌ها ایجاد می‌شود.

De ziekte komt vooral voor bij jonge mannen.

این بیماری بیشتر در مردان جوان دیده می‌شود.

Vaak gaat het om één teelbal.

معمولاً فقط یک بیضه درگیر می‌شود.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

een knobbeltje in de teelbal

وجود توده در بیضه

een harde of vergrote teelbal

سفت یا بزرگ شدن بیضه

zwaar gevoel in de balzak

احساس سنگینی در کیسه بیضه

pijn of ongemak

درد یا ناراحتی

Soms veroorzaakt de ziekte in het begin weinig klachten.

گاهی در مراحل اولیه علائم زیادی وجود ندارد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts onderzoekt de teelbal.

پزشک بیضه را معاینه می‌کند.

Vaak wordt een echo gemaakt.

معمولاً سونوگرافی انجام می‌شود.

Ook kan bloedonderzoek nodig zijn.

گاهی آزمایش خون هم لازم است.

Behandeling

درمان

De behandeling hangt af van het soort kanker en of de ziekte zich heeft verspreid.

نوع درمان به نوع سرطان و میزان گسترش آن بستگی دارد.

Mogelijke behandelingen zijn:

روش‌های درمانی ممکن است شامل این موارد باشند:

operatie

عمل جراحی

chemotherapie

شیمی‌درمانی

bestraling

پرتودرمانی

Bij veel mannen is de kans op genezing goed, vooral als de ziekte vroeg ontdekt wordt.

در بسیاری از مردان، به‌ویژه اگر بیماری زود تشخیص داده شود، احتمال درمان موفق بالا است.

Belangrijk

نکته مهم

Ga naar de huisarts bij een knobbeltje, zwelling of verandering van een teelbal.

در صورت وجود توده، ورم یا تغییر در بیضه باید به پزشک مراجعه کرد.

Crohn's Disease

Ziekte van Crohn

بیماری کرون

De ziekte van Crohn is een chronische ontsteking van de darmen.

بیماری کرون یک التهاب مزمن روده است.

De ontsteking kan op verschillende plekken in het spijsverteringskanaal ontstaan.

این التهاب می‌تواند در بخش‌های مختلف دستگاه گوارش ایجاد شود.

Meestal zijn de dunne darm en dikke darm betrokken.

اغلب روده باریک و روده بزرگ درگیر می‌شوند.

Klachten

علائم

buikpijn

دل‌درد

diarree

vermoeidheid

اسهال

afvallen

خستگی

minder eetlust

کاهش وزن

bloed of slijm bij de ontlasting

کم شدن اشتها

وجود خون یا مخاط در مدفوع

Sommige mensen hebben perioden met veel klachten en daarna rustigere fases.

بعضی افراد دوره‌هایی با علائم شدید و بعد دوره‌های آرام‌تر دارند.

Oorzaak

علت

De precieze oorzaak is niet bekend.

علت دقیق بیماری مشخص نیست.

Waarschijnlijk spelen afweer, erfelijkheid en omgevingsfactoren een rol.

احتمالاً سیستم ایمنی، عوامل ارثی و محیطی در آن نقش دارند.

De ziekte is niet besmettelijk.

این بیماری مسری نیست.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts kan bloedonderzoek, ontlastingsonderzoek en een kijkonderzoek van de darm doen.

پزشک ممکن است آزمایش خون، آزمایش مدفوع و کولونوسکوپی انجام دهد.

Soms zijn scans nodig.

گاهی تصویربرداری هم لازم است.

Behandeling

درمان

Crohn is meestal niet helemaal te genezen.

بیماری کرون معمولاً درمان قطعی ندارد.

Wel kunnen behandelingen ontstekingen verminderen en klachten rustiger maken.

اما درمان می‌تواند التهاب و علائم را کمتر کند.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

medicijnen tegen ontsteking

داروهای ضدالتهاب

aangepaste voeding

رژیم غذایی مناسب

soms een operatie

و گاهی عمل جراحی

Belangrijk

نکته مهم

Neem langdurige buikklachten, diarree of bloed bij de ontlasting serieus.

دل‌درد طولانی، اسهال یا وجود خون در مدفوع باید جدی گرفته شوند.

Sick Child

Ziek kind

کودک بیمار

Kinderen worden regelmatig ziek.

کودکان گاهی بیمار می‌شوند.

Vaak gaat het om een virusinfectie zoals verkoudheid of griep.

بیشتر اوقات علت بیماری، عفونت ویروسی مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است.

Meestal knappen kinderen vanzelf weer op.

بیشتر کودکان خودبه‌خود خوب می‌شوند.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

koorts

تب

hoesten

سرفه

keelpijn

گلودرد

buikpijn

دل درد

overgeven

استفراغ

diarree

اسهال

moeheid

خستگی

hangerig gedrag

بی حالی یا بداخلاقی

Een ziek kind wil soms minder eten of drinken.

کودک بیمار گاهی کمتر غذا یا مایعات مصرف می کند.

Wat helpt?

چه چیزهایی کمک می کنند؟

rust geven

استراحت دادن

voldoende laten drinken

دادن مایعات کافی

lichte voeding

غذای سبک

aandacht en geruststelling

توجه و آرام کردن کودک

Bij koorts of pijn kan soms paracetamol helpen.

در صورت تب یا درد، گاهی استامینوفن کمک می‌کند.

Wanneer naar een arts?

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

bij benauwdheid

در صورت تنگی نفس

bij sufheid

در صورت بی‌حالی شدید

als het kind nauwelijks drinkt

اگر کودک تقریباً چیزی ننوشد

bij hoge koorts die lang duurt

در صورت تب بالا و طولانی

bij uitdroging

در صورت کم‌آبی بدن

als ouders het niet vertrouwen

اگر والدین احساس کنند حال کودک طبیعی نیست

Belangrijk

نکته مهم

Ouders kennen hun kind vaak het beste.

والدین معمولاً بهتر از هر کسی کودک خود را می‌شناسند.

Bij twijfel is contact opnemen met een arts altijd verstandig.

در صورت نگرانی یا شک، تماس با پزشک کار درستی است.

Peyronie's Disease

Ziekte van Peyronie

بیماری پیرونی

De ziekte van Peyronie is een aandoening waarbij littekenweefsel ontstaat in de penis.

بیماری پیرونی وضعیتی است که در آن بافت سفت و زخمی داخل آلت تناسلی ایجاد می‌شود.

Daardoor kan de penis krom gaan staan tijdens een erectie.

در نتیجه، آلت هنگام نعوظ خمیده می‌شود.

De kromming kan mild of ernstig zijn.

این خمیدگی ممکن است خفیف یا شدید باشد.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

een kromme penis bij erectie

خم شدن آلت هنگام نعوظ

pijn bij erectie

درد هنگام نعوظ

harde plekjes of verdikkingen

وجود قسمت‌های سفت یا ضخیم

problemen bij seks

مشکل هنگام رابطه جنسی

soms erectieproblemen

و گاهی اختلال نعوظ

Bij sommige mannen verergert de kromming in de loop van de tijd.

در بعضی مردان، خمیدگی با گذشت زمان بیشتر می‌شود.

Oorzaak

علت

De precieze oorzaak is niet altijd duidelijk.

علت دقیق بیماری همیشه مشخص نیست.

Soms ontstaat het na kleine beschadigingen van de penis.

گاهی بعد از آسیب‌های کوچک به آلت ایجاد می‌شود.

Erfelijkheid kan mogelijk ook een rol spelen.

زمینه ارثی هم ممکن است نقش داشته باشد.

Onderzoek

بررسی و تشخیص

De arts bespreekt de klachten en onderzoekt de penis.

پزشک درباره علائم سؤال می‌کند و آلت را معاینه می‌کند.

Soms wordt een echo gemaakt.

گاهی سونوگرافی انجام می‌شود.

Behandeling

درمان

Niet iedere man heeft behandeling nodig.

همه افراد نیاز به درمان ندارند.

Bij ernstige klachten zijn verschillende behandelingen mogelijk.

در موارد شدید، روش‌های درمانی مختلفی وجود دارد.

Bijvoorbeeld:

برای مثال:

medicijnen

دارو

injecties

تزریق

hulpmiddelen

وسایل کمکی

een operatie

عمل جراحی

Belangrijk

نکته مهم

Praat met een arts bij pijn, een duidelijke kromming of problemen tijdens seks.

در صورت درد، خمیدگی واضح یا مشکل در رابطه جنسی بهتر است با پزشک صحبت شود.

Tinea Versicolor

Zomergist

قارچ پوستی تابستانی

Zomergist is een onschuldige huidaandoening die wordt veroorzaakt door een gist op de huid.

قارچ پوستی تابستانی یک بیماری پوستی بی خطر است که توسط نوعی قارچ مخمری روی پوست ایجاد می شود.

Deze gist leeft normaal al op de huid.

این قارچ به طور طبیعی روی پوست وجود دارد.

Soms groeit hij te veel, vooral bij warm weer.

اما گاهی، به خصوص در هوای گرم، بیش از حد رشد می کند.

Klachten

علائم

lichte of donkere vlekjes op de huid

لکه های روشن یا تیره روی پوست

fijne schilfertjes

پوسته ریزی خفیف

soms jeuk

گاهی خارش

De vlekjes zitten vaak op:

این لکه ها معمولاً در این قسمت ها دیده می شوند:

borst

سینه

rug

پشت

schouders

شانه ها

nek

گردن

In de zomer vallen de plekken vaak meer op.

در تابستان لکه ها معمولاً بیشتر دیده می شوند.

Dat komt doordat de huid rondom bruiner wordt.

چون پوست اطراف برنزه‌تر می‌شود.

Besmetting

انتقال

Zomergist is meestal niet besmettelijk.

این مشکل معمولاً مسری نیست.

Behandeling

درمان

Vaak helpen speciale shampoos of crèmes tegen schimmel.

معمولاً شامپو یا کرم ضدقارچ کمک می‌کند.

De gist verdwijnt meestal snel.

قارچ معمولاً زود از بین می‌رود.

De verkleuring van de huid kan wel langer zichtbaar blijven.

اما تغییر رنگ پوست ممکن است مدت بیشتری باقی بماند.

Belangrijk

نکته مهم

Bij terugkerende of uitgebreide plekken kan een arts extra behandeling adviseren.

اگر لکه‌ها مرتب برگردند یا گسترده شوند، پزشک ممکن است درمان بیشتری پیشنهاد کند.

Gestational Diabetes

Zwangerschaps-diabetes

دیابت بارداری

Zwangerschapsdiabetes is diabetes die ontstaat tijdens de zwangerschap.

دیابت بارداری نوعی دیابت است که در دوران بارداری ایجاد می‌شود.

Het lichaam kan de bloedsuiker dan minder goed regelen.

در این حالت، بدن نمی‌تواند قند خون را به‌خوبی تنظیم کند.

Meestal verdwijnt de diabetes weer na de bevalling.

این مشکل معمولاً بعد از زایمان برطرف می‌شود.

Mogelijke klachten

علائم احتمالی

Veel vrouwen merken weinig klachten.

بسیاری از زنان علامت مشخصی ندارند.

Soms zijn er klachten zoals:

اما گاهی این علائم دیده می‌شود:

veel dorst

تشنگی زیاد

vaak plassen

تکرر ادرار

vermoeidheid

خستگی

wazig zien

تاری دید

Zwangerschapsdiabetes wordt vaak ontdekt met bloedonderzoek.

دیابت بارداری اغلب با آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.

Risico's

خطرات احتمالی

Zonder behandeling kan de baby erg groot worden.

اگر درمان نشود، ممکن است جنین بیش از حد بزرگ شود.

Daardoor kan de bevalling moeilijker verlopen.

در نتیجه، زایمان ممکن است سخت‌تر شود.

Ook is er meer kans op hoge bloeddruk of problemen na de geboorte.

همچنین احتمال فشار خون بالا یا مشکلات بعد از تولد بیشتر می‌شود.

Behandeling

درمان

Vaak helpen:

معمولاً این موارد کمک می‌کنند:

gezonde voeding

تغذیه سالم

voldoende bewegen

تحرک کافی

controle van bloedsuiker

کنترل قند خون

Soms zijn medicijnen of insuline nodig.

گاهی دارو یا انسولین لازم می‌شود.

De zwangerschap wordt meestal extra gecontroleerd.

معمولاً بارداری با دقت بیشتری پیگیری می‌شود.

Belangrijk

نکته مهم

Na de bevalling is controle belangrijk, omdat sommige vrouwen later meer kans hebben op diabetes type ۲.

بعد از زایمان هم پیگیری اهمیت دارد، چون بعضی زنان بعدها بیشتر در معرض دیابت نوع دو قرار می‌گیرند.