

**የጤና ዕውቀት ማበልፀግ ማስተማሪያ**

**መፅሐፍ አንድ**

**/ Health Literacy Teaching Book-1/**

**በቤተሰብ ህክምና እና የማህበረሰብ ጤና  
ዲፓርትመንት**

**በጤና ትምህርት እና ማበልፀግ ክፍል**

**የተዘጋጀ**

# የጤና ዕውቀት ማበልፀግ ማስተማሪያ መፅሐፍ ክፍል አንድ

## Health Literacy Teaching Book-1

### አዘጋጅች፡-

- አቶ ሰለሞን ከበደ - 1ኛ ዲግሪ በጤና ትምህርትና ማበልፀግ  
2ኛ ዲግሪ በጥብላክ ሄልዝ ፕሮፌሽናል ከፔሻሊስት
- ዶ/ር ቢያድግልኝ አጥናፍ - የቤተሰብ ህክምና ከፔሻሊስት ሐኪም

### ኤዲተሮች፡-

- ዶ/ር ቢያድግልኝ አጥናፍ - የቤተሰብ ህክምና ከፔሻሊስት ሐኪም
- አቶ ሰለሞን ከበደ - የመጀመሪያ ዲግሪ በጤና ትምህርትና ማበልፀግ  
እና ጥብላክ ሄልዝ ፕሮፌሽናል ከፔሻሊስት
- አቶ እስጢፋኖስ ወርቁ - 1ኛ ዲግሪ ጤና መኮንን እና  
2ኛ ዲግሪ ጥብላክ ሄልዝ ፕሮፌሽናል ከፔሻሊስት

መጋቢት /2016 ዓ.ም

## መግቢያ

በ 1978 እ.አ.አ በተካሄደው በአልማዲታ መግለጫ መሰረት የጤና ትምህርት ከዋና የጤና እንክብካቤ አካላት ውስጥ አንዱ ሆኖ የተቀመጠ ሲሆን የመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ መግለጫ መሰረትም ለሁሉም ዜጋ ጤናን ማዳረስ መሰረታዊ ፍላጎት መሆኑ ታውቋል። የአልማዲታ መግለጫን በመቀበል ኢትዮጵያ የጤና ትምህርትን ለማሰራጨት እና በሽታዎችን ለመከላከል እንዲሁም ጤናማ ሕብረተሰብን ለመፍጠር እንደ ዋና መንገድ ትጠቀምበታለች።

በተጨማሪም እ.አ.አ. የ1993 የኢትዮጵያ የጤና ፖሊሲ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን የጤና ጉዳዮች እና የመረጃ ፣ የትምህርት እና የኮምፒዩተር ግንኙነት እንዲሁም የጤና ትምህርት እና የማህበረሰብ ተሳትፎ አማራጭ የጤና ችግሮችን ለመቅረፍ እና የራሳቸውን ጤና በራሳቸው ለመቆጣጠር በሚደረገው ጥረት የህብረተሰቡን ተሳትፎ ለማበረታታት እንደ ቀዳሚ ሁኔታ ይታያል።

የጤና ዕውቀት ማበልፀጊያ መፅሀፍ ማኑዋል ተከታታይ እትም የሚኖረው ሲሆን አላማውም በጤና ተቋሙ ውስጥ ላሉ ህብረተሰቦች የጤና ትምህርት እና በሽታ መከላከል ግንዛቤን ማሳደግ ነው። ማኑዋሉ ህብረተሰብን ማዕከል ያደረገ አሰራርን በመከተል በጤና ባለሙያዎች እና በተገልጋዩ ማህበረሰብ መካከል የበለጠ ምቹ እንዲሁም ቀጣይነት ያለው መግባባት የሚያስችል ሁኔታ እንዲፈጠር ያደርጋል።

የጤና ዕውቀት ማበልፀግ ክፍል በጤና ተቋም ውስጥ የተገልጋዩን በሕክምናዊ ዙሪያ የሚካሄደውን ውስብስብ ሳይንሳዊ አሰራር ቀለል ባለ እና ለመረዳት በማያስቸግር መልኩ በመግለፅ እንዲያግዝ የታሰበ ተከታታይ የጤና ትምህርት ክፍል መጽሐፍ ትግበራ መመሪያ ነው። በደንበኞችም ሆነ በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች መካከል የተሻለ መግባባት እና ምችት በመፍጠር የጤና ትምህርት እና ምርመራ እንቅስቃሴዎችን ለማስረዳት እና ለመተግበር የተለያዩ አካሄዶችን ይጠቀማል።

ይህ መጽሐፍ ታካሚዎችን ዘላቂ ጤናን እንዲያጎለብቱ ከፍተኛ ጥቅሞችን ይሰጣል። ስለዚህ ይህ መጽሐፍ የትግበራውን ፍጥነት ለማሳለጥ እና የጤና ዕውቀትን ለማበልፀግ የበለጠ ጠቀሜታ እንዲኖረው ተዘጋጅቷል። በተጨማሪም የእኛ ተቋማት እና የጤና ባለሙያዎች የጤና እውቀትን ማበልፀግ ማስተዋወቅን ቅድሚያ እንዲሰጡ እና እንዲተገበሩ ይረዳል። ይዘቱም የቤተሰብ ህክምና፣ የውስጥ ደዌ ሕክምና፣ የቀዶ ጥገና ሕክምና፣ የፅንሰና የማህፀን ህክምና፣ የህፃናት ህክምና፣ የኦርቶፔዲክ ህክምና፣ የፕላስቲክና ሪኮንስትራክቲቭ ህክምና፣ የአፍና ጥርስ ህክምና፣ የስነ አዕምሮ ፣ የአይን እና የቆዳ የአባላዘር የህክምና ትምህርትን ያያዘ ነው።

## ምስጋና

ይህ የጤና ትምህርት ማስተማሪያ መፅሐፍ ቁጥር -1 በዚህ መልክ እንዲፃፍ እና ለመፅሀፉ የሚሆኑ ፅሁፎችን በመስጠት፤ በማረምና በማዳበር የየባላቸውን አስተዋፅኦ ለበረከቱ የአለርት ኮ/ስ/ሆ የተለያዩ የህክምና ክፍሎች ሃላፊዎችን ለማመስገን እንፈልጋለን። እንዲሁም ይህ መፅሐፍ እንዲታተምና አገልግሎት ላይ እንዲውል ውሳኔ የሰጡትን የሆስፒታላችን ዋና ስራ አስኪያጅ ዶ/ር ሸመልስ ገዛኸኝን ከልብ እናመሰግናለን።

# Contents

ይዘት

ገፅ

<b>1. የቤተሰብ ህክምና እና የማህበረሰብ ጤና ዲፓርትመንት.....</b>	<b>7</b>
1.1 የደም ግፊት በሽታ .....	7
1.2 የስኳር ህመም .....	9
1.3 የወስፋት በሽታ /Ascaris/ .....	12
1.4 የኮሶ ትል (Tape Worm) .....	13
1.5 የአስም በሽታ .....	15
1.6 የሽንት መተላለፊያ ቧንቧ ኢንፌክሽን(Urinary Tract Infections) .....	18
1.7 አጣዳፊ የጨዳራና አንጀት መቆጣት በሽታ/Acute Gastroenteritis .....	22
1.8 የሳንባ ምች(ኒሞኒያ) .....	24
1.9 የትርፍ አንጀት በሽታ (Appendicitis) .....	26
1.10. የቆሽት መቆጣት (Pancreatitis) .....	28
1.10. የጨዳራ አልሰር/Peptic Ulcer Disease /PUD .....	29
1.11. የቶንሲል ህመም .....	30
<b>2. የውስጥ ደዌ ህክምና ዲፓርትመንት .....</b>	<b>34</b>
2.1. ስትሮክ .....	34
2.2. ሳንባ ነቀርሳ(ቲቢ) .....	37
2.3. የኤች አይ ቪ/ኤድስ በሽታ .....	39
2.4. የኩላሊት በሽታ /Acute Kidney Injury (AKI) .....	41
2.5. ታይፎይድ (Typhoid Fever) .....	42
2.6. የታይፊል በሽታ .....	43
2.8. የደም ማነስ/ Anemia .....	46
2.9. የሳንባ ምች(ኒሞኒያ) .....	48
1.10. የጉበት በሽታ (Hepatitis) .....	3
3.1. እንቅርት (Goiter) .....	7
3.2. Cleft Lip - ስንጥቅ ከንፈር .....	9
3.3. ጋንግሪን (Gangrene) .....	10
3.4. ቲዩሞር/Tumor .....	12

3.5.	ስኩዋሎስ ሕዋስ ካርሲኖማ (Squamous cell carcinoma) .....	13
2.9.	ቫሪኮስ ቪይንስ (Varicose Veins) .....	16

**3 ፅንሰና የማህፀን ህክምና ዲፓርትመንት ..... 18**

3.1.	የወር አበባ ዑደት (MENSTRUAL CYCLE) .....	18
3.2.	የወር አበባ ለምን በአንዳንድ ሴቶች ላይ ህመም ያስከትላል? .....	20
3.3.	የእርግዝና መከላከያ ዘዴ .....	24
3.4.	በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ ውስብስብ ችግሮች .....	34
3.5.	የማህፀን ኢንፍላሜሽን /Pelvic Inflammatory Disease(PID) .....	38
3.6.	የማህፀን በር ካንሰር .....	39
3.7.	የጡት ካንሰር .....	41
3.8.	የሴት ብልት በነጭ ፈሳሽ መሸፈን(Vulvovaginal Candidiasis) .....	43
3.6.	ቅድመ እርግዝና የእርግዝና አገልግሎትና .....	47
3.7.	መካንነት(Infertility) .....	66
3.8.	ፕሪኤክላምፕሲያ ምንድን ነው? .....	69
3.9.	በእርግዝና ጊዜ የሚፈጠር የደም ማነስ .....	71
3.10.	የነርቭ ዘንግ ክፍተት (Neural Tube Defect) .....	73
3.11.	የዳሌ አካላት መውረድ .....	75
3.12.	ጾታዊ ጥቃት .....	79

**4 ህፃናት ህክምና ዲፓርትመንት ..... 83**

4.1.	የደም ማነስ .....	83
4.2.	የቫይሩስ "ዲ" እጥረት .....	87
4.3.	የህፃናት የተቅማጥ በሽታ .....	89
4.4.	የህፃናት የጆሮ ኢንፍላሜሽን .....	92
4.5.	የተመጣጠነ ምግብ እጥረት (MALNUTRITION) .....	94
4.6.	ከ 6 እስከ 24 ወር ላሉ ህፃናት ተጨማሪ ምግብ አመጋገብ .....	96
4.7.	የማጅራት ገትር በሽታ .....	99
4.8.	የሚጥል በሽታ/Epilepsy .....	100
4.9.	በልጆች ላይ የፊንጢጣ መውጣት /Rectal Prolapse .....	102
4.10.	ኩፍኝ (Measles) .....	104

4.11.	ጆሮ ደግፍ (Mumps) .....	106
4.12.	የህፃናት ክትባት .....	108
1.1.	ሩማቶይድ አርትራይተስ (RA) .....	109
1.2.	የተሰበረ አጥንት አለመግጠም (Non Unions) .....	111
1.3.	የረጃጅም አጥንቶች ስብራት .....	112
5.4.	የአጥንት ኢንፌክሽን(Osteomyelitis) .....	113
5.5.	ስለ ስብራት እና ህክምናዊ ማወቅ ያሉብን አጠቃላይ ነገሮች .....	115
5.7.	ከቀዶ ጥገና ህክምና በኋላ የሚደረግ እንክብካቤ .....	118
5.8.	የፊሞራል አጥንት ስብራት/ FEMORAL FRACTURE .....	120
5.9.	Radius And Ulna/ራዲየስ እና ኡልና አጥንት ስብራት .....	121
5.10.	ሴፕቲክ አርትራይተስ(Septic Arthritis) .....	123
5.11.	የአጥንት ኢንፌክሽን .....	124
5.12.	የእግር ቁስለት፣ መከላከያዎ እና ህክምናዎ .....	127
5.13.	የአጥንት መሰሰት (Osteoporosis) .....	131
<b>6.</b>	<b>የኢሞርጅንሲ ህክምና .....</b>	<b>133</b>
6.1.	Hypovolemic Shock/ሃይፖቮሎሚክ ሾክ .....	133
<b>7.</b>	<b>ፕላስቲክና ሪኮንስትራክቲቭ ህክምና ዲፓርትመንት .....</b>	<b>135</b>
7.1	ቃጠሎ .....	135
7.2.	የቁስል እንክብካቤ /WOUND CARE/ .....	136
7.3.	ጠባሳ /Scar .....	140
<b>8.</b>	<b>የአፍና ጥርስ ህክምናዲፓርትመንት .....</b>	<b>141</b>
8.2.	የጥርስ አቃፊ አካል ችግሮች .....	141
8.3.	የአፍ ዉስጥ ንጽህና .....	144
8.4.	መጥፎ የአፍ ጠረን/ሀሊቶሲስ/ .....	145
8.5.	የጥርስ መበስበስ / መቦርቦር .....	148
9.2.	የአዕምሮ ህመም .....	152
9.3.	አብሰሲቭ ኮምፓልሲቭ ዲስኦርደር (Obsessive Compulsive Disorder) .....	156
9.4.	ከባድ የአእምሮ ህመም (Psychosis) .....	160
9.5.	ስኪዞፍራኒያ (Schizophrenia) .....	161

9.6.	ድባቱ (Depression) .....	162
9.7.	የጭንቀት በሽታ ምንድን ነው? (Anxiety Disorder) .....	165
<b>10.</b>	<b>አይን ህክምና ዲፓርትመንት .....</b>	<b>168</b>
10.2.	የግላኮማ በሽታ .....	168
10.3.	የዓይን ማዝ (ትራኮማ) በሽታ .....	170
10.4.	የዓይን ሞራ ግርዶሽ (Cataract ) .....	173
10.5.	የዓይን ቆብ ብግነት (Conjunctivitis) .....	175
10.6.	የዕይታ መንሸቀረር (Refractive Error) .....	177
<b>11.</b>	<b>ቆዳና አባላዘር በሽታዎች ህክምና ዲፓርትመንት .....</b>	<b>179</b>
11.1.	የስጋ ደዌ በሽታ .....	179
11.2.	ሊፕሮሲ ሪክሽን .....	181
11.3.	የሌሽማኒያሲስ በሽታ .....	182
11.4.	የቆረቆር በሽታ .....	185
11.5.	የእኩክ በሽታ .....	187
11.6.	ፎሮፎር  Seborrheic Dermatitis .....	190
11.7.	ላሽ (Alopecia Areata) .....	193
11.8.	ብጉር (Acne) .....	195
11.9.	ማድያት (Melasma) .....	198
11.10.	ሶሪያሲስ (Psoriasis) .....	201
11.11.	ለምፅ   Vitiligo .....	202
11.12.	የጥፍር ፈንገስ/ Onychomycosis .....	205
11.13.	ቋቋቻ .....	206
11.14.	ጭርት(Tinea Corporis) .....	207
11.15.	የአባላዘር በሽታዎች .....	209



# 1. የቤተሰብ ህክምና እና የማህበረሰብ ጤና ዲፓርትመንት

## 1.1 የደም ግፊት በሽታ

### የደም ግፊት ምንነት

አንድ አዋቂ ሰው የደም ግፊት አለበት የሚባለው በትክክለኛ የግፊት መለኪያ መሳሪያ እና በትክክለኛ ጊዜ የደም ግፊቱን ተለክቶ ግፊቱ 140/90 እና በላይ ሲሆን ነው። ወይም የደም ግፊት ልኬት በሁለት የተለያዩ ጊዜያት ተለክቶ ግፊቱ ጤናማ የሚባለውን ደረጃ ካለፈ አንድ ሰው የደም ግፊት በሽታ እንዳለበት ያመለክታል።



### የደም ግፊት በሽታ መንስኤዎች:-

- ❖ የደም ግፊት በሽታ አሁን እስካለንበት ዘመን ድረስ 90 ከመቶ በላይ መንስኤው ይህ ነው ተብሎ በትክክል አልታወቀም። ይሁን እንጂ የተለያዩ ምክንያቶች ለበሽታው ሊያጋልጡና አስተዋፅዖ ሊኖራቸው ይችላሉ ተብለው የሚጠቀሱ አሉ።እነርሱም:-
- ከመጠን በላይ መወፈር(BMI >25 Kg/M2)
- የስኳር በሽታ
- ሲጋራ ማጤስ
- ከፍተኛ ጭው በምግብ ውስጥ መኖር
- ብዙ አልኮል መጠጣት
- ጭንቀት
- የዕድሜ መግፋት
- ስነ-ባህሪ
- የኩላሊት በሽታ

**የደም ግፊት በሽታ ምልክቶች:-**

- ምንም ምልክት አለማሳየት
- የልብ ቶሎ ቶሎ መምታት
- የዓይን ብዥታ
- የደረት ውጋት
- የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ
- አንገት አካባቢ የመጨምደድ ስሜት መኖር
- ወዘተ...

**የደም ግፊት በሽታ መዘዞች :-**

- ✓ ስትሮክ
- ✓ የልብ ድካም
- ✓ የኩላሊት መድከም
- ✓ የዓይን ህመም
- ✓ በመጨረሻም ለሞት ሊዳርግ ይችላል

**የደም ግፊት በሽታን ለመከላከል መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች:-**

- ቅባት ነክ ምግቦችን በመቀነስ አትክልትና ፍራፍሬን ማዘውተር
- የጨው መጠንን መቀነስ
- ጣፋጭነት ያለቸውን ምግቦች መተው
- **ከመጠን በላይ አለመወረር**
  - ውፍረት ሲጨምር በልብ የደም ማሰራጨት ተግባር ላይ ከፍተኛ ጭና ስለሚፈጥር ደም ወደ ሰውነት በቀላሉ ሊሰራጭ አይችልም።
  - በቀን ውስጥ ቢያንስ ለ30 ደቂቃ ያህል በእግር የመጓዝ ልምድን ማዳበር
  - ውፍረት እየጨመረ ከሆነ ባለሙያን በማማከር ውፍረትን መቀነስ



**ከደም ግፊትና ህክምናው ጋር የተያያዙ የተሳሳቱ እምነቶችና አመለካከቶችን ማስወገድ፡-**

- በሽታው መድሀኒቱን ይለምድብኛል ብሎ በማሰብ የታዘዘውን መድሀኒት አለመውሰድ
- ጉዳት የሚያስከትለው የታችኛው ልኬት ብቻ ነው ብሎ ማሰብ
- የደም ግፊት በሽታ በራስ ምታትና ማጅራት በመጨምደድ ብቻ ይታወቃል ብሎ ማሰብ

**ከደም ግፊትና ህክምናው ጋር የተያያዙ መፍትሄዎች፡-**

- ከጤና ባለሙያ ምክር ማግኘት፡
- የደም ግፊትን የመለካት ባህል ማዳበር፤
- ለደም ግፊት አጋላጭ ሁኔታዎችን ማስወገድ ለምሳሌ፡- ሰብቱ ነጮች ማለትም፡- ጨው፣ ጮማ፣ ስኳር



**1.2. የስኳር ህመም**

**የስኳር ህመም ምንነት፡-**

- ✚ የስኳር ህመም በሰውነት ውስጥ በሚካሄደው በካርቦ ሃይድሬት መፈጫት ችግር ምክንያት ማለትም በደም ውስጥ የስኳር መጠንን የሚቆጣጠረው ኢንሱሊን መመረት ሳይችል ሲቀር ወይም በበቂ መጠን ቢመረትም ትክክለኛ ስራውን ማከናወን ሲሳነው የሚከሰት የጤና ችግር ነው።

**የስኳር ህመም አይነቶች፡-**

- ✚ የስኳር ህመም አይነቶች በርካታ ሲሆኑ ዋና ዋናዎቹ በአራት ይከፈላሉ።

**አይነት አንድ ፡- የስኳር ህመም**

- ✚ ይህ የአይነት አንድ የስኳር ህመም የኢንሱሊን መመረት መቆም ወይም በበቂ መጠን ባለመመረቱ ምክንያት የሚመጣ ነው።

ኢንሱሊን በጣፊያ በሚገኝ ቤታ-ሴል በተባለ ህዋስ የሚመረት ሲሆን ተግባሩም የስኳር መጠንን መቆጣጠር ነው። በኢንሱሊን አለመመረት ወይም መጠን መቀነስ በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከሚገባው በላይ ከፍ/ዝቅ በማለት የስኳር ህመምን ያስከትላል።

**አይነት 2:- የስኳር ህመም**

🏠 ኢንሱሊን በበቂ መጠን በሰውነት ውስጥ ቢኖርም በተለያዩ ምክንያቶች ተግባሩን በትክክል ማከናወን ባለመቻሉ ምክንያት የሚመጣ ነው። ይህ አይነት 2 የስኳር ህመም ለመከሰቱ ምክንያቶች በዋናነት የአኗኗር ዘይቤ እና ሌሎች አካባቢያዊ ለውጦች ሲሆኑ እንዲሁም ከ85-90% ያክሉን የህ/ሰ-ብ ክፍል የሚያጠቃ ነው።

**የስኳር ህመም የሚያስከትላቸው ችግሮች:**

- የስኳር ህመም ለረጅም ጊዜ ምንም አይነት ህክምና እና ጥንቃቄ ሳይደረግ ከቆየ የዕይታ ችግር፣ ከልብ ጋር የተያያዙ ችግሮች፣ የኩላሊት፣ የጥርስ መነቃቀል እና ሌሎችንም ችግሮች በማስከተል ለህመም ብሎም ለሞት ይዳርጋል።
- የሕክምና ወጪ እና ስራን በአግባቡ ማከናወን ባለማስቻልም ድህነትን ሊያስከትል ይችላል።



**ለስኳር ህመም ተጋላጭ የሚያደርጉ ተግባራት:-**

የስኳር ህመም መንስኤዎች ምን ምን እንደሆኑ በትክክል ባይታወቁም አጋላጭ ነገሮችን በማስወገድ እና የአኗኗር ዘይቤን በማሻሻል ማስወገድ ይቻላል። በመሆኑም ለስኳር ህመም ተጋላጭ የሚያደርጉ ነገሮች:-

- ✓ በቤተሰብ የስኳር ህመም መኖር
- ✓ ውፍረት
- ✓ የደም ግፊት በሽታ
- ✓ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለመኖር
- ✓ ስኳር ነክ እና ቅባትነት የበዛባቸውን ምግቦች ማዘውተር

- ✓ ጭንቀት
- ✓ በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ማለትም አንድ አዋቂ ሰው ከ7 ሰዓት ያነሰ ዕንቅልፍ ሲተኛ ::

**የስኳር ህመም ምልክቶች:-**

- ከፍተኛ የሆነ የውኃ ጥም
- ከፍተኛ የሆነ የረሃብ ስሜት
- ከተለመደው የተለየ የሽንት መብዛት
- የአፍ መድረቅ
- የዕይታ ብዥ ማለት
- ክብደት መቀነስ
- የቁስል ቶሎ አለመዳን
- የመሳሰሉት...

**የስኳር ህመም ለመከላከል እና ለመቆጣጠር መደረግ ያለባቸው:-**

1/ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ :-

በቀን ቢያንስ ለግማሽ ሰዓት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ አስፈላጊ ነው::



**2/ አመጋገብን ጤናማ ማድረግ:-**

- በምግብ እና መጠጥ ውስጥ የጨውን መጠን መቀነስ
- በቀጥታ ወደ ስኳርነት የሚቀየሩ፤ ንፁህ ስኳር ያላቸውን ምግቦች አለመጠቀም
- ያልተፈተጉ እህሎች እና ጥራጥሬዎችን መጠቀም
- ቅባትና ስብ የበዛባቸው ምግቦችን ከመውሰድ መቆጠብ፤
- መድሀኒት ከጀመሩ መድሀኒቱ የሚወሰድበትን እና ምግብ የሚወሰድበትን ሰዓት ማዛመድ

- በየዕለቱ አትክልት እና ፍራፍሬ መመገብ
- የአልኮል መጠጥን መቀነስ
- ሲጋራ ማጨስን ማቆም

## ማሳሰቢያ

- ❑ በቤተሰብ ውስጥ የስኳር ታማሚ ካለ እና ዕድሜው ከ40 ዓመት በላይ ከሆነ በአመት ቢያንስ ከ1-3 ጊዜ ምርመራ ማድረግ
- ❑ ሲጋራ ከማጨስ መቆጠብ
- ❑ በሐኪም የተሰጠን ምክር እና ህክምና በአግባቡ መተግበር
- ❑ አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ በመመገብና በቀን ቢያንስ ለ30 ደቂቃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ራሳችንን ከስኳር በሽታ እንከላክል!!!

### 1.3. የወስፋት በሽታ /Ascaris/

#### የወስፋት በሽታ ምንነት

📌 በወስፋት በሽታ የተጠቁ ሰዎች በአብዛኛው አነስተኛ የትል መጠን ሰለሚኖራቸው ምልክት አልባ ተሸካሚ ናቸው። የወስፋት በሽታ በአብዛኛው የአለም ክፍሎች ተሰራጭቶ ይገኛል። ሐፋራማ የአለም ሃገራት በተለየ ሁኔታ ከፍ ያለ የወስፋት ስርጭት አላቸው። ህጻናት በተለየ ሁኔታ በወስፋት ትል የመጠቃት አዝማሚያ አላቸው። ይህም የሆነበት ምክንያት ህጻናት እጃቸውን ወደ አፋቸው በይበልጥ የመውሰድ ባህሪ ስላላቸው ነው። ደካማ የሆነ ንጽህና አጠባበቅ እና የሰውን ሰገራ በቀጥታ እንደማዳበሪያነት መጠቀም ለወስፋት በሽታ ያጋልጣል።

#### የወስፋት በሽታ ምልክቶች

##### ወደ ሳምባ ሲገባ የሚያሳየው ምልክት

- 📌 የወስፋት እጭ ወደ ሳምባ ሲደርስ (እንቁላሎች ወደ አንጀት ከገቡ 9-12 ቀናት በሀዋላ) የተለያዩ ምልክቶችን ሊያስከትል ይችላል። እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታል፡-
  - ✓ ደረቅ ሳል
  - ✓ የደረት ህመም
  - ✓ ትኩሳት
  - ✓ አልፎ አልፎ የትንፋሽ ማጠርና
  - ✓ ደም የቀለቀለ አክታ ሊያመጣ ይችላል።

## ወደ አንጀት ሲገባ የሚያሳየው ምልክት

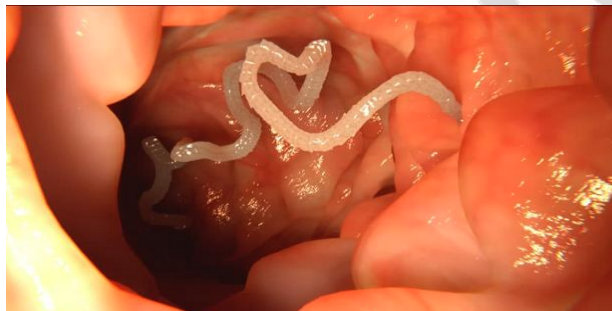
- ✚ አንጀት ዉስጥ የተረጋጋ ወስፋት በአብዛኛው ምንም አይነት ምልክት አያሳይም። ከባድ የወስፋት ክምችት ያለባቸው በተለይም ልጆች ላይ የትንሹ አንጀት መዘጋትና በመዘጋቱ ምክንያት የሚከሰቱ ጠንቆችን ሊያመጣ ይችላል። አልፎ አልፎ አዋቂ የወስፋት ትሎች ወደ ጉሮሮ በመምጣት በአፍ ሊወጣ ይችላል።

## የወስፋት በሽታ ምርመራና ህክምና

- የወስፋት በሽታ መኖሩን ለማረጋገጥ የሰገራ ምርመራ መስራት ያስፈልጋል።
- ሳል ካለ የደም ምርመራ ላይ ኢዮዚኖልሊያ (ኢዮዚኖልል የተባሉት ነጭ ደም ህዋሳት ቁጥር መጨመር) ሊታይ ይችላል።
- የራጅ ምርመራም እንዲሁ ሊያስፈልግ ይችላል።
- የወስፋት ትል ምልክት ቢኖርም ባይኖርም መታከም አለበት። አልቤንዳዘል፣ ሜቤንዳዘል፣ አይቮርሜክቲንና ፒራንቴል ፖሞየት (ለነፍሰ ጡሮች ተመራጭ ነው) ።

## 1.4. የኮሶ ትል (Tape Worm)

### የኮሶ ትል ምንነት



- ❖ የአንጀት ጥገኛ ተህዋስ (Parasite) ሲሆን እራሱን ችሎ መኖር አይችልም የሰው እና እንስሳ ሆኖ ውስጥ ሲገባ ህይወት ይኖረዋል።

### የኮሶ ትል፡-

- እስከ 20 አመት ድረስ ሊኖር ይችላል
  - እስከ 15 ሜትር ሊያድግ ይችላል
  - ከአንጀት ግድግዳ ጋር ሊጣበቅ ይችላል
  - በሰገራ ወቅት ሊወጣ ይችላል።
- ❖ የኮሶ ትል በዋናነት አንጀትን የሚያጠቃ ትል ነው። ከአንጀት ውጭ ወደተለያዩ የሰውነት ክፍልም ሊሰራጭ ይችላል።
- ✚ አንድ ሰው የኮሶ ትል አለበት የሚባለው በአንጀት ውስጥ የኮሶ ትል መኖሩ ሲረጋገጥ ነው።

🇪🇹 ያደገ የኮሮ ትል እስከ 80 ጫማ ወይም 25 ሜትር ያህል ቁመት ሲኖረው በእድሜም በሰውነት ውስጥ እስከ 30 አመት ሊቆይ ይችላል።

- የኮሮ ትል እጭ ከምግብና ውሀ ጋር በመቀላቀል በአፍ በኩል ወደ ሰውነት ውስጥ ይገባል። እጭ ወይም ጉልምሱ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ወደ ሙሉ አዋቂ ትልነት ይቀየራል።
- እጭ ወይም ጉልምሱ ከአንጀት በተጨማሪ በሌላ የሰውነት ክፍል ላይም ሊኖርና ሊሰራጭ ይችላል።
- የኮሮ ትል ራስ፤ አንገትና የተከፋፈለ የሰውነት ክፍል አለው። ራሱን ከአንጀት ግድግዳ ጋር ያጣብቅና በሰውነት አካሉ እንቁላሉን በመፍጠር ያሳድጋል።
- በኮሮ ትል የሚመጣ ኢንፌክሽን ብዙ ጊዜ ቀለል ያለ ኢንፌክሽን ነው። በተለይ የትሎቹ ብዛት ከሁለት ካልበለጠ። የትሎ ብዛት ከሁለት በላይ ከበለጠ ህመሙ ሊከብድ ይችላል።

**የኮሮትል ምልክት**

🇪🇹 አብዛኛው ሰው ምልክት አያሳይም። ቀሪዎቹም ቢሆኑ በኮሮ ትሉ አይነትና በተቀመጠበት የሰውነት ክፍል ይወሰናል።

- ማቅለሽለሽ
- ድካም
- የምግብ ፍላጎት ማነስ
- የሆድ ህመም
- ተቅማጥ
- ድብርት
- ክብደት መቀነስ
- የምግብ ልመት ችግር

**እጭ ወይም ጉልምሱ ከአንጀት ውጭ ያለ የሰውነት ክፍል የሚያጠቃ ከሆነ**

- የራስ ምታት
- እባጭ
- ማሳከክ / አላርጅክ
- የነርቭ ችግር በተለይ እንደሚጥል በሽታ አይነት ስሜት ይኖረዋል።

**ምክንያቱ**

🇪🇹 ከምግብና ውሀ ጋር የኮሮ ትል እጭ ወይም ጉልምስ ወደ ሰውነት መግባቱ ነው።



## ለኮሎኒያል የሚያጋልጡ ነገሮች

- ✓ ንፅህናን አለመጠበቅ
- ✓ ከእንስሳቶች ጋር ያለ ንክኪ
- ✓ ታዳጊ ሀገር ላይ መኖር
- ✓ ጥሬና ያልበሰለ ስጋ መብላት

## በፍጥነት ካልታከሙት

- የአንጀት መዘጋት
- የነርቭና አንጎል ተግባር መስተጓጎል
- የሰውነት አካላትን ተግባር ማስተጓጎል ያስከትላል።

## መከላከያው

- ✓ ንፅህናን መጠበቅ
- ✓ ከእንስሳት ጋር ያለን ቅርብና ንክኪ ማስወገድ
- ✓ ከሽንት ቤት መልስ እና ምግብን ከመመገብና ከማዘጋጀት በፊት እጅን በአግባቡ መታጠብ
- ✓ ምግብን ማጠብና ማብሰል
- ✓ ውሀን አፍልቶ መጠቀም
- ✓ ስጋን በደንብ አብስሎ መመገብ
- ✓ ውሻ በኮሎኒያል የመጠቃት እድል ስላለው ተከታትለው ማሳከም።

## **1.5. የአስም በሽታ**

### **የአስም በሽታ ምንነት**

- አስም የአየር ቧንቧዎች በሽታ ሲሆን የአተነፋፈስ ስርዓትን በማዛባት ለመተንፈስ አዳጋች ሁኔታን ይፈጥራል።
- የአየር መተላለፊያ ቧንቧዎችን እንዲቆጡ በማድረግ ወደ ሳንባ አክስጂን የሚወስዱ ቧንቧዎችን እንዲጠቡ ያደርጋል። ይህም እንደ ሳል፣ ሲተነፍሱ ድምጽ ማወጣት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የደረት መወጠር እና የመሳሰሉት የአስም በሽታ ምልክቶች ያስከትላል።
- ከባድ የአስም በሽታ ለመንቀሳቀስ እና ለማውራት እስከመቸገር ያደርሳል።
- የአስም በሽታ ጥሩ የሚባል ህክምና ቢኖሩትም አደገኛና ትኩረት ሊሰጠው የሚገባው በሽታ መሆኑ አጠያያቂ አይደለም። ነገር ግን በትክክል ህክምናውን በመከታተል ጤናማ ሆኖ መኖር ይቻላል።

## የአስም በሽታ የተለያዩ 3 ገጽታዎች አሉት

### እነሱም፡-

1. የአየር ቧንቧ መዝጋት
2. የአየር የቧንቧዎች መቆጣት
3. የአየር ቧንቧዎች ማሳከክ/መቆጣት

### አስም በአዋቂ ሰዎች ላይ

🏠 የአስም በሽታ በማንኛውም የእድሜ ክልል ላይ ሊከሰት ይችላል። እድሜያቸው ከ40 ዓመት በታች የሆኑ ሰዎች ላይ የተለመደ ነው። በአስም የተያዘ የቤተሰብ አባል ያለው ሰው በአስም የመያዝ እድሉ ከፍተኛ ነው። አለርጂክ እና አስም አብረው የመከሰት እድል አላቸው። አስም ማንኛውንም ሰው በማንኛውም ጊዜ ሊይዝ ይችላል። ስለዚህ የአስም ምልክቶች ከታዩ በአፋጣኝ የህክምና እርዳታ ያግኙ።

### አስም በህፃናት ላይ

🏠 አስም ህፃናትን በብዛት ይይዛል

### ልናስተውላቸው የሚገቡ የአስም ምልክቶች እነሆ፡-

- በተደጋጋሚ መሳል
- በጨዋታ ጊዜ የአቅም ማነስ ወይም በጨዋታ ጊዜ ትንፋሽ ለመሰብሰብ መቆም
- ቶሎ ቶሎ መተንፈስ
- አየር ሲያስወጡ እና ሲያስገቡ ለየት ያለ ድምጽ መኖር
- የትንፋሽ መጨመርና መቀነስ ወይም የተዘበራረቀ አተነፋፈስ
- የትንፋሽ ማጠር
- የአንገትና ደረት ጡንቻዎች መጠንከር
- የድካም ስሜት

❖ የአስም በሽታን የሚያባብሱት ነገሮች የአየር ቧንቧ በአካባቢያቸው በሚገኙ ብዙ ነገሮች በቶሎ ቁጡ እንዲሆን ያደርጉታል። ከነዚህ ነገሮች ጋር ንክኪ ሲኖረን የአስም በሽታ እንዲባባስ ያደርጉታል።

## የሚከተሉት የአስም በሽታ መነሻ ናቸው።

- ✓ የሳይንስ
- ✓ ጉንፋን
- ✓ የአበባ ዱቄት
- ✓ ሻጋታ
- ✓ የቤት እንሰሳት ሽታና አቢራ ነገሮች
- ✓ ጠንካራ ሽታ ያላቸው ሽቶዎች፣ የፈሰሽ ማጽጃዎች
- ✓ የተበከለ አየር
- ✓ የሲጋራ ጫሽ/ሲጋራ ማጨስ
- ✓ አንዳንድ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች
- ✓ የአየር ሁኔታ
- ✓ የሙቀት ሁኔታ መቀያየር፣ እርጥበታማ አየር፣ ቀዝቃዛ አየር
- ✓ ጫንቀት፣ ዉጥረት
- ✓ የተለያዩ መድሃኒቶች

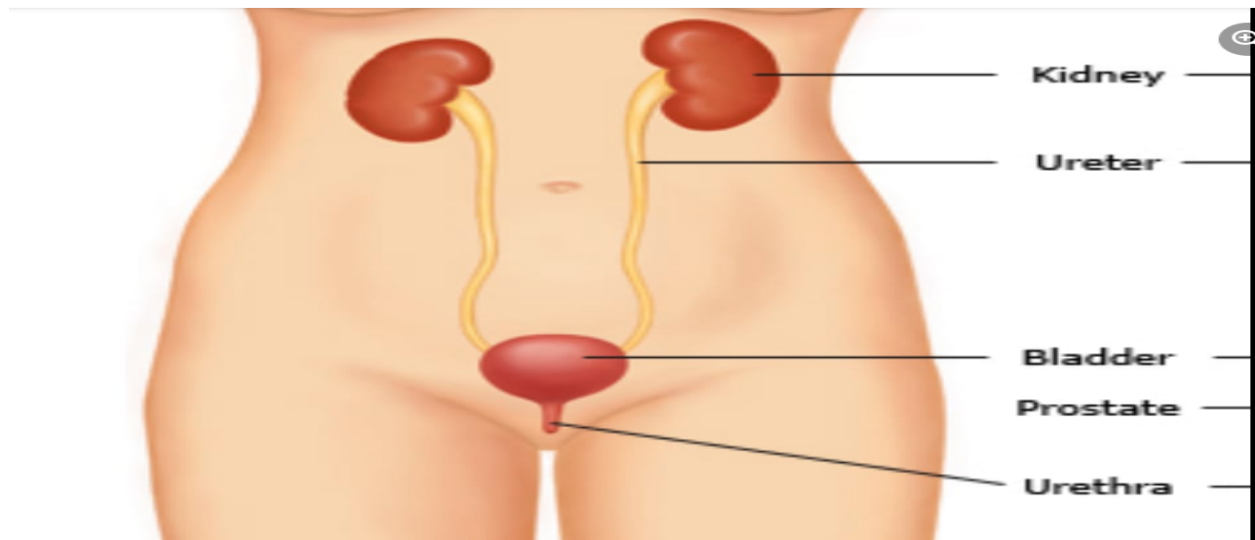
## የአስም በሽታ መከላከያዎች

- የኢንፍሌንዛ እና ኒሞኒያ ክትባት መውሰድ
- ለአስም በሽታ የሚያጋልጡ ነገሮችን ለይቶ ማወቅና ማስወገድ
- ከቤት ውጪ የሚገኙ እንደ አበባ ዱቄት ፣ ቀዝቃዛ አየርና የአየር ብክለት የመሳሰሉት የአስም በሽታን ሊያባብሱ ስለሚችሉ ከእነዚህ ነገሮች መራቅ
- የአተነፋፈስ ሁኔታን መከታተል የአስም በሽታ ምልክቶች የሆኑትን ሳል፣ የትንፋሽ እጥረትና የመሳሰሉት ማስተዋልና ህክምና ማድረግ
- ቶሎ(በጊዜ) መታከም
- መድሃኒቶችን በታዘዙበት መሰረት መውሰድ/መጠቀም

## የአስም ህክምና

- 🗇 የአስም በሽታን መከላከያ መንገዶችን መጠቀምና ለረጅም ጊዜ መቆጣጠር በአስም በሽታ እንዳንጠቃ ቁልፍ ነገሮች ናቸው።
- 🗇 የአስም በሽታ ህክምና እና የመነሻ ምክንያቶችን ማወቅ እነዚህ መነሻዎችን ለማቆም እርምጃ መውሰድ እና በየቀኑ የምንወስዳቸው የአስም መድሃኒቶች ውጤታማ ለመሆናቸው ትንፋሻችንን መከታተልን ያጠቃልላል።

## 1.6. የሽንት ሙተላለፊያ ቧንቧ ኢንፌክሽን(Urinary Tract Infections)



### የሽንት ሙተላለፊያ ቧንቧዎች ምንድን ናቸው ?

❖ የሽንት ሙተላለፊያ ቧንቧ ሽንትን የሚይዙ እና የሚያስተላልፉ የሰውነት ክፍሎች ናቸው።

### የሽንት ቧንቧ የሚከተሉትን ያካትታል:

1. **ኩላሊቶች (Kidneys)**:- በግራና በቀኝ የሚገኙ ሽንትን ለመስራት ደም የሚያጣፍሩ ሁለት የባዌላ ቅርጽ ያላቸው አካላት ናቸው።
2. **የሽንት ፊኛ(Urinary Bladder)**:- ሽንት የሚይዝ የፊኛ ቅርጽ ያለው አካል ነው።
3. **ዩሪተር (Ureter)**:- ከኩላሊት ወደ ፊኛ ሽንት የሚያስተላልፉ ሁለት ቀጭኔን ቱቦዎች ናቸው።
4. **ዩሪትራ (Urethra)**:- ከፊኛ ሽንት ወደ ውጭ የሚያስተላልፍ ቱቦ ነው።

### የሽንት ሙተላለፊያ ቧንቧ ኢንፌክሽኖች ምንድን ናቸው ?

🚩 የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን "Utis" በመባል የሚታወቁ ሲሆን በፊኛ እና በኩላሊት ላይ የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖች ናቸው። የፊኛ ኢንፌክሽን ከኩላሊት ኢንፌክሽን የበለጠ የተለመደ ነው። የፊኛ ኢንፌክሽን የሚከሰተው ባክቴሪያዎች ወደ ዩሪትራ (Urethra) ውስጥ ሲገቡና ከዚያም አልፎ ወደ ፊኛ ውስጥ ሲገቡ ነው። የኩላሊት ኢንፌክሽን የሚከሰተው ባክቴሪያዎች ወደ ኩላሊት ድረስ ሲሄዱ ነው። ሁለቱም የፊኛ እና የኩላሊት ኢንፌክሽኖች ከወንዶች ይልቅ በሴቶች የተለመዱ ናቸው።

**የፊኛ ኢንፌክሽን ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

- ሲሸኑ ህመም ወይም የማቃጠል ስሜት
- ሽንት ቶሎ ቶሎ መምጣት
- በድንገት መሸናት ወይም መሸናት መፈለግ
- በሽንት ውስጥ ደም መኖር

**የኩላሊት ኢንፌክሽን ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

- ❖ የኩላሊት ኢንፌክሽን ምልክቶች የፊኛ ኢንፌክሽን ምልክቶችን ሊያካትቱ ይችላሉ። በተጨማሪም የኩላሊት ኢንፌክሽን እንኳን ምልክቶች ሊያስከትሉ ይችላሉ ።
- ✓ ትኩሳት
- ✓ የጀርባ ህመም
- ✓ የማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

**የሽንት መተላለፊያ ቧንቧ ኢንፌክሽን መኖሩን እንዴት ማወቅ እችላለሁ?**

□ ከላይ የተጠቀሱ ምልክቶች ካሉ ዶክተርዎ ወይም ነርስዎን ያማክሩ። ስለምልክቶችዎ በመጠየቅ እና ቀላል የሽንት ምርመራን በማድረግ ብቻ የሽንት መተላለፊያ ቧንቧ(የፊኛ) ኢንፌክሽን መኖሩን ሊያውቁ ይችላሉ። ሐኪምዎ ወይም ነርስዎ የኩላሊት ኢንፌክሽን ሊኖርብዎት ይችላል ብለው ካሰቡ ወይም ስለበሽታዎ እርግጠኛ ካልሆኑ ተጨማሪ የባክቴሪያ ምርመራ ለማድረግ ተጨማሪ የሽንት ምርመራ ሊያደርጉ ይችላሉ።

**የሽንት መተላለፊያ ቧንቧ ኢንፌክሽን እንዴት ይታከማል?**

- 🗑 አብዛኛውን ጊዜ የሽንት መተላለፊያ ቧንቧ ኢንፌክሽን የሚታከመው አንቲባዮቲክ መድሃኒቶችን በመውሰድ ነው። እነዚህ መድሃኒቶች ኢንፌክሽኑን የሚያስከትሉትን ጀርሞች በመግደል ይሰራሉ።
- 🗑 የፊኛ ኢንፌክሽን ካለብዎት፤ ከ 7 እስከ 14 ቀናት ውስጥ አንቲባዮቲኮችን መውሰድ ይኖርብዎታል። የኩላሊት ኢንፌክሽን ካለብዎ ምናልባት ለረዥም ጊዜ አንቲባዮቲክ መድሃኒቶችን መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል ። ምናልባትም እስከ 2 ሳምንታት ድረስ። የኩላሊት ኢንፌክሽን ካለብዎ በሆስፒታሉ ውስጥ ተኝተው ሊታከሙ ይችላሉ።
- 🗑 የአንቲባዮቲክ መድሃኒት መውሰድ በጀመሩ በተወሰኑ ቀናት ውስጥ ምልክቶችዎን መሻሻል ይጀምራሉ። ነገር ግን የታዘዘውን ሁሉም አንቲባዮቲክ መድሃኒቶችዎን ማጠናቀቅ አለብዎት። አለበለዚያ ግን ኢንፌክሽኑ ተመልሶ ሊመጣ ይችላል።

🚩 አስፈላጊም ከሆነ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት መውሰድ ይችላሉ። ይህ መድሃኒት በሽንት ቱቦዎች ምክንያት የሚመጡትን ህመሞች ይቀንሳል። በተጨማሪም ሽንትን ቶሎ ቶሎ መምጣት ይቀንሳል።

## የኩላሊት ኢንፌክሽን

### የኩላሊት ኢንፌክሽን ምንድን ነው?

❖ በሕክምና የኩላሊት ኢንፌክሽን Pyelonephritis በመባል ይታወቃል። በጊዜው ካልታከሙ እና ተገቢው ህክምና እና እንክብካቤ ካልተደረገላቸው ለሞት ሊዳርግ ይችላል። ብዙውን ጊዜ የኩላሊት ኢንፌክሽን መንስኤ በሽንት ውስጥ ሊገቡ በየሚችሉ ባክቴሪያ እና ቫይረሶች አማካኝነት ነው። የኩላሊት ዋና ጥቅም ደም ውስጥ ያለውን ቆሻሻ እና ትርፍ የውሃ ክምችት ማስወገድ ነው። ኩላሊት የሽንት መስመር አካል ሲሆን ሽንት እንድናስወግድ የሚያደርግ የሰውነት ክፍል ነው።

### የሰውነት የሽንት መስመር አራት ክፍሎች አሉት፡-

- **ኩላሊት፡** ደም ውስጥ የሚገኝን ቆሻሻ ያፀዳል። ሽንትን ያመርታል
- **ዩሪተርስ፡** ከኩላሊት ወደ ፊኛ ሽንትን የሚወስዱ መስመሮች
- **ፊኛ፡** ሽንትን ያጠራቅማል
- **ዩሪትራ፡** ሽንትን ከፊኛ ወደ ሰውነት ውጪ ያስወጣል

### ኩላሊት ኢንፌክሽን እንዴት ይፈጠራል?

○ ብዙ ጊዜ ከፊኛ ወደ ኩላሊት በሚተላለፍ ኢንፌክሽን አማካኝነት ነው። ብዙ ጊዜ ኢንፌክሽኑ የሚፈጠረው ኢኮላይ በሚባል ባክቴሪያ ነው። ሌሎች ባክቴሪያዎችም ለኢንፌክሽን መፈጠር ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ።

### ተጠቂዎች

★ ሁሉም ሰው በኩላሊት ኢንፌክሽን ሊጠቃ ይችላል። ከወንዶች ይልቅ ሴቶች ይበልጥ ተጋላጭ ናቸው።

### መንስኤ

- ጠጠር

## የሚከተሉትም ህመሞች ተጋላጭነታችንን ይጨምራሉ፡-

- ✓ ሽንት ፊኛ ውስጥ የሚፈጠር የነርቭ ጉዳት
- ✓ ፕሮስታቲስ የሚባል የፕሮስቴት ኢንፌክሽን
- ✓ ካቴተር
- ✓ የተዳከመ የሰውነት በሽታ መከላከል አቅም
- ✓ ከተለያዩ ሴቶች ጋር ልቅ የሆነ የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ
- ✓ ፀረ የዘር ፈሳሽ የሆኑ መድሀኒቶችን መጠቀም

## ምልክቶች

- ሽንት ውስጥ ደም ወይም የተለየ ፈሳሽ
- ትኩሳት ወይም የብርድ ስሜት
- የተዳከመ የምግብ ፍላጎት
- በታችኛው ጀርባ፣ ብሽሽት ወይም ጎን ላይ የሚፈጠር ህመም
- የድካም ስሜት
- የሆድ ድርቀት በብዛት ህፃናት ላይ ይታያል
- ደመናማ ወይም መጥፎ ሽታ ያለው ሽንት
- የሚያጣድፍ ሽንት መደጋገም
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

እነዚህ ምልክቶች ከታዩዎት በአፋጣኝ ወደ ህክምና ይሂዱ። በግዜ አለምታከም የኩላሊት ጉዳት ወይም የደም መመረዝ ሊፈጠር ይችላል። እነዚህ ህመሞች ለህይወት አስጊ ናቸው።

## ምርመራ

- ✓ የሽንት ምርመራዎች
- ✓ የደም ምርመራዎች
- ✓ ኤክስሬይ
- ✓ አልትራሳውንድ
- ✓ ሲቲ ስካን መጠቀም ይቻላል።

## ህክምና


- 🏥 አንቲባዮቲክስ
- 🏥 ሆስፒታል በመተኛት ህክምናን መከታተል

## መፍትሄዎች

- በቂ ውሃ መጠጣት
- እረፍት መውሰድ
- ህመም ማስታገሻ መውሰድ
- የተመጣጠነ ምግብ
- የሰውነት ክብደትን መቆጣጠር
- ሲጋራ ማጨስ እና የትንባሆ ውጤቶችን ማቆም
- የኩላሊት ምርመራ ማድረግ

## 1.7. አጣዳፊ የጨዳራና አንጀት መቆጣት በሽታ/Acute Gastroenteritis

### አጣዳፊ የጨዳራና አንጀት መቆጣት ምንነት

-  በዋነኛነት የጨዳራና አንጀት መቆጣት በሽታ፣ በባክቴሪያ ወይም በፖራሳይት ኢንፌክሽን ምክንያት ሊከሰት ይችላል።

ሻይረሶች በጣም የተለመዱ የከፍተኛ የጨዳራ ቁስለት መንስኤዎች ናቸው። ከእነዚህም ውስጥ፡-

- ★ ሮታ ሻይረስ
- ★ አዴኖ ሻይረስ/ Adenovirus
- ★ ኖሮ ሻይረስ/ Norovirus

### ምልክቶች

- የውሃ ተቅማጥ ወይም የደም ተቅማጥ
- የሆድ ቁርጠት
- የሆድ ህመም
- ትኩሳት
- ራስ ምታት
- ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ
- ከፍተኛ የውሃ ጥማት
- ቆዳ እና አፍ መድረቅ
- የምግብ ፍላጎት ማጣት
- የሽንት ከለር መቀየር
- ድብርት
- የልብ ምት መጨመር



## መተላለፊያ መንገድ

- የተበከለ አካባቢ
- የተበከለ ምግብ እና ውሃ
- ከሰው ወደ ሰው በንክኪ (ከእጅ ወደ አፍ በሆነ መንገድ ወይም የሰውነት ፈሳሾች)
- መፀዳጃ ቤትን ከተጠቀሙ በኋላ እጅን በአግባቡ አለመታጠብ

📌 ነገር ግን የጨዳራ እና አንጀት መቆጣት (Gastroenteritis) በምግብ አለርጂዎች ወይም በመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳዮች ምክንያት የሚከሰት ከሆነ በሽታው ተላላፊ አይደለም።

## ምርመራ

📌 የሰገራ ምርመራ

📌 የደም ምርመራ

## ህክምና

- ★ የፈሳሾችን እና የኤሌክትሮላይቶችን ማነስ ለመሙላት በአፍ ወይም በደም ውስጥ ፈሳሽ መውሰድ።
- ★ የአንቲባዮቲክ ሕክምና
- ★ ሆስፒታል መተኛት
- ★ የተመጣጠነ ምግብ መውሰድ

## አጣዳፊ Gastroenteritis በሰውነት ላይ ምን ተጽዕኖ ያሳድራል?

- ዝቅተኛ የደም ግፊት
- በአንጀት ላይ ከባድ ጉዳት
- የኩላሊት ጉዳት
- የልብ ችግር
- የጉበት ችግር

## አጣዳፊ የጨዳራ እና የአንጀት መቆጣት በሽታን እንዴት መከላከል ይቻላል?

- መፀዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ እጅን መታጠብ
- ከምግብ ዝግጅት በፊት እና በኋላ እጅን መታጠብ
- ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በበቂ ሁኔታ ማጠብ
- የጥሬ ምግብ ፍጆታን መገደብ

## 1.8. የሳንባ ምች(ኒሞኒያ)

የሳንባ ምች(ኒሞኒያ) ምንድን ነው?

በመተንፈሻ አካል ላይ ፡ አብዛኛውን ጊዜ ፡- በባክቴሪያ፣ በቫይረስ፣ በሻጋታ

፡ አንዳንድ ጊዜ ፡- ጤናኛ የሆኑ ሰዎች በሚተነፍሱበት ጊዜ ባዕድ ወይም መርዛማ የሆኑ ብናኞችን ወደ ውስጥ ሲተነፍሱ (ሲያስገቡ) የሚከሰት በሽታ ነው።

በሽታው በየትኛውም የዕድሜ ክልል ላይ የሚገኙትን የህብረተሰብ ክፍል ያጠቃል፤ በተለይ ዕድሜያቸው ከ 5 አመት በታች እና ከ65 ዓመት በላይ ያሉትን ያጠቃል።

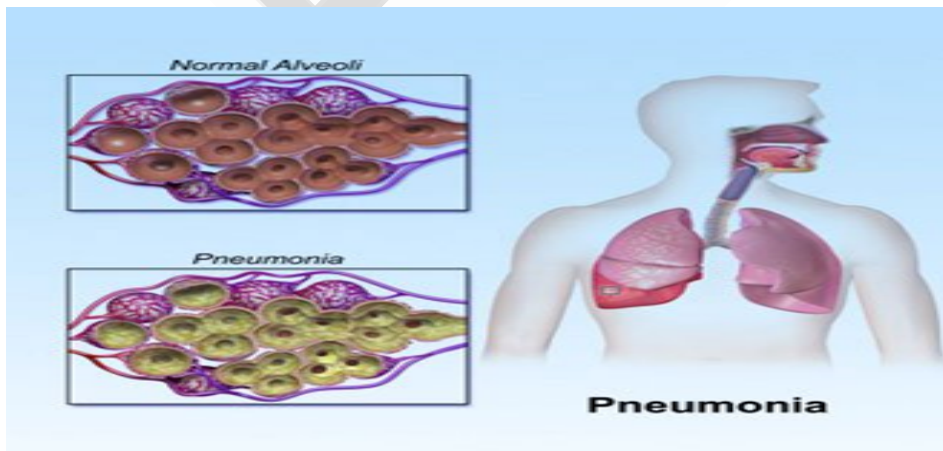


የበሽታው ክስተት በሁለት ይከፈላል፡-

1/ በጤና ተቋማት ውስጥ የሚከሰት

2/ በመኖሪያ አካባቢ የሚከሰት ተብሎ ይከፈላል።

ሁለቱም አይነቶች በጊዜ ከታከሙት የሚድን በሽታ ነው።



### የበሽታው መተላለፊያ መንገድ

- ✓ የሳንባ ምች በሽታ በባክቴሪያ እና በቫይረስ ምክንያት የሚከሰተው የበሽታ አይነት በሽተኛው በሚያስልበት እና በሚያስነጥስበት ጊዜ ወደ ጤነኛው ሰው ይተላለፋል።

### የበሽታው አጋላጭ ሁኔታዎች፡-

- ✓ በሳንባ በሽታ መጠቃት
- ✓ ሲጋራ ማጨስ
- ✓ የአእምሮ ውስጥ መቁሰል(አደጋ)
- ✓ የበሽታ መከላከል አቅም መቀነስ
- ✓ የልብ በሽታ
- ✓ የስኳር በሽታ
- ✓ ቀዶ ጥገና(የአፍ፣ አንገት፣ ጉሮሮ)
- ✓ ተፋፍጎ መኖር
- ✓ ቅዝቃዜ
- ✓ የአስም በሽታ
- ✓ አለመከተብ

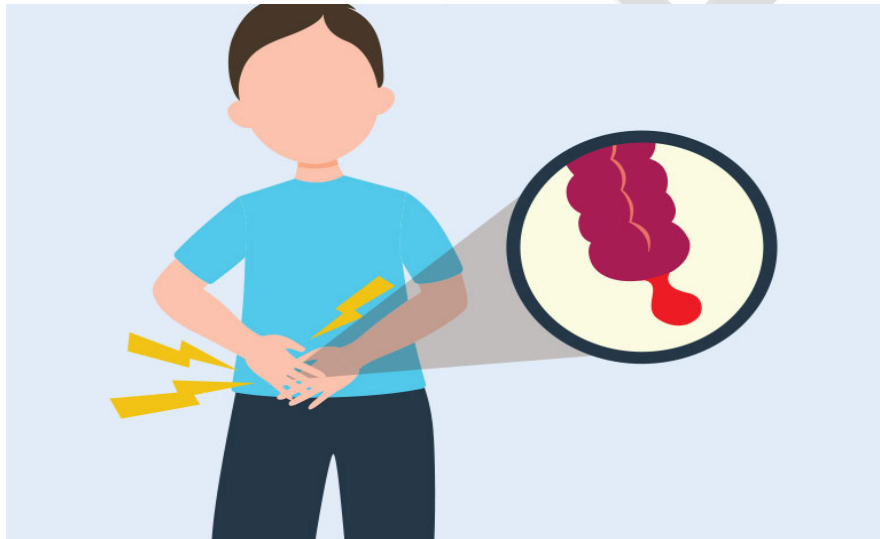
### ምልክቶች

- ሳል (ሲጀምር ከጉንፋን መሰል ሲጠነክር አረንጓዴ፣ ቢጫ እና ደም የቀለቀለ አክታ)
- ትኩሳት (ከቀለል እስከ ከፍተኛ አብዛኛውን ጊዜ ሀፃናት ላይ ይጎላል)
- ድንገተኛ ማንዘፍዘፍ(ማንቀጥቀጥ በሞቃታማ ሁኔታ ውስጥ እያሉ )
- የመተንፈስ ችግር( ቶሎ ቶሎ፣ እና ደካማ መሆን)
- የደረት ህመም
- የልብ ምት መጨመር
- መድከም፣ ማቅለሽለሽ፣ ትውከት
- ከፍተኛ ላብ
- ራስ ምታት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- ተቅማጥ

## መከላከልና መቆጣጠር

- ✓ የዕጅን ንፅህና መጠበቅ
- ✓ አለማጨስ
- ✓ የተመጣጠነ ምግብ መውሰድ
- ✓ ዕረፍት ማድረግ
- ✓ ከምግብ፣ መጠጥ፣ ትውከት፣ ሽታ መራቅ
- ✓ ክትባት መከተብ
- ✓ ከማንኛውም ጭስ መራቅ

### 1.9. የትርፍ አንጀት በሽታ (Appendicitis)



#### የበሽታው ምንነት

- ★ በትርፍ አንጀት ማበጥ እና መቅለት የሚከሰት በሽታ ነው።
- ★ የትርፍ አንጀት ድንገተኛ ህክምና የሚያስፈልገው ሲሆን ትርፍ አንጀትን ለማስወገድ ቀላል የሆነ ቀዶ ጥገና ይሰራል/ይደረጋል።
- ★ ካልታከምነው እና በቀዶ ጥገና ካልተወገደ ያበጠው ትርፍ አንጀት ይቀደዳል ወይም ይበሳል ከዚያም ኢንፌክሽን(ጮጂ) ነገሮችን ወደ ሆድ ይለቀቃል። የዚህም ውጤት በህክምና ቋንቋ ፕሪቶኖሲስ የሚባለው እንዲፈጠር ያደርጋል።
- ★ ፕሪቶኖሲስ ከባድ የሆነ ሆድ ሽፋን መቅለትና ማበጥ ሲሆን በጣም በፍጥነት በከፍተኛ ፀረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች ካልታከምነው ገዳይ ነው።

## የትርፍ አንጀት መነሻ

ትርፍ አንጀታችን በዓይነ ምድር፣ በባዕድ ነገር ሲዘጋ እና በካንሰር የትርፍ አንጀት በሽታ ይከሰታል።

## የትርፍ አንጀት ምልክቶች

- በእምብርት ወይም የላይኛው የሆድ ክፍል የሚያጋጥም ከባድ ህመም።
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- ማቅለሽለሽ እና/ወይም ማስመለስ
- ሆድ ማበጥ
- ትኩሳት/ሙቀት

## ምርመራ

- አካላዊ ምርመራ
- የሽንት ምርመራ
- የደም ምርመራ
- ሲቲ ስካን እና/ወይም አልትራሰውንድ

## ህክምና

ቀዶ ጥገና

### ከቀዶ ጥገና በኋላ የሚከተሉት የሚፈጠሩ ከሆነ ወዲያው ለሃኪምዎ ያሳውቁ፡-

- ✓ ለመቆጣጠር የሚያስችግር ማስመለስ/ማስታወክ ካለ
- ✓ በሆድ ውስጥ ያለው ህመም ከጨመረ
- ✓ ድካም ካለ
- ✓ በሚያስመልስዎ ወይም በሽንት ውስጥ ደም ካለ
- ✓ የተቀደዱት ቦታ የሚቀላ እና የህመም ስሜት የሚጨምር ከሆነ
- ✓ ትኩሳት
- ✓ በቁስሉ ላይ መግል የሚታይ ከሆነ

## መከላከያ መንገድ

የትርፍ አንጀት በሽታን በምንም ዓይነት መንገድ መከላከል አንችልም። በፋይበር የበለጸጉ ምግቦችን የሚመገቡ ሰዎች በትርፍ አንጀት በሽታ የመያዝ እድላቸው ዝቅ ያለ ነው።

## 1.10. የቆሽት መቆጣት (Pancreatitis)



- ❖ ቆሽት በአንጀት የመጀመሪያዉ ክፍል ላይ የሚገኝ ጠፍጣፋ እና ረዘም ያለ አካል ነዉ።ይህ አካል የምግብ ስርአተ ልመት እንዲቀላጠፍ የሚረዳ ኢንዞየም ያመነጫል። እንዲሁም በሰውነት ዉስጥ ያለ የስኳር መጠን የተስተካከለ እንዲሆን ያደርጋል።

### የቆሽት መቆጣትን የሚያስከትሉ መንስኤዎች

- የሆድ ቀዶ ህክምና
- ከፍተኛ አልኮል መጠቀም
- የሀምት ጠጠር
- የካልሲየም መጠን መጨመር
- በደም ዉስጥ የስብ መጠን መጨመር
- ሆድ አካባቢ አደጋ ከደረሰ
- የሰውነት ክብደት መጨመር

### የቆሽት መቆጣት ምልክቶች

- ✓ የላይኛዉ የሆድ ክፍል ህመም
- ✓ ወደ ጀርባ የሚሔድ የሆድ ህመም
- ✓ ምግብ ሲብሉ የሚባባስ የሆድ ቁርጠትና ትኩሳት
- ✓ የልብ ምት መጨመር
- ✓ ማቅለሽለሽ እና ማስመለስ
- ✓ ሆድ ሲነካ የህመም ስሜት መኖር
- ✓ ቅባት ነገር ያለዉ ሰገራ

## ለቆሽት መቆጣት የሚደረግ ህክምና

- ★ በአፍ የሚወስዱ ምግቦችን ቢያንስ ለሁለት ቀናት አለመጠቀም የቆሽት ስራ ስለሚቀንስ መቆጣቱ እንዲታገስ ያደርጋል። ከዛ ፈሳሽ ነገሮችን መውሰድ ምልክቶች እየጠፉ ከሄዱ ቀስ በቀስ ምግብ መጀመር
- ★ ኢንፌክሽን እንዳይባባስ መድሐኒቶች መውሰድ እና ችግሩ እየተባባሰ ከመጣ በቀድሞ ህክምና ማከም

## ከህክምና በኋላ መደረግ ያለባቸው ሁኔታዎች

- አልኮል እና ሲጋራ አለመጠቀም
- ቅባት የበዛባቸውን እና ስብ ነክ ምግቦችን ከመጠቀም መቆጠብ
- አብዛኛውን አመጋገብን ወደ አትክልት ፣ፍራፍሬ እንዲሁም ጥራጥሬ ማድረግ
- ፈሳሽ ነገሮችን በበቂ ሁኔታ መውሰድ
- የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ

## 1.10. የጨዳራ አልሰር/Peptic Ulcer Disease /PUD

### ምንነት

በተለምዶ የጨዳራ አልሰር የምንለው በህክምና አጠራሩ ፔፕቲክ አልሰር ዲዚዝ ይባላል።

### የጨዳራ አልሰር በምን ይመጣል ?

- 1) ኤች-ፓይሎሪ የተባለ ባክቴሪያ
- 2) አንዳንድ የህመም ማስታገሻዎች
- 3) ማጨስ
- 4) አልኮል መጠጣት
- 5) የሰውነት ጭና/Stress

### ምልክቶች

- ✓ የሆድ መነፋት ስሜት
- ✓ ማስገሳት
- ✓ የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ✓ ማቅለሽለሽ
- ✓ ማስመለስ
- ✓ እንብርት እና ከፍ ብሎ ያለው አካባቢ አለመመቸት ስሜት
- ✓ የሰገራ መጥቆር

## ምርመራዎች

- 1) የኤች-ፓይሎሪ ምርመራ
- 2) የኢንዱስትሪ ምርመራ
- 3) ሌሎች ምርመራዎች ሌላ ነገር አለመሆኑን ለማረጋገጥ ሊታዘዙ ይችላሉ።

## ህክምናው

- በጣም ለታመሙ ሰዎች ህክምናው በመርፌ ሊሰጣቸው ይችላል
- የአሲድ መቀነሻ የተለያዩ የሚዋጡ መድሀኒቶች
- አሲድ ማምከሻ የሚታኘኩ መድሀኒቶችና ሽሮፖች
- ኤች-ፓይሎሪን ማጥፊያ መድሀኒቶች

## 1.11. የቶንሲል ህመም

### የቶንሲል ህመም ምንነት

- ★ በጉሮሮ ግራና ቀኝ በኩል የሚገኙ ሁለት እጢዎች ሲሆኑ፣ የተለያዩ ባክቴሪያዎችና ሻይረሶች ወደ ሰውነታችን ዘልቀው እንዳይገቡ ይከላከላሉ። ከዚህም ባሻገር የሰውነታችን በሽታ የመከላከል አቅም የሚያሳድጉ ነጭ የደም ህዋሳትንም ያመርታሉ።
- ★ እነዚህ እጢዎች ራሳቸው ሲመረዙ ቶንሲላይተስ የተሰኘ በተለምዶ “ቶንሲል” ብለን የምንጠራው ህመም ይከሰታል። በባክቴሪያ አልያም በሻይረስ ኢንፌክሽን የሚከሰተው የቶንሲል ህመም፣ የቶንሲል እጢዎችን የማሳበጥና ጉሮሮን የመከርከር ምልክቶችን ያሳያል። ህመሙ አንዳንድ ጊዜም መተንፈስ አለመቻልን ሊያስከትል ሁሉ ይችላል።

### የቶንሲል ህመም መንስኤው፡-

- 📌 ቅባትነት ያላቸውን ምግቦች በፀሐይ ላይ መመገብ፣ እንደ አይስክሬም ያሉ የቀዘቀዘ ምግቦችን በተለይ ለህፃናት መስጠትና በከባድ ፀሐይ መመታት፤ ከቶንሲል ህመም ጋር ምንም አይነት ግንኙነት እንደሌለውና በሽታው በባክቴሪያና በሻይረስ ሳቢያ የሚከሰት የጤና ችግር ነው።

በጉሮሮአችን ውስጥ የሚገኙት የቶንሲል እጢዎች በጀርሞች ተጠቅተው ሲቆጡና ሲያብጡ የሚከሰተው ህመም ቶንሲላይተስ ተብሎ ይጠራል። እነዚህ ቶንሲሎቻችን እንዲቆጡና እንዲያብጡ በማድረግ ህመም እንዲሰማን የሚያደርጉት ባክቴሪያና ሻይረሶች ናቸው። የቶንሲል ህመም (ቶንሲላይተስ) በአብዛኛዎቻችን ዘንድ እጅግ የተለመደና በየጊዜው የሚያጋጥም የህመም አይነት



ነው። አንድ ልጅ በየዓመቱ በአማካይ እስከ ስምንት ጊዜ ያህል በቶንሲል ህመም ሊጠቃ ወይንም ቶንሲላይትስ ሊይዘው ይችላል። የቶንሲል ህመም መንስኤ የሆነው ቫይረስ ወይንም በባክቴሪያ በተለያዩ መንገድ በዋነኛነት በትንፋሽ ወደ ሰውነታችን ገብቶ ቶንሲሎቻችንን ከበከለ በኋላ ባሉት ሁለትና ሶስት ቀናት ውስጥ በህመምተኛው ላይ የበሽታው ምልክቶች መታየት ይጀምራሉ።

**የቶንሲል ህመም ምልክቶች :-**

የቶንሲል ህመም በብዛት የሚያጠቃው ህፃናትን ሲሆን የሚከተሉትን ምልክቶች ሊያሳይ ይችላል።

- የቶንሲል መቅለትና እብጠት
- የቶንሲል መከርከር
- ምግብ በሚዉጡበት ወቅት ህመም መኖር/ ለመዋጥ መቸገር
- ትኩሳት
- በአንገት ላይ ያበጡና ህመም ያላቸው ዕጢዎች መከሰት
- የድምፅ መቀየር
- መጥፎ የአፍ ሽታ
- የሆድ ህመም(በተለይ በእድሜያቸው ትናንሽ ህፃናት ላይ)
- የአንገት ህመም/መጠንከር
- የራስ ምታት ናቸው።

**በጣም ጨቅላ በሆኑ ህፃናትና የህመማቸውን ሁኔታ መግለፅ በማይችሉ ህፃናት ላይ**

- ✓ ምግብ ሲዉጡ ህመም ስላላቸው የምራቅ/ለሃጭ መዝረከርክ
- ✓ ምግብ መመገብ እምቢ ማለትና
- ✓ ያልተለመደ ድካም የህመሙ ምልክቶች ናቸው።

**ልጅዎ ቶንሲል ኢንፌክሽን እንደያዘው እንዴት ማወቅ ይችላሉ ?**

- ስትሬፕቶኮክስ ፓዩጂንስ በተባለው ባክቴሪያ ሳቢያ በሚመጣው የቶንሲል ህመም የተያዘ ሰው በአግባቡና በወቅቱ ህክምናውን ካላገኘ ከኩላሊት መድከም (ኩላሊት ሙሉ በሙሉ ሥራ ማቆም) እስከ ልብ ህመም ብሎም እስከሞት ሊያደርሱ የሚችሉ መዘዞችን ያስከትላል።
- በባክቴሪያ በሚከሰተው የቶንሲል ህመም የተያዘ ሰው ተገቢውን ህክምና ካላገኘ ቶንሲሎቹ ዙሪያቸውን ያብጡና መግል ይቋጥራሉ። የህመምተኛው አንገትም ይበልጥ መግል ወደተቋጠረበት አቅጣጫ ያዘማል።

- ይህም የማጅራት አለመታዘዝና መንጋጋን እንደልብ መክፈት አለመቻልን ከማስከተሉም በላይ ታማሚው ህክምና ካለገኘ ባክቴሪያው በደም ውስጥ በመሰራጨት የኩላሊትና የልብን መደበኛ ስራ በማስተጓጎል ታማሚውን ለሞት ሊዳርገው ይችላል።
- ባክቴሪያ አመጣሹ ቶንሲላይተስ ምክንያት ከሚከሰቱ የጤና ችግሮች መካከል አጣዳፊ የኩላሊት መድከም፣ የልብ ህመም፣ የሳንባ ምች (ኒሞኒያ) የቆዳና የጉሮሮ ኢንፌክሽኖች፣ ጥቂቶች ናቸው።
- ❖ ስትሬፕቶኮክስ ፓዮዲኒስ በተባለው የባክቴሪያ አይነት ሳቢያ የሚከሰተውን እና እጅግ አደገኛ የሆኑ ችግሮችን የሚያስከትለውን የቶንሲል አይነት ሻይረስ አመጣሽ ከሆነውና በቀላሉ ከሚድነው የቶንሲል አይነት መለየቱ አስቸጋሪ ሊሆን ቢችልም ሁሉም ዓይነት የቶንሲል ህመሞች በአግባቡና በወቅቱ ህክምና ማግኘት አለባቸው፤ የሚባለውም ለዚህ ነው።

**ለቶንሲል ህመም የሚያጋልጡ ነገሮች**

- **ለጋ እድሜ፡-** የቶንሲል ህመም ትናንሽ ህፃናትንና ለጋ እድሜ ላይ ያሉ ልጆችን በብዛት ያጠቃል።
- **በተደጋጋሚ ኢንፌክሽኑን ለሚያመጡ ጀርሞች መጋለጥ፡-** በትምህርት ቤት የሚወሉ ህፃናት ከአቻዎቻቸው ጋር ያላቸው የቀረበ ግንኙነት/ንክኪ ለሻይረሶችና ባክቴሪያዎች በቀላሉ እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል።

**የህክምና ባለሙያ ማማከር የሚገባዎ መቼ ነው?**

- በ24 ሰዓታት ውስጥ ለዉጥ የሌለዉ የቶንሲል ህመም ካጋጠመዎ
- ምግብ ሲዉጡ ህመም ካለዎና
- የድካም/የመዝለፍልፍ ስሜቶች ከፍ ያለ ከሆኑ የህክምና ባለሙያዎን ማማከር ያስፈልጋል።

**የቶንሲል ህክምና**

🏠 የቶንሲል ህመሙ በሻይረስም ይሁን በባክቴሪያ ምክንያት ቢከሰትም የቤት ውስጥ ህክምናዎችን መከወን ምችት እንዲሰማዎና ቶንሲሉ ቶሎ እንዲድን ያደርገዋል። የቶንሲል ህመሙ የተከሰተዉ በሻይረስ መሆኑ ከተረጋገጠ የህክምና ባለሙያዎ ምንም ፀረ ባክቴሪያ መድሃኒት ስለማያዝልዎ ህመሙ እንዲድን የቤት ውስጥ ህክምና ማከናወን የህክምናዉ ዋናዉ አካል ነዉ። የቶንሲል ህመም በ10 ቀናት ውስጥ ሊሻሻል ይችላል።

**ሊደረጉ የሚችሉ የቤት ውስጥ ህክምናዎች**

- በቂ እረፍት ማግኘት፡- ብዙ ያለማዉራትና በቂ እንቅልፍ ማግኘት
- ፈሳሽ በበቂ መጠን መዉሰድ

- ምችን ሊሰጡ የሚችሉ ምግቦችን መመገብ፡- ትኩስ ፈሳሾች እንደ ሾርባ፣ ካፊን የሌለው ሻይ፣ የሞቀ ውሃ በማር እንዲሁም ቀዝቃዛ የሆኑ እንደ በረዶ ያሉ ነገሮች የጉሮሮ መከረከርን ሊያከሙ ይችላሉ።
- ጨው ባለው ውሃ አፍን መጉመጥመጥ
- ወደ ውስጥ የሚገባውን አየር እርጥበታማ/ሂሞዲፋይ እንዲሆን ማድረግ፡- ወይ የቀዝቃዛ አየር ሂሞዲፋየር መጠቀም አለዚያ ደግሞ እንፋሎት መታጠን ደረቅ አየር ጉሮሮ ላይ የሚያመጣውን መከንከን እንዲቀንስ ያደርጋል።
- ሊቆጠቁጡ የሚችሉ ነገሮችን ማስወገድ፡- ጉሮሮን ሊከረከሩ ከሚችሉ እንደ የሲጋራ ጫስና የቤት ማጽጃ ኬሚካሎች እራስን መጠበቅ
- ህመምና ትኩሳት ካለ ማስታገሻ መወሰድ፡- እንደ ፓራሲታሞልና አይቡፕሮፌን ያሉ መድሃኒቶችን መጠቀም።

**መከላከያ መንገዶች፡-**

- የዕጃችንን ንፅህና መጠበቅ
- የመጠጫና መመገቢያ ዕቃዎችን በጋራ አለመጠቀም
- በፍጥነት ባለሙያን ማማከር
- ሲያስሉና ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫን እንዲሸፍኑ መንገር



## 2. የውስጥ ደዌ ህክምና ዲፓርትመንት

### 2.1. ስትሮክ

#### የበሽታው ምንነት

- 📌 በአንጎል የደም ስር መዘጋት እንዲሁም በአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ የሚከሰት በሽታ ነው።
- 📌 የስትሮክ በሽታ የሚከሰተው ወደ አንጎላችን አክሲዮን እና ሌሎች ንጥረ ነገሮችን የሚወስደው የደም ቧንቧ በረጋ ደም ሲደፈን ወይም ሲቋረጥ ነው። ይህ በሚሆንበት ጊዜ አንጎላችን አስፈላጊውን ደም እና ንጥረ ነገሮች በሚፈለገው መጠን ስለማያገኝ የአንጎል ሴሎች ቀስ በቀስ መሞት ይጀምራሉ።
- 📌 80% የሚሆነውን የስትሮክ በሽታ መከላከል ይቻላል።

#### ስርጭት

- ★ በዓለም ዓቀፍ ደረጃ ከ25 ዓመት በላይ ከሆኑ ሰዎች ውስጥ ከአራቱ(4) መካከል አንድ ሰው በህይወት ዘመኑ በስትሮክ በሽታ ይጠቃል(Global Stroke Foot Sheet 2022)።

#### አጋላጭ ሁኔታዎች

- የደም ግፊት በሽታ
- የልብ ህመም መኖር
- ሲጋራ ማጨስ
- የስኳር በሽታ መኖር
- አደንዛዥ ዕጾችን መጠቀም
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ
- አልኮል በብዛት መጠጣት

#### ምልክቶች

- የፊት፣ የዕጅፍ፣ የእግር ስሜት አልባነት እና አለመታዘዝ
- ነገሮችን ለመረዳት መቸገር
- ለመናገር እንዲሁም የሰዎችን ንግግር ለመረዳት መቸገር
- በአንዱ ወይም በሁለቱም ዓይን ለማየት መቸገር
- የራስ ምታት
- ❖ ሙሉ በሙሉ ወይም በአንድ በኩል ፓራላይዝ መሆን (ግማሽ የሰውነት አካል ያለመታዘዝ)

## ምርመራ

- በራስ ቅል ወይም በአንገት አካባቢ የደረሰ አደጋ እንዳለ ማየት
- የልብ ችግር መኖሩን መለየት
- የደም ግፊት ምርመራ
- የሲቲ ስካን፤ የኤም አር አይ፤ የኢኮ ካርዲዮግራም ወዘተ...

## በቀላል መንገድ የስትሮክ በሽታን የመመርመሪያ ዘዴ

- ✓ ተመርማሪው/ዋ እንዲስቅ/እንድትስቅ በማድረግ
- ✓ ሁለት ዕጅ እንዲዘረጋ በማድረግ
- ✓ መርማሪው የተናገረውን ዓረፍተ ነገር ደግመው እንዲናገሩ በማድረግ እነኚህን ከላይ የተጠቀሱትን ማድረግ ካልቻሉ በአፋጣኝ ወደ ህክምና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል።

## መከላከያ ዘዴዎች

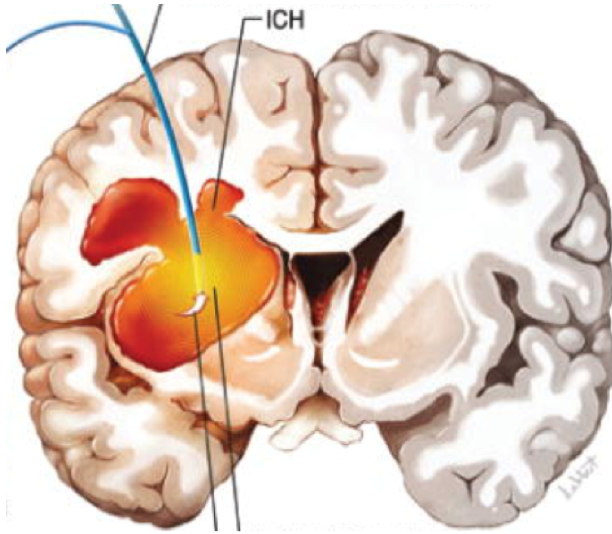
- ★ ጤናማ የአመጋገብ ስርዓትን መከተል
- ★ ጤናማ የሰውነት ክብደት እንዲኖር ማድረግ (BMI 18.5 - 24.9 ኪ.ግ/ሜ2 )
- ★ ወጥ በሆነ መልኩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ★ ሲጋራ፤ ትምባሆ እና ሌሎች አደንዛዥ ዕቃዎችን አለመጠቀም
- ★ አልኮል በብዛት አለመጠጣት
- ★ የኮሌስትሮል መጠንን መከታተል/መቆጣጠር
- ★ የደም ግፊት በሽታን መከታተልና መቆጣጠር
- ★ የስኳር በሽታን ክትትል ማጠናከር
- ★ የልብ ህመምንና ሌሎች በሽታዎችን መታከምና ክትትል በማድረግ መድሀኒቶችን አለማቋረጥ

## ህክምና

- ❖ ምልክቶቹ እንደታዩ በአፋጣኝ ወደ ህክምና ተቋም በመሄድ ባለሙያዎች የሚሰጡትን መድሀኒቶች በመጠንና በጊዜው መውሰድና ምክሮችን ተግባራዊ ማድረግ።

## በአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ

- 🗇 የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ (በአንጎል ቲሹ ውስጥ ደም መፍሰስ) ሁለተኛው በጣም የተለመደው የስትሮክ መንስኤ (ከ15-30% የስትሮክ መንስኤ) እና በጣም ገዳይ ነው።



### መንስኤዎች

- **የደም ግፊት**
- **እድሜ:** ከ55 አመት በኋላ በብዛት ደም ወሳጅ ቧንቧዎች ግድግዳ ላይ ፕሮቲን በመከማቸት አሚሎይድ Angiopathy በመፈጠሩ ምክንያት።
- **ጾታ:** አብዛኛውን ጊዜ በወንዶች ላይ የተለመደ ነው።
- **ዘር:-** ከነጮች ይልቅ አፍሪካውያን አሜሪካውያንን እና እስያውያንን ይጎዳል። በተጠቀሱት አካባቢ በሚኖሩ ሰዎች ከፍተኛ የደም ግፊት መስፋፋት ጋር የተያያዘ ሊሆን ይችላል።
- **የቀድሞ የስትሮክ ታሪክ:** ስጋትን 23 ጊዜ ይጨምራል።
- **አልኮል መጠቀም እና የመንገድ ላይ መድሃኒቶች:** ከኬይን፣ አምፊታሚን ተጋላጭነትን ይጨምራል።

### ምልክቶች

- ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ
- በንቃት ህሊና ደረጃ ላይ ያሉ ለውጦች
- የፊት፣ ክንድ ወይም እግር ድክመት/መደንዘዝ (ብዙውን ጊዜ በአንድ በኩል)
- ዕይታ ማጣት
- መንዘፍዘፍ/መንቀጥቀጥ

## ምርመራ

📌 ሲቲ ወይም ኤም አር አይ

## ሕክምና

ሕክምናው የሚያተኩረው ደሙን በማቆም፣ የደም መርጋትን በማስወገድ እና በአንጎል ላይ ያለውን ጫና በማቃለል ላይ ነው።

## 2.2. ሳንባ ነቀርሳ(ቲቢ)

### ምንነት

📌 የቲቢ በሽታ በአገራችን በተለምዶ የሳንባ ነቀርሳ የሚባለው በሽታ ሲሆን ቲቢ የተባለውን የአሁኑን ሲያሜ ያገኘው ቲዩቦርክሎሲስ ተብሎ ከሚጠራው የበሽታው የእንግሊዘኛው ቋንቋ አህጽሮተ-ቃል ነው። መንስኤም አልፎ አልፎ እንደሚነገረው ብርድ ወይም ንፋስ ሳይሆን ረቂቅ የሆነና ቀደም ሲል እንደተገለጸው “ማይኮባክቴሪያም ቲዩቦርክሎስስ” የተባለ ባክቴሪያ ነው። ቲቢ “ማይኮባክቴሪያም ቦቪስ” በተባለ ባክተሪያ የተጠቁ የቤት እንስሳት ወተት ሳይፈላ ቢጠጣ ከእንስሳት ወደ ሰው ሊተላለፍ እንደሚችልም ተረጋግጧል።

### ቲቢ የትኛውን የኅብረተሰብ ክፍል ያጠቃል?

- ❖ ቲቢ ዕድሜን፣ ፆታን፣ ዘርንና ቀለምን ሳይለይ ሁሉንም የኅብረተሰብ ክፍል የሚያጠቃ ተላላፊ በሽታ ነው። ምንም እንኳን በሽታው ሁሉንም የኅብረተሰብ ክፍሎች ቢያጠቃም በበሽታው በበለጠ የሚጠቁት በአምራች ዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙና የቤተሰብ ኃላፊ የሆኑ ዜጎች ናቸው።
- ❖ በተያያዘም ዕድሜያቸው ከአምስት ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት፣ አረጋዊያን፣ የሰውነት መከላከያ አቅማቸው ዝቅተኛ የሆኑ ለምሳሌ፡- ኤች አይ ቪ፣ የካንሰር እና የስኳር ሕሙማን፣ የምግብ እጥረት ያለባቸው፣ በአካታ ምርመራ ቲቢ እንዳለባቸው ከተረጋገጠ ሕሙማን ጋር አብረው የሚኖሩ፣ በተጨማሪም በተፋፈጉ ቦታዎች የሚኖሩ/የሚሠሩ/የሚሰባቡ ሰዎች እንዲሁም የአልኮንና የትምባሆ ሱሶኞችም ለበሽታው ይበልጥ ተጋላጭ ናቸው።

### የቲቢ በሽታ እንዴት ይተላለፋል?

በአብዛኛው በትንፋሽ አማካኝነት ነው። ይኸውም አንድ በሳንባ ቲቢ የተያዘ ሕመምተኛ፡-

- ✓ በሚስልበት
- ✓ በሚያስነጥስበት
- ✓ በሚተፋበት

- ✓ ወይም በሚናገርበት ወዘተ... ወቅት የቲቢ በሽታ አምጪ ባክቴሪያን የያዙ የአክታ ብናቾች ወደ አዩር ስለሚረጩና ብናቾችም በአቅራቢያው ያሉ ሰዎች አዩር ወደ ውስጥ በሚተነፍሱበት ጊዜ በቀላሉ ወደ ሳንባው ውስጥ ገብተው ለማጥቃት ዕድል ስለሚያገኙ ነው።

**ምልክቶች**

የቲቢ በሽታ ሰማኒያ ከመቶ የሚሆነውን የሚያጠቃው ሳንባን በመሆኑ የሳንባ ቲቢ በሽታ ዋናው ምልክት ሁለት ሳምንትና ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ የዘለቀ ሳል ነው።

- ሳሉ አክታ ያለውና ደም የቀላቀለ ወይም ያልቀላቀለ ወይም ደረቅ ሊሆን ይችላል።
- ሕመምተኛው ከሳሉ በተጨማሪ በደረቱ አካባቢ የውጋት ስሜት ይኖረዋል
- መጠነኛ የሆነ ትኩሳት
- ሌሊት በመኝታ ጊዜ ማላብ
- የሰውነት ክብደት መቀነስ
- የምግብ ፍላጎት መቀነስና የሰውነት መድከም የመሳሰሉ አጠቃላይ የሆኑ ምልክቶች ሊከሰቱ ይችላሉ። የበሽታም ምልክቶች እንደተጠቃው የሰውነት ክፍል ዓይነት ይለያያሉ።

**የቲቢ በሽታን ማዳን ይቻላል?**

- ★ ቲቢ መድኃኒት ስላለው በአግባቡ ከታከሙት የሚድን በሽታ ነው። የበሽታው ምርመራም ሆነ ሕክምና በመንግሥታዊና ሕክምናውን እንዲሰጡ በተፈቀደላቸው የግል ጤና ተቀቋሚዎች በነፃ ማግኘት ስለሚቻል ማንኛውም ሰው የበሽታው ምልክቶች ሲታዩበት አገልግሎቱን ወደሚሰጡ ጤና ድርጅት መሄድ ይኖርበታል።
- ★ የቲቢ መድኃኒት በታዘዘው መጠንና ጊዜ ባይወሰድ ችግር ያስከትላል። ስለሆነም ሕመምተኛው የታዘዘለትን መድኃኒት ሳያቋርጥ በየቀኑ መውሰድ ይጠበቅበታል። ሕክምናው ከተቋረጠ ግን የበሽታ መንስኤ የሆነው ባክቴሪያ የፀረ-ቲቢን መድኃኒቶችን በመላመድ በመደበኛው የቲቢ ሕክምና ዘዴ መዳን የማይችል የቲቢ ዓይነት እንዲፈጠር ያደርጋል።

**መድኃኒት የተላመደ ቲቢ ምንድን ነው?**

📌 መድኃኒትን የተላመደ ቲቢ በሽታ መድኃኒት ያልተላመደ ቲቢን ለማከም የሚያገለግሉ መድኃኒቶችን የተላመደ የቲቢ በሽታ ዓይነት ነው። በሽታው የሚከሰተው ታካሚዎች መድኃኒቶችን በታዘዘው መሠረት ካላመውሰድና የክትትል ጉደለት ቢሆንም በሽታው መድኃኒት እንዳልተላመደው ቲቢ ሁሉ በትንፋሽ አማካኝነትም ይተላለፋል። መድኃኒት ያልተላመደውም ሆነ መድኃኒት የተላመደ ቲቢ ዓይነቶች መንስኤያቸው፣ መተላለፊያ መንገዶቻቸውና ምልክቶቻቸው ተመሳሳይ ቢሆኑም መድኃኒትን ለተላመደ ቲቢ ሕክምና የሚሰጡ መድኃኒቶች ዓይነትና ብዛት እንዲሁም ሕክምናው የሚፈጅበታ ጊዜ ይለያያል። ይሁን እንጂ መድኃኒትን የተላመደው ቲቢም በአግባቡ ከታከሙት መዳን ይቻላል።



### 2.3. የኤች አይ ቪ/ኤድስ በሽታ

#### የኤች አይ ቪ/ኤድስ በሽታ ምንነት

- በተፈጥሮ ሳይሆን ከሌሎች ሰዎች በሚተላለፍ ኤች አይ ቪ በተባለ የተፈጥሮ መከላከያችንን በሚያዳክም ሻይረስ ምክንያት የሚከሰት በሽታ ነው። አንድ ሰው ኤች አይ ቪ ሻይረስ በደሙ ውስጥ ካለ በሽታን የመቋቋምና የመከላከል አቅሙ በእጅጉ አናሳ ይሆናል። በዚህ ጊዜም የሚከሰቱ ተደራራቢ በሽታዎች ግለሰቡን ለሞት ይዳርጉታል።
- ኤድስን የሚያመጣው ረቂቅ ተህዋስ ኤች አይ ቪ ሻይረስ ይባላል። ሻይረሱ ወደ ሰውነታችን ከገባ በኋላ የሰውነታችንን የበሽታ መከላከል አቅም ማለትም ከነጭ ደም ህዋሳት ክፍሎች አንዱ የሆነውን T-Cell ማጥቃት ይጀምራል። በደም ውስጥ ያለው ሻይረሱ እየጨመረ ሲሄድም የሰውነት በሽታ መከላከል አቅም በእጅጉ ስለሚቀንስ የተለያዩ የበሽታ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ።

#### ምልክቶች፡-

- ትኩሳት
- ብርድ ብርድ ማለት
- ሰውነት ላይ የሚወጣ ሽፍታ
- የሌሊት ላብ
- የጉሮሮ ህመም
- ድካም
- የዕጢዎች ማበጥ እና አፍ ውስጥ የሚወጣ ቁስል ...ወዘተ

አንድ ሰው ኤች አይ ቪ በደሙ ውስጥ መኖሩን እና አለመኖሩን ማረጋገጥ የሚቻለው ወደ ህክምና ተቋም በመሄድ የደም ምርመራ በማድረግ ብቻ ነው።

ሻይረሱ በዋነኛነት ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ይተላለፋል። በተጨማሪም ከደም ጋር ንክኪ ባላቸው ስለታም ነገሮች፤ እንዲሁም ከእናት ወደ ልጅ በእርግዝና ጊዜ፤ በወሊድና በጡት ማጥባት ወቅት ይተላለፋል።

ኤች አይ ቪ/ኤድስ በደማቸው የሚገኝባቸው ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና፤ በወሊድ እና በጡት ማጥባት ወቅት ሻይረሱን ወደ ልጆቻቸው ላለማስተላለፍ ጥብቅ የሆነ የህክምና ክትትል እና ምክር ያስፈልጋቸዋል።

## ተጋላጭ የሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎች

- ✓ ሴተኛ አዳሪዎች
- ✓ የረዥም ርቀት የከባድ መኪና አሽከርካሪዎች
- ✓ የህግ ታራሚዎች
- ✓ በመርፌ የሚወሰዱ ዕፅ ተጠቃሚዎች
- ✓ የተፋቱ ወይም የትዳር አጋራቸው በሞት የተለዩ
- ✓ ተጋላጭ አዳጊና ወጣት ሴቶች በዋነኛነት ይገኙበታል።

ማንኛውም ለቫይረሱ ተጋላጭ የሆነ ሰው የኤች አይ ቪ/ቫይረስ ምርመራ አድርጎ ራሱን ማወቅ ይኖርበታል። ተመርምሮ በደሙ ውስጥ የኤች አይ ቪ/ኤድስ የተገኘበት ሰው አስፈላጊው የጤና ባለሙያዎች ምክርና ድጋፍ በመስጠት ውጤቱ በታወቀ ዕለት ወይም በ7 ቀን ውስጥ የፀረ የኤች አይ ቪ/ኤድስ መድሀኒት እንዲጀምር ይደረጋል። ቫይረሱ በደሙ የሚገኝ ሰው የፀረ የኤች አይ ቪ/ኤድስ መድሀኒቱን በባለሙያ በታዘዘለት መሰረት ሳያቋርጥ መውሰድ አለበት። የፀረ ኤች አይ ቪ/ኤድስ መድሀኒትን የጀመረ ሰው በ6ኛው፣ በ12ኛው፣ ወር እና ከዚህ ቀጥሎ ባሉት ዓመታት በየአመቱ በደሙ ውስጥ የሚገኘውን የቫረስ መጠን ልኬት መጠን ማረጋገጥ አለበት።

በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን የማይታይ መጠን ደርሷል የሚባለው የቫይረሱ ልኬት መጠን <50 Copies/MI ያነሰ ሲሆን ነው።

በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን የማይታይ መጠን መድረሱ የሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም እንዲጨምር እና በቫይረሱ የተያዘው ሰው የጤና ሁኔታ በእጅጉ እንዲሻሻል ያደርገዋል።

በአጠቃላይ እንደሀገራችን ኤች አይ ቪ በደማቸው ካለባቸው ሰዎች አብዛኛውን ቁጥር የሚይዙት ሴቶች ናቸው። ከነዚህ ውስጥም ዕድሜያቸው ከ15 ዓመት በታች የሆኑ ህፃናት ይገኙበታል።

የከተሞች መስፋፋት፣ የሰዎች ከቦታ ቦታ የመንቀሳቀስ ሁኔታ መጨመር እና ህብረተሰቡ ለኤች አይ ቪ/ኤድስ ያለው ትኩረት መቀነስ ለቫይረሱ ስርጭት አይነተኛ ድርሻውን ይወጣል።

ምንጭ:-Hapco Magazne 2013 E.C

## 2.4. የኩላሊት በሽታ /Acute Kidney Injury (AKI)

### ምንነት

- ★ ድንገተኛ የኩላሊት በሽታ የተለመደው የኩላሊት ስራ ማቆም ምክንያት የሚከሰት በሽታ ነው። ይህም ከመጠነኛ የኩላሊት ስራ ማቆም እስከ ሙሉ ለሙሉ ስራ ማቆም ሊያድግ የሚችል ህመም ነው።

### ስርጭት

- ★ የኩላሊት በሽታ በአገራችን ከጊዜ ወደ ጊዜ መጠኑ እየጨመረ የመጣ በሽታ ሲሆን ህብረተሰቡ ግንዛቤው እንዲጨምር በማድረግ የበሽታውን ስርጭት መቀነስ ይቻላል።

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- ✓ በሰውነት ውስጥ በቂ ፈሳሽ ያለመኖር
- ✓ ከመጠን በላይ የደም መፍሰስ
- ✓ ያለ ሐኪም ትዕዛዝ መድሃኒት መውሰድ
- ✓ ወደ ኩላሊት የሚሄደው የደም ስርጭት መቀነስ/መቋረጥ
- ✓ የሽንት ቧንቧ መደፈን እና ኢንፌክሽን መፈጠር
- ✓ መርዛማ ኬሚካሎች

### ምልክቶች

- ውሃ መጥማት
- የሽንት መጠን መቀነስ
- የሽንት ቀለም ወደ ቀይ(ሻይ መልክ) መቀየር
- የሰውነት ክፍሎች ላይ ዕብጠት መከሰት
- የጡንቻ ህመም
- የመገጣጠሚያ አካባቢ ህመም
- የኩላሊት አካባቢ ህመም
- ማቅለሽለሽ
- ማስታወክ
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- የድካም ስሜት

## ምርመራ

- የሽንት ምርመራ
- የአልትራ ሳውንድ ምርመራ

## መከላከያ መንገዶች

- ጨው የበዛበት ምግብ አለመጠቀም(የጨው አወሳሰድን ማስተካከል)
- በቂ ፈሳሽ መውሰድ
- ያለ ሐኪም ትዕዛዝ መድሃኒት አለመውሰድ

## ሀክምና

- የኩላሊት በሽታ ደረጃ በደረጃ እንዳይበባስ ማድረግ
- በደም ስር በሚሰጡ ፈሳሽ መውሰድ
- እንደየበሽታው አይነት መድሃኒቶች መውሰድ
- ዲያላይሲስ

## 2.5. ታይፎይድ (Typhoid Fever)

### የታይፎይድ በሽታ ምንነት

🚩 ሳልሞኔላ(Salmonella) በሚባል ባክቴሪያ የሚመጣ ሲሆን ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፈውም፡-

- ✓ በበሽታው የተያዘ ሰው በሚጸዳበት ጊዜ ከሰው የሚወጣው ባክቴሪያ ለመጠጥ ወይም ለምግብ ዝግጅት የሚውል ውሃን ሲበክል
- ✓ በበሽታው የተያዘ ሰው ከተጸዳ በኋላ እጁን በአግባቡ ሳይታጠጥ ምግብ ሲያዘጋጅ እና ሲመገበው ነው።

## ምልክቶች

### በመጀመሪያ ሳምንት

- ✓ እየጨመረ የሚሄድ ሀይለኛ ትኩሳት
- ✓ ብርድ ብርድ ማለት እና ማንቀጥቀጥ
- ✓ ጠቅላላ ሠውነት የህመም ስሜት
- ✓ ራስ ምታት መገጠሚያዎችን መቆረጠጠም

## በሁለተኛው ሳምንት

- የሆድ ቁርጠት
- ተቅማጥ
- የሆድ ቆዳ ላይ የሚወጣ ሽፍታ

## በሶስተኛው ሳምንት

- የጉበት እና ጣፊያ ማበጥ
- የአንጀት መድማት
- የአንጀት መበሳት (ከፍተኛ የሆነ የሆድ ህመም)

**ልብ ይበሉ** እነዚህ ሁሉ ምልክቶች ሁሉም ይገኛሉ ማለት አይደለም። ከነዚህ መካከል ሁሉ የሚገኘው ትኩሳት ነው። የበሽታው ስም ራሱ 'Typhoid Fever' 'የታይፎይድ ትኩሳት' የተባለው ለዚህ ነው።

በሙቀት መለኪያ በተደጋጋሚ ተለክቶ ትኩሳት የሌለው ታካሚ በሽታው ታይፎይድ የመሆን እድሉ በጣም ትንሽ ነው። ይህም ሲባል ደግሞ ሁሉም ትኩሳት ያለው ሰው ታይፎይድ አለበት ማለት አይደለም።

## ህክምናው

በሀኪም የሚታዘዙ ፀረ ባክቴሪያ መድሀኒቶችን መውሰድ ነው።

### መከላከያ መንገድ

- ከሽንት ቤት ሲወጡ እጅን በሰሙና እና በውሀ መታጠብ
- ፈልቶ የቀዘቀዘ ውሀ መጠቀም
- በደንብ የበሰለ ምግብ መመገብ
- ፍራፍሬዎችን አጥቦ እና ልጦ መጠቀም
- ሰላጣ ነገሮችን ቤት ዉስጥ ባግባቡ የተዘጋጁ ካልሆኑ አለመጠቀም የመሳሰሉት ናቸው።

## 2.6. የታይፈስ በሽታ

### የታይፈስ በሽታ ምንነት

- ታይፈስ ሪኬቲሺያ በሚባል የባክቴሪያ ዝርያ የሚከሰት ሲሆን በቁንጭ፣ ቅማልና መቸገር በመሳሰሉት ተባዮች በምንከስበት ጊዜ ይተላለፋል።
- እነዚህ ተባዮች በሚነክሱን ጊዜ የሪኬቲሺያ ባክቴሪያን በነክሱን ቦታ ላይ ይተውታል ። ከዚያም የነክሱንን ቦታ በምናክበት ጊዜ ቆዳችን ለባክቴሪያዎቹ ክፍት ስለሚሆን ባክቴሪያው

በቀዳዳዎቹ በመግባት የደም ዝውውርን ይቀላቀላል። በደማችንም ውስጥ የማደግና የመራባት ሂደቶቹን ያደርጋል።

### የታይፈስ በሽታ መነሻ ምክንያቶች

- ተባዮች ለነሱ የሚስማማቸውን የታይፈስ ዝርያ መርጠው በመያዝ ወደ ሰዎች ያስተላልፋሉ።

### የታይፈስ በሽታ ዓይነቶች

1. **ወረርሽኝ ታይፈስ፡-** መነሻው ሪኬቲሺያ ፕሮዎዛኪ ሲሆን የልብስ ቅማሎች ወደ ሰው ያስተላልፋታል።
2. **ሙሪን ታይፈስ፡-** መነሻው ሪኬቲሺያ ታይፈ ሲሆን አይጥና የውሻ ቁንጫ ወደ ሰው ያስተላልፋታል።
3. **ስክረብ ታይፈስ፡-** መነሻው አሬንሺያ ቱስቱስጋሙሽ ሲሆን ቅማል ወደ ሰው ያስተላልፋል።

### የታይፈስ በሽታ ምልክቶች

- ✓ የራስ ምታት
- ✓ ከፍተኛ ትኩሳት
- ✓ የብርድ/ቅዝቃዜ ስሜት
- ✓ ሽፍታ ናቸው።

★ አንዳንዴ በወረርሽኝ ጊዜ የሚከሰት የታይፈስ በሽታ የመፍዘዝ/መደንዘዝ ዓይነት ምልክቶች ይታዩበታል።

### የታይፈስ በሽታ ምርመራ

- የደም ምርመራ

### የታይፈስ በሽታ መድሃኒቶች

❖ ብዙ ጊዜ ታይፈስን ለማከም የምንጠቀምባቸው ፀረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች ናቸው።

### ታይፈስን የመከላከያ መንገዶች

🧑‍🦠 የታይፈስ በሽታን ለመከላከል ቀላሉ ዘዴ በሽታውን የሚያስተላልፉትን ተባዮች ማጥፋት/ማስወገድ ነው።

## የሚከተሉት መከላከያ መንገዶች ታይረሱን ለመከላከል ይረዳሉ

- የግል ንጽህናን መጠበቅ
- የአይጥ ዝርያዎችን መቆጣጠር
- ለበሽታው ልንጋለጥበት ከምንችል አካባቢ መራቅ

## 2.7. ስር የሰደደ የልብ ድካም በሽታ/ Congestive Heart Failure (CHF)

### ምንነት

- 🏠 የልብ ድካም ማለት የልብ ጡንቻዎች ወደ መላው ሰውነት በቂ ደም ማስተላለፍ ሳይችሉ ሲቀር ነው። ይህም የልብ የደም መርጨት ስርዓትን በማዘባት ድንገተኛ አደጋ ሊያስከትል ይችላል።

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- ★ ከመጠን ያለፈ አልኮል መጠቀም
- ★ አደንዛዥ ዕፅ መጠቀም
- ★ ኢንፌክሽን/ብክለት
- ★ የልብ ውስጥ ቫልቫ/ቧንቧ መዘጋት

### ምልክቶች

- ✓ ትንፋሽ ማጠር
- ✓ የድካም ስሜት
- ✓ የእግር ማበጥ
- ✓ የደረት ውጋት/ህመም
- ✓ የምግብ ፍላጎት ማነስ
- ✓ የሆድ ማበጥ/መነፋት
- ✓ በትንፋሽ እጥረት ምክንያት ሌሊት ከእንቅልፍ መነሳት

### ምርመራ

- አልትራ ሳውንድ(የልብ)
- የደረት ራጅ(Chest X-Ray)
- ECG/EKG

## መከላከያ መንገዶች

- በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- የደም ግፊትን መቆጣጠር
- የስኳር መጠንን መቆጣጠር
- የታዘዙ መድሃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ
- ጨው የበዛበት ምግብ አለመመገብ
- ሲጋራ ማጨስ ማቆም
- የአልኮል መጠንን መቀነስ

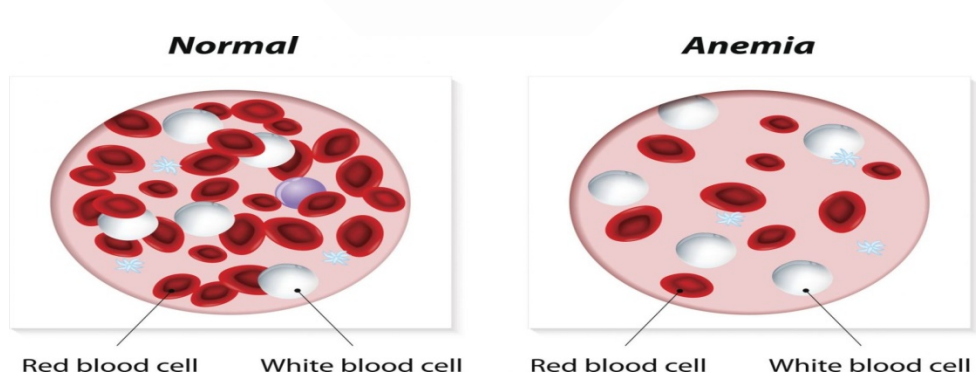
## ሕክምና

- የሚታዘዙ መድሃኒቶችን በአግባቡ ሳያቋርጡ መውሰድ

## 2.8. የደም ማነስ/ Anemia

### ምንነት

- ቀይ የደም ህዋስ በደማችን ውስጥ ከሚገኙ ብዙ አይነት ሌሎች ህዋሳት አንደኛው ሲሆን ዋነኛ ስራው በደም ስራችን ውስጥ አክሲዮንን ከቦታ ቦታ ማዘዋወር ነው። ሆኖም የሰውነት ክፍሎቻችን ይህንን አክሲዮን ከምግብ የምናገኘውን ንጥረ ነገሮች ወደ ኃይል (ጉልበት) ለመቀየር ይጠቀሙበታል።
- ስለዚህ የደም ማነስ በሚኖርበት ጊዜ የሰውነታችን ህዋሳት በሙሉ በቂ ኃይል ስለማያገኙ ድካም ፣ አቅም ማጣት እና የመሳሰሉ ምልክቶች እናያለን።
- የደም ማነስ በሽታ የሚከሰተው በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙ ቀይ የደም ህዋሳት ቁጥር ሲያንስ ወይም በውስጣቸው የሚገኘው ሄሞግሎቢን የሚባለው ሞለኪውል መጠን ሲያንስ ነው።
- የደም ማነስ ህመም ብዙ ሰዎችን ያጠቃል። ይህ ችግር በተለይ እንደኛ ሀገር ባሉ ታዳጊ እና መካከለኛ ገቢ ባላቸው ሃገራት ላይ በብዛት ይታያል። ህፃናት፣ እርጉዝ ሴቶች እና በእድሜ የገፉ ሰዎች ለችግሩ የበለጠ ተጋላጭ ናቸው።





## ስርጭት

- ✓ እንደ ዓለም ጤና ጥበቃ ድርጅት መረጃ በዓለም ላይ ካሉ ሰዎች 25% የሚደርሱት ወይም ከአራት አንዱ ሰው የደም ማነስ በሽታ አለበት። ይህም ወደ 1.62 ቢልዮን ሕዝብ ማለት ነው።
- ✓ 50% ያህሉ ለትምህርት ያልደረሱ ህፃናት የደም ማነስ ህመም አለባቸው
- ✓ እንዲሁም ከእርጉዝ ሴቶች መሃል 40% የሚደርሱት ለደም ማነስ ህመም የተጋለጡ ናቸው። ይህም በእርግዝና እና ወሊድ ጊዜ ለተለያዩ ህመሞችና አልፎም ለሞት ሊያጋልጡባቸው ይችላል።

## ምንጭ:- የ ዓለም ጤና ጥበቃ ድርጅት

### የደም ማነስ መነሻ ምክንያቶች:-

- ሰውነታችን በቂ የሆነ ቀይ የደም ሴል (ህዋሳት) ሳያመርት ሲቀር
- ቀይ የደም ህዋሳት በተለያዩ ምክንያቶች ቶሎ ቶሎ የሚሞቱ ከሆነ
- የደም መፍሰስ
- በሌሎች ተጓዳኝ ህመሞች ምክንያት ለምሳሌ የኩላሊት ህመም የተለያዩ የካንሰር ህመሞች

### ምልክቶች

- የድካም ስሜት
- አቅም ማጣት
- የትንፋሽ ማጠር
- መገርጣት
- የአይን እና ቆዳ ከለር ቢጫ መሆን
- የማዘር ስሜት
- ራስ ምታት
- የትኩረት ማጣት

ሕክምና የደም ማነስ በአፋጣኝ ካልታከመ ዘላቂ ችግር ሊያመጣ ይችላል። ህክምናውም እንደ ምክንያቱ ይለያያል። ህፃናት ከአይረን (የብረት ንጥረ ነገር) በተያያዘ ለሚከሰት የደም ማነስ በጣም ተጋላጭ ናቸው። ይህ ደግሞ አካላዊ እና አእምሮአዊ እድገታቸውን ይጎዳዋል። በተለይ በትምህርት ዕድሜ ላይ ያሉ ህፃናት ትምህርት የመቅሰም ችሎታቸውን ይቀንሳቸዋል። የአይረን እጥረት ያለባቸው ከምግብ ጋር ወይም በእንክብል መልክ ንጥረ ነገሩን እንዲያገኙ በማድረግ ህክምና ማግኘት አለባቸው።

የአይረን ይዘታቸው ከፍተኛ የሆኑ ምግቦች ለምሳሌ፡-

- ቀይ ስጋ
- አሳ
- ባቄላ
- ጥቁር ጎመን (Spinach)



### 2.9. የሳንባ ምች(ኒሞኒያ)

የሳንባ ምች(ኒሞኒያ) ምንድን ነው?

በመተንፈሻ አካል ላይ

🚩 **አብዛኛውን ጊዜ** :- በባክቴሪያ፣ በቫይረስ፣ በሻጋታ

🚩 **አንዳንድ ጊዜ** :- ጤነኛ የሆኑ ሰዎች በሚተነፍሱበት ጊዜ ባዕድ ወይም መርዛማ የሆኑ ብናኞችን ወደ ውስጥ ሲተነፍሱ (ሲያስገቡ) የሚከሰት በሽታ ነው።

በሽታው በየትኛውም የዕድሜ ክልል ላይ የሚገኙትን የህብረተሰብ ክፍል ያጠቃልላል፤ በተለይ ዕድሜያቸው ከ 5 አመት በታች እና ከ65 ዓመት በላይ ያሉትን ያጠቃልላል።

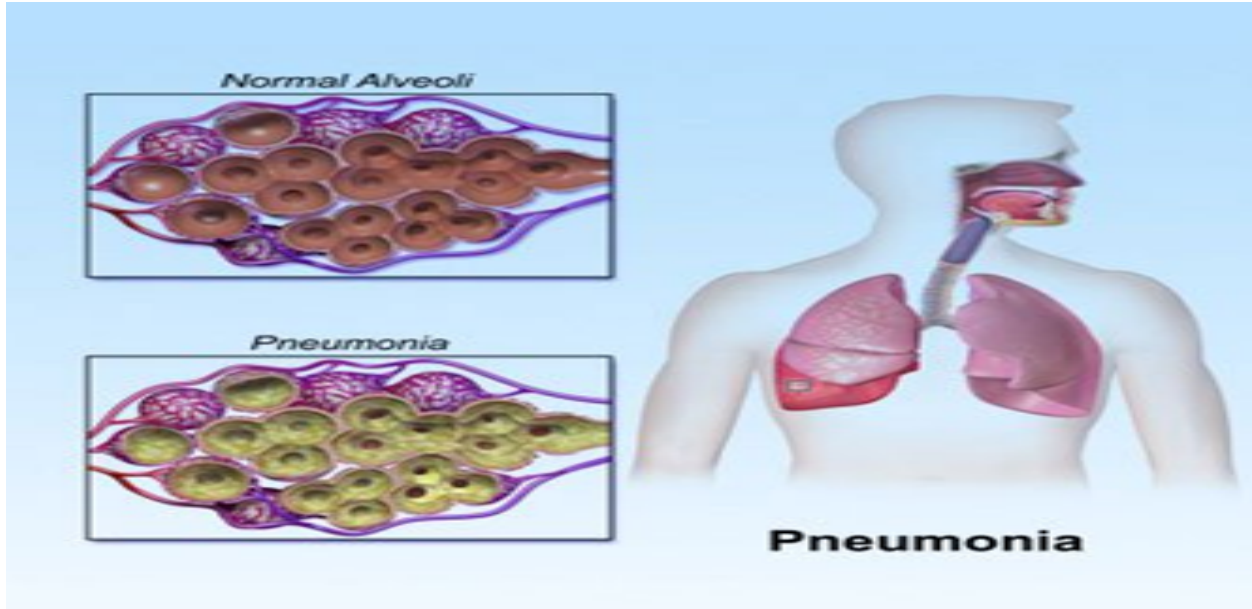


የበሽታው ክስተት በሁለት ይከፈላል፡-

1/ በጤና ተቋማት ውስጥ የሚከሰት

2/ በመኖሪያ አካባቢ የሚከሰት ተብሎ ይከፈላል።

ሁለቱም አይነቶች በጊዜ ከታከሙት የሚድን በሽታ ነው።



### የበሽታው መተላለፊያ መንገድ

- ✓ የሳንባ ምች በሽታ በባክቴሪያ እና በቫይረስ ምክንያት የሚከሰቱት የበሽታው አይነቶች በሽተኛው በሚያስፈጠር እና በሚያስነጥስበት ጊዜ ወደ ጤነኛው ሰው ይተላለፋል።

የበሽታው አጋላጭ ሁኔታዎች፡-

- ✓ በሳንባ በሽታ መጠቃት
- ✓ ሲጋራ ማጨስ
- ✓ የአእምሮ ውስጥ መቁሰል (አደጋ)
- ✓ የበሽታ መከላከል አቅም መቀነስ
- ✓ የልብ በሽታ
- ✓ የስኳር በሽታ
- ✓ ቀዶ ጥገና (የአፍ፣ አንገት፣ ጉሮሮ)
- ✓ ተፋፍጎ መኖር
- ✓ ቅዝቃዜ
- ✓ የአስም በሽታ
- ✓ አለመከተብ

## ምልክቶች

- ሳል (ሲጀምር ከጉንፋን መሰል ሲጠነክር አረንጓዴ፤ ቢጫ እና ደም የቀላቀለ አክታ)
- ትኩሳት (ከቀላል እስከ ከፍተኛ አብዛኛውን ጊዜ ሀፃናት ላይ ይገላል)
- ድንገተኛ ማንዘፍዘፍ (ማንቀጥቀጥ በሞቃታማ ሁኔታ ውስጥ እያሉ)
- የመተንፈስ ችግር (ቶሎ ቶሎ፣ እና ደካማ መሆን)
- የደረት ህመም
- የልብ ምት መጨመር
- መድከም፣ ማቅለሽለሽ፣ ትውከት
- ከፍተኛ ላብ
- ራስ ምታት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- ተቅማጥ

## መከላከልና መቆጣጠር

- ★ የእጅን ንፅህና መያዝ
- ★ አለማጨስ
- ★ የተመጣጠነ ምግብ መውሰድ
- ★ እረፍት ማድረግ
- ★ ከምግብ፣ መጠጥ፣ ትውከት እና ከሽታ መራቅ
- ★ ክትባት
- ★ ከማንኛውም ጭስ መራቅ

## የሳንባ አቃፊ ውሃ መቋጠር በሽታ /Pleural Effusion

### የሳንባ አቃፊ ውሃ መቋጠር ምንድን ነው?

- 📌 የሳንባ አቃፊ ውሃ መቋጠር በሽታ ተብሎ የሚጠራው ከሳንባ ውጭ ባለው የፕሌራል ሽፋኖች መካከል ከመጠን በላይ ፈሳሽ መከማቸት ሲኖር ነው።

### የሳንባ አቃፊ ውሃ መቋጠር በሽታ መንስኤዎች

በሻይረስ፣ በሳንባ ምች ወይም በልብ ድካም ምክንያት ሊከሰት ይችላል።

## ምልክቶች

- የደረት ሕመም

- ደረቅ፣ ፍሬያማ ያልሆነ ሳል
- የመተንፈስ ችግር
- አርቶፕሊያ (ሰውዬው ቀጥ ብሎ ካልተቀመጠ ወይም ቀጥ ብሎ ካልቆመ በቀር በቀላሉ መተንፈስ አለመቻል)

**ምርመራ**

- ✓ የደረት ራጅ
- ✓ የኮምፒዩተር ቶሞግራፊ (ሲቲ) የደረት ቅኝት
- ✓ የደረት አልትራሳውንድ
- ✓ Thoracentesis (በጎድን አጥንቶች መካከል በመርፌ ባዮፕሲ ወይም ፈሳሽ ናሙና በማውጣት)

**ህክምና**

- የበሽታውን መነሻ ማከም
- ክትትል ማድረግ

**1.10. የጉበት በሽታ (Hepatitis)**

ጉበት በውስጥ አካል ክፍሎቻችን ከሚገኙት ውስጥ ትልቁ ነው። ቅርጹ ወደ ሦስት ማእዘን ያደላል። ጥቁር ቡናማ ቀለሙ ጉበታችን ባለ ሁለት እንጥልጥሎሽ (Lobe) ነው። በውስጡ 300 ቢሊዮን የሚደርሱ ሴሎች ያሉት ሲሆን እነርሱም በደም ቧንቧ ውስጥ ሁነኛ ስራ ያላቸው ናቸው። ክብደቱም አንድ ኪሎ ተኩል ይመዝናል።

**ሥራው ምንድን ነው?**

- ጉበት ሽይታሚን፣ ስኳር፣ አይረንን በውስጡ በማከማቸት ሰውነታችን ሃይል እንዲያገኝ ያደርጋል።
- የኮሌስትሮል መጠን ይቆጣጠራል፣ መጠኑ ከፍ ሲልም ያስወግዳል።
- ሃሞትን ያመርታል። ይህም የምንበላው ምግብ እንዲፈጭና ሰውነታችን አስፈላጊ ንጥረ ነገሮችን እንዲጠቀም ይረዳዋል።
- መርዛማ ነገሮችንም ከደማችን ያፀዳል።

**የጉበት በሽታ መንስኤዎች**

➤ የጉበት በሽታ የሚከሰተው በጉበታችን ውስጥ ያሉ ሴሎች በሽታ አምጪ በሆኑ ነገሮች ሲጠቁ ነው።

- በሽታ አምጫ ነገሮች የሚባሉትም፡- ጉበትን የሚያጠቁ ሽይረሶች (Hepatitis A, B, C, D, E)፣ የአልኮል መጠጥ፣ መርዛማነት ያላቸው የባህል መድኃኒቶች እና አንዳንድ መድኃኒቶች የሚያመጧቸው የጎንዮሽ ችግሮች፣ የተለያዩ Autoimmune Diseases ናቸው።

**መተላለፊያ መንገድ እና መከላከያው የጉበት በሽታ ኤ (Hepatitis A)**

**የሚተላለፍበት ሁኔታ**

- 📌 ብዙ ጊዜ ይህ በሽታ የሚከሰተው በንጽህና ያልተዘጋጀ ምግብ በመመገብ ወይም ንጹህ ውሃ ባለመጠጣት ነው። ይህ አይነቱ የጉበት በሽታ ንፁህ ውሃና ፅዱ አካባቢ በማይኖሩ ሰዎች ዘንድ ማየቱ የተለመደ ነው።

**መከላከያው**

- 📌 የግል የአካባቢ ንፅህና በመጠበቅ እንዲሁም ንፁህ ውሃ በመጠጣት በሽታውን መከላከል ይቻላል። ባደጉት ሃገራት ግን ክትባቱ ይገኛል።

**የጉበት በሽታ ቢ (Hepatitis B)**

**የሚተላለፍበት ሁኔታ**

- 📌 ይህ በሽታ ሊያገኘን የሚችለው በበሽታው ከተያዘ ሰው ደም ወይም ከሰውነቱ ከሚወጣው ፈሳሽ ጋር ንክኪ ሲኖር ነው። ለምሳሌ የጉበት በሽታ ቢ ያላት እናት ልጅ በምትወልድበት ወቅት በሽታውን ወደ ህፃኑ ልታስተላልፍ ትችላለች። በተጨማሪም በጥንቃቄ ያልተያዘ ጸጉር ወይም ዲም በጋራ ምላጭ ወይም መሳሪያ የሚጠቀሙ፣ የጋራ የጥርስ ብሩሽ፣ የልቅ የግብረ ስጋ ግንኙነት የሚያደርጉ ሰዎች የጉበት በሽታ ቢ በቀላሉ ያገኛቸዋል።

**መከላከያው**

- 📌 ይህን በሽታ በክትባት መከላከል ይቻላል። በጋራ ምላጭ ዲም ወይም ፀጉር አለመቁረጥ፣ በጋራ የጥርስ ብሩሽ አለመጠቀም፣ የጋራ የጥፍር መቁረጫዎችን ባለመጠቀም በሽታውን መከላከል ይቻላል። ንፅህናው ባልተጠበቀ መሳሪያ እና ቦታ በሰውነት ላይ ንቅሳት (ታቱ) ማስደረግ፣ ሰውነትን ለጌጥ ብሎ ንፅህናው ባልተጠበቀ መሳሪያ እና ቦታ መበሰትም ለበሽታው አጋላጭ ነው። ስለዚህ ከእንደዚህ አይነት ነገሮች ይጠበቁ።
- 📌 ለበሽታው ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች ክትባቱን ቢወስዱ ይመረጣል። የጉበት በሽታ ቢ ያለባቸው እናቶች የተወለዱ ህፃናትም ወዲያው እንደተወለዱ በ12 ሰዓታት ውስጥ መከተብ አለባቸው። ይህም በሽታው ወደ ህፃኑ እንዳይተላለፍ ያደርጋል።

## የጉበት በሽታ ሲ (Hepatitis C)

### የመተላለፊያ ሁኔታ

✚ ይህ የበሽታ አይነት ደግሞ በቀጥታ ደም ለደም ንክኪ ሲኖር የሚተላለፍ ነው። በተለይ አደንዛዥ እጽ በአግባቡ ባልተያዙ መርፌዎች (ስሪንጅ) የሚወስዱ ሰዎች በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ ። በግብረ ስጋ ግንኙነትም ወቅት የደም ንክኪ ካላቸው በሽታው ይከሰታል።

### መከላከያው

✚ እስካሁን ክትባት አልተገኘለትም ። ለዚህ በሽታ ዋናው መከላከያ መንገድ ለበሽታው የሚያጋልጡ ነገሮችን ማስወገድ ነው። በበሽታው ከተያዙ ሰዎች ጋር በጋራ የምንጠቀምባቸውን ማንኛውም ነገር ማቆም መፍትሄ ይሆናል። በሰውነት ላይ ታቱ (ንቅሳት) ማስደረግ ወይም ሰውነትን ለውበት ብለን ንፅህናቸው ባልተጠበቁ ቦታዎች ፈፅሞ አለመበሰት ለበሽታው እንዳንጋለጥ ያደርገናል።

## የጉበት በሽታ ዲ (Hepatitis D)

### የመተላለፊያ ሁኔታ

✚ የጉበት በሽታ ዲ የሚባለው በቀጥታ የጉበት በሽታ ሻይረስ በተበከለ ደም አማካኝነት ይተላለፋል። ይህ በሽታ ብቻውን ስለማይከሰት የሚታየው በጉበት በሽታ ቢ ለተያዘ ብቻ ነው።

### መከላከያው

✚ የግል መጠቀሚያ የሆኑትን የጥርስ ብሩሽ፣ የደም መላጫ መሳሪያዎችን፣ የጥፍር መቁረጫ ቁሳቁሶችን በጋራ አለመጠቀም እንደ ሁነኛ ቅድመ መከላከያ ተደርጎ ይወሰዳል። ለውበት በማለት ንቅሳት (ታቱ)፣ የሰውነት አካላትን መበሰት ደረጃውን ባልጠበቁ ስፍራዎች ማሰራት ለበሽታው ያጋልጣል።

## የጉበት በሽታ ኢ (Hepatitis E)

### የመተላለፊያ ሁኔታ

✚ ይህ በሽታ ዋናው መተላለፊያው መንገድ በጉበት በሽታ የታመመ ሰው ዓይነ ምድር የተበከለው ሃ በመጠጣት ወይም ምግብ በመመገብ ነው።

### መከላከያው

- ✓ መፍትሔው የራስንና የአካባቢን ንጽህና መጠበቅ ነው። በተለይ ንጽህናው ካልተጠበቀ በታ የሚመጣን ውሃ ፈጽሞ አለመጠጣት ራስን ከጉበት በሽታ ማዳን እንደሆነ ማወቅ ይገባል።

**በአልኮል ምክንያት የሚመጣ የጉበት በሽታ**

**መንስኤ፡-** አልኮል ነክ የሆኑ መጠጦችን (ወይን፣ ቢራ፣ አረቄ...) ለረጅም ጊዜ መጠጣት **መከላከያ መንገድ፡-** አልኮል ነክ መጠጦችን ማቆም

**የጉበት በሽታ ምልክቶች**

- ✓ የሰውነት ሙቀት መኖር
- ✓ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ ክብደት መቀነስ፣ ማቅለሽለሽና ማስመለስ
- ✓ አይንና የፊት ቀለም ወደቢጫነት መቀየር
- ✓ የቀኝ የላይኛው ሆድ አካባቢ ህመም አንዳንዴም እብጠት መኖር
- ✓ የድካም ስሜት፣ ማንቀጥቀጥ
- ✓ ሰውነትን ማሳከክ
- ✓ ሆድ ማበጥ በጣም የቆየም ከሆነ መላው ሰውነት ሊያብጥ ይችላል።
- ✓ ቡናማ ቀለም ያለው ደም ማስመለስ
- ✓ የሽንት ቀለም መጥቆር የሰገራ ቀለም ደግሞ ነጣ ማለት

**ጠንቆች (Complications)**

- የጉበት ቁስለት (Cirrhosis)
- ስር የሰደደ የጉበት በሽታ
- የጉበት ካንሰር ናቸው።

**ምርመራ**

- የደም ምርመራ
- የጉበት ምርመራ
- የጉበት ሽይረስ ምርመራ
- የኩላሊት ምርመራ
- የሽንትና የሰገራ ምርመራ
- ኢሜጂንግ፡- አልትራ ሰውንድ፣ ሲቲ ስካን...

**ህክምና**

- ✓ በመርፌ የሚሰጡ መድኃኒቶች
- ✓ በአፍ የሚሰጡ መድኃኒቶች



- ✓ ቀዶ ጥገና (የጉበት ንቅለ ተከላ)

### መከላከያ

- የግልፍ የአካባቢን ንጽህና መጠበቅ
- ንጽህናውን የተጠበቀ ምግብ መመገብ እና ንጽህናውን የተጠበቀ መጠጥ መጠጣት
- በጉበት ሽይረስ ከተጠቁ ሰዎች ጋር ንክኪን ማስወገድ
- አልከል ነክ መጠጦችን መቀነስ ወይም መተው
- ጥንቃቄ የጎደለው ንቅሳትን ማስወገድ
- ከላይ የተጠቀሱ ምልክቶችና ጠንቆች ካሉ በፍጥነት በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ተቋም ሄዶ መታየት
- የህክምና ክትትል ሳያቋርጡ ማድረግ መድኃኒትንም ሳያቋርጡና በትክክል መውሰድ

## 3. ቀዶ ጥገና ዲፓርትመንት

### 3.1. እንቅርት (Goiter)



- ታይሮይድ የተባለው አንገታችን መሀል አካባቢ በተፈጥሮ የሚገኘው ጠቃሚ እጢ (Gland) ሲተልቅ እንቅርት (Goiter) ይባላል።
- ታይሮይድ የተባለው እጢ ከማንቁር (Adam's Apple) ትንሽ ዝቅ ብሎ የሚገኝ ሲሆን በኖርማል ሰው በእይታ አይታወቅም።
- የታይሮይድ እጢ ታይሮክሲን የተባሉ ሆርሞኖችን ያመነጫል። እነዚህ ሆርሞኖች በሰውነታችን በርካታ ስራዎችን ይሰራሉ። ከነዚህም መካከል የሙቀት ሁኔታ፣ ሙድ፣ ስሜታዊነት፣ የልብ ምትና የምግብ መፍጨት ስርአት ይገኙበታል።

### የእንቅርት አይነቶች ምን ምን ናቸው?

1. ቀላል (Simple Goiter)

2. ኢንደሚክ (Endemic Goiter)
3. ሆርሞን የሚያመነጭ (Toxic Goiter)
4. ካንሰር

**አጋላጭ ነገሮች**

- ✓ እንደ ሊቲየም ያሉ መድሀኒቶች
- ✓ የአንገት ጨረር ህክምና (በተለይ በልጅነት የሚሰጥ)
- ✓ የሴት ፆታ
- ✓ እድሜ አርባ አመት አካባቢ መሆን
- ✓ የታይሮይድ እጢ ብግነት
- ✓ አውቶ አሚውን ዲዚዝ (ሰውነት ራሱን ሲያጠቃ) ዋናዎቹ ናቸው ።

**ምልክቶች**

- አንገት ላይ እባጭ (እንቅርት)
- ጉሮሮ የማነቅ ስሜት
- የድምፅ መጎርጎን
- ለመተንፈስ መቸገር
- ሳል
- ለመዋጥ መቸገር
- የልብ ምት መጨመር
- ማላብ
- የእጅ መንቀጥቀጥ
- መጨነቅ

እነዚህ ምልክቶች በከፊል ወይም ሁሉም ሊኖሩ ይችላሉ።

**ምርመራው**

- የሐኪም የሰውነት ምርመራ (Physical Exam)
- የሆርሞን ምርመራ
- አልትራሰውንድ
- ፓቶሎጂ
- የአንገት ሲቲ ስካን

- ሌሎች መሰረታዊ የላቦራቶሪ ምርመራዎች

**ህክምናው**

- **ክትትል** :- ከምርመራ በኋላ የሚወሰን ሲሆን ለትንሽና ለማያመነጭ እንቅርት።
- **መድሀኒት**:- በተለይ ከፍተኛ ሆርሞን የሚያመነጭ ከሆነ ግድ መወሰድ አለበት። ይህ ሳይደረግ አፕሬሽን ማድረግ አደገኛ ስለሆነ አይቻልም።
- **አፕሬሽን**:- ሆርሞን በመድሃኒት ከተስተካከለ በኋላ የሚደረግ ሲሆን እጢው በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ይወጣል።

**3.2. Cleft Lip - ስንጥቅ ከንፈር**



❖ ህጻናት ሲወለዱ የተሰነጠቀ ከንፈር እና የተሰነጠቀ ላንቃ ሁለቱንም አንድ ላይ ወይም አንዱን ብቻ ይዘው ሊወለዱ ይችላሉ።

**የተሰነጠቀ ከንፈር ማለት**:- የላይኛው ከንፈር ለሁለት ተከፍሎ ወደ አፍንጫ ሊዘልቅ የሚችል ቀዳዳ ወይም ክፍተት ሲሆን ከአፍንጫ በግራ በኩል፣ በቀኝ በኩል ወይም ደግሞ መሃል ለመሃል የሚፈጠር የአፈጣጠር ችግር ነው።

**የላንቃ መሰንጠቅ ማለት**:- ደግሞ የአፍ ጣሪያ ሲሰነጠቅና በአፍንጫ ውስጥ ካለው ቀዳዳ ጋር ተገናኝቶ ወይም ክፍት ሆኖ ሲፈጠር ነው።

**የሚያጋጥሙ ችግሮች**:-

- የአመጋገብ ችግር
- የንግግር ችግር
- የመስማት ችግሮች

- በተደጋጋሚ የጆሮ ኢንፌክሽን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

**አጋላጭ ሁኔታዎች**

- ከመጠን በላይ ውፍረት
- በእድሜ ገፋ ካሉ እናቶች የሚወለድ ህጻን
- በእርግዝና ወቅት የሚወሰዱ መድኃኒቶችን ያካትታሉ።

**ምርመራ**

የከንፈር መሰንጠቅ እና የላንቃ መሰንጠቅ ብዙውን ጊዜ በእርግዝና ወቅት በአልትራሳውንድ ምርመራ ሊታወቅ ይችላል ።

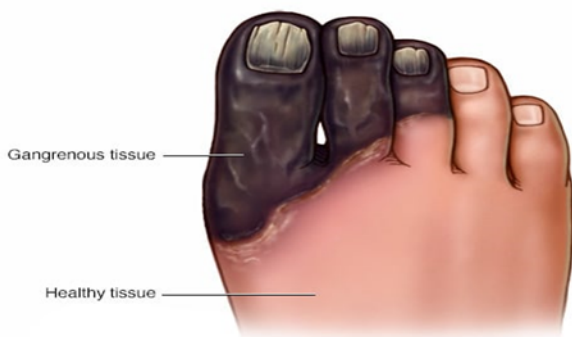
**ህክምና**

ቀዶ ህክምና

**3.3. ጋንግሪን (Gangrene)**

**ምንነት**

- 🚩 ጋንግሪን የደም ፍሰት እጥረት ወይም በከባድ የባክቴሪያ ኢንፌክሽን ምክንያት የሰውነት ሕብረ ሕዋሳት ሞት ነው።



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

**ምልክቶች**

- ✓ የቆዳ ቀለም ላይ ለውጦች

- ✓ እብጠት
- ✓ የመደንዘዝ ስሜት
- ✓ መጥፎ ሽታ
- ✓ ቀጭን ፣ አንጸባራቂ ቆዳ ወይም ፀጉር የሌለበት ቆዳ
- ✓ ሲነካ ቀዝቃዛ ስሜት የሚሰማው ቆዳ
- ✓ ዝቅተኛ የደም ግፊት
- ✓ ትኩሳት
- ✓ ፈጣን የልብ ምት
- ✓ የትንፋሽ እጥረት
- ✓ ግራ መጋባት

**መንስኤዎች**

- 🚑 የደም አቅርቦት እጥረት
- 🚑 ኢንፌክሽን
- 🚑 ስር የሰደደ የስኳር በሽታ

**የጋንግሪን ዓይነቶች**

1. ደረቅ ጋንግሪን
2. እርጥብ ጋንግሪን
3. የጋዝ ጋንግሪን

**አጋላጭ ምክንያቶች**

- የስኳር በሽታ
- የደም ግፊት በሽታ
- ከባድ ጉዳት ወይም የቀዶ ጥገና
- ማጨስ
- ከመጠን በላይ ውፍረት
- የሰውነት በሽታ የመከላከል አቅም መቀነስ
- በመርፌ የሚሰጡ መድኃኒቶች
- ከቪድ 19ን ተከትለው የሚመጡ የጤና ጠንቆች

**መከላከያ ዘዴዎች**

- 🚑 የስኳር በሽታን መቆጣጠር

- 📌 ክብደት መቀነስ
- 📌 ትንባሆ አለመጠቀም
- 📌 እጆችዎን መታጠብ
- 📌 ለበረዶ መጋለጥን መቀነስ

**ህክምና**

ለጋንግራን ሕክምናዎች የደም ፍሰትን ወደነበረበት ለመመለስ እና የሞቱ ሕብረ ሕዋሳትን ለማስወገድ አንቲባዮቲኮችን ፣ የአክስጂን ሕክምናን እና የቀዶ ጥገና ሕክምናን ሊያካትቱ ይችላሉ።

**3.4. ቲዩሞር/Tumor ምንነት**

- 📌 ቲዩሞር ማለት ህዋሳት ከመደበኛ እድገታቸውና ቁጥራቸው ውጪ ጤናማ ባልሆነ መልኩ መባዛት ነው።

**የቲዩሞር ዓይነቶች**

1. ማሊግናንት ቲዩሞር/ Malignant Tumor
2. ቤናይን ቲዩሞር/ Benign Tumor
3. Precancerous/ቅድመ ካንሰር

**አጋላጭ ምክንያቶች**

- የጂን ሚውቴሽን (ለውጦች)
- ማጨስ/ለሲጋራ ማጨስ መጋለጥን ጨምሮ
- ለመርዘች መጋለጥ እንደ ቤንዚን ወይም አስቤስቶስ
- ከዚህ በፊት ለጨረሮ መጋለጥ
- ሻይረሶች እንደ HPV
- ውፍረት መኖር

**ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

- ✓ ድካም
- ✓ ትኩሳት ወይም ብርድ
- ✓ የምግብ ፍላጎት አለመኖር ወይም ያልተገለፀ ክብደት መቀነስ
- ✓ የሌሊት ላብ
- ✓ ህመም

## ምርመራ

- የደም ምርመራ
- ኤክስሬይ
- ሲቲ ስካን
- ኤምኦርኦይ

## ህክምና

- ቀዶ ጥገና
- ኪሞቴራፒ
- የጨረር ሕክምና

## መከላከያ መንገድ

- አልኮል በብዛት አለመጠጣት
- አለማጫስ
- ጤናማ አመጋገብን ማዘውተር
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ለመርዘማ ንጥረ ነገሮች አለመጋለጥ
- ክብደት መቀነስ
- ኮንዶም መጠቀም
- የ HPV ክትባት መከተብ

### 3.5. ስኩዋሞስ ሕዋስ ካርሲኖማ (Squamous cell carcinoma)

#### ምንነት

❖ ስኩዋሞስ ሴል ካርሲኖማ የተለመደ የቆዳ ካንሰር ሲሆን ይህም በቆዳው መካከለኛ እና ውጫዊ ክፍል ውስጥ በሚገኙት ስኩዋሞስ ሴሎች ውስጥ የሚፈጠር ነው። የቆዳ ስኩዋሞስ ሴል ካርሲኖማ ብዙውን ጊዜ ለሕይወት አስጊ አይደለም ነገር ግን አንዳንድ ጊዜያት አደገኛ ሊሆን ይችላል። በወቅቱ እና በአግባቡ ካልታከመ የቆዳ ስኩዋሞስ ሴል ካርሲኖማ ሊያድግ እና ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ሊሰራጭ ይችላል። ይህም ከባድ ችግሮችን ያስከትላል። የቆዳ ስኩዋሞስ ሴል ካርሲኖማ የሚከሰተው በመሃከለኛው እና በውጫኛው የቆዳ ግንብርብ ላይ ያሉት ጠፍጣፋ ቀጭን ስኩዋሞስ ሴሎች በዲ ኤን ኤ ውስጥ ለውጦች (ሚውቴሽን) አማካኝነት ሲፈጠሩ ነው።

አብዛኛዎቹ የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማዎች ለረጅም ጊዜ ለ ultraviolet (UV) ጨረር በመጋለጥ ይከሰታሉ። የአልትራቫዮሌት ጨረርን ማስወገድ የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ እና ሌሎች የቆዳ ካንሰር ተጋላጭነትን ለመቀነስ ይረዳል። ስኩዌመስ ሴል በሰውነት ውስጥ በብዙ ቦታዎች ይገኛሉ። የቆዳው ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው በፀሐይ በተጋለጠው ቆዳ ላይ ነው። ለምሳሌ የራስ ቆዳ፣ የእጅዎ ጀርባ፣ ጆሮዎ እና ከንፈር አካባቢን ያጠቃል። ነገር ግን በሰውነት ላይ በማንኛውም ቦታ ሊከሰት ይችላል። በአፍዎ ውስጥ፣ በእግርዎ ስር እና ብልቶችዎ ላይም ሊከሰት ይችላል።

**የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-**

- ✓ ጠንካራ፣ ቀይ ኖዱል (እብጠት)
- ✓ ጠፍጣፋ ቅርፊት መሳይ ቁስለት
- ✓ በአሮጌ ጠባሳ ወይም ቁስለት ላይ አዲስ ቁስለት መፈጠር
- ✓ በከንፈሮች ላይ ያለ ሻካራ ቁስለት
- ✓ በአፍ ውስጥ ቀይ ቁስለት
- ✓ በፊንጢጣ ወይም ብልትዎ ላይ ቀይ፣ ያደገ ቁስል ወይም ኪንታሮት የመሰለ ቁስለት

**ወደ ህክምና ተቋም መቼ መሄድ ያስፈልጋል**

በሁለት ወር ጊዜ ውስጥ የማይፈወስ ቁስለት ወይም እክክ ካለብዎ ሐኪም ማማከር ይኖርቦታል።

**አጋላጭ ሁኔታዎች:-**

ቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ ተጋላጭነት ሊጨምሩ የሚችሉ ምክንያቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ :-

- 📌 **ቀለ ያለ የፊት እና የፀጉር ቀለም:-** የቆዳ ቀለም ምንም ይሁን ምን የቆዳው ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ ሊያዝ ይችላል። ይሁን እንጂ በቆዳ ውስጥ አነስተኛ ቀለም (ሜላኒን) መኖሩ በአልትራቫዮሌት ጨረሮችን ከመጎዳት ይከላከላል። ቢጫ ወይም ቀይ ጸጉር ካለዎት እና በቀላሉ በፀሀይ ቃጠሎ የሚቃጠሉ ከሆነ በቆዳ ካንሰር የመያዝ ዕድሉ ከፍተኛ ነው።
- 📌 **ከመጠን በላይ የፀሐይ መጋለጥ:-** ከፀሀይ ለአልትራቫዮሌት (UV) መብራት መጋለጥ የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ ተጋላጭነትን ይጨምራል። በፀሐይ ላይ ብዙ ጊዜ ማሳለፍ በተለይም ቆዳዎን በልብስ ወይም በፀሐይ መከላከያ ካልሸፈኑ ለቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ ተጋላጭነት የበለጠ ይጨምራል።
- 📌 **የቆዳ አልጋዎችን መጠቀም :-** የቤት ውስጥ ቆዳ አልጋዎችን የሚጠቀሙ ሰዎች በቆዳው ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ ነው።



- 📌 **የፀሐይ መቃጠል ታሪክ:-** በልጅነት ወይም በጉርምስና ወቅት አንድ ወይም ከዚያ በላይ የፀሐይ መቃጠል አደጋ ካለብዎት የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ የመያዝ እድልን ይጨምራል። በጉልምስና ዕድሜ ላይ ያሉ የፀሐይ ቃጠሎ ቁስለቶች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።
- 📌 **የቅድመ ካንሰር የቆዳ ቁስሎች መኖር:-** እንደ አክቲኒክ keratosis ወይም Bowen በሽታ ያለ የቆዳ ጉዳት መኖሩ የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ የመያዝ እድልን ይጨምራል።
- 📌 **የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት:-** የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ያላቸው ሰዎች ለቆዳ ካንሰር የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ይህ እንደ ሉኪሚያ ወይም ሊምፎማ ያለባቸውን እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን የሚያዳክሙ መድሃኒቶችን የሚወስዱትን ያካትታል። ለምሳሌ የአካል ክፍሎች በቀዶ ህክምና ንቅለ ተከላ ከተደረጉ በኋላ የሰውነት በሽታ የመከላከል አቅማችን ሊቀንስ ይችላል።
- 📌 **የተለየ የዘረመል ስርአት አለመኖር:-** ለፀሀይ ብርሀን በከፍተኛ ሁኔታ በመጋለጥ የሚፈጠር የ Xeroderma Pigmentosum የሚባል በሽታ ያለባቸው ሰዎች ለቆዳ ካንሰር የመጋለጥ እድላቸው በእጅጉ ይጨምራል።

**ሕክምና ያለማግኘት የሚያስከትላቸው መዘዞች :-**

- ❑ ያልታከመ የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማ በአቅራቢያው ያሉ ጤናማ ቲሹዎች (አካላቶች) ላይ ጉዳት ያደርሳል። ወደ ሊምፍ ኖዶች (ስርአት) ወይም ሌሎች የአካል ክፍሎች ሊሰራጩ እና ለሞት ሊዳርግ ይችላል።

**መከላከያ መንገዶች**

አብዛኛዎቹን የቆዳ ስኩዌመስ ሴል ካርሲኖማዎች መከላከል ይቻላል። እራስዎን ለመጠበቅ የሚከተሉትን ያድርጉ:-

- **በእኩል ቀን ፀሐይን ያስወግዱ :-** በአገራችን ብዙ ጊዜ የፀሐይ ጨረሮች ከጠዋቱ 5 ሰዓት እስከ ምሽቱ 11 ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ በጣም ኃይለኛ ናቸው። በክረምት ወቅት ወይም ሰማይ ደመናማ በሚሆንበት ጊዜም ቢሆንም ለሌሎች የቀኑ ጊዜያት ከቤት ውጭ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችዎን ይቀንሱ።
- **ዓመቱን ሙሉ የጸሐይ መከላከያ ይልበሱ:-** በደመናማ ቀናትም ቢሆን የፀሐይ መከላከያ ይጠቀሙ። የጸሀይ መከላከያን በብዛት መጠቀሙ የተጋለጫነትን ሁኔታ በእጅጉ ይቀንሳል። ከዚህ በተጨማሪ ብዙ ጊዜ እየዋኙ የሚያሳልፉ ከሆነ የተጋለጫነት ሁኔታን ስለሚጨምር ጥንቃቄ ያድርጉ።
- **መከላከያ ልብስ ይልበሱ :-** ቆዳዎን በሚገባ መሸፈን በጣም አስፈላጊ ነው። ኮፍያ እና ሙሉ ልብስ የበለጠ ጥበቃ ስለሚሰጥዎ እጅዎን እና እግሮችዎን በሚገባ መሸፈን አይዘንጉ።

አንዳንድ መስሪያቤቶች መከላከያ ልብሶችን ለሰራተኞቻቸው ይሰጣሉ። በማንኛውም ሁኔታ ቢሆንም ግን የፀሐይ መነፅርን መርሳት የለብንም። ሁለቱንም የ UV ጨረሮች - UVA እና UVB ጨረሮችን የሚከለክሉትን መነፅር ቢጠቀሙ ይመረጣል።

- **ቆዳዎን በየጊዜው ይፈትሹ እና ለውጦችን ለይቅርታ ያሳውቁ** :- ለአዲስ የቆዳ እድገት ወይም ነባር ክፍተቶች፣ ጠቃጠቆ፣ እብጠቶች እና የልደት ምልክቶች ለውጦች ካሉ ቆዳዎን ብዙ ጊዜ ይመርምሩ። በመስተዋቶች እርዳታ ፊትዎን፣ አንገትዎን፣ ጆሮዎን እና የራስ ቆዳዎን ይፈትሹ።
- **ደረትን ፣ እጆችዎን እንዲሁም የእጆችዎን የላይኛው እና የታችኛውን ክፍል ይፈትሹ**:- የፊት እና የኋላ እግሮችን ፣ የወስጠኛው እግርን እና በእግር ጣቶቻቸው መካከል ያሉትን ክፍተቶች ጨምሮ ይፈትሹ። እንዲሁም የመራቢያ ብልትን አካባቢዎን እና በወስጥ እጅዎ መካከል መኖሩን ያረጋግጡ።

**ማጣቀሻ**

1. በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል በተለያዩ ዲፓርትመንቶች የሚያገለግሉ የህክምና ባለሙያዎች
2. የአለም ጤና ድረጅት ዌብ ሳይት

**2.9. ቫሪኮስ ቪይንስ (Varicose Veins)**



**የቫሪኮስ ቪይንስ በሽታ ምንነት**

- ❖ ሻሪኮስ ሼይንስ የምንለው የሕምም ዓይነት በማንኛውም የሰውነት ክፍላችን ሼይኖች (የደም መልስ) ቱቦዎች ሊከሰት የሚችል ቢሆንም በአብዛኛው የሚያጠቃውና የተለመደው በእግር ላይ የሚከሰተው ነው።

**ለሻሪኮስ ሼይንስ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች**

- ✓ **ዕድሜ** :- ዕድሜ መጨመር ለህመሙ ያጋልጣል
- ✓ **ፆታ**:- በሴቶች ላይ በአብዛኛው ይከሰታል ይህም የሚሆነው በሰውነታቸው ላይ ከሚከሰቱ ሆርሞን ለውጦች እና በእርግዝና ጊዜ ነው።
- ✓ **በቤተሰብ**:- ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ አንድ የቤተሰብ አባል ተጠቂ ከሆነ ለሌላው የቤተሰብ አባል የመያዝ ዕድሉን ይጨምራል።
- ✓ **ከልክ ያለፈ ውፍረት**:- የሰውነት ክብደት መጨመር በሼኖች የደም መመለስ ሥራ ላይ ጭናን ይፈጥራል።
- ✓ **ለብዙ ሰዓታት መቆም ወይንም መቀመጥ**:- ደም ከእግራችን ወደ ልብ የሚመለስበትን ሁኔታ በማዘባት ለብዙ ሰዓታት መቆምም ሆነ መቀመጥ ለሻሪኮስ ሼን ሕመም ተጋላጭ ያደርገል።

**የሻሪኮስ ሼይንስ ህመም ምልክቶች**

- ❖ **በሽታው ብዙ ጊዜ ከፍተኛ ህመም ያለው ምልክት ባያሳይም ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ምልክቶች ሊከሰቱ ይችላሉ:-**

- ✓ ጥቁር ወይን ጠጅ ወይንም ሰማያዊ ቀለም ያለው የደም ስር እብጠት በእግራችን ላይ መኖር
- ✓ ጠመዝማዛ የሆኑና የአበጡ የደም ስሮች በእግሮ ላይ መታየት
- ✓ እግርን የመክበድና ህመም ስሜት መሰማት
- ✓ በታችኛው የእግር ክፍል የማቃጠል፣ የመጨምደድና የመርገብገብ ስሜት መሰማት
- ✓ ለረጅም ሰዓታት ሲቆሙም ሆነ ሲቀመጡ የሚብስ የህመም ስሜት
- ✓ የማሳከክ ስሜት

**የሻሪኮስ ሼይንስ የመከላከያ መንገዶች**

- ❖ ሙሉ በሙሉ በሽታውን የምንቆጣጠርበት መንገድ ባይኖርም የደም ዝውውርን ወይም የጡንቻ ጥንካሬን በመጨመር ለበሽታው ያለውን ተጋላጭነት መቀነስ ይቻላል።

**ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ማድረግ በሽታውን ለመከላከል ይረዳናል።**

- ✓ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
- ✓ ክብደትን መቆጣጠር
- ✓ ጨው የበዛበት ምግብን መቀነስ
- ✓ ከፍታ ያለው ጫማ አለማዘውተር
- ✓ በእረፍት ወቅት ወይም ሲተኙ እግሮን በትራስ ከፍ ማድረግ
- ✓ አቋቋምዎንና አቀማመጥዎን መለዋወጥ
- ❖ ቫሪከስ ሼይንስ ከፍተኛ ጉዳትን በአብዛኛው ባያስከትልም ከታች የሚጠቀሱትን ችግሮች ግን አልፎ አልፎም ቢሆንም ሊያስከትል ይችላል።
- ❑ **ቁስለት፡-** እጅግ በጣም የሕመም ስሜት ያለው የእግር ቁስለት ከአበጠው የደም ስር አጠገብ በሚገኝ ቆዳ ላይ ሊከሰት ይችላል።
- ❑ በቆዳ ላይ የቀለም ለውጥ ከተከሰተ ወደ ሐኪም በመሄድ መመርመር ያስፈልጋል።
- ❑ **የደም መርጋት፡-** አንዳንድ ጊዜ ከውስጥ የሚገኙ የደም መልስ ቱቦዎች ሊያብጡ ይችላሉ። በዚህን ጊዜ የተጎዳው እግር ዕብጠትን ያሳያል።
- ❑ ድንገተኛ የሆነ እግር ማበጥ ከተከሰተ በአፋጣኝ ወደ ሕክምና መሄድ ተገቢ ነው።

**3 ፅንሰና የማህፀን ህክምና ዲፓርትመንት**

**3.1. የወር አበባ ዑደት (MENSTRUAL CYCLE)**

**የወር አበባ ምንነት**

🗨️ የወር አበባ ዑደት የምንለው የወር አበባ ከጀመረበት የመጀመሪያው ቀን አንስቶ የሚቀጥለው የወር አበባ እስከሚጀምርበት የመጀመሪያው ቀን ያለውን ነው።

የወር አበባ ዑደት ዋና ተግባር በእንቁልጢ (የእንቁላል እጢ) ውስጥ ከሚገኙት ያልበሰሉ እንቁላሎች በየወሩ (በየ28 ቀኑ) አንዱን መርጦ በማብሰል ምናልባት የወንድ ዘር ፍሬ ወደ ማህፀን ቢገባ ፅንሰ እንዲፈጠር ዝግጁ ለማድረግ ነው። ነገር ግን ይህ ሳይሆን ቢቀር ከማህፀን የሚፈስ ደም ሆኖ ወደ ዉጪ ይወጣል። ይህንንም የወር አበባ እንለዋለን። መደበኛው የወር አበባ ዑደት ከ21 እስከ 35

ቀን ሲሆን የጊዜው ርዝመት እንደየሴቶቹ ይለያያል። ነገር ግን በአማካኝ 28 ቀንን መዉሰድ እንችላለን።

**የወር አበባ ዑደት ላይ ምን ይፈጠራል?**

★ በእያንዳንዱ ዑደት መጀመሪያ ላይ ከሴቲቱ እንቁልጢ ዉስጥ ለጋ እንቁላሎች ተመርጠዉ ወደ ብስል እንቁላልነት ያድጋሉ በዚህ ጊዜ በበሰሉት እንቁላሎች ዙሪያ ያለው ሽፋን ኤስትሮጅን የሚባለዉን ሆርሞን ያመነጫል። በእነዚህ የበሰሉ እንቁላሎች የሚመነጨው ኤስትሮጅን ወደ ማህፀን ይሄድና የማህፀን የዉስጥ ግድግዳ እንዲወፍር ትዕዛዝ ይሰጠዋል። የማህፀን ዉስጣዊ ግድግዳ ይህን ትእዛዝ በመቀበል ቀድሞ ከነበረዉ ዉፍረት ይጨምራል።

ይህንን ሂደት በ28 ቀን ዑደት ምስል ላይ ስናሰፍረዉ ከአንድ እስከ አስራ አራት ያለዉን ቀን ይይዛል።



ስለዚህ በአስራ አራተኛዉ ቀን በእንቁልጢ ዉስጥ ጥቂት የበሰሉ እንቁላሎች ሲኖሩ በማህፀን ዉስጥ ደግሞ ዉስጣዊ ግድግዳዉ ወፍሮ ተዘጋጅቷል ማለት ነዉ። በዚህ ጊዜ አብዛኞቹ እንቁላሎች ይሞቱ እና አንዱ ብቻ ይቀራል።

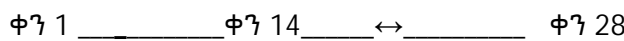
በወር አበባ ዑደት መካከል ላይ (አጋማሽ ላይ) ማለትም በ14ኛዉ ቀን አካባቢ የሚከተሉት ለውጦች ይደረጋሉ።

**እንቁላሉ ከእንቁልጢ በመዉጣት በአስተላላፊ ቱቦ (Fallopian Tube) በኩል አድርጎ ወደ ማህፀን አቅጣጫ መሄድ ይጀምራል።**

**እንቁልጢ ፕሮጀስትሮን የሚባል ሆርሞን ማምረት ይጀምራል።**

ይህ ፕሮጀስትሮን የሚባለዉ ሆርሞን ወደ ማህፀን በመሄድ ቀድሞ ወፍሮ የነበረዉን ግድግዳ በደምስሮች እና በእጢዎች እንዲበለፀግ ያደርገዋል። የዚህ ሁሉ የማህፀን ግድግዳ መዘጋጀት ዓላማዉ ዕንቁላሉ ከወንዴ ዘር ጋር ቢገናኝ (ሴቲቱ ፍካሌ ብትፈፀም) በዚህ የማህፀን ግድግዳ ላይ ተጣብቆ ወደ ፅንሰነት ማደግ እንዲችል ነዉ።

ይህንን ሂደት በ28 ቀን ዑደት ምስል ላይ ስናሰፍረዉ ከ14ኛዉ ቀን በኋላ ያለዉን ይይዛል።

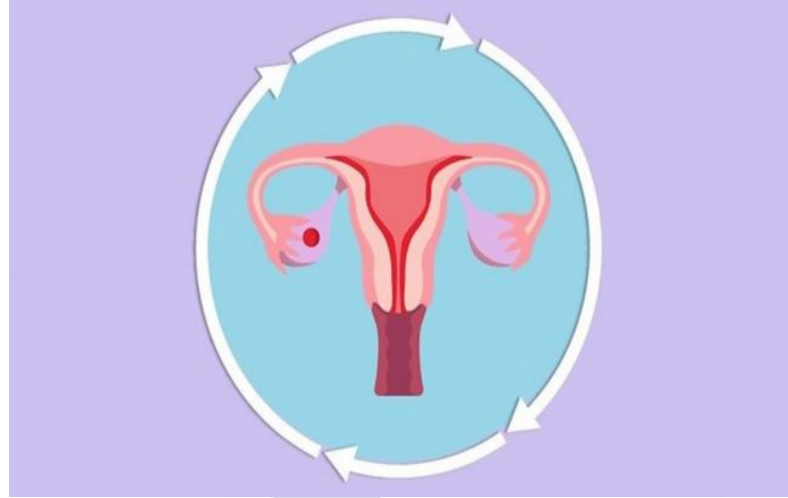


በወር አበባ ዑደት ውስጥ ካሉት ቀናት መካከል በዚህ እንቁላሉ በሚለቀቅበት ጊዜ ግንኙነት ቢፈጸም እርግዝና የመፈጠር እድሉ ሰፊ ይሆናል። ይህም ብዙ ጊዜ ከሚቀጥለው የወር አበባ 12 እስከ 14 ቀን በፊት ያሉትን ቀናት ይመለከታል።

የበሰለው እንቁላል ከተለቀቀበት ጊዜ አንስቶ ላሉት 2ቀናት ይቆይና ወንዴ ዘር ካልመጣ እና ካልተገናኘው ይሞታል። ይህ በአስተላላፊ ቱቦዎች ውስጥ እያለ የሞተው እንቁላል በሰውነታችን ነጭ የደም ህዋሳት ይበላል። በመጨረሻም ፅንሰ ባለመፈጠሩ ምክንያት ፕሮጀስትሮን ማምረቱን ያቆማል። በዚህ ጊዜ ወፍሮና በደምስር በልፅጎ የነበረው ውስጣዊ የማህፀን ግድግዳ ይሸረሸርና ከደም ጋር ይወጣል። ሴቲቱም የወር አበባ ይኖራታል ማለት ነው። ይህ ሁኔታ ለአምስት ቀናት አካባቢ ይቀጥላል። በጤነኛ ሴቶች ላይ ከ20 እስከ 80 ሚሊ ሊትር ያህል ደም ይፈሳል።

ይህ ሁሉ ባይሆን እና የወንዴ ዘር ከእንቁላል ጋር ቢገናኝ ግን ውሕደት (Fertilization) ይከሰታል። የተዘጋጀው የማህፀን ግድግዳ ላይም በሂደት የዳበረው እንቁላል ተጣብቆ ወደ ፅንሰ እድገት ያመራል። የማህፀኑ ውስጣዊ ግድግዳም አስፈላጊ በመሆኑ እንደበፊቱ የሚሸረሸር አይሆንም፤ ፕሮጀስትሮንም መመረቱን ይቀጥላል። በዑደቱ መጨረሻ ላይም ደም መፍሰሱ ይቀራል ማለት ነው። የወር አበባ መጥፋት የእርግዝና የመጀመሪያ ምልክት የሆነበትም ምክንያት በዚህ ነው።

### 3.2. የወር አበባ ለምን በአንዳንድ ሴቶች ላይ ህመም ያስከትላል?



**የወር አበባ ተፈጥሯዊ ጸጋ ነው።**

የመተንፈስ ወይም የመመገብ ያህል ከተፈጥሮ ሂደቶች አንዱ ነው።

**የወር አበባ ዑደት እንዴት ይፈጠራል?**

የወር አበባ ከ10 እስከ 14 ዓመት አንስቶ ከ45 እስከ 50 ዓመት የሚዘልቅ ዑደት ነው። የወር አበባ ወርሀዊ ዑደት የሚፈጠረው በየ28 ቀን ልዩነት ሲሆን፣ ወደ ጽንሰነት ያልተለወጠ እንቁላል ፈርሶ በደም መልክ የሚወጣበት ሂደት ነው። የ28 ቀን ዑደቱ ሁለት ደረጃዎች አሉት።

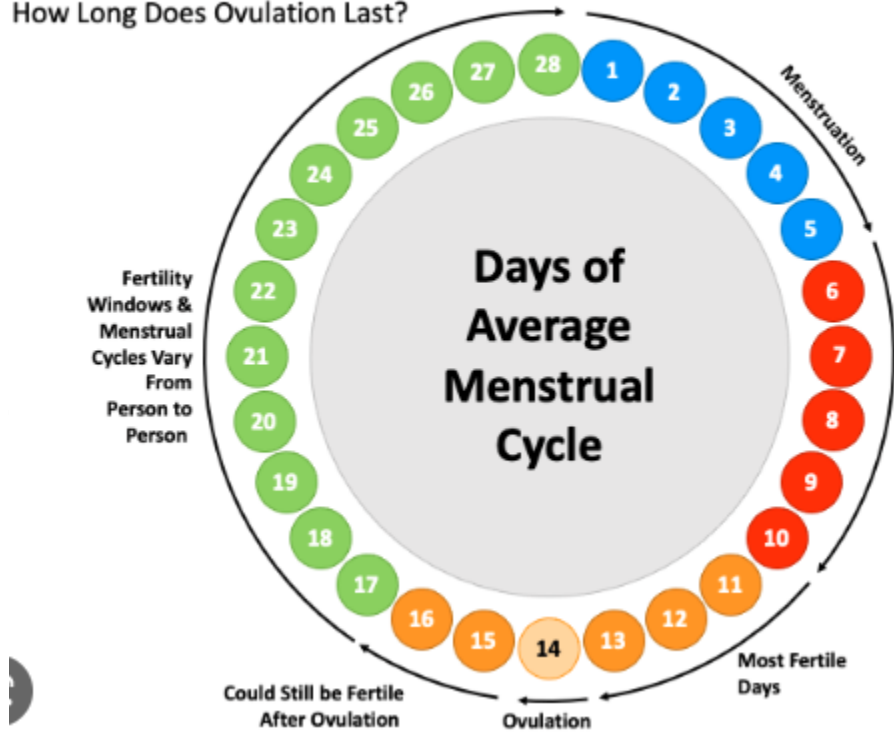
የመጀመሪያው የወር አበባ ከጀመረበት ቀን አንስቶ ያሉትን ሁለት ሳምንታት ያካትታል። በዚህ ወቅት ከሴቶች መራቢያ ህዋስ በአንዱ እንቁላል ማደግ ይጀምራል። የእንቁላሉን እድገት የሚያፋጥን ሆርሞንም ይመረታል።

ወደ አስራ አራተኛው ቀን አካባቢ እንቁላሉ ሲያድግ በማህጸን ቧምቧ አድርጎ ወደ ማህጸን ይወርዳል። እንቁላሉ ከወንድ ዘር ጋር ከተዋሃደ የእርግዝና ሂደት ይጀመራል። ውህደቱ ካልተፈጠረ እንቁላሉ ከሁለት ወይም ከሦስት ቀናት በኋላ ሞቶ ይወገዳል።

የውደቱ ሁለተኛ ደረጃ በአስራ አራተኛው ቀን ጀምሮ በሀያ ስምንተኛው ቀን ይጠናቀቃል። በሀያ አምስተኛው ቀን በማህጸን ውስጥ የሚመረተው የሆርሞን መጠን ቀንሶ ከሦስት እስከ ሰባት ቀን ደም ይፈሳል። በዚህ መንገድ የሚፈጠረው የወር አበባ ወርሀዊ ሂደትን ይከተላል።

### MENSTRUAL CYCLE

How Long Does Ovulation Last?



ለምን በወር አበባ ወቅት ህመም ይከሰታል?

በወር አበባ ወቅት ምቹት የማይሰማቸው ሴቶች አሉ። አንድ ሦስተኛ ያህሉ ሴቶች ደግሞ ያማቸዋል። ከህመሞቹ ራስ ምታት፣ የጀርባ ህመም፣ ሆድ ቁርጠትና ማቅለሽለሽ ይጠቀሳሉ። ለ24 ሰዓት ሊቆዩም ይችላሉ። ምክንያቱን ለማብራራት ቢያስቸግርም አቅም ማነስ የሚከሰትበትም ጊዜ አለ።

የወር አበባ ህመም መጠን ያለፈ የማህጸን ውስጥ የደም እጢ ውጤት ነው። ይህም የማህጸን ጡንቻ መወጠርና መላላት የሆድ ቁርጠት ያስከትላል። ህመሙ ከወር አበባ አንድ ወይም ሁለት ቀናት በፊት ጀምሮ ለቀናት ይዘልቃል። አንዳንድ ሴቶች ላይ ከቀናት ሊያልፍም ይችላል።

ዲስሜኖሪያ የተሰኘው ከወር አበባ ጋር የተያያዘ ከፍተኛ የሆድ ቁርጠት እድሜ ሲጨምር ሊከሰት ይችላል። በዘር የመተላለፍ ባህሪም አለው። በማህጸን ውስጥ መሆን ያለባቸው ህዋሶች ከማህጸን ውጭ ሲሆኑ ኢንፎኔክሽን ይባላል። ከአስር ሴቶች በአንዷ ሊከሰትም ይችላል።

**መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ ምንድን ነው?**

በአብዛኛዎቹ ሴቶች የወር አበባቸው ከአራት እስከ ሰባት ቀናት ይቆያል። የወር አበባዎ ብዙውን ጊዜ በየ 28 ቀናት ይከሰታል። ነገር ግን መደበኛ የወር አበባ ዑደት ከ 21 ቀናት እስከ 35 ቀናት ሊደርስ ይችላል። እንደ እውነቱ ከሆነ አማካይ የዑደት ርዝመት 29 ቀናት ነው። አብዛኛውን ጊዜ መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ የሚከሰተው እንደ የሆርሞን መጠን ለውጥ፣ ጭንቀት፣ አንዳንድ የጤና ሁኔታዎች፣ መድሃኒቶች እና በሌሎችም ምክንያቶች ነው።

**መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ ምሳሌዎች ?**

- ከ21 ቀናት በታች ወይም ከ35 ቀናት በላይ ልዩነት ሲከሰት
- በተከታታይ ለሶስት እና ከዚያ በላይ የወር አበባ ፔሪድ መፍሰስ።
- የወር አበባ መፍሰስ (የደም መፍሰስ) ከወትሮው በጣም ከባድ ወይም ቀላል መሆን
- ከሰባት ቀናት በላይ መቆየት
- በዑደቶች መካከል ያለው የጊዜ ርዝመት ከዘጠኝ ቀናት በላይ ይለያያል። ለምሳሌ አንድ ዑደት 28 ቀን ነው የሚቀጥለው 37 ቀን ቀጣይ 29 ቀን ነው።
- ከከባድ ህመም፣ ከቁርጥማት፣ ከማቅለሽለሽ ወይም ከማስታወክ ጋር አብረው የሚመጡ ወቅቶች።
- በወር አበባ መካከል፣ ከማረጥ በኋላ ወይም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ የሚከሰት የደም መፍሰስ ወይም ነጡብጡብ።
- አንድ ወይም ከዚያ በላይ የንፅህና መጠበቂያ ፓድ በአንድ ሰዓት ውስጥ መቀየር።



- የወር አበባ ዑደት ሁል ጊዜ ሊተነበይ የማይችል ሊሆን ይችላል ። እና ደህና ሊሆን ይችላል። በዑደት ርዝመት ላይ ትንሽ ልዩነት መኖሩ ወይም የወር አበባ ጊዜ ካለፈው የወር አበባ በትንሹ የከበደ ወይም ቀላል የሚመስል የወር አበባ መኖሩ የተለመደ ነው። የወር አበባ መዛባት በጣም የተለመደ ነው፤ እና ዑደትዎን እንደ “መደበኛ” ለመቆጠር ትክክለኛውን ቀን መተንበይ መቻል የለብዎትም።

**መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ ጋር የተዛመዱ ሁኔታዎች**

- አምኖሪያ/Amenorrhea
- አሊጎምኖሪያ(Oligomenorrhea)
- ዲስምኖሪያ(Dysmenorrhea)
- ያልተለመደ የማህፀን ደም መፍሰስ(Abnormal Uterine Bleeding)

**መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ መንስኤ ምንድን ነው?**

- ኢንዶሜትሪዮሲስ/Endometriosis
- ፔልቪክ ኢንፍላሚቶሪ በሽታ/Pelvic Inflammatory Disease
- ፖሊሲስቲክ አቫሪ ሲንድረም/Polycystic Ovary Syndrome
- የመጀመሪያ ደረጃ አቫሪያን ማነስ /Primary Ovarian Insufficiency
- የታይሮይድ ወይም የፒቱታሪ ግላንድ መዛባት/Thyroid Or Pituitary Gland Disorders
- የደም መፍሰስ ችግር/Bleeding Disorders /
- የማህፀን ካንሰር /Uterine Cancer Or Ovarian Cancer/

**የአኗኗር ዘይቤ አጋላጭ ሁኔታዎች እና መደበኛ ያልሆኑ ወቅቶች**

- ✓ ውጥረት።
- ✓ ከፍተኛ መጠን ያለው የሰውነት ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ።
- ✓ በጣም ዝቅተኛ የሰውነት ስብ (የረጅም ርቀት ሯጮች፣ ዳንሰኞች ወይም ጂምናስቲክስ) የሚያስከትሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ያድርጉ።
- ✓ ሻይረሶች ወይም ሌሎች በሽታዎች።

**ሌሎች የወር አበባ መዛባት መንስኤዎች**

- የወሊድ መከላከያ ክኒኖች፡-
- መድሃኒቶች እንደ ስቴሮይድ ወይም ፀረ የደም መርጋት መድሃኒቶች (ደም መቅጠኛ)።
- የፅንሰ መጨንገፍ ወይም
- ቀዶ ጥገና፣ ጠባሳ ወይም በማህፀን፣ ኡቫየርስ ወይም የማህፀን ቱቦዎች ውስጥ ያሉ መዘጋት።

**ምርመራ**

- ፔልቪክ አልትራሳውንድ
- ኢንዶሜትሪያል ባዮፕሲ/Endometrial Biopsy
- ሃይስትሮስኮፒ

**ህክምና**

- ✓ ሆርሞናዊ የወሊድ መቆጣጠሪያ
- ✓ ትራንክሳሚክ አሲድ/ Tranexamic Acid:
- ✓ የህመም ማስታገሻዎች
- ✓ ሆርሞን ቴራፒ
- ✓ አንቲባዮቲኮች
- ✓ ጎናዶትሮፒን የሚለቀቅ ሆርሞን አግኖኒስቶች
- ✓ መደበኛ ላልሆነ የወር አበባ ቀዶ ጥገና

**መከላከያ**

- መጠነኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- አልሚ ምግቦችን በመመገብ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን መጠበቅ
- ክብደትን መቀነስ
- በቂ እረፍት ማግኘትዎን
- ጭንቀትን መቀነስ የመዝናናት ዘዴዎችን በመለማመድ
- እንደ መመሪያው የወሊድ መከላከያ ክረኖችን ወይም ሌሎች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም
- የንፅህና መጠበቂያ ፓድንዎን መቀየር

**3.3. የእርግዝና መከላከያ ዘዴ**

የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ያልታቀደ እርግዝናን ለመከላከል ይጠቅማል። ሰፊ የአማራጭ ዓይነት ስላለ፣ ለእርስዎ በተሻለ ሁኔታ ምቹ የሆነውን መምረጥ ይችላሉ።

**የእርግዝና መከላከያ ዘዴ አማራጮች**

መጀመሪያ የሚከተሉትን ለረጅም-ጊዜ የሚሰሩ እና ሊቀለበሱ የሚችሉትን እናያለን።

❖ **የሚተከል የእርግዝና መከላከያ**

1. የሆርሞን ማህጸን-ውስጥ የሚቀመጥ (Hormonal Intrauterine System) (IUS) - 'ሆርሞን ያለው ጥቅልል'
2. የኮፐር ማህጸን-ውስጥ የሚቀመጥ መሳሪያ (Copper Intrauterine Device (IUD) - 'ሆርሞን-የሌለው ጥቅልል'

❖ **በመርፌ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ**

እነዚህን ዘዴዎች የሚጠቀሙ ሴቶች ሌሎች ዘዴዎችን ከሚጠቀሙ ሴቶች ይልቅ ያልታወቀ እርግዝና ሊያጋጥማቸው የሚችልበት እድል በጣም ዝቅተኛ እንደሆነ ይታወቃል።

**1/ የሚተከል የእርግዝና መከላከያ (ተከላ)**



ተከላ ማለት ጥቃቅን ዘንግ የሚመስል ሆኖ የክብሪት እንጨት የሚያክል በክንድዎ ወደ ላይ በቆዳ ውስጥ የሚቀበር ነው።

የሚተከል የእርግዝና መከላከያው አቫሪ እንቁላል እንዳይለቀቁ የሚከላከል እና በሰርቪክስ (የማህጸን ጨፍ) ውስጥ ንፍጥ የሚመስል ፈሳሽን የሚያወፍር ፕሮጄክቶቶቹን የሚበል ሆርሞን ይለቃል። ይህ በመጀመሪያ የወንድ የዘርፈሳሽ እንቁላል ጋር እንዳይደርስ መንገድ ለመዝጋት ይረዳል።

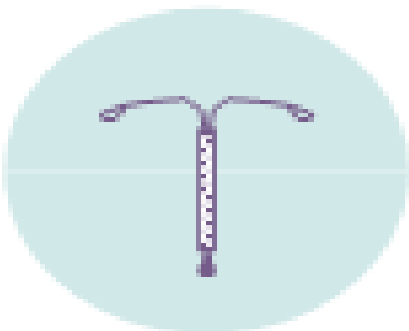
**ጥቅሞች**

- ለሦስት ዓመት ይቆያል
- ከ10,000 ሴቶች 5ቱ ብቻ ሳይሳካ ይቀራል
- ሲወጣ በፍጥነት ወደ ቀድሞ አቅም መመለስ ይቻላል
- ቀላል የወር አበባዎች ኡደቶች እንዲኖሩ ሊያደርግ ይችላል
- ጡት ለሚያጠቡ ሴቶች ተመራጭ ነው
- አንዴ ካስገቡ መነካካት አያስፈልገውም እዚያው መተው ነው

**ጉዳቶች**

✓ ሊያጋጥም የሚችል የተዛባ የወር አበባ (ወይም ምንም የወር አበባ አለመታየት)

**2/ ሆርሞን ያለው የማህጸን-ውስጥ ሲስተም (IUS)**



✓ የሆርሞን IUS ትንሽ የ T ቅርጽ ያለው መሳሪያ ሆኖ በማህጸን ውስጥ የሚቀመጥ ነው።

የማህጸን ዙሪያን ቀጭን (ይህ በወር አበባ ወቅት የሚደማ አካል ነው) አድርጎ በማቆየት፣ እርግዝናን ይከላከላል፣ እናም በዚህ ምክንያት ሴቶች ብዙውን ጊዜ ቀላል የወር አበባዎች ይኖራቸዋል ወይም ምንም የወር አበባ አያዩም። እንዲሁም በሰርቪክስ (የማህጸን ጫፍ) ውስጥ ንፍጥ የሚመስል ፈሳሽን ያወፍራል፣ ይህ ደግሞ መጀመሪያ ላይ የወንድ የዘርፈሳሽ ወደ እንቁላሉ ጋር እንዳይደርስ መንገድ ለመዝጋት ይረዳል።

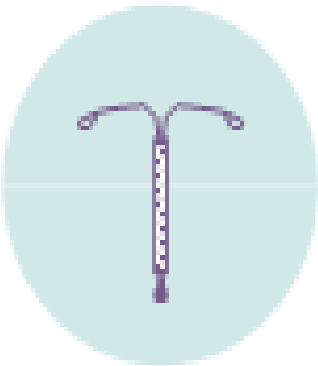
## ጥቅሞች

- እስከ አምስት ዓመታት ሊቆይ ይችላል
- ከ1000 ሴቶች በ2 ውስጥ ብቻ ሳይሰካ ይቀራል
- አንዴ ካስገቡ እዚያው መተው ነው (መነካካት አያስፈልገውም)
- አስፈላጊ ሲሆን በቀላሉ ሊወጣ ይችላል
- በጣም ዝቅተኛ ዶዝ ደህንነት ያለው ሆርሞን ነው
- ሲወጣ በፍጥነት ወደ ቀድሞ አቅም መመለስ ይቻላል
- የወር አበባ/የደም መፍሰስ ምናልባት ቀላል ይሆናል (ወይም መድማት ሙሉ በሙሉ ሊቆም ይችላል)። ይህ ለጤና ጥሩ ነው፣ በተለይ አንድ ሴት ከባድ፣ ለረጅምጊዜ የሚቆይ ወይም ህመም ያለው የወር አበባ ከነበራት።
- ጡት ለሚያጠቡ ሴቶች አመቺ ነው

## ጉዳዮች

- ዝቅተኛ የኢንፎክሽን ተጋላጭነት
- ለመቆም የተወሰኑ ወራትን ሊወስድ የሚችል የተዛባ የደም መፍሰስ።

## 3/ የኮፐር የማህጸን-ውስጥ መሳሪያ (IUD) - 'ሆርሞን-የሌለው ጥቅል'



የኮፐር IUD ትንሽ የ T ቅርጽ ያለው መሳሪያ ሆኖ በማህጸን ውስጥ የሚቀመጥ እና የወንድ የዘርፈሳ



ሽ የሚንቀሳቀስበትን መንገድ የሚቀይር ነው። የሴቷን እንቁላልን ከማዳበር ይከለክላል። ይህ የIUD ዓይነት ትንሽ መጠን ተፈጥሮአዊ እና አደጋ የሌለው ኮፐር አለው። 100% ከሆርሞን ነጻ ሆኖ የወር አበባን በመደበኛ ጊዜው እንዲመጣ ያደርጋል።

### ጥቅሞች

- ከ5 እስከ 10 ዓመታት ይቆያል (የኮፐር IUD ዓይነት ላይ በመመርኮዝ)
- ከ1000 ሴቶች 8 ብቻ ሳይሳካ ይቀራል
- አስፈላጊ ሲሆን በቀላሉ ሊወጣ ይችላል
- ከሆርሞን ነፃ ነው
- አንዴ ካስገቡ መነካካት አያስፈልገውም እዚያው መተው ነው
- መደበኛ የወር አበባዎን አይለውጥም
- ሲወጣ በፍጥነት ወደ ቀድሞ አቅም መመለስ ይቻላል
- ጡት ለሚያጠቡ ሴቶች ተመራጭ ነው

### ጉዳዮች

- ዝቅተኛ የኢንፌክሽን ተጋላጭነት
- የወር አበባዎ ብዙ/ረዘም ያሉ ሊሆኑ ይችላሉ እና ያ የሚሆን ከሆነ ደግሞ የበለጠ የህመም ስሜትን ሊፈጥር ይችላል።

### 4/ በመርፌ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ



ይህመከላከያከማርገዝ

የሚያቆም መርፌ ነው።ፕሮጀክቶችን አለው፣ አሻራዎች እንቁላሎችን እንዳይለቁ የሚከላከል ሆርሞን ነው። እንዲሁም

በሴርቪክስ (የማህጸን ጫፍ) ውስጥ ንፍጥ የሚመስል ፈሳሽን ያወፍራል፣ መጀመሪያ ላይ የወንድ የዘር ፍሬ ወደ እንቁላል እንዳይደርስ መንገድ ለመዝጋት የሚረዳ ነው።

### ጥቅሞች

- ለ3 ወራት ይቆያል
- ከ100 ሴቶች በ6 ውስጥ ሳይሳካ ይቀራል
- ቀለል ያለ የወር አበባ ወይም ምንም የወር አበባ ላይታይ ይችላል
- ጡት ለሚያጠቡ ሴቶች አመቺ ነው
- እንዲሁም በነርስ ወይ በሀኪም ከሚሰጥ የተወሰነ ስልጠና በኋላ በየ 3 ወራት እራስዎን በራስዎ የሚወጡ አዲስ መርፌ አለ።

### ጉዳዮች

- ለመርፌው በየሶስት ወራት የጤና ባለሙያን ማየት አለብዎት (በእራስዎ መወጋት የሚችሉትን መርፌ ከ መረጡ በስተቀር)
- መርፌውን መጠቀም ሲያቆሙ ወደ ቀድሞ አቅም ለመመለስ የመዘግየት እድል አለው
- ሊያጋጥም የሚችሉ የተዛባ የወር አበባ

### 5/ የፕሮጀክቶችን ብቻ ክኒን (POP)



እነዚህ ክኒኖች አንድ ሆርሞን፣ ፕሮጂስቶጂን፣ ብቻ አላቸው። ክኒኖቹ በየቀኑ ይወሰዳሉ። ሁለት ዓይነት የፕሮጂስቶጂን ክኒኖች አሉ።

የማህጸን ጫፍ ፈሳሽን የሚያወፍር እና የወንድ የዘር ፍሬ እንቁላል ጋር ንዳይደርስ የሚያቆም ነባሩ ዓይነት፣ እና አቫሪዎች እንቁላል እንዳይለቁ የሚያቆም አዲሱ PPOP ዓይነት።

**ጥቅሞች**

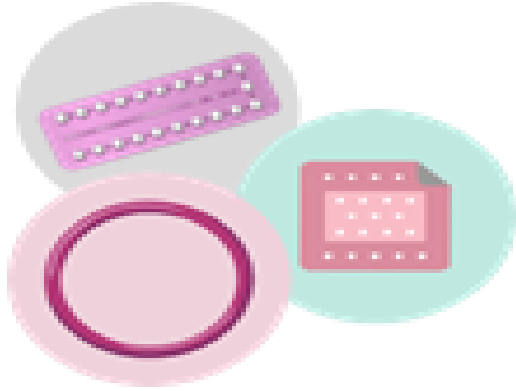
- ከ100 ሴቶች በ9 ውስጥ ሳይሳካ ይቀራል
- ከማቆም በኋላ የሚቀለበስ ነው
- ጡት ለሚያጠቡ ሴቶች አመቺ ነው
- ኤስትሮጂን ሆርሞን መውሰድ ለማይችሉ ሴቶች ደህንነት አለው
- የደም መፍሰስ ላይኖር ይችላል

**ጉዳዮች**

- የተዘባ የደም መፍሰስ/የወር-አበባ ሊኖረው ይችላል
- በየቀኑ በተመሳሳይ ቀን ለመውሰድ ማስታወስ ያስፈልጋል
- ተቅማጥ ወይም ወደ ላይ የማስመለስ ሁኔታ ካለ ላይሰራ ይችላል

**6/ የተዋሀደ የሆርሞን የእርግዝና መከላከያ (CHC)**





እነዚህ ዘዴዎች ሁለት ሆርሞኖች አሉት፣ ኤስትሮጂን እና ፕሮጂስቶጂን። አቫሪዎችዎ እንቁላል እንዳይለቁ ይከላከላሉ። ብዙውን ጊዜ ይህ በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜ የሚወስዱት ክኒን ነው። በገበያ ላይ ብዙ የተለያዩ ዓይነቶች ክኒኖች አሉ። እንዲሁም እንደ ክኒኑ የሚሰሩ የቆዳ ላይ መለጠፊያዎች ወይም የሴት ብሊት ውስጥ የሚደረጉ ቀለበቶች አሉ።

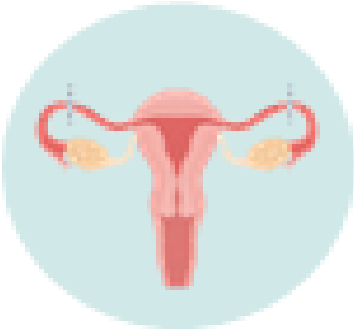
**ጥቅሞች**

- ከ100 ሴቶች በ9 ውስጥ ሳይሳካ ይቀራል
- ለአጭር ጊዜ የሚቆይ፣ ቀለል ያለ እና ዝቅተኛ ህመም ያለው የወር አበባ
- ከማቆም በኋላ የሚቀለበስ ነው
- ለብጉር ሊጠቅም ይችላል
- ጡት ለሚያጠቡ ሴቶች አመቺ ነው

**ጉዳዮች**

- ይህን ዘዴ የሚጠቀሙ የተወሰኑ ሴቶች ከፍተኛ የደም ግፊት ወይም በእግሮች ወይም ሳምባዎች ውስጥ የደም መርጋት ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህ በጣም ዝቅተኛ ስጋት ነው። በዚህ ምክንያት፣ የተወሰኑ ቅድሚያ የነበሩ የጤና ጉዳዮች ካሉዎት CHCን ለመጠቀም ላይችሉ ይችላሉ።
- ዘዴውን በትክክል መጠቀም ያስፈልጋል
- ተቅማጥ ወይም ወደ ላይ የማስመለስ ሁኔታ ካለ ላይሰራ ይችላል

## 7/ የሴት ማምከን



ይህ የወንድ የዘር ፍሬ እንቁላል ለማግኘት እንዳይተላለፍ የፋሎፒያን ቱቦን መዝጋትን ያካትታል።

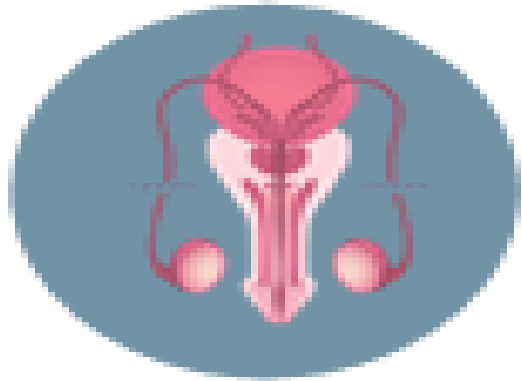
### ጥቅሞች

- ዘላቂ ነው
- ከ200 ሴቶች በ1 ውስጥ ሳይሳካ ይቀራል
- የወር አበባዎች ላይ ለውጥ አይመጣም

### ጉዳዮች

- የሚቀለበስ አይደለም
- ሌላ እርግዝና በጭራሽ እንደማይፈልጉ እርግጠኛ መሆን አለብዎት
- የቀዶ-ጥገና አሰራር ያስፈልጋል
- የጠቅላላ ማደንዛዥ መድሃኒት ሊያስፈልግ ይችላል

## 8/ የወንድ ማምከን - ቫዜክቶሚ



- ★ ይህ የወንድ የዘር ፍሬን ከቴስቲክሎች ወደ ወንድ ብሊት የሚወስዱ ቱቦች (ቫስ ዲፌሬንስ) መዝጋትን ያካትታል። እርሱም በጠቅላላ ማደንዘዥ ስር የሚደረግ ፈጣን አሰራር ነው። በማህበረ ሰብ ክሊኒክ ውስጥ መደረግ ይችላል።
- ★ የወንድ ማምከን ከሴት ማምከን የበለጠ ውጤታማ እና በጣም ቀላል አሰራር ነው።

### ጥቅሞች

- ዘላቂ ነው
- ከ2000 ሴቶች በ1 ውስጥ ሳይሳካ ይቀራል
- የአካባቢ የማደንዘዥ መድሃኒት በመጠቀም ይደረጋል

### ጉዳዮች

- የሚቀለበስ አይደለም
- የቀዶ-ጥገና አሰራር ያስፈልጋል
- ውስብስብ ችግር የማስከተል ስጋት አለው
- አሰራሩ የተሳካ መሆኑ እስኪረጋገጥ ድረስ አስተማማኝ የሆነ የእርግዥ መከላከያን መጠቀም ያስፈልጋል ። ይህ ከአሰራሩ በኋላ በ12 ሳምንታት ይደረጋል

### 9/ የድንገተኛ ጊዜ የወሊድ መከላከያ

- ሁለት የድንገተኛ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አሉ - የኮፐር IUD (ጥቅልል) እና የሆርሞን እንክብሎች።

**10/ የኮፐር የማህጸን-ውስጥ መሳሪያ (IUD) - 'ሆርሞን-የሌለው ጥቅልል'**

- 📌 ይህ በጣም ውጤታማው የድንገተኛ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ነው (99% ውጤታማ ነው) እና ከድንገተኛ ጊዜ የሆርሞን እንክብሎች ይልቅ 10 ጊዜ ውጤታማ ነው። የድንገተኛ ጊዜ IUDን ልቅ የግብ-ስጋ ግንኙነት በኋላ እስከ 5ቀን ውስጥ (አንዳንድ ጊዜ ሊበልጥም ይችላል) በወር አበባዎ ዙር ውስጥ ብዙ ጊዜ እንዲገባል ሊያደርጉ ይችላሉ።
- 📌 አብዛኛውን ጊዜ ለማስገባት ቀላል ነው እና በማንኛውም እድሜ ላይ ላሉ ሴቶች አመቺ ነው። ለድንገተኛ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ቢያንስ እስከሚቀጥለው የወር አበባዎ በማህጸንዎ ውስጥ መቆየት አለበት ነገር ግን እንደ ዋና የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎ ለማቆየት ሊወስኑ ይችላሉ።

**11/ የፕሮጄስቶጂን እንክብል (ለምሳሌ፣ Levonelle TM)**

- 📌 ከልቅ የግብ-ስጋ ግንኙነት በኋላ በ24 ሰዓታት ውስጥ ከተወሰደ በጣም ውጤታማ ይሆናል። የእንቁላል መለቀቅን በማዘግየት ይሰራል (ስለዚህ ይህ አስቀድሞውኑ ተደርጎ ከሆነ እንክብሉ ውጤታማ አይሆንም)። ከልቅ የግብ-ስጋ ግንኙነት በኋላ እስከ 3 ቀናት ሊወሰድ ይችላል ግን ሳይወስዱ በዘገዩ ቁጥር ውጤታማነቱ እያነሰ ይሄዳል።

**12/ የሊፕሪስታል አሴቴት (ለምሳሌ፣ Ellaone TM)**

- 📌 ይህ እንክብል ከልቅ የግብ-ስጋ ግንኙነት በኋላ እስከ 5 ቀናት ውስጥ መወሰድ ይችላል። እሱም የእንቁላል መዳበርን በማዘግየት ይሰራል (ስለዚህ ይህ አስቀድሞውኑ ተደርጎ ከሆነ እንክብሉ ውጤታማ አይሆንም)። እንክብሉ ከፕሮጄስቶጂን የድንገተኛ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ የበለጠ ውጤታማ ነው።
- 📌 ሆርሞን ያላቸው የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች Ellaone TM ውጤታማነትን ይቀንሳሉ፤ ስለዚህ Ellaone TMን ከወሰዱ በኋላ ማንኛውም ሆርሞን ያላቸው የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ለ5 ቀናት መጠቀም የለብዎትም።

ጡት የሚያጠቡ ሴቶች Eilaone TMንከወሰዱ በኋላ ለ7ቀናት የጡት ወተትን እንዲያፍስሱ እና ልጃቸውን እንዳያጠቡ ይመከራል።

### 3.4. በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ ውስብስብ ችግሮች

#### ምንነት

የእርግዝና ችግሮች በእርግዝና ወይም በድህረ ወሊድ ወቅት የነፍሰጡሯን ጤና ወይም ልጃቸውን ወይም ሁለቱም ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ አካላዊና አዕምሯዊ ሁኔታን ያካትታሉ። ወደ ውስብስብነት ሊያመሩ የሚችሉ አካላዊ እና አዕምሯዊ ሁኔታዎች ከእርግዝና በፊት ወይም በኋላ ሊጀምሩ ይችላሉ።

#### የተለመዱት ውስብስብ ችግሮች

##### የደም ማነስ

የደም ማነስ ሚከሰተው ቀይ የደም ሴሎች ከተለመደው ቁጥር በታች ሲሆን ነው። የደም ማነስ ያላቸው ሰዎች ድካም ሊሰማቸው ይችላል። በእርግዝና ምክንያት ሰውነትዎ ከመደበኛው ወቅት የበለጠ የብረት ማዕድናት ስለሚያስፈልገው በእርግዝና ወቅት የብረት ጉድለት የደም ማነስን ያስከትላል። በእርግዝና ወቅት አቅራቢዎ ወደ ሚገኝ የጤና ድርጅት በመሄድ ቀይ የደም ሴሎችን ይመልከቱ። ብረት እና / ወይም ፎሊክ እንዲወስዱ ሊመከሩ ይችላሉ።

##### ጭንቀት

የጭንቀት ችግሮች ከእርግዝና በፊት በእርግዝና ወቅት እና ከወሊድ በኋላ የተለመዱ ናቸው። የጭንቀት በሽታ ካለብዎ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ የጭንቀት ስሜት ፤ የመፍራት፤ የፍርሃት፤ መጨነቅ እና / ወይም ሽብር እነዚህ ስሜቶች ከባድ ሊሆኑ እና ረጅም ጊዜ ሊቆዩ ይችላሉ። እንዲሁም እንደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት ያሉ ግንኙነቶችን እና የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ሊያስተጓጉሉ ይችላሉ። የጭንቀት ችግሮች ብዙውን ጊዜ የሚከሰቱት በድብርት ምክንያት ነው።

##### ድብርት

ሁሉም ሰው አንዳንድ ጊዜ ሀዘን ይሰማዋል ፣ ነገር ግን እነዚህ ስሜቶች ብዙውን ጊዜ በጥቂት ቀናት ውስጥ ያልፋሉ። የመንፈስ ጭንቀት በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ጣልቃ ስለሚገባ ለብዙ ሰዎች ወይም ወራት ሊቆይ ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ከእርግዝና በፊት፣ በእርግዝና ወቅት ወይም በኋላ የመንፈስ ጭንቀት ሊኖርባቸው ይችላል። የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ዘላቂ ሀዘን፣ ጭንቀት፣ ወይም “ባዶ” ስሜት።
- የተስፋ መቁረጥ ስሜት
- ጉልበት ማጣት
- እንቅልፍ መተኛት አለመቻል ወይም ብዙ መተኛት
- ከመጠን በላይ መብላት ወይም የምግብ ፍላጎት ማጣት
- የመበሳጨት ስሜት እረፍት ማጣት
- ትኩረትን የመሰብሰብ፣ ዝርዝሮችን የማስታወስ እና ውሳኔዎችን የመስጠት ችግሮች
- የጥፋተኝነት ስሜት፣ ዋጋ ቢስነት ወይም አቅመ ቢስነት
- ራስን የማጥፋት ሀሳቦች ወይም ራስን የማጥፋት ሙከራዎች

**የስኳር ህመም**

የስኳር ህመም ሰውነትዎ እንዴት ምግብን ወደ ኃይል እንደሚለወጥ የሚያደርገውን ሂደት የሚያዘባ በሽታ ነው። ሶስት ዋና ዋና የስኳር ህመም ዓይነቶች ዓይነት 1, ዓይነት 2, እና የማህፀን ህመም ዓይነቶች ይባላሉ። ዓይነት 1 ወይም ዓይነት 2 ዓይነት የስኳር በሽታ ላላቸው ነፍሰ ጡር ሰዎች በሚፀነስበት ወቅት ከፍተኛ የደም ስኳር፣ የእንቅልፍ ጊዜ እና በወሊድ ወቅት የሚከሰት ችግር ሊፈተር ይችላል። ማንኛውም ዓይነት የስኳር በሽታ ካለባቸው ሰዎች መካከል ከእርግዝና በፊት ከፍተኛ የደም ስኳር አቅርቦት እና ህፃኑ በጣም ትልቅ ሆኖ የሚወለደበትን አደጋ ሊጨምር ይችላል። የስኳር ህመምን ለመቆጣጠር ወይም ህክምና ተቋም በመሄድ የደምዎን የስኳር መጠን ይቆጣጠሩ፣ ከአገልግሎት ሰጪዎ ወይም ከአመጋገብ ባለሙያዎ ጋር የተዘጋጀውን ጥሩ የአመጋገብ እቅድ ይከተሉ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ እና ከታዘዘ ኢንሱሊንን ይውሰዱ። የስኳር በሽታን መቆጣጠር ጤናማ እርግዝና እንዲኖር ይረዳል። ከእርግዝና በፊት የስኳር በሽታ ካለ ወይም በእርግዝና ወቅት ከያዛችሁ፣ የደም ስኳርዎን እና አጠቃላይ ጤናዎን ለመከታተል ከእርግዝና በኋላ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ማግኘቱን መቀጠል አስፈላጊ ነው።

**የልብ ሁኔታ**

እንደ የልብ ቧንቧ በሽታ፣ የልብ ድካም፣ የልብ ህመም ጉድለቶች ልብን እና የደም ሥሮች ላይ ጉዳት ያስከትላል። ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን ማድረግ፣ የአልኮል መጠጥን መገደብ፣ የሚያጨሱ ከሆነ ማጨስዎን ማቆም፣ እና ማንኛውንም ሥር የሰደዱ ሁኔታዎችን ማስተካከል ለብዙዎች የልብ ሁኔታዎችን ለመቀነስ ይረዳሉ። ሁሉም ሰው ምልክት ላያሳይ ይችላል ነገር ግን የልብ ችግር ካለ አንገት፣ መንጋጋ፣ ደረት፣ ሆድ ወይም የኋላ ህመም ይሰማዎት ይሆናል። የልብ ችግር ያለባቸው ብዙ ሰዎች ጤናማና ያልተለመዱ እርግዝና አላቸው። ነገር ግን እርግዝና በአንዳንድ የልብ ችግር ሁኔታዎች በተወሰኑ ሰዎች ልብ ላይ ውጥረትን ያስከትላል። የልብ ችግር መባባስ ከእርግዝና በፊትም ሆነ በኋላ ከባድ የህመም እና የሞት አደጋ ሊያስከትል ይችላል።

### ከፍተኛ የደም ግፊት (ሃይፐርቴንሽን)

✚ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት ከፍተኛ የደም ግፊት (ሃይፐርቴንሽን) ከመደበኛ ደረጃ ከፍ ያለ ከሆነ ከፍተኛ የደም ግፊት የሚከሰት የተለመደ ችግር ነው። ሥር የሰደደ የደም ግፊት ማለት ከእርግዝና በፊት ወይም ከ 20 ሳምንታት በፊት ከሆነ ከፍተኛ የደም ግፊት ይባላል። በእርግዝና ወቅት ከ 20 ሳምንቶች እርግዝና በኋላ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚከሰተው ከፍተኛ የደም ግፊት ነው። ከዚህ ቀደም መደበኛ የደም ግፊት ካጋጠመ እና ከ 20 ሳምንታት በኋላ በሽንትዎ ወይም በሌሎች ምርመራዎች ውስጥ ከፍተኛ የደም ግፊት እና ሌሎች ችግሮች ካለ ፤ ማለትም ሥር የሰደደ የደም ግፊት ካለብዎ ፕሪኔክላምፕሲያም ሊያጋጥምዎት ይችላል።

### ሃይፐርማሲስ ግራቪዳሪም/Hyperemesis Gravidarum

✚ ብዙ ነፍሰ ጡር ሰዎች በተለይ በመጀመሪያዎቹ 3 ወራት እርግዝና ውስጥ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ ይኖራቸዋል። Hyperemesis Gravidarum በእርግዝና ወቅት የማቅለሽለሽ እና ማስታወክ የሚያረጋግጥ ነው። ይህ ክብደት መቀነስ እና ዲሃይድሬሽን ያስከትላል እና ጥልቅ ሕክምና ሊፈልግ ይችላል።

### ኢንፌክሽኖች

✚ ኢንፌክሽን እርግዝናን ያወሳስበዋል እና ከባድ መዘዝ ሊያስከትል ይችላል። እንደ ኤችአይቪ እና ሌሎች በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (Stis) ላሉ ኢንፌክሽኖች መመርመር እና መታከም እና የሚመከሩ ክትባቶች ብዙ መጥፎ ውጤቶችን መከላከል ይችላሉ። እጅን መታጠብ እና አንዳንድ ምግቦችን ማስወገድን ጨምሮ ቀላል እርምጃዎች እርስዎን ከአንዳንድ ኢንፌክሽኖች ለመጠበቅ ይረዳሉ። ስለተለያዩ ኢንፌክሽኖች እና ጤናዎን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ የበለጠ ለማወቅ የሚከተሉትን የሲዲሲ ገጾች ይጎብኙ፡-

- ✓ እርግዝና እና ኤችአይቪ፣ የቫይረስ ሄፓታይቲስ፣ የአባላዘር በሽታ እና የቲቢ መከላከል
- ✓ በእርግዝና ወቅት የሚደረጉ ክትባቶች ተደጋጋሚ ጥያቄዎች
- ✓ ኮቪድ-19 በእርግዝና እና ጡት በማጥባት ወቅት የሚወሰዱ ክትባቶች
- ✓ በእርግዝና ወቅት የምግብ ደህንነት
- ✓ ከእርግዝና በፊት እና በእርግዝና ወቅት ኢንፌክሽንን ለመከላከል የሚረዱ 10 ምክሮች

በእርግዝና ወቅት አንድ የተለመደው የባክቴሪያ ኢንፌክሽን የሽንት ትራክት ኢንፌክሽኖች (UTI) ነው። ወደ ህክምና ተቋም በመሄድና በምርመራ ሕክምናውን የተሻለ ያደርገዋል። ብዙውን ጊዜ በ 1 ወይም በ 2 ቀናት ውስጥ ምንም እንኳን UTI ሆኖ ያለው ሁሉም ሰው ምልክቶች ባያሳይም ከታች ያሉት ምልክቶች ካሉዎት UTI ሊኖርዎት ይችላል፡-

- በሚላጥበት ጊዜ ህመም ወይም ማቃጠል ስሜት

- ትኩሳት፣ ድካም ወይም መንቀጥቀጥ
- ብዙ ጊዜ የመሳል ፍላጎት
- በታችኛው የሆድ ክፍል ውስጥ የሚፈጠር ጫና
- መጥፎ የሚሸት ወይም ደመናማ ወይም ቀይ የመሳሉ ፔይን
- የማቅለሽለሽ ወይም የጀርባ ህመም

**ክብደት**

በእርግዝና ወቅት ጤናማ ክብደት ያለው በእርግዝና ወቅት ሊፈጠሩ የሚችሉ ተያያዥ ችግሮችን ይቀንሳል። ከልክ በላይ ክብደት ወይም ከመጠን በላይ ክብደት ካለዎት እርጉዝ ከመሆንም በፊት ጤናማ ክብደት ላይ ለመድረስ እና ለመቆየት ወደ አቅራቢያ የህክምና ተቋም በመሄድ ባለሙያን ማነጋገር አስፈላጊ ነው።

**3.5. የማህፀን ኢንፍሌክሽን /Pelvic Inflammatory Disease(PID)**

**የማህፀን ኢንፍሌክሽን ምንድን ነው?**

በጥቅል መጠሪያው የማህፀን ኢንፍሌክሽን Pelvic Inflammatory Disease(PID) የሚባለው የሴቶች የመራቢያ አካላትን (ስርዓትን) የሚያጠቃ በሽታ ነው።

**ምልክቶች**

- የማህፀን እና የወገብ ህመም
- በወሲብ ጊዜ የሚያጋጥም ህመም
- ከብልት የሚወጣ ፈሳሽ (ሽታ ያለው)
- ሽንት በሚሸናበት ጊዜ የሚያጋጥም ህመም
- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
- ድካም፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ
- በወር አበባ ጊዜ የሚመጣ ህመም መጨመር

**የማህፀን ኢንፍሌክሽን በምን ምክንያት ይከሰታል?**

- በዋነኛነት የዚህ በሽታ መንስዔ ተደርጎ የሚጠቀሰው Gonorrhoea የሚባለው የባክቴሪያ ዓይነት ነው።

**የሚያስከትለው ጉዳት**



- ከማህፀን ውጭ እርግዝና (Ectopic Pregnancy): -
- መሃንነት (Infertility)
- የተራዘመ የዳሌ ህመም (Chronic Pelvic Pain)

**ምርመራ**

- የሽንት/የደም ምርመራ፤
- የማህፀን ምርመራ ወይም አልትራሰውንድ

**ህክምና**

- ❑ ከምርመራዎቹ በኋላ ሃኪሙ አስፈላጊ የሆኑ ፀረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶችን ሊያዝ ይችላል።
- ❑ የሚታዘዝልንን መድሃኒት በትክክል እና በሰአቱ ካልወሰድን በስተቀር የማህፀን ኢንፌክሽን አይደንም።
- ❑ በተቻለ አቅም የፍቅር ዳደኛም አብሮ ቢታከም ይመረጣል።
- ❑ እንዲሁም መድሃኒቱን በትክክል ከወሰዱ በኋላ እንደገና ተመርምሮ ነፃ መሆን አለመሆን እስኪታወቅ ወሲብ አለመፈጸም ይመከራል።

**መከላከያ መንገዶች (Prevention)**

- ከንዶም መጠቀም
- የአባላዘር በሽታ ምልክቶች ካለው ሰው ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት አለመፈጸም
- ወሲብ አለመፈጸም(መታቀብ)

ሴቶች እርግዝናቸውን እንዲያጡ ወይም መካን ሆነው እንዲቆዩ የሚያደርጉ ሌሎች አጋላጭ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡-

- እድሜ
- ጭንቀትና ውጥረት
- ያልተመጣጠነ ምግብ
- የሩጫ ልምምዶች
- ከመጠን በላይ መወፈር
- ከመጠን በታች መቅጠን

- ሲጋራ ማጤስ
- ከመጠን ያለፈ አልኮል መጠጣት
- የአባላዘር በሽታ

### 3.6. የማህፀን በር ካንሰር

#### የማህፀን በር ካንሰር ምንድን ነው ?

የማህፀን በር ካንሰር በአብዛኛው የሒውሞን ፓፒሎማ ሽይረስ ኢንፌክሽን ለረጅም ጊዜ በሰውነት ውስጥ በመቆየት በሚያደርገው ሒደት የሚከሰት በሽታ ነው።

#### የማህፀን በር ካንሰር እንዴት ይከሰታል፤ ይታወቃል ?

በሽታው የሚመጣው እንደተጠቀሰው በሒውሞን ፓፒሎማ ሽይረስ አማካኝነት በአብዛኛው በግብረ-ስጋ ግንኙነት ነው። አንዲት ሴት በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ የሒውሞን ፓፒሎማ ሽይረስን ብታገኝ እስከ ቅድመ ካንሰር ምልክት ለመድረስ ቢያንስ በአማካኝ ከ10-15 ዓመታት ይፈጃል። ለምሳሌ በ18 ዓመቷ የግብረ-ስጋ ግንኙነት ብትጀምር እስከ ከ30-35 ዓመቷ ድረስ ላይታወቅ ይችላል። የቅድመ ካንሰር ምልክት በማህፀን በር ላይ ከተከሰተ በኋላ ቅድመ ካንሰር ወደ ካንሰር ለመለወጥ ከ10-15 ዓመት ይፈጃል። ይህ ጊዜ ሽይረሱ የማህፀን ግድግዳ ክፍሎችን በመበከል ወደ ቁስለት፤ ቁስለቱ ደግሞ ከማህፀን ባሻገር ወደ ደም በመግባት ወደ ሰውነት ውስጥ መተላለፍ የሚችልበት ጊዜ የሚያመለክት ነው።

#### ቅድመ ካንሰር ወደ ካንሰርነት ሲለወጥ እንዴት ይታወቃል ?

በሒውሞን ፓፒሎማ ሽይረስ የተጠቁ ሰዎች በቀጥታ ወደ ቅድመ ካንሰር ያላቸው ሁሉ ወደ ካንሰር ይለወጣል ማለት አይደለም። የተወሰኑ ሰዎች ግን ወደ ቅድመ ካንሰርነት ይቀየሩባቸዋል። በዚህ ሁኔታ ለመታየትም ከ10-15 ዓመት ይፈጃል። በዚህ ጊዜ ውስጥ ሽይረሱን ለማከምም ሆነ ሌላ ህክምና ለማድረግ ጊዜው አይደለም።

የቅድመ ካንሰር ምልክቱ ከታየም ማከም ይቻላል ከቅድመ ካንሰር ወደ ካንሰር ለመለወጥ አሁንም ከ10-15 ዓመት ይወስዳል። ቅድመ ካንሰርን ማከም ከተቻለ ወደ ካንሰር እንዳይሄድ ማቆም ይቻላል። ከቅድመ ካንሰር ወደ ካንሰር ከተቀየረ ደግሞ ለካንሰር የሚደረጉ ህክምናዎች አሉ።

#### የማህፀን በር ካንሰርን እንዴት መከላከል ይቻላል ?

ዕድሜያቸው ከ30-40 ላሉ ሴቶች የቅድመ ካንሰር ምርመራ ካደረጉ እና ችግር እንዳለባቸው ካወቁ በህክምና በሽታው ወደ ካንሰርነት እንዳይቀየር መከላከል በሀገራችን ዋናው አማራጭ ነው። ቢቻልና አመቺ ቢሆን ደግሞ የግብረ-ሰጋ ግንኙነት ከመጀመሩ በፊት ክትባት መውሰድ ሻይረሱን ለመከላከል ትልቅ ጠቀሜታ አለው።

**የቅድመ ካንሰር ምርመራ ማድረግ ጠቀሜታ**

ቅድመ ካንሰርን ማከም ከተቻለ ካንሰርን መከላከል ይቻላል። ቅድመ ካንሰር ህክምና ያደረገች ሴት ከአመት በኋላ መጥታ ድጋሚ ምርመራ በማድረግ ምንም ነገር እንደሌለ እርግጠኛ መሆን አለባት። መረጃዎች እንደሚያሳዩት በዚህ ረገድ ተጠቃሚ ከነበሩት ከ90 ከመቶ በላይ ያህሉ ከሻይረሱ ነፃ ናቸው።

ለአንድ ዓመት ያህል ተከታትለው አሁንም ምልክቱ ያላቸው ቢሆኑ እንኳ እንደገና ህክምና ይደረግላቸዋል። በመሆኑም አንዲት ሴት ቢያንስ አንድ ጊዜ የቅድመ ካንሰር ምርመራ ማድረግ ከካንሰር ለመጠበቅ ዋስትና ይሆናታል።

ነገር ግን አብዛኞቻችን ወደ ጤና ተቋማት የምንሄደው የበሽታው ምልክት ከታየ በኋላ በመሆኑ ከወዲሁ በመከላከል ረገድ ተጠቃሚ አንሆንም።

ስለዚህ ከ30-35 ባለው ዕድሜ ክልል ውስጥ የምንገኝ ሴቶች ሁሉ ምርመራ በማድረግ ምልክት የሌለውን የማህፀን በር ካንሰር ከወዲሁ በማወቅ ከችግሩ ራስን ለመጠበቅ እንድንችል ያደርጋልና በተግባር እንተርጉመው።

በአጠቃላይ በሰላምና በደስታ ለመኖር ዋናው ቁልፍ ጤናማ መሆን ነው። በሽታን አስቀድሞ በመከላከል ጤናን መጠበቅ በጊዜም ሆነ በወጪ ረገድ ቀላል መሆኑ ብቻ ሳይሆን ይበልጥ ውጤታማ ያደርጋል። በተግባር እንደሚታየው ካንሰርን በመሰሉ ተላላፊ ባልሆኑ ህመሞች ከተያዙ በኋላ ከህመሙ ለመዳን የሚደረገው ጥረት ውድ ከመሆኑም ባሻገር እንደሚታሰበው ውጤታማ ላይሆን ይችላል።

**ስለሆነም አስቀድሞ በመከላከል ለጤናዎ መጠበቅ የቅድሚያ ትኩረት ይስጡ።**

ከጤና ሚኒስቴር የተወሰደ።

**3.7. የጡት ካንሰር**

**የጡት ካንሰር ማለት ምንድን ነው**

🚩 የጡት ካንሰር ማለት በጡት ሕብረ ሕዋሳት ውስጥ የህዋሳት ቁጥር በማያስፈልግ መጠን እና ሁኔታ መራባት ነው ።

- 📌 የጡት ካንሰር በዓለም ዙሪያ ላሉ ሴቶች ለእጅግ በጣም ብዙ ህመም እና ሞት ምክንያት ነው። የተለያዩ ሰዎች የተለያዩ የጡት ካንሰር ምልክቶች ያሳያሉ። አንዳንድ ሰዎች በሽታው እስኪፋፋ ድረስ በጭራሽ ምንም ምልክቶች ላያሳዩ ይችላሉ ።
- 📌 በጡት ካንሰር ብዙ ጊዜ ሴቶች ቢጠቁም ወንዶችም አንዳንድ ጊዜ በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ።

**የጡት ካንሰር ምልክቶች**

- በጡት ውስጥ ወይም ብብት ስር እብጠት
- የጡት የተወሰነ ክፍል ውፍረት ወይም እብጠት
- በጡት ጫፍ አካባቢ ህመም ።
- በእርግዝና እና በማጥባት ወቅት ካልሆነ በስተቀር ከጡት ጫፍ የሚታይ ፈሳሽ (ደምን ጨምሮ)
- በአንዱ ወይም በሁለቱም የጡት ጫፎች መልክ (ቅርፅ) ለውጦች ።
- የጡት ቀለም መለወጥ።
- በአጭር ጊዜ ውስጥ የጡት መጠን ወይም ቅርፅ መጨመር
- የጡት ጫፍ ቆዳ መሰርጎድ ወይም ወደ ውስጥ መግባት
- የጡት ቆዳ መቅለት ወይም መላጥ (ልክ እንደ ብርቱካን ቆዳ)

**በጡት ካንሰር የመያዝ መንስኤ (Risk Factors)**

- ሴት መሆን
- እድሜ
- አንዳንድ በዘር ውስጥ የሚመጡ የዘረመል ለውጦች (ሚውቴሽን)
- ከወለዱ በኋላ ጡት አለማጥባት
- ከ 12 ዓመት እድሜ በፊት የወር አበባ መምጣት እና ከ55 ዓመት እድሜ በኋላ የወር አበባ ዘግየቶ መቆም
- የጡት ካንሰር ከዚህ በፊት ከተያዙ
- የጡት ካንሰር የቤተሰብ ታሪክ
- ከ 30 ዓመት ዕድሜ በፊት በደረት ላይ ወይም በጡት ላይ የጨረር ሕክምና የነበራቸው
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እጥረት እና ከአቅም በላይ ውፍረት
- ሆርሞኖች
- አልኮል መጠጣት

**የጡት ካንሰር ምርመራ**

- 📌 ማሞ ግራም የጡት ራጅ(X-Ray)

📌 ክሊኒካዊ (በአካላዊ ምርመራ እና ክትትል)

### የወንድ የጡት ካንሰር

❖ የወንድ የጡት ካንሰር እንደ ሴቶች የተለመደ ስላልሆነ በሽታው ከፍ ያለ ደረጃ እስኪደርስ ላይታወቅ ይችላል። በዚያን ጊዜ ካንሰር ቀድሞውኑ ተሰራጭቶ ሊሆን ይችላል ። ስለዚህ ይህንን ጽሑፍ የሚያነቡ ወንዶች በጡት ጫፍ ወይም በጡት አካባቢ እብጠት ቢያገኙ እና በዚህ ጽሑፍ ላይ የተጻፉ ሌሎች ምልክቶችንም ቢመለከቱ ወዲያውኑ ወደ ሐኪም ሄዶ ምርመራውን እንዲያካሂዱ ይመከራል ።

### የጡት ካንሰር ሕክምና

- ❖ የቀዶ ጥገና
- ❖ ኬሞቴራፒ
- ❖ ሆርሞናዊ ቴራፒ እና ራዲዮቴራፒ ናቸው ።

### መከላከያ

ጡት በማጥባት፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ክብደታችንን በመቆጣጠር ፣ ተገቢ የሆነ መደበኛ የሕክምና ክትትል በማድረግ ለጡት ካንሰር የሚያጋልጡንን ጠንቆች በተወሰነ መልኩ መቀነስ እንችላለን።

## 3.8. የሴት ብልት በነጭ ፈሳሽ መሸፈን (Vulvovaginal Candidiasis)

### የብልት ኢንፌክሽን ምንነት

📌 ይህ የሴት ልጅ ብልት ላይ የሚፈጠር ችግር ነው። አንዳንድ ጊዜ ሞኒላ እየተባለ ይጠራል። ይህ ችግር በጣም የተለመደ ሲሆን ችግሩ የሚፈጠረው በብልት ውስጥ በተፈጥሮ ይኖር የነበረ ፈንገስ (Candida Albicans) ቁጥሩ ጭምር ለኢንፌክሽን ምክንያት ሲሆን ነው።

### ዋና ዋና መገለጫዎች

- ማሳከክ
- መቆጥቆጥ
- መቁሰል
- የብልት መግቢያ ላይ ማበጥ

### ተጨማሪ ምልክቶች

- አይብ የመሰለ ነጭ ፈሳሽ መከሰት
- በግንኙነት ወቅት መጥፎ ስሜት መኖር
- በሚሸኑ ሰዓት የህመም ስሜት መኖር
- የማይመች መጥፎ ሽታ መኖር

**የችግሩ ምክንያት፦** ካንዲድያ የሚባል ፈንገስ በሴት ልጅ ብልት ውስጥ የሚኖር ሲሆን ይህ ፈንገስ በተለያዩ መንገድ በከፍተኛ መጠን ቁጥሩ ሲጨምር የሚፈጠር ነው።

**ሻጃይናል ትራሽ እንዲፈጠር የሚያደርጉ ነገሮች**

- ✓ ስኳር በሽታ
- ✓ በአፍ የሚወሰዱ የወሊድ መከላከያዎች
- ✓ ማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የወሊድ መከላከያ
- ✓ ታይት ሱሪና ጅንሰ
- ✓ ከውሃ ዋና በኋላ ብልት አካባቢን አለማድረቅ
- ✓ ጉዞ
- ✓ ቀዝቃዛ አየር ንብረት
- ✓ ውፍረት

**ሀክምና**

- ፀረ- ፈንገስ መድሃኒት መጠቀም
- በየቀኑ ከ2-3 ጊዜ አንድ የሻይ ማንኪያ ባይካርቦኔት ሰዳ በአንድ ሊትር ሞቅ ያለ ውሀ ላይ በመጨመር መታጠብ
- የብልት አካባቢን ከሻወር በኋላ ማድረቅ
- ዘና ያለ የማይወጥር ልብስ መልበስ
- ትራሽ ካለ የግብረ ስጋ ግንኙነት አለማድረግ

**መከላከያ**

- የአኗኗር ዘይቤን ማስተካከል
- የብልት አካባቢን በየቀኑ መታጠብና ማድረቅ
- ዶድራንትና ፓውደር አለመጠቀም

- አለባበስን ማስተካከል
- ውፍረትን መቀነስ

### 3.9. ሸተላይ

#### ምንነት

- ❖ **ሸተላይ ( RH Incompatibility )** - የእናት እና የፅንሰ የደም አይነት አለመጣጣም ሲሆን RH Negative በሆኑ ሴቶች ላይ የሚከሰት ችግር ነው ።
- ❖ ስለሸተላይ ለማወቅና ጥንቃቄ ለማድረግ በመጀመሪያ ስለ ቀይ የደም አይነት እንዴት እንደሚከፈል መወቅ ያስፈልጋል ።

#### ቀይ የደም አይነት በተለያዩ መንገድ ይከፈላል :-

1. ABO System መሰረት Group A, B, AB, O
  2. Rh System – Rh- እና Rh+ - ABO ተብለው የተከፈሉት እያንዳንዳቸው በሁለት ይከፈላሉ ማለት ነው :- ለምሳሌ O የደም አይነት O+ እና O-
- 🚦 Rh በቀይ የደም አይነት ላይ የሚገኝ Protein ነው ። ስለዚህ ይህ Rh Protein በላዩ ላይ ያለው ቀይ የደም አይነት Rh+ የደም አይነት ሲባል ይህ Protein የሌለው ደግሞ Rh- የደም አይነት ይባላል ።
  - 🚦 በአለም ላይ 85-90% የሚሆነው ሰው Rh+ ሲሆን ከ10-15% የሚሆነው ደግሞ Rh- ነው ።
  - 🚦 አንድ ሰው የደም አይነቱ የሚወሰነው በወላጆቹ የደም አይነት መሰረት ነው ።
1. ስለዚህ ሁለቱም ወላጆች Rh+ ከሆኑ.
  2. እርሱም Rh+ የመሆን እድሉ የሰፋ ነው።
  3. Rh- ከሆኑ ወላጆች የተወለደ ልጅ Rh- ይሆናል ።
  4. እናት Rh+ ከሆነችና አባት Rh- ከሆነ ፤ልጅ Rh+ወይም Rh- ሊሆን ይችላል ።
- ❖ እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ነገሮች ሁሉ ብዙ ጊዜ ምንም ችግር የላቸውም። ሸተላይ የሚከሰተው ግን እናት ( Rh-) ከሆችና አባት ( Rh+) ሆኖ Rh+ የሆነ ፅንሰ በምትፀንስበት ጊዜ ነው።

#### በዚህም ምክንያት

1. የፅንሰ የደም ማነስ

2. የፅንሰ የልብ ድካም
3. በሰውነት በተለያዩ ቦታዎች ውሀ መቋጠር
4. የፅንሰ ውርጃ
5. ከተወለደ በኋላ የህፃን ቆዳ እና አይን ቢጫ መሆን
6. ሞት

**ለሸተላይ የሚያጋልጡ**

- በእርግዝና ወቅት ደም መፍሰስ
- በእርግዝና ወቅት ሆድን መመታት
- የፅንሰ አቀማመጥን ለማስተካከል መሞከር(ECV)
- የፅንሰ በማህፀን ውስጥ መሞት
- በቅድመ ወሊድ የተለያዩ የምርመራ ሂደቶች
- ከማህፀን ውጭ እርግዝና

**ሸተላይን መከላከል እንዴት ይቻላል**

1) የሸተላይ የመጀመሪያ ደረጃ መከላከል የሚጀምረው RH Negative ሴቶችን ለRH Positive ደም ከመጋለጣቸው በፊት Anti-D መስጠት ነው። ምንም መከላከያ ካልተሰጠ ከመጀመሪያው እርግዝና በኋላ 17% ሴቶች ፀረ-እንግዳ(Antibodies) አካላትን ያመርታሉ። ስለዚህ ወደ 17% የሚሆኑ ሴቶች በሁለተኛው እርግዝና ሸተላይ ልጃቸውን ሊጎዱ ይችላሉ።

**በመጀመሪያው የእርግዝና ክትትል Indirect Coombs Test ኔግቲቭ ሆኖ ከተገኘ:-**

- 1) ከ28-32 ሳምንት ባለው ጊዜ፣
- 2) ከወልድ በኋላ የልጁ ደም አይነት RH ፓዘቲቭ ከሆነ በ72ሰዓት ውስጥ፣
- 3) በእርግዝና ወቅት ደም መፍሰስ(ውርጃ፣ ከማህፀን ውጭ እርግዝና እና ሌሎችም ሁኔታዎች፣
- 4) RH ፓዘቲቭ ደም ከወሰዱ(በድንገተኛ ጊዜ)



- ❖ ለሁሉም ሰው የደም አይነቱን ማወቅ ጠቃሚ ነው ፣ በአደጋ ጊዜ የደም አይነት ማወቅ አስፈላጊ ነገር ነው ።
- ❖ ለሴቶች ደግሞ በተለየ ሁኔታ ለአቅመ ሄዋን ከደረሰች በኋላ የደም አይነት ማወቅ በጣም ጠቃሚ ነው። ለምን ? ምክንያቱም Rh- ከሆነ የደም አይነቷ ከፅንሰ ጋር ተያይዞ ለሚመጣ ማንኛውም በማህፀን የደም መፍሰስ የሾተላይ መከላከያ ለመውሰድ ይጠቅማል ።

**መቼ ነው መከላከያ የሚያስፈልገው ?**

- ማንኛውም እርግዝና ውርጃ ቢከሰት ፣ ከማህፀን ውጭ እርግዝና ከተከሰተ ፣ ፅንሰ በሆድ ውስጥ ቢጠፋ
- በእርግዝና ጊዜ ሆድ ላይ አደጋ ቢከሰት ፣ በእርግዝና ጊዜ የደም መፍሰስ ቢከሰት

**ሕክምናው**

- I. የደም ዓይነቷ አር ኤች ኔጋቲቭ (Rh-) የሆነች እናት ሕክምናዋ በሆስፒታል ውስጥ መሆን አለበት።
- II. በደሜ ውስጥ ያለውን የንጥረ-ነገር መጠን መለካትና የጽንሰን የጉዳት መጠን በማየት ብዙ ሳይጎዳ እንዲወለድ ማድረግ።
- III. ጽንሱ በማህፀን ውስጥ እያለ ደም በመለገስ እንዲያድግና እንዲወለድ ማድረግ ይቻላል ።

**3.6. ቅድመ እርግዝና የእርግዝና አገልግሎትና**

**በእርግዝና ወቅት የግደረግ የቅድመ ወሊድ ክትትል ለእናትም ሆነ ለልጅ ጤና ወሳኝ ነው!**



ወላጅነት በተፈጥሮ የተሰጠ ፀጋ ነው። ጤናማ ልጅ በመውለድ ጤናማ ትውልድ ማፍራት ትልቅ ሀላፊነት ነው። ነፍሰጡርነት በሰዎች ልጆች ህይወት ውስጥ እጅግ አስፈላጊ እና ውብ ጊዜ ነው። በቂ መረጃ እና ዝግጅት ከሌለው ግን እርግዝና አስቸጋሪ እና ፈታኝ ወቅትም ሊሆን ይችላል።

**እርጉዝ መሆንን እንዴት ማወቅ ይቻላል?**

ምልክቶቹ እነዚህ ናቸው፡-

- የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ መምጣቱን ማቆም፤
- ጡት ከወትሮው መጠኑ መጨመር፣ መጠንከር፣ ጨፍም መጥቆር፤
- የምግብ ፍላጎት መቀያየር
- ቶሎ ቶሎ የሽንት መምጣት
- ያልተለመደ ድካም
- ማስመለስ፣ የማቅለሽለሽ ስሜት
- የማሽተት አቅም ከወትሮው መጨመር
- የሰውነት ሙቀት መጨመር

**በመጀመሪያ በእርግዝና ወራት ወደ ጤና ተቋም መሄድ ለምን ያስፈልጋል**

አንዲት ነፍሰጡር ከትዳር አጋርዋ ጋር ሆና ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ተገቢውን የቅድመ ወሊድ ትክክል ማድረግ ለራሷም ሆነ በማህፀኗ ውስጥ ላለው ህፃን ጤንነት ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። ነፍሰጡር ከሆነች ከመውለዷ በፊት ቢያንስ አራት ጊዜ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የቅድመ ወሊድ

ምርመራ ማግኘት ይኖርባታል። የእርግዝና ምልክቶችን እንዳይቸ ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባት። ተጨማሪ የህክምና ክትትል ለማግኘት ተመልሶሳ መሄድ ይኖርባታል።

**ወላጆች የቅድመ ወሊድ ክትትል በማድረግ የሚያገኙት ጥቅም**

- ✓ የተስተካከለ የእርግዝና ሁኔታ መኖሩን ያረጋግጣሉ፤
- ✓ የህፃኑን ዕድገት እና ጤና ለመከታተል ይችላሉ፤
- ✓ ከእርግዝና ጋር የተያያዘ ከዚህ ቀደም ያጋጠመ ወይም ወደፊት ሊያጋጥም የሚችል የጤና ችግር ካለ በምርመራ ያውቃሉ፤
- ✓ ተከታታይ የሆነ የጤና ክትትል ለማድረግ ይችላሉ፤
- ✓ በእርግዝና ወቅትና ከእርግዝና በኋላ የግል ጤንነን እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ይማራሉ
- ✓ የኤችአይቪ ምክር እና ምርመራ አገልግሎት ያገኛሉ፤
- ✓ ስለ ተመጣጠነ የአመጋገብ ስርዓት ይማራሉ፤
- ✓ ስለቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት ይሰጣቸዋል፤
- ✓ በጤና ተቋም የመውለድን ጥቅም ይማራሉ፤
- ✓ ስለ ልጃቸው አመጋገብ መረጃ ያገኛሉ።

**በእርግዝ ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ለውጦች**

- ድካም ድካም ማለት፤
- ማቅለሽለሽና ማስመለስ፤
- ራስ ምታትና ማዘር
- የሆድ ድርቀት፤
- የምግብ ፍላጎት መቀያየር፤ /የምግብ ማስጠላት ወይም ፍላጎት መጨመር/፤
- የምግብ መክበድ/አለመዋሀድ፤
- የማህፀን ፈሳሽ መጨመር፤
- መዘንጋት/መርሳት
- የድድ መድማት፤
- የፀጉርና የጥፍር ቶሎ ቶሎ ማደግ፤
- የወገብ ሕመምና የመኝታ አለመመቸት፤
- የፅንሱ እንቅስቃሴ መጨመር፤
- የሰውነት ሙቀት እና ላብ መጨመር፤
- የእግር እብጠት፤
- የሽንት ቶሎ ቶሎ መምጣት ስሜት፤

አንዳንድ ምልክቶች በእርግዝና ወቅት ሙሉ ሊቀጥሉ ይችላሉ። የሚቀጥለው ሰንጠረዥ በእርግዝና ወቅት ተደጋግመው የሚታዩ ምልክቶች እና ሊወሰዱ የሚገቡ መፍትሔዎች ያሳያል።

ምልክቶች	መፍትሔዎች
ደረት አካባቢ ወይም ጨዋራን የማቃጠል ስሜት መሰማት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ቅምማ ቅመም የበዛበት ምግቦችን ማስወገድ፤</li> <li>• የምግብ መጠን እየቀነሱ መመገብ፤ አስተኛኝትን መስተካከል</li> </ul>
የሆድ ድርቀት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ፍራፍሬና አረንጓዴ አትክልቶችን አብዝቶ መመገብ፤</li> <li>• ብዙ ውሃ መጠጣት፤</li> </ul>
የእግር እብጠት	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ጠባብ ልብሶችን አለመልበስ፤</li> <li>• ረዥም ሰዓት አለመቆም፤</li> <li>• በቂ እረፍት ማድረግ፤</li> <li>• በምታርፍበት ወቅት እግርን ከወገብ ከፍ ያለ ቦታ ላይ አድርጎ ጋደም ለማለት መሞከር፤</li> </ul>
ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ቅባትና ቅመም ያላቸው ምግቦችን አለመመገብ፤</li> <li>• ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መመገብ</li> </ul>

አንዲት ነፍሰጡር ለራሷም ሆነ ለፅንሷ ጤንነት ሲባል የተለያዩ ጥንቃቄዎች እንድታደርግ ትመከራለች። የሚቀጥለው ሰንጠረዥ ልታደርጋቸው የሚገቡ ሰባት ነገሮችና ያላቸውን ጠቀሜታ ያሳያል።

ተግባራት	አስፈላጊነቱ
የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት መከተብ	የሚወለደው ህፃን በመንጋጋ ቆልፍ በሽታ እንዳይያዝ ይረዳል
በትንኝ መከላከያ መድኃኒት የተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት	እናትየዋንና ህፃኑን የወባ በሽታ እንዳይዛቸው ይከላከላል
የተመጣጠነ ምግብ መመገብ /እንደ ወተት፣ እንቁላል፣ ስጋ፣ አሳ፣ ለውዝ፣ ባቄላ፣ አትክልቶችና ፍራፍሬዎች መመገብ/የእናትየዋ ሰውነት እንዲጠነክርና ጤናማ አካላዊ እድገት እንዲኖራት ያደርጋል	የእናትየዋ ሰውነት እንዲጠነክርና ጤናማ አካላዊ እድገት እንዲኖራት ያደርጋል

ያደርጋል	
የአባላዘር በሽታዎች ምርመራ ማካሄድ	የአባላዘር በሽታ የእናትየዋንና የሚወለደውን ህፃን ጤና የሚጎዳ ነው።
የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ	ነፍሰጡሯ እናት ኤችአይቪ በደሟ ካለ የሕክምና ክትትልና ድጋፍ በማድረግ ጤናዋን መጠበቅ ትችላለች፤ የቫይረሱን ወደ ልጁ የመተላለፍ ዕድል ለመቀነስም ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ትችላለች።
ምግብ በምታበስደበት ጊዜ አዮዲን የተባለ ንጥረ ነገር ያለበት ጨው ጨምሮ መመገብ	ነፍሰጡሯን እናት ላይ ድንገተኛ ውርጃ እንዳይከሰት እና የህፃኑ አእምሮ እንዳይጎዳ ይረዳል።

**ለጤናማ እርግዝና እና ጤናማ ፅንሰ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። የተመጣጠኑ ምግብ ዓይነቶችን ለማወቅ የሚቀጥለውን ሰንጠረዥ እንመልከት፡-**

የምግብ ዓይነቶች	ሊገኙ የሚችሉት
ፕሮቲን (ሰውነት ገንቢ)	ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቁላል፣ የወተት ውጤቶች የመሳሰሉት
ቅባት	ቅቤ፣ ዘይት፣ ማርጋሪን/የዳቦ ቅባት/፣ የወተት ውጤቶች
ኃይልና ሙቀት ሰጪ	ዳቦ፣ ፓሰታ፣ ድንች፣ ሩዝ፣ በቆሎ፣ የአዝዕርት ውጤቶችና የመሳሰሉት
ሽይታሚኖች	ፍራፍሬ፣ አትክልቶች፣ ፎሊክ አሲድ/ሽይታሚን ቢፃ በመጀመሪያዎቹ ሰዓት የእርግዝና ወራት ከጥራጥሬዎች፣ ፍራፍሬዎች፣ ብርትኪን ጭማቂ፣ ሩዝ እና ከመሳሰሉት ማግኘት ይቻላል

**የመጀመሪያዎቹ (ከ1ኛው እስከ 3ኛው ወር) የልጆችሁ ዕድገት**

**5ኛው ሳምንት**

- ✓ ልብና የደም ዝውውር መስመሮች ቅርፃቸውን ይይዛሉ።
- ✓ የጽንሱ ልብ ሙሉ በሙሉ ዕድገቱን ባይጨርስም መምታት ይጀምራል።

**7ኛው ሳምንት**

- ✓ በዚህ ሳምንት ያለው አብዛኛው እድገት በራስ ቅል ላይ ከሚኖረው የአዲስ ህዋሶች መፈጠር ጋር የተያያዘ ነው። በደቂቃ 100 ህዋሶች ይፈጠራሉ። አፍ፣ ምላስ ፣ እጅና እግር ይፈጠራሉ።

### 10ኛው ሳምንት

- ፅንሱ ከመቶ በላይ የሚሆኑ አጥንቶች ይኖሩታል።
- ፅንሱ ኩላሊት እና ጨዳራም ቦታ ቦታቸውን ይይዛሉ።

### ሦስት የእርግዝና ወራት በልጁ እናት ላይ የሚታይ የሰውነት ለውጥ

### 10ኛው ሳምንት

በዚህ ወቅት የማህፀን መስፋትና ጥቂት የክብደት መጨመር ያጋጥማል። የሆድ መነፋት ይኖራል። መለስተኛ ህመምና የሆድ ድርቀት በነፍሰጡር እናቶች ላይ የሚታይ የተለመዱ ምልክቶች ናቸው። የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዲሁም አትክልትና ፍራፍሬዎችን መመገብ የሆድን ድርቀት ሊያቀል ይችላል።

### 13ኛው ሳምንት

በዚህ ወቅት ወተት መሳይና የተለየ ጠረን ያለው የብልት ፈሳሽ ሊኖር ይችላል። ፈሳሹ የማህፀን ኢንፌክሽንን የሚከላከል ሲሆን በሚቀጥሉት ሳምንታት የፈሳሹ መጠን ሊጨምር ስለሚችል በቂ የውስጥ ሱሪዎችን ማዘጋጀት ተገቢ ነው።

### በመጀመሪያዎቹ ሦስት የእርግዝና ወራት በጤና ተቋማት የሚሰጡ የቅድመ ወሊድ አገልግሎቶች

- ከዚህ ቀደም ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ያጋጠመ የጤና ችግር ካለ የጤና ምርመራ ይደረጋል
- አጠቃላይ የጤና ሁኔታን ለማወቅ ምርመራ ይደረጋል፣ የደም ግፊትም ይለካል
- የደም አይነት ለማወቅ የሚደረግ የደም ምርመራ፣ የደም ማነስና የአባላዘር በሽታዎች ምርመራ እና ህክምናም ይኖራል። የአባላዘር በሽታ ከሌለ ራስን እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል የምክር አገልግሎት ይሰጣል
- ክብደት ይለካል
- የስኳርና የፕሮቴን መጠን ለመለካት የሽንት ምርመራ ይደረጋል
- ከዚህ ቀደም የማጅራት ገትር ክትባት ላልወሰዱ ይሰጣል

### አደገኛ ምልክቶች

አብዛኞቹ እርግዝናዎች በሰላም የሚያልፉ ቢሆንም አንዳንድ ሴቶች ላይ ያልተጠበቁ ችግሮች ይስተዋላሉ። ስለዚህ እነዚህን ምልክቶች ካጋጠሙ አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል፡-

- የእጅና እግር እብጠት

- ያልተለመደ የሆድ ህመም
- በብልት በኩል ከባድ የደም መፍሰስ
- ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት
- የእይታ ብዥሎች ማለት
- ተደጋጋሚ ትውከት
- የማያቋርጥ ራስ ምታት
- የፅንሱ እንቅስቃሴ መቆም

**ልብ በሉ!**

ከላይ ከተዘረዘሩት አደገኛ ምልክቶች ውስጥ አንድ ወይም ከዛ በላይ ካጋጠመ በጽንሱ እና በእናቱ ላይ ከፍተኛ የጤና ችግር ሊኖር ስለሚችል በቶሎ ወደ ሐኪም መሄድ ያስፈልጋል። በተጨማሪ ሐኪም ማማከር የሚገባው፡-

- እናትየው ከ18 ዓመት በታች ከሆነች
- እናትየው ከ35 ዓመት በላይ ሆና ለመጀመሪያ ጊዜ ካረገዘች
- የበፊቱን እርግዝና በቀዶ ጥገና ሕክምና /ኦፕራሲዮን/ ከተገለገለች
- ብዛት ያለውና የሚያሳክክ ቢጫ ወይም ነጭ የብልት ፈሳሽ ካላት

**መደረግ ያለባቸውና የሌለባቸው ነገሮች**

በእርግዝና ወቅት የምናደርጋቸውና የማናደርጋቸው ነገሮች የልጆችንን ጤንነትና እድገት ላይ ተጽዕኖ አላቸው። ስለዚህም ጥንቃቄ ልናደርግ ይገባል። እነዚህ ሁለት ሰንጠረዦች በእርግዝና ወቅት መደረግ ያለባቸውንና የሌለባቸውን ነገሮች ያብራራሉ።

**መደረግ ያለባቸው**

- ✓ በቀጠሮ መሰረት ተከታታይ የህክምና ክትትል ማድረግ (ቢያንስ ለአራት ጊዜ)
- ✓ ሀኪም ባዘዘው መጠን ሽይታሚኖችን መውሰድ። ሽይታሚኖቹ ጽንሱ ሊያጋጥመው የሚችለውን የጀርባ
- ✓ አጥንት ሕመም ወይም የእድገት ችግር ይቀንሳሉ።
- ✓ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ (በገጽ 9 ላይ ያለውን ሰንጠረዥ ተመልከቱ) እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፤
- ✓ እንቅስቃሴ ማድረግ፡- በባለሙያ የሚመከሩ በእርግዝና ወቅት ሊደረጉ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ
- ✓ ክብደትን መቆጣጠርያስፈልጋል። ለምሳሌ በቀን 1 ኪ.ሜ ያህል መራመድ

- ✓ በቤተሰብ በኩል የመጣ የጤና ችግር ካለ፣ ከዚህ በፊት በወሊድ ጊዜ የጤና ችግር አጋጥሞ የሚያውቅ ከሆነ
- ✓ በዝርዝር ለሐኪም ማማከር ተገቢ ነው። እነዚህ የጤና ችግሮች የስኳር በሽታን፣ የቆዳ ኢንፌክሽንን (ሌሎች
- ✓ የአባላዘር በሽታዎችን ይጨምራል)፣ የልብ ችግር፣ የሚጥል በሽታ እና ከፍተኛ የደም ግፊትን ያካትታሉ።
- ✓ በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ እስከተቻለ ድረስ መተኛት
- ✓ በነፍሳት ሳቢያ በሚመጡ በሽታዎች /ለምሳሌ ወባ/ ላለመጠቃት በመኝታ ወቅት በመድሃኒት የተነከረ አጎበር መጠቀም

**መደረግ የሌለባቸው**

- ✚ አለማጩስ እና በሚያጩሱ ሰዎች አካባቢ አለመሆን፣ ይህ የህፃኑን ውርጃ ወይም አለማደግ አንዳንዴም ሞት ሊያስከትል ይችላል
- ✚ አልኮል አለመጠጣት፤ ምክንያቱም የህፃኑን የአዕምሮ እድገትና የሰውነት ክፍሎች አገልግሎት ሊያዘባ ይችላል
- ✚ መድኃኒቶችን ያለ ሐኪም ትዕዛዝ አለመውሰድ፤
- ✚ የፅንሱን ጤንነት ሊጎዳ ስለሚችል በእርግዝና ወቅት እየተወሰዱ ያሉ ወይም ሲወሰዱ ስለነበሩ መድሃኒቶች
- ✚ ከሐኪም ጋር ቀደም ብሎ መመካከር ይገባል።
- ✚ በሙቅ ውሃ ለረጅም ሰዓት አለመታጠብ፤ ሳውና አለመግባት፣ ሙቅ ውሃ የሞላበት ገንዳ ውስጥ አለመቆየት ያስፈልጋል። ይህን ማድረግ የሰውነት ሙቀትን ከፍ ስለሚያደርግ የፅንስ መቋረጥ ሊያስከትል ይችላል።
- ✚ ለጨረሮች መጋለጥ ለምሳሌ በራጅ መታየትን ማስወገድ
- ✚ ረዥም ጊዜ የሚወስድ እና አቅምን የሚፈታተኑ ሥራዎችን አለመሥራት። ለምሳሌ፡- ከባድ እቃዎችን አለመሸከም
- ✚ ጠባብ ልብስ አለመልበስ

**ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ በጤና ተቋማት የምታገኛቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች**

በቅድመ ወሊድ ክትትል ጊዜ ኤችአይቪ በደማችሁ ከተገኘ ብዙ ጥያቄዎች ሊኖሯችሁ ይችላሉ። ሆኖም ተገቢውን ክትትል በማድረግ ሁለታችሁም ጠንካራና ጤናማ ሕይወት ለመኖር እንዲሁም ከሻይረሱ ነጻ የሆነ ልጅ ለመውለድ ትችላላችሁ። የሚከተሉት አገልግሎቶች ኤችአይቪ በደማቸው ለሚገኝ ወላጆች በተጨማሪ የሚሰጡ አገልግሎቶች ናቸው።



- ስለጤናማ አኗኗር እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ዓቅም ከሚያዳከሙ በሽታዎች ራስን ለመከላከል ፡መደረግ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች የምክር አገልግሎት፤
- ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ራስን መከላከል እንዴት እንደሚቻል እና በእርግዝና ወቅት ወደጽንሱ ለመተላለፍ ያለውን ዕድል እንዴት መቀነስ እንደሚቻል የምክር አገልግሎት፤
- ትክክለኛ የኮንዶም አጠቃቀም እና አስፈላጊነትን የሚያስረዳ ምክር፤
- ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት ለማዳበር የሚያግዝ የምክር አገልግሎት

**ኤችአይቪ በደማቸው ላለ እናቶች የሚሆን የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት**

📌 አንዲት እናት የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት መውሰድ እንዳለባት ወይም እንደሌለባት እንዲሁም የትኛውን አይነት እንደምትወስድ የጤና ባለሙያ ያስረዳታል። አንዲት እናት የሲዲ ፎሯ መጠን ተለክቶ ለራስ ጤንነት የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት የሚያስፈልጋት መሆኑ ከተረጋገጠ አስፈላጊው ምክር ተለገሳት ዝግጁ ከሆነች የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት ወድያውኑ ትጀምራለች። የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት መጀመር ካለባት ደግሞ የምትወስደው ሶስት አይነት መድኃኒት ነው። ነገር ግን እናት የዋ ለራሷ ጤንነት የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት የማያስፈልጋት ከሆነ ከ28ኛው እርግዝና ሳምንት ጀምሮ ወይም ከዚያ በኋላ ከመጣችበት ጊዜ አንስቶ ኤች አይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚደረገውን ህክምና እንድትከታተል ይደረጋል።ይኸውም በእርግዝና ክትተል ወቅት በቀን ሁለቱ የሚወሰድ መድኃኒት ትጀምርና በምጥና ወሊድ ወቅት ተጨማሪ ሁለት የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒቶች ይጨመሩላታል።ከወሊድ በኋላ ሁለት መድኃኒት ለሳምንት ትቀጥላለች። በተረፈ ጤናዋን በተመለከተ ማንኛውም ዓይነት ጥያቄ ቢኖራት ሁልጊዜም የጤና ባለሙያ ማማከር ጠቃሚ ነው።

**ምክር ለአባቶች**

አባቶች የልጃቸውንና የአጋራቸውን ጤንነት ለመጠበቅ በእርግዝና ወቅት ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ። ለምሳሌ ያህል የሚከተሉት በመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት አባቶች ሊያደርጓቸው የሚገቡ ነገሮች ናቸው።

- ለሕክምና፣ ለትራንስፖርት እና ለተለያዩ ወጪዎች የሚሆን ገንዘብ ማዘጋጀት፤
- እናቲቱ ህክምና በአግባቡ መከታተሏን ማረጋገጥ፤ የቀጠሮ ሰዓት እና ቀደን ማስታወስ፤
- ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤
- በቂ እረፍት እንድታገኝ ማገዝ፤
- በእርግዝና ጉዳይ ላይ መረጃዎችን ፈልጎ ለእናቲቱ ማካፈል፣ ማወያየት፤

- በእርግዝና እና ወሊድ ጉዳይ ላይ በጋራ እቅድ ማውጣት፤
- የቤት ውስጥ ስራዎችን ማገዝ፤
- ለእናቲቱ አስፈላጊ የቁስና የሞራል ድጋፍ መስጠት

**ሁለተኛዎቹ ሦስት (ከ4ኛው እስከ 6ኛው ወር) የልጆችሁ ዕድገት**

**16ኛው ሳምንት**

- ✓ ልጆችሁ ብርሀን እና ጨለማ መለየት ይጀምራል።
- ✓ ከማህፀን ውስጥ እና ውጭ ያለ ድምፅ መስማት ይጀምራል። በሂደትም የእናቱን ድምፅ ከሌላ ሰው ላይቶ ማወቅ ይጀምራል።

**20ኛው ሳምንት**

- የልጆችሁ የደም ዝውውር መስመሮች ስራቸውን ይጀምራሉ። በዚህ ጊዜ ልጆችሁ ወንድ ወይም ሴት መሆኑን በአልትራ ሳውንድ አማካኝነት መለየት ትችላላችሁ። ሴት ከሆነች ማህፀኗ እና የማህፀን ቱቦ ፤ ወንድ ከሆነም የመራቢያ አካላቱ ተለይተው ይታያሉ።

**25ኛው ሳምንት**

የልጆችሁ ሳንባዎች ውስጥ ያለው የአየር ከረጢት ዳብሮ ለመተንፈስ ዝግጁ ይሆናል። የድምፅ አካሎቹም ድምፅ ለመፍጠር እንዲችሉ ሆነው ይዘጋጃሉ።

**የእርግዝና ወራት በልጁ እናት ላይ የሚታይ የሰውነት ለውጥ**

**15ኛው ሳምንት**

ከእርግዝና ሆርሞኖች የተነሳ የድድ ማበጥ እና መድማት እንዲሁም የአፍንጫ መደፈን እና ነስር ሊያጋጥም ይችላል።

**27ኛው ሳምንት**

በዚህ ወቅት ቀለል ያለ የእጅ፣ እግር እና የቁርጫምጫሚት እብጠት ማየት የተለመደ ነገር ነው።

ከዚህ በታች ያሉት ሁለት ሰንጠረዦች ከ4 እስከ 6 ወር ድረስ መደረግ ስለሚኖርባቸውና ስለሌለባቸው ነገሮች ያስረዳሉ። በገጽ 15 ላይ ተጠቅሰው ከነበሩት በተጨማሪ ከዚህ በታች የተገለጹትን መከተል አስፈላጊ ነው።

**መደረግ ያለባቸው**

- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ
- በየቀኑ ገላሽን መታጠብ
- በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ ለጥሩ የደም ዝውውር ስለሚያግዝ በግራ ጎንሽ እስከተቻለ ድረስ መተኛት
- ክብደት ከሚገባው በላይ ወይም በታች እንዳይሆን ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ፤ ለምሳሌ ለእርጉዝ
- እናቶች የሚሆን የአካል እንቅስቃሴ፣ ዋና መዋኘት እና በእግር መጓዝ የመሳሰሉት ጥሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።
- ሰውነትሽን ዘና ሊያደርግ የሚችልና የሚመች መቀመጫ ላይ መቀመጥ
- የጥርስሽን ንፅህና መጠበቅ

**መደረግ የሌለባቸው**

- ለረዥም ሰዓት መቆም
- ጠባብ ልብሶችን መልበስ
- ከባድ እቃዎችን መሸከም

**ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ በጤና ተቋማት የምታገኛቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች**

- ስለጤናማ አኗኗር እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ዓቅም ከሚያዳከሙ በሽታዎች ለመከላከል መደረግ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች የምክር አገልግሎት፤
- ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ራስን መከላከያ መንገዶች እና በእርግዝና ወቅት ወደጽንሱ ለመተላለፍ ያላቸውን ዕድል እንዴት መቀነስ እንደሚቻል የምክር አገልግሎት፤
- ትክክለኛ የኮንዶም አጠቃቀም እና አስፈላጊነትን የሚያስረዳ ምክር፤
- ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት ለማዳበር የሚያግዝ የምክር አገልግሎት

## ምክር ለአባቶች

- ለእናቲቱም ሆነ ለጽንሱ ጤና አባቶች በእርግዝና ወቅት የሚጨውቱት ሚና ቀጣይ መሆን አለበት። ከ4 እስከ 6 ባሉት የእርግዝና ወራትም አባቶች የሚከተሉትን ማድረግ ይኖርባቸዋል።
- ለሕክምና፣ ለትራንስፖርት እና ለተለያዩ ወጪዎች የሚውል ገንዘብ በጋራ ማቀድና መቆጠብ፤
- እናቲቱ በዚህ ጊዜ የሚሰጡ ሕክምናዎችን ማድረጓን መከታተል፤ የቀጠሮ ጊዜና ሰዓቷንም ማስታወስ፤
- ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤
- እናቲቱ በቂ እረፍት እንድታደርግ ማስቻል፤
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብን መከታተል

## የመጨረሻዎቹ (ከ7ኛው እስከ 9ኛው ወር) የልጃችሁ ዕድገት

### 33ኛው ሳምንት

- በዚህ ጊዜ ፅንሱ አውራ ጣቱን መጥባት ይጀምራል።
- ቆዳው ትክክለኛውን መልክና ቀለም ይይዛል። የፅንሱ እንቅስቃሴ እና እርግጫ ከወትሮው ይጨምራል።

### 34ኛው ሳምንት

- ፅንሱ የሚወለድበት ጊዜ እየተቃረበ በመሆኑ ከቀድሞው አቀማመጡ በተለየ በጭንቅላቱ ተዘቅዝቆ መቀመጥ ይጀምራል።

### 37ኛው ሳምንት

- በዚህ ሣምንት ሁሉም የሰውነት ክፍሎቹ የውጭውን አለም ለመቀላቀል ዝግጁ ሆነው ተሟልተዋል።

## ሦስት የእርግዝና ወራት

- በልጁ እናት ላይ የሚታይ የሰውነት ለውጥ

### 34ኛው ሳምንት

- በዚህ ወቅት የዕይታ ብዥታ ሊያጋጥምሽ ይችላል። ይህ የሚሆነው በእርግዝና ምክንያት በሚፈጠሩ ሆርሞኖች አማካኝነት ነው። በተጨማሪም የአይን እንባ መድረቅ ሊኖርና የአይን መቆጣቆጥ ሊኖርሽ ይችላል።

**37ኛው ሳምንት**

- የመውለጃ ጊዜሽ እየቀረበ በመሆኑ ፅንሱ እንዲወለድ ለማገዝ የማህፀን መከማተር ሊያጋጥምሽ ይችላል። በዚህ ሳቢያ በማህፀን በርና አካባቢው ህመም ሊሰማሽ ስለሚችል ብዙም መደናገጥ አይኖርብሽም።

**መደረግ ያለባቸው**

- ጠንከር ያለና ተከታታይ የሕመም ምልክቶች ሲታይ ቶሎ የጤና ባለሙያ ማማከርና ተገቢውን ሕክምና ማድረግ፤
- በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ ስትተኚ ተጨማሪ ትራሶች ከእግሮች ስር ወይም ከጀርባ ማድረግ ምቹት ሊጨምር ይችላል።

**መደረግ የሌለባቸው**

- ለረዥም ሰዓት መቆም
- ከቦድ ያሉ የጉልበት ሥራዎችን መስራት፤ ለምሳሌ፡- ከባድ እቃዎችን መሸከም

**በመጨረሻው ሦስት እርግዝና ወራት በጤና ተቋማት የሚሰጡ የቅድመ ወሊድ አገልግሎቶች**

- የደም ግፊት ምርመራ ይደረጋል፤
- የፅንሱ የጤና ሁኔታ ይመረመራል፤
- ስለ ወሊድ ዝግጅት የምክር አገልግሎት ይሰጣል፤
- የፅንሱ የልብ ትርታ ይደመጣል፤
- ስለ ህፃናት አመጋገብ አማራጮች እና ስለቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት ይሰጣል፤
- መውለጃ ሲቃረብ በጤና ተቋም መውለድ ስላለው ጠቀሜታ መረጃ ይሰጣል

**ኤችአይቪ በደማቸው ውስጥ ካለ በጤና ተቋማት የሚገኝቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች**

- እናቲቱ ፀረ ኤችአይቪ መዳሀኒቶች ለጤናዋ የምትወስድ ካልሆነ ሻይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ለመቀነስ የሚረዳውን የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት ከ28ኛው ሣምንት ጀምሮ መውስድ፤
- በጤና ተቋማት ውስጥ፤ በሰለጠነ ባለሙያ እገዛ መውለድ ያለውን አስፈላጊነት የሚያስረዳ መረጃ፤
- ስለህጻን አመጋገብ ተጨማሪ ማብራሪያ ይሰጣል።

**ምክር ለአባቶች**

- ✓ የመውለጃ ቀን እየቀረበ ሲመጣ ከእናቲቱ አጠገብ አለመራቅ፣ ካልተቻለ ሰው እንዲኖር ማድረግ፤
- ✓ ከወሊድ ጋር ተያይዞ ከፍ ያለ የህክምና ወጪ ስለሚኖር የተቻለውን ያህል ገንዘብ መቆጠብ፤
- ✓ ወደሕክምና ቦታ ቶሎ ለመድረስ የሚያስችል መጓጓዣ ማዘጋጀት፤
- ✓ ስለሚወለደው ህጻን አመጋገብ ከባለቤት ጋርና ከህክምና ባለሙያ ጋር ተመካክሮ መወሰን፤
- ✓ ለእናቲቱና አዲስ ለሚወለደው ህጻን ምግቦችን ከወዲሁ ማዘጋጀት፤
- ✓ ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤
- ✓ የቤት ውስጥ ሥራዎችን ማገዝ

**የወሊድ ዕቅድ**

❖ የወሊድ ዕቅድ ማዘጋጀት የልጆችሁ ውልደት እንዴት እንዲሆን እንደምትፈልጉና እርስ በእርሳችሁም ሆነ ከህክምና ባለሙያ ጋር በመወያየት የምታወጡት ዕቅድ ነው። የወሊድ ዕቅድ ማውጣት በወሊድ ጊዜ ብዙ ሁኔታዎችን በምትፈልጓቸው መልኩ ለማመቻቸት ይረዳችኋል። የወሊድ ዕቅዳችሁን አስቀድሞችሁ ጽፋችሁ ካዘጋጃችሁ የሚያዋልዳችሁም ባለሙያ ምን እንደምትፈልጉ ለማወቅ ያስችለዋል። እናንተም ለሚያስፈልጉ ነገሮች አስቀድሞችሁ እንድትዘጋጁ ያግዛችኋል።

**የወሊድ ዕቅዳችሁን በምታወጡበት ጊዜ ልታስቧቸው ከሚገቡ ነገሮች መካከል ጥቂቶቹ፡-**

- ለመጓጓዣና ለተለያዩ የሕክምና ወጪዎች ገንዘብ ማዘጋጀት፤
- መጓጓዣ በቀላሉ የሚገኝበትን መንገድ ማመቻቸት፤
- በወሊድ ወቅት ሊረዳ የሚችል የቤተሰብ አባል በቅርብ እንዲኖር ማድረግ፤
- ለህፃኑ የሚሆን ልብሶችና የመኝታ ቦታ ማመቻቸት፤
- ከወሊድ በኋላ እናቲቱ የምትመገበውን ምግብ ቀደም ብሎ ማሰናዳት

## የምጥ ምልክቶች

- ከባድ የሆድ ቁርጠት፤
- ከባድ ድካም፤
- ከብልት የሚወርድ ፈሳሽ መጨመር እና መወፈር፤
- ደም መታየት፤
- የጀርባ ህመም፤

## ልብ በይ!

እነዚህን ምልክቶች ሲታዩ ወደ ጤና ተቋም በቶሎ መሄድ ያስፈልጋል።

## ድህረ ወሊድ

📖 ከወሊድ በኋላ የሚያጋጥሙ የተለያዩ ምልክቶች ይኖራሉ። እነዚህ ምልክቶች በሁሉም ሴቶች ላይ ከወሊድ በኋላ የሚታዩ ናቸው። ከእነዚህ ውስጥ ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው።

- ✓ ትኩሳት፤
- ✓ ራስ ምታት፤
- ✓ የድካም ስሜት፤
- ✓ ጡት አካባቢ የህመም ስሜት መሰማት፤
- ✓ የጡት ወተት መፍሰስ፤

## ከወሊድ በኋላ የሚደረጉ ጥንቃቄዎች

### ለእናት፡-

- ✓ ከወሊድ በኋላ የሚፈስ ደም መቀነሱን/መቆሙን ማረጋገጥ፤
- ✓ በቂ ዕረፍት ማድረግ፤
- ✓ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፤
- ✓ ቢያንስ ለሁለት ሳምንታት ወሲባዊ ግንኙነት አለመፈጸም፤
- ✓ ለድኅረ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ተቋም ሄዶ ለእናትና ለህፃኑ አስፈላጊውን ሕክምና ማድረግ፤
- ✓ በአራስነት ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ አደገኛ የጤና ምልክቶችን አውቆ ጤናን መከታተል

### ለተወለደው ልጅ፡-

- ለህፃኑ ተገቢውን ልብስ ማዘጋጀት፤

- ሀፃኑን ከትንኝ እና በጣም ቀዝቃዛ ከሆነ የአየር ፀባይ መጠበቅ፤
- ትክክለኛውን የሀፃናት አመጋገብ ዘዴ መከተል። ሕፃኑ እስከ ስድስት ወር ድረስ የጡት ወተት ብቻ
- መውሰድ ይኖርበታል። ከስድስት ወር በኋላ ግን ተጨማሪ ምግቦችን መጀመር ይቻላል፤
- ለሕፃኑ ቅቤ፣ ውሃ ወይም ዘይት ማዋጥ አደገኛ ስለሆነ አለመስጠት፤
- የሕጻኑ መኝታ ንጹህና ብርሃን የሚያገኘው እንዲሆን ማድረግ፤

**ምክር ለአባቶች**

- ከወሊድ በኋላ በልጁም ሆነ በእናቱ ላይ አደገኛ የጤና እክል አለመከሰቱን ማረጋገጥ፤
- ሀፃኑና እናቱ ምቹና በቂ ሙቀት እንዲያገኙ ማገዝ፤
- የልጁንና የእናቱን ንፅሕና ለመጠበቅ የሚያስችሉ እንደ ውሃ፣ ሳሙና እና የመታጠቢያ እቃዎች መሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- ልጁና እናቱ በቂ እረፍት እንዲያገኙ ቤት ውስጥ ያሉ ስራዎችን ማገዝ፤
- እናቲቱ የተመጣጠነ ምግብ እንድትመገብ ማድረግ፤
- ከወሊድ በኋላ እናቲቱ እስክትጠነክር ቢያንስ ለስድስት ሳምንታት ወሲባዊ ግንኙነት አለመፈጸም፤
- ስለቤተሰብ ምጣኔ እቅድ ምክር እና አገልግሎት ለማግኘት ከሚስት ጋር ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤

**አደገኛ ምልክቶች**

- የእንብርት መድማት፤
- ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ሙቀት
- የአተነፋፈስ ችግር /በጣም ፈጣን ወይም በጣም ዝግ ብሎ መተንፈስ፤
- ጡት መጥባት አለመቻል፤
- አለመንቀሳቀስ፤
- የቆዳ ድርቀት፤
- በጣም መገርጣት፤
- የአይን ጉድፍ መብዛት፤
- የሰውነቱ ቆዳ እና የዓይኖቹ ቢጫ መሆን፤



**ልብ በሉ!**

📌 ከላይ የተጠቀሱት አደገኛ ምልክቶች በህፃኑም ሆነ በእናቱ ላይ ከታዩ ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትሉ ስለሚችሉ በፍጥነት ወደ ጤና ተቋማት ሄዶ ህክምና መከታተል ያስፈልጋል።

**ከወሊድ በኋላ በጤና ተቋማት የሚሰጡ አገልግሎቶች**

- 1) የእናትንና የልጅን ጤንነት ለማወቅ ምርመራዎች ይደረጋሉ፤
- 2) ስለልጅ አመጋገብ መረጃ ይሰጣል፤
- 3) እናቲቱ ብዙ ደም የሚፈሰት መሆን እና አለመሆኑን ሀኪም ያረጋግጣል፤
- 4) የሳንባ ነቀርሳ (ቲቢ)፣ ዘጊ አናዳ /ዲፍቴሪያ/፣ ትክትክ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ የልጅነት ልምሻ (ፖሊዮ) እና ኩፍኝ/ የመሳሰሉ በልጅነት ጊዜ ከሚከሰቱ አደገኛ በሽታዎች ለመከላከል የሚረዳውን ክትባት ህፃኑ እንዲወስድ ይደረጋል። (ህፃኑ በተወለደ በአስራ አምስት ቀናት ውስጥ ክትባት ማግኘት አለበት)

**ልብ በሉ!**

ለሳንባ ነቀርሳ በሽታ መከላከያ የሚውለው ክትባት ከወሊድ በኋላ ወዲያውኑ ለህፃኑ መሰጠት ይኖርበታል።

**ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ ከወሊድ በኋላ በጤና ተቋማት የምታገኛቸው ተጨማሪ የድህረ ወሊድ አገልግሎቶች**

- ለማንኛውም አይነት ሕመም ሕክምና፤
- ቫይረሱ በደም ንክኪ ወደ ልጁ እንዳይሄድ የሚያስችሉ መረጃዎች፤

**ልብ በሉ!**

አብዛኞቹ ክትባቶች ኤችአይቪ በደማቸው ለሚገኝ ህፃናት ቢሰጡ የሚያስከትሉት ጉዳት የለም። ሆኖም ግን ከፍተኛ

ደረጃ ላይ የደረሰ የኤድስ ሕመም ለሚታዩባቸው ህፃናት ቢሲጂ የተባለው ሳምባ ነቀርሳ ክትባት መሰጠት የለበትም።

**የህፃናት አመጋገብ**

📌 ወላጆች ልጃችሁን ስለምትመግቡት ምግብ እና አማራጭ ዘዴዎች በደምብ ተነጋግራችሁ መወሰን ይኖርባችኋል። እንደአማራጭ ጡት ማጥባት ወይም የዱቄት ወተት /የፎረሞላ

ወተት/ መመገብ ትችላላችሁ። ሆኖም እስከ ስድስት ወር ድረስ ያለምንም ተጨማሪ ምግብና ፈሰሽ የእናት ጡት ወተት ብቻ ለህፃናት መስጠት ይመረጣል፤ ምክንያቱም የእናት ጡት ወተት ለህፃኑ ዕድገት የሚያስፈልጉ ንጥረ ነገሮችን አሟልቶ የያዘ በመሆኑ እና ከሌሎች የምግብ አማራጮች የተሻለ ስለሆነ ነው።

**የእናት ጡት ወተት ማጥባት ያለው ጥቅም**

**ለልጅ**

- የተመጣጠነ ምግብ አሟልቶ የያዘ ስለሆነ እንደ ሽይታሚኖች፣ ማዕድናት እና ኢንዛይም የመሳሰሉትን ለህፃኑ ዕድገት የሚያስፈልጉ የምግብ ንጥረ ነገሮች በሙሉ በእናት ጡት ወተት ውስጥ ይገኛሉ። እነዚህ ንጥረ ነገሮች ለህፃኑን ጤናማ አካላዊና አእምሮዊ ዕድገት ከፍተኛ ድርሻ አላቸው። ከእናት ጡት ውጭ እነዚህን የህፃኑን ዕድገት ሊረዱ የሚችሉ ንጥረ ምግቦችን አሟልቶ የያዘ የምግብ አማራጭ የለም።
- የጡት ወተት ከብክለት የፀዳ ነው። ንፅህናው የተጠበቀ እና ጀርሞች የሌሉበት ምግብ ነው። የዱቄት ወተት (ፎርሙላ) ከውሀ ንፅህና ጉድለት ወይም ከአያያዝ ጉድለት ጀርም ሊፈጠርና ህፃኑን ለተቅማጥ በሽታ ሊዳርገው ይችላል።

**አማራጮች**

- ✓ በሽታን ይከላከላል፡ የእናት ጡት ወተት በውስጡ በሽታ አምጪ ተዋህሲያንን የሚከላከል ንጥረ ነገር የያዘ ስለሆነ ህፃኑን ከበሽታ ይጠብቃል። የእናት ጡት ወተት ብቻ የሚመገብ ህፃን በሽታም ቢይዘው በፍጥነት የማገገም አቅሙ ከፍተኛ ነው።
- ✓ በቀላሉ ከሰውነት ጋር ይዋሀዳል፡ የእናት ጡት ወተት ለማዘጋጀት ጊዜ የማይወስድ ለህፃኑ አንጀት ተስማሚና በቶሎ የሚፈጭ በሌላ ሊተካ የማይችል ምግብ ነው።
- ✓ ፍቅርን ይጨምራል፡ ጡት ማጥባት በህፃኑና በእናቱ መካከል የበለጠ መቀራረብን ይፈጥራል። ከዚህም ባሻገር ማህበራዊና ስነልቦናዊ እድገትን ጤናማ ያደርጋል።
- ✓ ምቹ ነው፡ የእናት ጡት ወተት ንፁህ፣ በቅርብ የሚገኝ፣ ማሞቅ እና ማቀዝቀዝ የማያስፈልገው፣ እንደሌሎች የመመገቢያ እቃዎች እጠቡኝ ቀቅሉኝ የማይል ነው።

**ለእናት**

- ✓ የእንግዳ ልጅ ከማህፀን ግድግዳ እንዲለያይ ይረዳሻል፤
- ✓ ማህፀን በቶሎ የቀድሞ ቦታውን እንዲይዝ ያግዝሻል፤
- ✓ ጡት በማጥባት ብቻ ድጋሚ እርግዝናን ለስድስት ወራት መከላከል ትችያለሽ፤

**የዱቄት ወተት (ፎርሙላ)**

**የዱዌት ወተት (ፎርሙላ) ያለው ጥቅም**

- አማራጭ መሆኑ፡ የጡት ወተት ማጥባት ላልቻሉ እናቶች ሌላ አማራጭ ሆኖ ያገለግላል።
- የተመቸ መሆኑ፡ አንቺ፣ የትዳር አጋርሽ፣ ሌላ የቤተሰብሽ አባል ወይም ጓደኞቻሽ አንቺ በሌላሽበት በማንኛውም ሰዓት ማዘጋጀት የሚችሉት መሆኑ ምቹ ያደርገዋል። በተለይ የትዳር አጋርሽ ሃላፊነት እንዲሰማው ከማድረግ ባሻገር ለአንቺም የማጥባት ጫና እንዲቀልሽ እገዛ ያደርግልሻል።

**መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች፡**

- የመመገቢያ ዕቃዎችን በንዲህ እጅ ማዘጋጀት። ከእያንዳንዱ የማጥባት ሂደት በኋላ ጡጦ እና ሌሎች የመመገቢያ ዕቃዎችን በሚገባ ማጠብ እና መቀቀል፤
- የዱዌት ወተቱን ለመበጥበጥ ንፁህ የፈለ ውሃ መጠቀም፤
- በቆርቆሮው ላይ የተፃፈውን የአጠቃቀም መመሪያ መከተል፤
- የዱዌት ወተቱን ለመበጥበጥ በቆርቆሮው ላይ የተገለፀውን ያህል የውሃ መጠን መጠቀም፤ በጣም ማቅጠን ወይም ማወፈር የህፃኑን ጤና ሊያውክና የሆድ ድርቀት ወይም በቂ ንጥረነገሮች አለመግኘትን ሊያስከትል ይችላል፤
- የጡጦ ወተት ከመስጠትሽ በፊት እጅሽ ላይ ጠብ በማድረግ የወተቱ ሙቀት ህፃኑን የማይጎዳው መሆኑን ማረጋገጥ፤
- አንዴ ህፃኑ የለመደውን የዱዌት ወተት ዓይነት አለመቀያየር፤ መቀየር ያለበት ለህፃኑ የተለየ ጥቅም የሚያስገኝ ከሆነ ብቻ ነው።

**የጡት ወተት እና የዱዌት ወተት ወይም ሌላ የምግብ ዓይነት እያቀያየሩ የመስጠት አደጋዎች**

- የእናት ጡት ወተት በተፈጥሮ በቂ ውሃ በውስጡ ይዟል። ከጡት ወተት ሌላ ተጨማሪ ፈሳሽ መስጠት ህፃኑን ለተቅማጥ ማጋለጥ ይሆናል።
- የህፃኑ ሆድ በሌሎች ፈሳሾች ከሞላ ለእናት ጡት ወተት ያለው ፍላጎት ይቀንሳል። ይህ ደግሞ ህፃኑ ትንሽ መጠን ያለው ወተት እንዲጠባ በማድረግ በዕድገቱ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል።
- አንድ ህፃን ተጨማሪ ምግብ ማግኘት ያለበት ስድስት ወር ከሞላው በኋላ ነው። እስከዚያው ከእናቱ የሚያገኘው የጡት ወተት ብቻ ወይም ፎርሙላ ወተት ብቻ እድገቱንና ጥንካሬውን ሊያሟላለት ይችላል።

**የጡት ወተት እና የዱዌት ወተት ወይም ሌላ የምግብ ዓይነት ለልጅሽ እያቀያየርሽ አትስጪ**

📌 ጡት ለማጥባት ከወሰንሽ ሌላ ፈሻሽም ሆነ ምግብ መስጠት የለብሽም። ውሀ ወይም ውሀ በጤና አዳም ለህፃኑ መስጠት አደገኛ ነው። እንዲህ አይነቱን ድርብ የአመጋገብ ዘዴ መከተል ህፃኑን ለበሽታ ያጋልጠዋል።

**ኤችአይቪ በደሟ ለሚገኝ እናት ስለጡት ማጥባት ጠቃሚ መረጃ**

📌 እስከ ስድስት ወር ድረስ ምንም ዓይነት ምግብም ሆነ ፈሻሽ ሳትቀላቅይ ጡትሽን ብቻ ማጥባት ትችላለሽ። ከስድስት ወር በኋላ ግን የእናት ጡት ወተት በማቆም ሌሎች የምግብ ዓይነቶችን መመገብ ትችላለሽ። ጡት ለማጥባት ወይም ሌላ የሕጻን አመጋገብ ዘዴ ለመጠቀም ከመወሰን በፊት የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

**ስለጡት የማጥባት እውነታዎች**

አንድ ህፃን እናቱ ኤችአይቪ በደሟ ውስጥ ካለ ፡-

- በእናት ጡት ወተት ኤችአይቪ የመተላለፍ ዕድሉ 15 በመቶ ነው። ይህም ከሰባት አንድ እንደማለት ነው።
- የእናት ጡት ወተት የማይመገብ ከሆነ በመጀመሪያዎቹ ሁለት ወራት በሌሎች በሽታዎች የመሞት ዕድሉ ይበልጥ ሰፊ ነው።

ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉን ለመቀነስ፡-

- ✓ ህፃኑ እስከ ስድስት ወር ድረስ የእናት ጡት ወተት ብቻ መውሰድ ይኖርበታል።
- ✓ እናቱ የጡት ጫፍ መላጥ ወይም መቁሰል ከገጠማት ቶሎ ወደ ጤና ተቋማት በመሄድ የሕክምና አገልግሎት ማግኘት አለባት።
- ✓ ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የሚረዳውን መድኃኒት አንቲሪቲቮይራል (Antiretroviral) የተባለውን መድኃኒት እናት እና ልጅ መውሰድ አለባቸው።

**ልብ በሉ!**

❖ የልጅ እናት ኤችአይቪ በደሟ ውስጥ ካለ አንዴ ወስናችሁ የመረጣችሁትን የልጅ የአመጋገብ ዘዴ በቋሚነት መከተል ያስፈልጋል። ውሳኔያችሁ ጡት በብቸኝነት ማጥባት ከሆነ ይህንኑ ብቻ ማድረግ፤ ሌላ የአመጋገብ ዘዴ ለመጠቀም ከወሰናችሁ ደግሞ ጡት በምንም ዓይነት ሁኔታ ደርቦ ማጥባት የለባችሁም። እንዲህ አይነቱ ድርብ የአመጋገብ ዘዴን መከተል ህፃኑ በኤችአይቪ ለመያዝ ያለውን እድል በጣም ከፍ ያደርገዋል!

### 3.7. መከላከያ(Infertility)

- ✚ ይህ ችግር Infertility ከፍ ሲልም Sterility እየተባለ ይጠራል። Infertility በተለያዩ ምክንያቶች መካከል ማርገዝ አለመቻል ቢሆንም የተለያዩ ህክምናዎችን በማግኘት ችግሩን መቅረፍ ይቻላል። Sterility ግን ፈፅሞ የመከላከያ እድል አለመኖርም ሲሆን ይህ አይነት ችግርም የመፈጠር እድሉ በጣም አነሳ ነው።
- ✚ አንዲት እናት እድሜዋ ከ35 አመት በላይ ከሆናትና ለአንድ አመት ያህል የመውለድ ሙከራ አድርጋ ካልተሳካላት መከነች (ማርገዝ አትችልም) እንላለን። መከነስ እንኳ ብትችል እድገት መጀመርና መቀጠል ካልቻለም እንዲሁ የማርገዝ ችግር እንዳለባት ይቆጠራል።
- ✚ እንደሚታወቀው እርግዝና ሂደት ነው። ደረጃ በደረጃ የሚከወን። ሴቷ ካሏት ሁለት አቫሪ (እንቁላል መፈጠሪያና ማደጊያ ክፍል) በየወሩ እንቁላል ትለቃለች። ይህ የሚሆነው የወር አበባ ማየት በጀመረች በ14ኛው ቀን ነው። በመቀጠል የምትለቀቀው እንቁላል ፈምብሪያ (የማህፀን ጣት) በሚባል የማህፀን ክፍል በመነጠቅ Fallopian Tube (የማህፀን ክንፍ) በሚባለው የማህፀን ክፍል ላይ ማለፍ ይጠበቅባቸዋል። እዚህ ክፍል ላይም የወንድ የዘር ፍሬ ደርሶ ውህደት መፍጠር ይጠበቅባቸዋል። በመቀጠል እቡጡ(Zygote) ወደ ማህፀን ዋና ክፍል ወይም ሆድ ክፍሉ Endometrium (የማህፀን የውስጠኛ ክፍል) ላይ መቀመጥና እድገት መጀመር ይጠበቅባቸዋል።
- ✚ እንግዲህ መከላከያ(ማርገዝ አለመቻል) የሚፈጠረው ከላይ ከዘረዘርናቸው ሄደቶች ወይም ክንውኖች አንዱ ወይም ሁለት ሶስቱ ሳይካሄድ ሲቀር ነው። በአጭሩ ችግሩ ከእንቁላሏ ጤንነት ወይም ከዘር ፍሬ ጤንነት አለያም ከጉዞአቸው መደናቀፍ ወይም ከቦታው አለመመቸት ጋር የተያያዘ ነው።
- ✚ የመከላከያ ምክንያቶች ከሴቷ ወይም ከወንዱ ችግር ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የሁለቱም። 1/3ኛ የሴቷ፣ 1/3ኛ የወንዱ፣ ቀሪው 1/3ኛ የሁለቱም ወይም የማይታወቅ ምክንያቶች ነው።

#### በወንዶች በኩል የሚመጣው ችግር ከምን ጋር ሊያያዝ ይችላል?

- ✓ Varicocele የሚባል ችግር ቀዳሚ ነው። ይህ ችግር ቀጭጭን የደም ቱቦዎች ተፈጥረው(Viens) ከዘር ፍሬ የሚነሱ ስለሆኑ ያብጡና ትላልቅ ይሆናሉ። ይህም የዘር ፍሬ ለከፍተኛ ሙቀት ያጋልጠውና ውጤታማ እንዳይሆን ያደርገዋል።
- ✓ የዘር ፍሬ ቅርፅ መበላሸት፡ በቁጥርና መጠን ማነስ
- ✓ እንቅስቃሴው ዘገምተኛ ወይም ደካማ መሆን
- ✓ የተለያዩ አካላዊ ጉዳት ወይም አደጋ ማጋጠም
- ✓ አልኮል ጠጭ መሆን
- ✓ የተለያዩ መድሀኒቶችን ተጠቃሚ መሆን

- ✓ መርዘማ ለሆኑ ነገሮች መጋለጥ
- ✓ ማጤስ
- ✓ የኩላሊት ችግር
- ✓ የሆርሞን መዛባት
- ✓ የካንሰር ህክምና
- ✓ እርጅና

**በሴቶች በኩል የሚመጣ ችግር ከምን ጋር ሊያያዝ ይችላል?**

- ❖ ብዙ ጊዜ በሴቶች በኩል የሚፈጠረው ችግር በአሹሌሽን ወቅት የሚፈጠር ነው። እንቁላልን መልቀቅና አለመልቀቅ ጋር ይያያዛል።አሹሌሽን ፔሪድ ማለት የወር አበባ ማየት ከተጀመረበት ቀን አንስቶ ሲቆጠር 14ኛው ቀን ነች። ይች ቀን እንቁላል የምትለቀቅበትና ለፅንስ ዝግጁ የምትሆንበት ቀን ነች። ስለዚህ በዚህ ቀን እንቁላል ካልተለቀቀ ፅንስ አይፈጠርም። የዚህ ምልክቱ ደግሞ የወር አበባ መዛባት አንዳንድ ጊዜም ፈፀሞ አለመኖር ነው።
- ❖ እንቁላል ካለችበት ቦታ (ከአቫሪ) እንዳትወጣ የሚያደርጋት ብዙ ነገሮች ቢኖሩም ዋናዎቻቸው ግን ትናንሽ እጢ መሳይ ነገሮች በአቫሪ ውስጥ መፈጠራቸውና አቫሪ ከ40 አመት ቀድሞ ስራውን ሲያቆም ነው።
- ❖ ሌላው ብዙ የተለመደ ባይሆንም የማህፀን ቀኝና ግራ ክፍሉ (ክንፍ) በተለያዩ መንገድ በመዘጋቱ እንቁላሏ ከዘር ፍሬ ጋር እንዳትገናኝ በማድረግ ሊሆን ይችላል። ይህ ችግር የዳሌ አጥንት ዙሪያ ኢንፌክሽን፣ ኢንዶሜትሪዎሲስና ከማህፀን ውጭ በተፈጠረ ፅንስ ሊከሰት ይችላል።
- ❖ በተጨማሪም ማንኛውም በማህፀንና በአቫሪ ውስጥ የሚፈጠር ችግርና የሚያድግ እጢ ምክንያት ይሆናል።

**አጋላጭ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው።**

- እድሜ
- ጭንቀትና ውጥረት
- ያልተመጣጠነ ምግብ
- የሩጫ ልምምዶች
- ከመጠን በላይ መወፈር
- ከመጠን በታች መቅጠን
- ማጤስ
- ከመጠን ያለፈ መጠጥ

- የአባላዘር በሽታ
- የተለያዩ የጤና ችግሮችን ለምሳሌ እጢ፣ የአቫሪ ስራ ማቆም፣ የሆርሞን ችግርና ሌሎችም።
- እርጅና/ እድሜ መጨመር ይህም በቂ እንቁላል አለማምረት፣ አነሳ እንቁላል መልቀቅ፣ ጤናማ እንቁላል አለመኖርና ሌሎችም ናቸው።

**ሀክምና**

🏠 ነፃ ሆኖ ጊዜ መስጠት ይጠበቃል። ውጤታማ ሀክምናም አለው።

- 1) የመጀመሪያው ለእርግዝና ወሳኝ በሆኑ ወቅቶች የግብረሰጋ ግንኙነት ማድረግ እንድትችሉ ማድረግ ነው። ይህም ችግሩ ከምን እንደሆነ ለማወቅ ያግዛል። ለምሳሌ የማይዘባ የወር አበባ ኡደት ላላት ሴት የሚከተለውን ምሳሌ እንይ። ለምሳሌ ወይዘሮ ከበቡሽ የወር አበባ በ18/09/12 መምጣት ቢጀምር ዛሬ ማለት ነው። ደግሞም በየ28 ቀኑ የሚመጣ ወጥ ከሆነ፣ 02/10/12 ቀን አሹሌሽን ጭድዋ ነው። ከበቡሽ ማርገዝ ከፈለገች በሚከተሉትን ቀናት የግብረሰጋ ግንኙነት መፈፀም ይኖርባታል። 29/09/12, 30/09/12, 01/10/12, 02/10/12, 03/10/12, 04/10/12 እና 05/10/12 ዓ.ም. ከበቡሽ ምንም አይነት ችግር ከሌለባት የትዳር አጋሯም ጤናማ ከሆነ እነዚህን ቀናት ሳትፀንስባቸው ልታልፍ አትችልም። በተለይ 02/10/12 ዓ.ምን። 3 እጅ መካኒንትም ከዚህ አለመመጣጠን ጋር የተያያዘ ነው።
- 2) የተለያዩ መድሀኒቶችን በመጠቀም መካኒንትን ማከም ይቻላል። ለምሳሌ Clomphene እና Serophene ውጤታማ ናቸው። መካኒን ነን ከሚሉ ግማሽ ያህሎቹ ሴቶች በClomphene መድሀኒት ውጤት ያመጣሉ። (እንድያረግዙ ያደርጋቸዋል)። ይህን መድሀኒት የተጠቀሙት ሴት መትያ ልጆችን የመውለድ እድሏን ይጨምራል።
- 3) የተዘጋ የማህፀን ክፍልን በቀዶ ጥገና በመክፈት እንቁላሏና የዘር ፍሬ በቀላሉ እንድንገናኙ በማድረግ ይታከማል።
- 4) የዘር ፍሬ እንቅስቃሴ ደካማ ከሆነ ከወንዱ ወስዶ ሴቷ ውስጥ በመሳሪያ በመጨመር የዘር ፍሬዎቹ በራሳቸው እንድንገናኝ በማድረግ ይታከማል። 80% ውጤታማ ነው።
- 5) ከላይ ያለው ካልተሳካ በአሹሌሽን ወቅት ስፐር ሴሉን በመውሰድ ከእንቁላሏ አጠገብ በማስቀመጥ ይታከማል። እጅግ ውጤታማ ነው።
- 6) ከላይ ባሉት እንደ አጋጣሚ ባይሳካ በውጮቹ ዘንድ እንቁላልንና የዘር ፍሬን ውጭ ላይ በማሸን ውስጥ በማገናኝት ውህደቱን በመፍጠር የመጨረሻው ሀክምናም ይሞከራል።

**መካኒንትን እንደት መከላከል ይቻላል? በተለይ በሴቷ በኩል?**

- ጤናማ የአኖኖር ዘይቤን መከተል
- ከፍተኛ የአካል እንቅስቃሴን መተው
- አነቃቂ መጠጦችን መቀነስ

- አልኮልን መተው ወይም መቀነስ
- አለማጤስ
- የተመጣጠነ ምግብ
- አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ
- ክብደትን ማመጣጠን
- የተለያዩ በሽታዎች ካሉ መታከም
- ስኳር ህመም ካለ መታከም
- የታይሮይድ መጠን አነስተኛ ወይም ከፍተኛ መሆን ለማስተካከል መሞከር
- እራስን ከአባላዘር በሽታ መጠበቅ። ካለ ፈጥኖ መታከም
- ሳይዘገዩ ለማርገዝ መሞከር
- የጤና ምርመራ በየጊዜው ማድረግ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

**3.8. ፕሪኤክላምፕሲያ ምንድን ነው?**

- 📌 ፕሪኤክላምፕሲያ በእርግዝና ወቅት ወይም ከወለዱ በኋላ የደም ግፊት እና በሽንትዎ ውስጥ ፕሮቲን ሲኖርዎት ነው። እንዲሁም ዝቅተኛ የደም መርጋት ምክንያቶች (ፕሌትሌትስ) ወይም የኩላሊት ወይም የጉበት ችግሮች ሊኖሩዎት ይችላሉ።
- 📌 ፕሪኤክላምፕሲያ አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው ከ20 ሻው ሳምንት እርግዝና በኋላ ነው። ይሁን እንጂ በአንዳንድ ሁኔታዎች ቀደም ብሎ ወይም ከወሊድ በኋላ ይከሰታል።
- 📌 ኤክላምፕሲያ ከባድ የፕሪኤክላምፕሲያ እድገት ነው። በዚህ ሁኔታ ከፍተኛ የደም ግፊት ያስከትላል። ልክ እንደ ፕሪኤክላምፕሲያ ኤክላምፕሲያ በእርግዝና ወቅት ወይም አልፎ አልፎ ከወሊድ በኋላ ይከሰታል።
- 📌 በግምት 5 በመቶ ሁሉም እርጉዝ ሴቶች ፕሪኤክላምፕሲያ ይይዛቸዋል።

**ለፕሪኤክላምፕሲያ አጋላጭ ሁኔታዎች**

- ★ የፕሪኤክላምፕሲያን መንስኤ እስካሁን ማወቅ አልተቻለም፣ ነገር ግን ሊሆኑ የሚችሉ ምክንያቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላል፡-
  - የጄኔቲክ ምክንያቶች
  - ከደም ሥሮች ጋር የተያያዘ ችግር
  - የበሽታ መከላከያ በሽታዎች

በተጨማሪም ፕሪኤክላምፕሲያ የመያዝ እድልን የሚጨምሩ የአደጋ ምክንያቶችም አሉ። ይህም የሚከተሉትን ያጠቃልላል

- ከሁለት በላይ ፅንሰ ያላት እርጉዝ



- ከ 35 ዓመት በላይ መሆን
- በአሥራዎቹ ዕድሜ መጀመሪያ ላይ
- ለመጀመሪያ ጊዜ እርጉዝ መሆን
- ወፍራም መሆን
- የደም ግፊት ታሪክ ያላቸው
- የስኳር በሽታ ታሪክ ያላቸው
- የኩላሊት በሽታ ታሪክ አለው

**ምልክቶች**

★ ምንም ዓይነት የፕሪኤክላምፕሲያ ምልክቶች ላይታዩ እንደሚችሉ ማስታወስ ጠቃሚ ነው። ምልክቶች ከታዩ የተለመዱት የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የማያቋርጥ ራስ ምታት
- በእጆቹ እና ፊት ላይ ያልተለመደ እብጠት
- ድንገተኛ ክብደት መጨመር
- በእይታ ላይ ለውጦች
- በቀኝ በኩል ባለው የሆድ ክፍል ላይ ህመም

**የከባድ ፕሪኤክላምፕሲያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡**

- ✓ ጭንቀትን የሚያመለክቱ የፅንሰ የልብ ምት ለውጦች
- ✓ የሆድ ህመም
- ✓ የተዳከመ የኩላሊት ወይም የጉበት ተግባር
- ✓ በሳንባ ውስጥ ፈሳሽ

**የፕሪኤክላምፕሲያ ችግሮች ምንድናቸው?**

ፕሪኤክላምፕሲያ በጣም ከባድ የሆነ በሽታ ነው። ህክምና ካልተደረገለት በእናቲቱ እና በልጅ ላይ ለሕይወት አስጊ ሊሆን ይችላል። ሌሎች ውስብስቦች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡

- በዝቅተኛ የፕሌትሌት መጠን ምክንያት የደም መፍሰስ ችግር
- Placental Abruptio (የእንግዳ እፅዋትን ከማህፀን ግድግዳ መለየት)
- የጉበት ጉዳት
- የኩላሊት ውድቀት

- የሳንባ እብጠት

**ሕክምና**

- በእርግዝና ወቅት ለፕሪኬክላምፕሲያ የሚመከር ሕክምና ልጅ መውለድ ነው። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች ይህ በሽታው እንዳይከሰት ይከላከላል።
- በእርግዝና ወቅት ሌሎች ሕክምናዎች

**3.9. በእርግዝና ጊዜ የሚፈጠር የደም ማነስ**

- 📌 አብዛኛውን ጊዜ በእርግዝና ወቅት ከሚያጋጥሙ ችግሮች መሃከል የደም ማነስ ዋነኛው ነው።
- 📌 አንዲት ነፍሰጡር ሴት የደም ማነስ ከያዘች በደም ውስጥ በቂ እና ጤናማ የሆነ ቀይ የደም ሴል አንሷታል ማለት ነው። ነፍሰ ጡሯ ሴት የደም ማነስ ካለባት ቀይ የደም ሴል ለሰውነትና ለተረገዘው ጽንሰ ንጹህ አየር (OXYGEN) ማድረስ ያቅተዋል ።
- 📌 አንዲት ሴት በምታረግዝበት ወቅት ሰውነትዋ የተረገዘውን ጽንሰ እድገት ለመደገፍ ሲል ቀድሞ ከነበራት ደም የበለጠ ያመርታል። ነገር ግን እርጉዟ ሴት በቂ አይረን ወይን ተመሳሳይ የሆኑ ሌሎች ንጥረነገሮችን የምታገኝ ካልሆነ የሚያስፈልገውን ያህል ደም ማምረት ስለማትችል በእርግዝና ጊዜ ሰውነትዋ ሊያመርት የሚገባውን ያህል ተጨማሪ ደም ሊኖራት አይችልም።

**በእርግዝና ጊዜ የሚከሰት የደም ማነስ በሶስት አይነት ይከፈላል ፡-**

**1) የአይረን እጥረት የደም ማነስ**

የአይረን እጥረት የደም ማነስ የሚከሰተው ሰውነት በቂ አይረን ካለገኝ እና በቂ የሆነ ሄሞግሎቢን ማምረት ሲያቅተው ነው። ይህ ማለትም በቀይ የደም ሴል ውስጥ ፕሮቲን አለመኖር ሲሆን ይህም አክስጂንን ከሳንባዎች ወደ ተቀረው የሰውነት ክፍል የሚያዳርስ ነው።

**2) የፎሌት እጥረት የደም ማነስ**

ፎሌት ማለት በተፈጥሮ በተለያዩ ምግቦች ውስጥ ማለትም አረንጓዴ ቅጠል ውስጥ የሚገኝ ቫይታሚን A እና B ሲሆን ይህም ሰውነት ጤናማ ቀይ የደም ሴሎችን ጨምሮ አዳዲስ ሴሎች እንዲፈጠሩ የሚያስችል ነው።

**3) የቫይታሚን ቢ12 እጥረት**

ጤናማ ቀይ የደም ሴሎችን ለመፍጠር ሰውነት ቫይታሚን ቢ12 የተሰኘውን ንጥረነገር ይፈልጋል። እርጉዝ የሆነችው ሴት ይህንን ቫይታሚን የያዙ ምግቦችን በበቂ ሁኔታ ካልተመገባች ጤናማ የሆኑ ቀይ የደም ሴሎችን ለማምረት አትችልም። በእርግዝና ጊዜ የደም ማነስ አደጋዎች፤ ሁሉም እርጉዝ ሴቶች የደም ማነስ ሊያጋጥማቸው እንደሚችል በመገመት ከተለምዶው ከፍ ባለ ሁኔታ አይረንና ፎሊክ አሲድ እንዲኖራቸው አስቀድሞ ማሰብና መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

### በእርግዝና ጊዜ የደም ማነስ ችግር የሚባባሰው

- እርግዝናው መንትያ ከሆነ
- ከመጀመሪያው እርግዝና በቅርበት በድጋሚ እርግዝና ከተከሰተ
- የጠዋት ጠዋት ማስመለሱ (Morning Sickness) ብዙና የማያቋርጥ ከሆነ
- እርግዝናው በታዳጊነት እድሜ ከሆነ
- በአይረን የበለጸገ ምግብ የማይመገቡ ከሆነ
- ከእርግዝናው በፊት የደም ማነስ ታማሚ ከሆነ

### የደም ማነሱ ምልክቶች

- ✓ የገረጣ እና የለሰለሰ ቆዳ ፣ ጥፍር ፣ ከንፈር
- ✓ ድካምና አቅም ማጣት
- ✓ የትንፋሽ መቆራረጥ፣ የፈጠነ የልብ ምት ፣ አንድ ነገር ላይ ትኩረት የማይረግ ችግር. . . .

### መፍትሄዎች

- በአይረን የበለጸጉ ምግቦችን ማዘውተር
- ፎሊክ አሲድን እርግዝና በሚያስቡ ወቅት ቀድሞ መውሰድ እርግዝና ላይም ሆነው በአግባቡ መጠቀም
- ምልክቶች ከታዩ ወደህክምና መሄድ እንዲሁም የእርግዝና ክትትልን ማድረግ ::

## 3.10. የነርቭ ዘንግ ክፍተት (Neural Tube Defect)

### ምንነት

በአንዳንድ ጨቅላ ህፃናት ላይ በጀርባቸው ላይ ያበጠ ነገር እንዲሁም የጭንቅላታቸው መጠን በጣም የገዘፈ ሆኖ ሊታይ ይችላል። ይህም የነርቭ ዘንግ ክፍተት (Neural Tube Defect) ይባላል። ይህ ችግር ከላይኛው የአዕምሮ ክፍል እስከታችኛው ህብሉ-ሰረሰር ድረስ የነርቭ ዘንግና መሸፈኛው የአፈጣጠር ችግር ሲኖርበት የሚከሰት ነው። የነርቭ ዘንግ በውስጡ ብዙ አይነት የአፈጣጠር ችግሮችን የያዘ ሲሆን በእርግዝና የመጀመሪያዎቹ ወር ላይ የሚከሰት እና ልጆች በተወለዱ ጊዜ በአከርካሪ አጥንት ላይ በሚኖር ክፍተት እንዲሁም አብዛኛውን ጊዜ በጀርባቸው የታችኛው ክፍል ወይም ማጅራት ላይ በሚወጣ እባጭ ይገለጻል።

ቀን የነርቭ ዘንግ ክፍተት ያለባቸው ህፃናት ተያያዥ የጫንቅላት መጠን በአዕምሮ ፈሳሽ መሞላትና መጠኑ መጨመር (Hydrocephalus) ፣ የእግር አለመንቀሳቀስ፣ መጣመምና ዉስጣዊ አካላዊ ችግሮች ሊኖሩባቸው ይችላሉ። የነርቭ ዘንግ ክፍተቶች የሰው ልጅ እድገት ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ በአከርካሪው ወይም በአንጎሉ ውስጥ ክፍት ሆኖ ሳይገጥም በመቅረቱ የሚከሰት ጉድለት ነው። በሦስተኛው ሳምንት እርግዝና (Gastrulation) ተብሎ በሚጠራው በፅንሱ ጀርባ ላይ ያሉ ልዩ ህዋሶች ቅርፁን መለወጥ እና የነርቭ ቱቦን መፍጠር ይጀምራሉ። በዚያን ወቅት የነርቭ ቱቦው ሙሉ በሙሉ ሳይዘጋ ሲቀር የነርቭ ዘንግ ክፍተቶች ይከሰታሉ።



ከላይ በምስሉ የሚታዩት ሁለቱ አይነት የነርቭ ዘንግ ክፍተቶች ሲሆኑ እነሱም የህብሉ-ሰረሰር እና የአንጎል ናቸው።

**ስርጭት**

❖ እንደ የአለም ጤና ድርጅት ግምት በየአመቱ እስከ 300 ሺ በሚደርሱ ህፃናት ላይ ሞትና ጉዳትን የሚያስከትል ችግር ነው። በሀገራችንም የተከናወኑት ጥቂት ጥናቶች የችግሩን አሳሳቢነት ያመለክቱ ናቸው። መቀሌ ዩንቨርስቲ እ.ኤ.አ ከ2016 – 2017 ድረስ ባካሄደው ጥናት በትግራይ ክልል ውስጥ ባሉ ሆስፒታሎች ከተወለዱ 10 ሺ ህፃናት መካከል 131ዱ (131/10000) ጫቅላ ህፃናት ከነርቭ ዘንግ ክፍተት ጋር መወለዳቸውን አስረድቷል። በተመሳሳይ በአዲስአበባ ዩንቨርስቲ በተደረገው ጥናት በአዲስአበባ ባሉ 3 ሆስፒታሎች ውስጥ ከተወለዱ 10 ሺ ህፃናት መካከል 126ቱ (126/10000) ጫቅላ ህፃናት የነርቭ ዘንግ ክፍተት እንዳለባቸው ተረጋግጧል።

**መንስኤዎች**

- ✓ የነርቭ ዘንግ ክፍተት (Ntds) የሚከሰቱት የነርቭ ቱቦዉ በትክክል በማይዘጋበት ጊዜ ነው።
- ✓ በእርግዝና ጊዜ ፎሊክ አሲድ ( Folic Acid ) እጥረት
- ✓ እናትየው የምትወስዳቸው መድኃኒቶች የፎሊክ አሲድን የሚፃረሩ ከሆኑ ለምሳሌ፡- የሚጥል ህመም መድኃኒቶች

- ✓ ከዚህ በፊት ተመሳሳይ ችግር ያለው ህፃን የወለደች እናት
- ✓ ከመጠን ያለፈ ውፍረት
- ✓ ሲጋራ ማጨስ ወይንም የሚያጨሱ ሰዎች ባሉበት ቦታ መሆን(Second Hand Exposure)

**ምርመራ**

- በአልትራሳውንድ የታገዘ ምርመራ

**መከላከያዉ**

🌈 ለመዉለድ የሚያስችል የእድሜ ክልል ዉስጥ ያሉ ሴቶች በፎሊክ አሲድ የበለፀጉ ምግቦች አብዝተዉ መመገብ አለባቸዉ። እስካሁን በተደረጉ ጥናቶች የፎሊክ አሲድ መውሰድ ቀዳሚውን ቦታ ይይዛል። በውስጣቸው የፎሊክ አሲድ (Folic Acid) የያዙ ምግቦችን ማለትም እንደ፡- ባቄላ ፣ አተር ፣አረንጓዴ አትክልቶች እንደ አበባ ጎመን ፣ቀይስር ፓፓያ፣ አሽካዶ፣ብርቱካን እንቁላል እና የጉበት ስጋ መመገብ ጠቃሚ ነው ።

**ፎሊክ አሲድ መቼ እንውሰድ ?**

☐ ለማርገዝ ያሰበች እናት ቅድመ እርግዝና ምክክር በማድረግ ከመጀመሪያዉ የእርግዝና ቀን ጀምሮ ለ3ወራት የፎሊክ አሲድ እንክብሎችን መውሰድ ይኖርባታል። በተለይም ከዚህ በፊት ተመሳሳይ ችግር ያለው ህፃን የወለደች እናት ከፍ ባለ መጠን እርግዝና ከመፈጠሩ አንድ ወር በፊት ጀምሮ መውሰድ ይጠበቅባታል። በእርግዝና ወቅት ደግሞ ለመጀመሪያዎቹ 3ወራት 400microgram በቀን አንዴ እንዲወስዱ ይመከራል።

**ሕክምናዉ**

- ቀዶ ጥገና ሲሆን በተወለዱ 2-3 ቀናት ጀምሮ በመጡበት ጊዜ እንዳሉበት ሁኔታ ታይቶ ይሰራላቸዋል። ቢሆንም ግን የነርቭ ዘንግ ክፍተት ያለባቸውን ህፃናት ለማከም ከፍተኛ የሆነ ወጪ የሚጠይቅ እና የብዙ ባለሙያዎችን ርብርብ የሚፈልግ እንዲሁም የህክምና ውጤቱም በአብዛኛው ጥሩ ባለመሆኑ በዋነኝነት የፎሊክ አሲድ አጠቃቀምን በማስተካከል መከላከል ላይ ማተኮር ያስፈልጋል።

- ፎሊክ አሲድ ጽንሰ ከመፈጠሩ ከሶስት ወር በፊት ጀምሮ እና በእርግዝና ወቅት ዘወትር በየቀኑ መውሰድ Neural Tube Defect 'ኑራል ቱብ ድፊት' የተባለ በጽንሱ ጭንቅላትና የጀርባ አጥንት ላይ የሚከሰት የጤና እክል እንደሚከላከል ይታወቃል።
- በመሆኑም ለመጸነስ የሚያስቡ ጥንዶች ሐኪም ዘንድ ቀርበው አስፈላጊ የጤና ምርመራና የምክር አግልግሎት እንዲያደርጉና ሴቷ የፎሊክ አሲድ እንክብሎች እንድትወስድ ይመከራል።

### 3.11. የዳሌ አካላት መወረድ

#### ምንነት

የዳሌ አካላት መወረድ ማለት በጡንቻ መድከም ምክንያት በዳሌ አካባቢ የሚገኙ የሰውነት ክፍሎች ላይ ማለትም (በሴት ብልት፣ ማህፀን፣ ፊኛ እና ፊንጢጣ) በአንዱ ወይም በሌሎቹም ላይ የሚደርስ የመርገብ ሁኔታ ነው። ሁኔታው በጣም ሲከፋም ወደ ሌላኛው አካል ወይም ደግሞ ወደ ዉጭ በመወጣት በአይን ሊታይ ይችላል። ወደ ጤና ተቋም በምንሄድበት ጊዜም የጤና ባለሙያዎ በተለያዩ ዘዴዎች በጡንቻ መርገብ ምክንያት የረገበውን የሰውነት አካል ወደ ቀድሞ ቦታዎ የመመለስ ስራ እና ሌሎችም መድሀኒቶችን ይሰጣሉ።

የዳሌ አካባቢ የሚከሰተው የፊኛ፣ የሽንት መውረጃ፣ፍንጢጣ ፣ትንሹ አንጀት ፤ መሀጸን፣የሴት ብልት ቀድሞ የነበረበት ቦታውን ሲለቅ ነው።

የዳሌ አካላት መወረድ ማለት በዳሌ አካባቢ የሚገኙ የዳሌን ጥንካሬን የሚጠብቁ ጡንቻዎች እና ህዋሳት በጣም መድከም እና አካላቱን በቦታቸው ይዞ መሸከም ሲያቅታቸው ነው።

የዳሌ አካላት ጡንቻ በዳሌ አካባቢ የሚገኙ የሰውነት አካላትን ተገቢውን ጥንካሬ በመስጠት በቦታቸው ጠብቀው ይይዛሉ። ነገር ግን እነዚህ ጡንቻዎች በተለያዩ ጊዜ በሚደክሙበት ጊዜ በቦታ የያዟቸው እና ያቆዩዋቸው የሰውነት አካላት ከቀድሞ ቦታቸው ይለቃሉ ። ይህም የዳሌ አካላት መወረድ ብሎም ወደውጭ ወጥቶ የመታየት ሁኔታ ያስከትላል።

በመካከለኛ ሁኔታዎች ላይ የዳሌ አካላት መወረድ ላያስታውቅ ይቻላል። ነገር ግን በከፍተኛ ሁኔታዎች ላይ ወደውጭ የመውጣት እና የማበጥ ሁኔታ ያሳያል። ይህም ለሽንት እና ለሰገራ ቁጥጥር አዳጋች ሊሆን ይችላል።

#### የዳሌ አካላት መወረድ አይነቶች

የዳሌ አካላት መውደቅ አይነቶች እንደ ቦታው እና እንደ ተጠቃው አካል ይለያያል።

- የሴት ብልት መውደቅ
- የፊኛ መውደቅ

- የሽንት ማስተላለፊያ መውደቅ
- የትንሹ አንጀት መውደቅ
- የማህጸን መውደቅ

**የዳሌ አካላት መውረድ ማንን ያጠቃል**

በሁለቱም ጾታዎች ያሉ የህብረተሰብ ክፍሎች ሊጠቁ ይችላሉ። ነገር ግን ሴቶች በይበልጥ ተጋላጭነታቸው ይጨምራል። በወንዶች ላይ ከሚታዩት መካከል፣ የፊኛ እና የፊንጢጣ መውረድ ይጠቀሳሉ።

**የዳሌ አካላት መውረድ ስርጭት**

በአብዛኛው በዚህ የሚጠቁት ሴቶች መካከል ከ3 እስከ 11 ፐርሰንት ይደርሳሉ። 37 ፐርሰንት የሚሆንው ደግሞ እድሜው ከ 60 እስከ 79 የሚደርስ ነው። ከዚህ ግማሹ እድሜያቸው ከ80 በላይ ነው። የዳሌ አካላት መውረድ ሁልጊዜ ምልክት ሊያሳይ ይችላል። ስለሆነም በጤና ተቋማት ከታዩት ውጭ በሌላው ህብረተሰብ ላይ ያለውን ስርጭት ለማወቅ ይከብዳል።

**የዳሌ አካላት መውረድ ምልክቶች እና ምክንያቶች**

**ምክንያቶች**

- መንታ እና ከዚያ በላይ በመውለድ እንዲሁም ከተለመደው ከፍ ያለ ህጻን በመውለድ
- በእድሜ መግፋት
- ውፍረት
- በሆድ ለረጅም ጊዜ ጫና ወይም ግፊት መኖር
- በቤተሰብ ወይም በዘር ተመሳሳይ ሁኔታ ካለ

**ምልክቶች**

በአብዛኛው የተለመዱ ምልክቶች ከሚባሉት ውስጥ ፡

- በሴት ብልት አካባቢ የእብጠት ስሜት መሰማት፡
- በሴት ብልት አካባቢ ወደውጭ የወጣ ስሜት
- ከጀርባ አካባቢ የህመም ስሜት
- በሳል ጊዜ እንዲሁም ወደታች የሚጎት ስሜት
- ለመሸናት መቸገር

## ምርመራ

- አልትራሳውንድ
- ኤምኦር አይ

## ህክምና

- ✓ ያለቀደህክምና ከሚደረጉ አሰራሮች መካከል:-
  - የዳሌ እንቅስቃሴ(ኬግል ኤክሰርሳይስ)
  - በማህጸን የሚገባ ቀለበት
- ✓ በቀደህክምና ከሚደረጉ አሰራሮች መካከል:-
  - ቀደህክምና የመጨረሻው አማራጭ ነው
    - ኮልፖራፊ
    - ኮርፖክሌብሲስ
    - ሳክሮካልፖፔክሲ

## መከላከያ ዘዴዎች

- የዳሌ ስፕሮት በየቀኑ መስራት
- ተመጣጣኝ የሰውነት ግንባታ
- የሆድ ድርቀትን መከላከል
- ሲጋራ ማጨስን ማቆም
- ከባባድ ነገሮችን ያለማንሳት

## የዳሌ ህመም

የዳሌ ህመም ሴቶችንም ሆነ ወንዶች እኩል የሚያጠቃ በተለያዩ ምክንያት የሚከሰት የኢንፌክሽን ምልክት ወይም ደግሞ የዳሌ አጥንት፣ ከፊኛ እና ከትልቁ አንጀት የሚነሳ ህመም ነው።

በሴቶች ላይ ሲከሰት ደግሞ በዳሌ ላይ ከሚገኙ የሰውነት አካሎች የአንዱ መጠቃት አመላካች ሊሆንም ይችላል።

## የዳሌ ህመም ምክንያቶች

- በትርፋ አንጀት
- የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን
- በግብረሰጋ ግንኙነት የሚከሰቱ በሽታዎች
- የኩላሊት ኢንፌክሽን ወይም የኩላሊት ጠጠር
- የትንሹ አንጀት ችግር
- የነርቭ ችግር



- የተሰበረ የዳሌ አጥንት

በሴቶች ላይ ደም የሚታዩ ምክንያቶች እነዚህን ያጠቃልላሉ:-

- ከሚህጸን ውጭ የተከሰተ እርግዝና
- ውርጃ
- የወር አበባ ህመም
- የሚህጸን ካንሰር
- የሚህጸን በር ካንሰር

እነዚህ ምልክቶች ካሉ ችግር መከሰቱን ያሳያል:-

- በወር አበባ የሚከሰት ህመም መጨመር
- ከሚህጸን ደም መውጣት
- በሽንት ጊዜ ህመም መሰማት
- የሆድ ድርቀት ወይም ተቅማጥ
- የሆድ መነፋት
- ደም የቀለቀለ ሽንት

**የዳሌ ህመም ምርመራ**

- የደም እና የሽንት ምርመራ
- የእርግዝና ምርመራ
- የሆድ እና የዳሌ ኤክስሬ
- ኤምአርአይ
- የሰገራ ምርመራ
- የኢንዶስኮፕ ምርመራ
- አልትራሳውንድ
- ሲቲስካን

**የዳሌ ህመም ህክምና**

በህክምናው እንደ ምክንያቱ ይለያያል ከነዚህም መካከል :

- አንቲ ባዮቲክስ
- ቀዶ ህክምና

### 3.12. ጾታዊ ጥቃት



❖ ሴት የማህበረሰብ ዋልታ የቤተሰብም መሰረትና አናዲ ነች። ጥያቄው ግን ሴት ለሀገር፣ ለማህበረሰብና ለቤተሰብ የምትጨውተው ሚና ያህል ጥበቃ፣ ከላላና ክብር አግኝታለች ወይ? የሚለው መሆን አለበት። ይህን ጥያቄም ቀረብ አድርገን ወደ ኢትዮጵያ ብንመለከት፤ መልሱ ከሁላችንም የተደበቀ አይደለም። ምንክልባትም መልሱን አውቀን፤ ገሀዱን የኢትዮጵያ ሴቶችን ከውጣ ውረድ አልፎ የሚደርስባቸውን ትንኮሳና ጥቃት የማህበረሰብ ቀውስ ነው ብለን አንዳች መፍትሄ አለማፈላለግ ይሆናል እንጂ። የመፍትሄው አካል ካልሆንን፤ የችግሩ አካል መሆን እንስከመኛ?

#### ጾታዊ ጥቃት ምንድን ነው?

🚩 ጥቃት በጥሬ ትርጉሙ በተለያዩ መልኩ የሚፈጸምና በሰዎች አካል፣ ህይወት እና ንብረት ላይ ጉዳት የሚያደርስ ድርጊት ነው።

ሃይል፣ አቅም/ስልጣን/፣ ነጻ ፈቃድ እና ሰብዓዊ መብት፤ ጥቃት ሲነሳ አብረው የሚነሱ መገለጫዎች ናቸው። በሴቶች ላይ የሚፈጸም ጥቃት ማለት ደግሞ ጾታን መሰረት ያደረገና፡-

- ✓ አካላዊ፣
- ✓ ወሲባዊ ወይም
- ✓ ስነ ልቦናዊ ጉዳት በሴቶች ላይ ሊያደርስ የሚችል ማንኛውም ድርጊት፣ ማስገደድ ወይም ተገቢ ያልሆነ ነጻነትን የማሳጣት ተግባር የሚጠቃልል መሆኑን የሚገልጽ ነው። ይህም በሴቶች

የግል ህይወትም ሆነ በማህበራዊ ኑሮ ላይ ሊደርስ የሚችል እንደሆነ በተለያዩ ድንጋጌዎች ተቀምጧል።

በሴቶች ላይ የሚደርስ ጥቃት የተለያዩ ነው። የኢፌድሪ ጠቅላይ ዐቃቤ ህግ በ2008 ዓ/ም በሴቶች እና ሴት ህጻናት ላይ የሚፈጸም ጾታዊ ጥቃት እና የሴቶች መብት በሚል አርዕስት በወጣው ፅሁፍ በሴቶች ላይ የሚደርሱ የጥቃት አይነቶችን ዘርዘሯል። በስፋት የሚታወቅ የጥቃት ዓይነት፡-

- I. **የቤት ውስጥ ጥቃት** ሲሆን በቤት ውስጥ እና በቤት ውስጥ ጉዳይ ምክንያት የሚፈጸም ማንኛውም ጥቃት ማለት ነው። ለምሳሌ፡-
  - በኃይል
  - በቃላት እና በምልክት
  - በአካል ላይ
  - በሞራል እና ስነ ልቦና እንዲሁም በማንኛውም መንገድ ነፃነትን በሚጋፋ ሁኔታ የሚፈጸም ጥቃትን ያካትታል። ምሳሌ፤ ቀላልና ከባድ አካል ጉዳት፣ ስድብ፣ ዛቻ ሊጠቀሱ ይችላሉ።
- II. **ኢኮኖሚያዊ ጥቃት** ደግሞ በማንኛውም መንገድ የንብረት እና የኢኮኖሚ መብት መጋፋት ወይም መንፈግን የሚያካትት ነው። ብዙ ጊዜ ሴቶችና ሕፃናት ንብረት ወይም ሃብት እንዳያፈሩ እና በንብረታቸው እንዳያዙ በማድረግ የንብረት ባለቤትነት መብታቸውን በማሳጣት ለሰፊ ሥራ ተገቢውን ክፍያ ባለመስጠት በጥገኝነት እንዲኖሩ ማድረግ ይገለጻል። ምሳሌ፡ ጉልበት ብዝበዛ፣ የጋራ ንብረትን /ሀብት ተጠቃሚ አለመሆንን ይጠቀሳሉ።
- III. **አካላዊ ጥቃት** ሲሆን በማንኛውም መንገድ በአካል ላይ የሚፈጸም የሃይል ጥቃት ነው። ለምሳሌ መምታት፣ መገፍተር፣ መተንኮስ እና እስከ ግድያ ያለውን ያጠቃልላል።
- IV. **ወሲባዊ ጥቃት** ደግሞ ኃይልን በመጠቀም በሌላ ሰው ላይ ያለፍላጋቷ/ቱ የሚፈጸም ማንኛውም የወሲብ ድርጊትና የወሲብ ድርጊትን የመሰሉ ትንኮሳዎችን ያጠቃልላል። ለምሳሌ አሰጣጥ መድፍር፣ የወሲብ ንግድ፣ ጾታዊ ትንኮሳ፣ ግብረ-ሰዶምና የመሳሰሉት ናቸው።
- V. **ሥነ ልቦናዊ ጥቃት** ፣
- VI. **ፖለቲካዊ እና ማህበራዊ ጥቃቶችም** በሴቶች ከሚደርሱ የጥቃት አይነቶች ውስጥ የሚካተቱ ናቸው።

**መሬት ላይ ያለው ምንድን ነው?**

🏡 ባለፉት ጊዜያት ለጆሮ የዘገንኑ፤ ልብ የሰብሩ፣ አንገት ያስደፉ፤ ለሰሚም ለነጋሪም የከብዱና ሰቅጠጭ ጥቃቶች፤ እንደ ማህበረሰብ ለሴቶች የሚሰጠውን ቦታ ፍንትው ያደረጉ ጥቃቶች ተስተውለዋል። እነዚህ ጥቃቶችም ጾታን መሰረት ደረጃ እና ሙሉ ለሙሉ በሚያስደፍር መልኩ በታዳጊ ልጃገረድ ሴቶች ላይ የሚደርሱ ናቸው።

በቤት ውስጥም ሆነ በውጪ የሚፈጸሙ ማስፈራራት፣ ማስገደድ፣ ነፃነትን መቀነስ፣ መገደብ፣ ድብደባ፣ የወሲብ ትንኮሳ፣ አስገዳጅ መድፈር፣ በሴቶች አካል መነገድ፣ ያለዕድሜ ጋብቻ፣ ግርዛት ፣ስድብ እና ማዋረድ፣ ጠለፋ እና የሃይል ጋብቻ የመሳሰሉት በሴቶች ላይ የሚፈጸሙ ፆታዊ ጥቃቶች ናቸው።

ሴት ከቤት ስራዎች ጀምሮ የተለያዩ ስራዎችን የምትሰራ ቢሆንም ስራዋን ቀለል የሚያደርግላት የቴክኖሎጂ ውጤቶችን ካለማቅረብ ባሻገርም በማህበረሰቡና በቤቷ በተለያዩ ዘርፎች ጫና ያድርገታል። በመሆኑም አካላዊና ስነ ልቦናዊ ጥቃቶች በየጊዜው እንዲሰነዘርባት ሆኗል።

**በዓለም ጤና ድርጅት አዲስ ትንታኔ መሠረት በዓለም አቀፍ ደረጃ ከሦስት ሴቶች መካከል አንዷ በሕይወቷ ውስጥ አካላዊ ወይም ወሲባዊ ጥቃት ይደርስባታል።**

በዚህ የዓለም ጤና ድርጅት መረጃ መሰረት እድሜያቸው 15 እና ከዚያ በላይ የሆነ 736 ሚሊዮን ያህል ሴቶች ጥቃት ደርሰዋቸዋል ማለት ነው። ሪፖርቱ እንደሚያመለክተው በጎርጎሮሳዊያኑ 2013 የዓለም የጤና ድርጅት ከሠራው ጥናት ወዲህ የተገዱ ሴቶች ቁጥር በአብዛኛው ባይለወጥም ይሄኛው ግን ጥቃት የሚጀምረው ገና በልጅነት መሆኑን አመልክቷል። ዕድሜያቸው ከ 15 እስከ 24 ዓመት ከሆኑት አራት ሴቶች መካከል አንዷ ዕድሜዋ እስከ ሃያዎቹ አጋማሽ እስኪደርስ በቅርብ አጋጽ ጥቃት ይደርስባታል።

የዓለም ጤና ድርጅት እንዳለው ጥናት በትልቅነቱ ቀዳሚው ነው። በዚህም በ 2013 የነበረውንም ማዘመን ተችሏል። ድርጅቱ ከ 2000 እስከ 2018 ባሉት ዓመታት ከ 161 አገራት የተገኘውን መረጃ በመተንተን እነዚህን አዳዲስ ግምቶች ለማውጣት ችሏል። ጥናቱ በኮቪድ -19 ወረርሽኝ የተገኘ መረጃን አላካተተም።

በቅርብ ባልደረባ የሚደርስ ጥቃት በጣም የተስፋፋ ዓለም አቀፍ የጥቃት ዓይነት ሆኗል።

- በየቤቱ እና በየጎዳናው የሚደፈሩ ሴት የአእምሮ ህሙማን
- የሴቶችና ሕጻናት ጥቃትን ለመከላከል የተቋቋመው የፖሊስ ግብረ ኃይል እንዴት ይሠራል?

[ምንጭ- ለአካል ጉዳተኞች የተዘጋጀ የመረጃ ማዕከል](#)

ወደ 641 ሚሊዮን የሚጠጉ ሴቶችም ይህ እንደደረሰባቸው ተናግረዋል።

ስድስት በመቶ የሚሆኑት ሴቶች ባለቤታቸው ወይም አጋራቸው ባልሆነ ሰው ጥቃት እንደደረሰባቸው ተናግረዋል።

"በሴቶች ላይ የሚደርሰው ጥቃት በዓለም አቀፍ ደረጃ በወረርሽኝ መጠን የህብረተሰብ ጤና ችግር ሆኗል። የሚጀምረው ገና በለጋ ዕድሜ ነው። መገለልን በመፍራት ብዙ ሴቶች ወሲባዊ ጥቃትን ሪፖርት እንዳያደርጉ እንቅፋት ሊሆን ስለሚችል ቁጥሩ የበለጠ ሊጨምር ይችላል" ሲሉ የጥናት ጸሐፊ ዶ/ር ክላውዲያ ጋርሲያ-ሞሬኖ ለቢቢሲ ተናግረዋል።

**ሴቶች የበለጠ ለጥቃት የሚጋለጡት የት ነው?**

እንደ ሪፖርቱ ከሆነ ዝቅተኛ ገቢ ባላቸው ሀገሮች ውስጥ የሚኖሩ ሴቶች በሕይወታቸው ውስጥ አካላዊ እና (ወይም) ወሲባዊ ጥቃት ከቅርብ ባልደረባቸው ይደርስባቸዋል።

በእነዚህ ሀገሮች ውስጥ ከሚኖሩት ከአራት ሴቶች አንዷ (37 በመቶ) ጥቃት ይደርስባታል። በአውሮፓ (16-23 በመቶ) እና በማዕከላዊ እስያ (18 በመቶ) ለሚኖሩ ደግሞ ይህ ከአምስት ሴቶች ወደ አንድ ዝቅ ይላል።

"በሴቶች ላይ የሚደርሰው ጥቃት በሁሉም ሀገሮች እና ባህሎች ተንሰራፍቷል። በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሴቶችን እና ቤተሰቦቻቸውን የሚጎዳ ሲሆን ይህም በኮቪድ -19 ወረርሽኝ ምክንያት ተባብሷል። ከኮቪድ -19 በተቃራኒ ግን በሴቶች ላይ የሚደርሰውን ጥቃት በክትባት ማስቆም አይቻልም" ብለዋል የዓለም ጤና ድርጅት ዋና ዳይሬክተር ዶ/ር ቴድሮስ አድሃኖም።

**የወረርሽኝ ተጽዕኖ**

የጥናቱ አዘጋጆች "ቁጥሩ ቀድሞውኑ በሴቶች እና በሴት ልጆች ላይ የሚደርሰውን ጥቃት በከፍተኛ መጠን ያሳያል" ብለዋል። የኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ ቀጣይነት ያለው ተፅዕኖን የሚያንፀባርቅ አይደለም።

በተባበሩት መንግስታት ድርጅት ዋና ፀሐፊ ስር የተባበሩት መንግሥታት ሴቶች ዋና ዳይሬክተር ፋምዚሌ ምላምቦ-ንግኩካ በተለይ ለቢቢሲ እንደገለጹት በሴቶች ላይ የሚፈጸመው ጥቃት "በአሁኑ ወቅት በዓለም ላይ እጅግ ተስፋፍቶ የሚገኝ፣ ቀጣይነት ያለው እና አውዳሚ ከሆኑ የሰብአዊ መብቶች ጥሰቶች አንዱ ነው።"

- [ቤታቸው እስር ቤት የሆነባቸው ጥቃት የሚደርስባቸው ሴቶች](#)
- ["ደላላው ወደ ቤቱ ወሰደኝ፤ በዚያው ቀን አስገድዶ ደፈረኝ"](#)
- [ሴቶች 'ፌሚኒስት' መባልን ለምን ይጠላሉ?](#)
- ["ሌሎች ሴቶች ላይ የአሲድ ጥቃት ሳይ ይረብሽኛል፤ ህመሜን ያስታውሰኛል" ካሚላት መሀዲ](#)

"ኮቪድ -19 ከተከሰተ ጀምሮ ብቅ ያሉ መረጃዎች እና ዘገባዎች እንደሚያሳዩት በሴቶች እና በሴት ልጆች ላይ የሚፈጸሙ ሁሉም ዓይነት ጥቃቶች፣ በተለይም የቤት ውስጥ ጥቃቶች ተጠናክረዋል። ይህም ደብቁ ወረርሽን እንለዋለን" ብለዋል።

"ዘገባና የኮቪድ -19 ወረርሽኝ ተጽዕኖ የሚያሳዩት በሴቶችና በሴት ልጆች ላይ የሚደርሱ ጥቃቶችን ለማስወገድ ለአንዴ እና ለመጨረሻ ጊዜ እርምጃዎች መውሰድ እንዳለባቸው ነው" ብለዋል።

### **ቀጣይ እርምጃዎች**

የተባበሩት መንግሥታት ድርጅት አባል አገራት ለችግር ተጋላጭ ሴቶች አገልግሎት እንዲያገኙ ለማረጋገጥ ከሲቪል ማህበረሰብ ድርጅቶች ጋር እንዲሠሩ ጥሪ አቅርቧል። ለአገልግሎቶቹ እና ለፕሮግራሙ ማሻሻል የሚረዱ መረጃዎች እንዲሰበሰቡም የገንዘብ ድጋፍ ተደርጓል።

"ፈቃደኝነት እና ድጋፍን በመጨመር በሴቶች ላይ የሚደርሱ ጥቃቶችን ለማስወገድ የሚረዱ አዲስ ቁርጠኝነት ማየት እንፈልጋለን" ብለዋል ዶ/ር ክላውዲያ።

"እነዚህ ቁጥሮች ለመንግሥታት የማንቁያ ደወል ናቸው ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ። ከአምስት አመት በፊት ወሬ ነበር። እስከ 2030 ድረስ በሴቶች ላይ የሚደርሱ ጥቃቶችን በማስቀረት ዘላቂ የልማት ግቦችን ለማሳካት ከፈለግን አሁን የበለጠ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል" ብለዋል።

Source BBC NEWS IN Amharic 10 መጋቢት 2021 And March 10, 2020 (Ezega.Com)

## **4 . ህፃናት ህክምና ዲፖርትመንት**

### **4.1. የደም ማነስ**

#### **የደም ማነስ ምንድን ነው?**

📌 የደም ማነስ ማለት የቀይ የደም ህዋስ ብዛት መቀንስ ሲሆን በተለይም የሄሞግሎቢን/ሄሞቶክሪት ልኬት መጠን በላብራቶሪ ሲለካ ከእድሜ አቻ ህፃናት ጋር ሲነፃፀር መጠኑ የቀነሰ ሆኖ ሲገኝ ነው።

#### **የደም ማነስ በህፃናት እድሜ**

📌 የደም ማነስ ህፃናት ላይ በጣም የተለመደ የህመም ምልክት ነው።

#### **የደም ማነስ ለምን ህፃናት ላይ ይከሰታል?**

1. ህፃናት ፈጣን እድገት ስላላቸው አንጻራዊ እጥረት ያጋጥማል
2. ከእናት በጽንሰ ጊዜ ከእትብት ያካፈሉት የብረት ማእድን ከ4-6 ወር ጊዜ በኋላ የሚቀንስ መሆኑ
3. ለህፃናት በተለምዶ በቤት ውስጥ የሚጀመር ምግብ በቂ የብረት ማእድን የሌለው መሆን።
4. ያለ በቂ ግንዛቤ ተጨማሪ ምግብ መጀመር
5. ህፃናት እያደጉ ሲሄዱ የሰውነታቸው የብረት ማእድን ፍላጎት መጨመር

- 6. በተፈጥሮ የብረት ማእድን ከሰውነት ጋር ያለው ውህደት አነስተኛ መሆን።
- ❖ የደም ማነስ የህመም ምልክት እንጅ ራሱን የቻለ ህመም አይደለም።

**መንስኤውም**

እንደ እድሜ ክልል የተለያየ ነው። የህመም ምልክቶች እንደ በሽታው ክብደት ይለያያሉ። በመሰረቱ የህመም ምልክቶችን ለማሳየት መቅኔ፣ ጉበት እና ጡንቻ ውስጥ ያለው የብረት ማእድን እስኪቀንስ ድረስ ብዙ ሳምንታት የዘለቀ ጊዜ ይፈልጋል። ይህም ሰውነታችን የመጠባበቂያ የብረት ማእድን ስንቁ እስኪሟጠጥ ድረስ ከ2-3ወር የህመም ምልክቶች ላይታዩ ይችላሉ።

በዚህም ምክንያት የደምን የልኬት መጠን ካልወሰድን ባለሙያው በቀላሉ የሚያውቅበት እና ወላጅም የሚጠረጥርበት አጋጣሚ አነስተኛ ነው። ሆኖም ይህንን ለመቅረፍ በተለይ ለደም ማነስ የተጋለጡ እስከ ሁለት ዓመት ያሉ ህጻናትን ቢያንስ ከ3-6 ወር ባለ የጊዜ ልዩነት ሙሉ የደም ቆጠራ (CBC) በማድረግ አስቀድሞ ማወቅ ይቻላል።

ሌላው ግን ለደም ማነስ አጋላጭ ምክንያት ላላቸው ህጻናት ክትትል በማድረግ የከፋ የደም ማነስ ሳይከሰት ማወቅ እና ማሳከም ይቻላል። ለደም ማነስ አጋላጭ የሆኑ ሁኔታዎች ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ናቸው።

**የደም ማነስ ዋና መንስኤዎች**

- 1) የቀይ ደም ህዋስ ምርት መቀነስ
- 2) የቀይ ደም ህዋስ ቶሎ ቶሎ መሞት
- 3) የደም መፍሰስ

**የደም ማነስ አይነቶች**

- ✓ ብረት ማእድን አጠር ደም ማነስ
- ✓ በደም ህዋስ ቶሎ መሞት የሚከሰት ደም ማነስ
- ✓ ውልደታዊ ደም ማነስ: የቀይ ደም ህዋስ ቅርጽ መጠን እና ይዘት ከተለመደው ተፈጥሮ ውጭ መሆን
- ✓ የቀይ ደም ህዋስ ምርት አጠር ደም ማነስ
- ✓ የቀይ ደም ህዋስ ግዘፍ ደም ማነስ

**የደም ማነስ አጋላጭ ምክንያቶች**

- በጨቅላነት እድሜ
  - ከእትብት የደም መፍሰስ

- ከወሊድ በፊት የእንግዳ ልጅ መድማት
- ሸተላይ
- የእናት እና የልጅ የደም አይነት አለመመሳሰል/የእናት ደም አይነት ኦ ሆኖ የጨቅላ ህጻን ደም ኤ ወይም ቢ ሲሆን
- የመወለጃ ጊዜው ሳይደርስ የተወለደ ጨቅላ ህፃን
- መንታ ከሆኑ ከአንድ ፅንሰ ወደ ሌላኛው ፅንሰ በደም ስር መወሳሰብ ምክንያት የደም መለጋገስ
- ተፈጥሯዊ የደም ቅርጽና መጠን መዛነፍ

➤ **በለጋነት እድሜ እና እስከ ሁለት አመት ድረስ አጋላጭ ምክንያቶች**

- በእርግዝና ወቅት የእናት ብረት ማእድን ማነስ
- የመወለጃ ቀናቸው ሳይደርስ የተወለዱ ህፃናት
- መንትያ ህፃናት
- የብረት ማእድን ያነሰው ምግብ መመገብ
- በምግብ እጥረት የተጎዱ ህፃናት
- ረጅም ጊዜ የዘለቀ ውስጣዊ ህመም
- የደም ካንሰር፣ የመቅኔ ህመም
- ያልታወቀ ረጅም ጊዜ የዘለቀ የጨጓራ ቁስለት የአንጀት ቁስለት እና የምግብ ስርገትን የሚቀንሱ ህመሞች
- የላም ወተት አብዝቶ መጠቀም

➤ **ከሁለት አመት በላይ የሆኑ ህፃናት ላይ የደም ማነስ አጋላጭ ሁኔታዎች/ መንስኤዎች**

- በአደጋ የደም መፍሰስ
- በምግብ እጥረት መቀንጨር/የብረት ማእድን እጥረት
- ለረጅም ጊዜ የቆየ ውስጣዊ የሰውነት ህመም
- የደም ካንሰር፣ የመቅኔ ህመም
- ደም መጣጫ የአንጀት ተዋህስደን

**የደም ማነስ ስሜት እና ምልክቶች**

1. የድካም ስሜት
2. የፊት ማላብ
3. የሰውነት መገርጣት እና መቀንጨር
4. የምግብ ፍላጎት መቀነስ
5. የልብ ምት መፍጠን
6. 6.ቶሎ ቶሎ መተንፈስ



7. የከፋ የደም ማነስ ሲኖር የሰውነት ማበጥ ሊኖር ይችላል።
8. የፀባይ መነጨነጭ
9. የእንቅልፍ መቀነስ
10. የራስ ምታት እና ማዘር

**የምርመራ አይነት**

- 1) ሙሉ የደም ምርመራ
- 2) ምክንያት ተከር ምርመራ
- 3) የደም ማነስ አይነትን ለማወቅ የሚረዳ ምርመራ
- 4) የመቅኔን ጤንነት ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ

**የደም ማነስ ህክምና**

እጅግ የቀነሰ ከሆነ ደም በመለገስ እንዲስተካከል ይደረጋል። የደም ማነሱ መንስዔው የብረት ማእድን ወይም የፎሊክ አሲድ ዕጥረት ከሆነ የሚተካውን አስፈላጊ ማእድን በመስጠት ይስተካከላል። አጋላጭ ነገሮችን/ህመሞችን ማከም/ማቆም ይገባል።

**ስለ ደም ማነስ የተዘቡ እውነቶች**

አንዳንዶች በተለምዶ ደም ማነስ የሰውነት የግፊት መጠን መቀነስ ይመስላቸዋል። ሌሎች ደግሞ ደም ማነስን ለማከም ሺምቶ ወይም ሚሪንዳ መጠቀም መፍትሔ ይመስላቸዋል።

**ደም ማነስን የመከላከያ መንገዶች**

- i. ያለ ቀናቸው ለተወለዱ እና ለደም ማነስ አጋላጭ ምክንያት ላለባቸው ህጻናት ጥብቅ ክትትል እያደረጉ ደማቸው እየታየ የብረት ማእድን እጥረት መከላከያ ፈሳሽ መድሃኒት እንዲወስዱ ማድረግ።
- ii. ከ4-6 ዎር እድሜ ያሉ ህጻናት የደም የሄሞግሎቢን ወይም ሄሞቶክሪት መጠንን ማሰራት እና እጥረት ካለባቸው መድሃኒት እንዲወስዱ ማድረግ
- iii. ተጨማሪ ምግብ ሲጀመር በብረት እና መሰል ማእድናት እንዲበለጽግ ማድረግ
- iv. አንድ አመት ላልሞላው ህጻን የላም ወተት አለመስጠት። እንዲሁም የላም ወተት ሲጀምሩ በመጠን እና ልክ ማድረግ።
- v. ከሁለት አመት በላይ የሆኑ ህጻናት ባዶ እግር እንዳይሄዱ ማድረግ እና ከ3-6 ወር ልዩነት በመደበኛነት ጸረ ወስፋት ፈሳሽ መድሃኒት መስጠት።
- vi. ህጻናት የሚያድጉበትን አካባቢ ከአደጋ የነጻ ማድረግ።

vii. የትንሹ አንጀት ቀዶ ህክምና ለተደረገለት ህጻን ወይም አጥቢ እናት ሙሉ ለሙሉ ከእንስሳት ተዋጽኦ የጸዳ ምግብ የምትመገብ ከሆነ ለህጻኑ የሽይታሚን ቢ12 መተኪያ መድሀኒት መስጠት ያድፈልጋል።

### 4.2. የሽይታሚን “ዲ” እጥረት

#### የሽይታሚን “ዲ” ምንነት

❖ ሽይታሚን “ዲ” በስብ የሚሟሟ ሽይታሚን ነው። ምርጡ ምንጭም የፀሐይ ብርሃን ነው። አነስተኛ መጠን ያለው ምግብ፤ የተጠናከረ ምርቶችን እና ወተትን ጨምሮ ሽይታሚን “ዲ” በካልሲየም ሜታቦሊዝም ውስጥ የሚረዳ እና ጠንካራ አጥንት እንዲኖር ስለሚረዳ በሰውነታችን ይፈለጋል። ይሁን እንጂ በቂ የሽይታሚን “ዲ” እጥረት በአጥንትና በጡንቻዎች ላይ ተጽእኖ ከማድረግ ጀምሮ እስከ ዝቅተኛ መካከለኛ ድረስ ያለውን ጎጂ ውጤት ሊያስከትል ይችላል።

#### የሽይታሚን ዲ እጥረት

ሽይታሚን “ዲ” አጥንትን ለመጠበቅ በሰውነት ውስጥ በካልሲየም ውስጥ ለመምጠጥ ይረዳል። ሽይታሚን “ዲ” አጥንትን ከማጠናከር በተጨማሪ ለሚከተሉት ዓላማዎች ያገለግላል፡-

- ✓ የጡንቻን ጤንነት ይደግፋል
- ✓ የሕዋስ እድገትን ይረዳል
- ✓ በሽታ የመከላከል ስርዓትን ያሻሽላል
- ✓ ወደ ሩማቶይድ አርትራይተስ የሚያመራውን እብጠት ለመቀነስ ይረዳል
- ✓ የደም ግፊትን እና የልብና የደም ሥር (Cardiovascular) ጤናን ይቆጣጠራል

#### መንስኤው ምንድን ነው?

- ★ ዕድሜ
- ★ ጥቁር መሆን
- ★ ከመጠን በላይ መወፈር
- ★ ለፀሀይ ተጋላጭነት ማነስ
- ★ የጸሀይ መከላከያ አፕሊኬሽን
- ★ አመጋገብ
- ★ ጡት ማጥባት ብቻ
- ★ የኩላሊት በሽታ

## ምልክቶች

አብዛኛዎቹ የሽይታሚን “ዲ” እጥረት ያለባቸው ሰዎች ላይታይ ይችላሉ ምንም ምልክት አይታይባቸውም። ከታይ የሽይታሚን “ዲ” እጥረት ምልክቶች በጊዜ ሂደት ሊለወጡ ይችላሉ። የሽይታሚን “ዲ” እጥረት ምልክቶች ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው።

- የአጥንት መሳሳት፤ ብዙ ጊዜ ስብራት፤ አስቲዮፖሮሲስ
- የደም ግፊት መጨመር
- የፀጉር መውደቅ
- የጡንቻ ህመም እና ድክመት
- በአጥንት ውስጥ ህመም
- ተደጋጋሚ የስሜት ለውጦች
- በደንብ በሚተኛበት ጊዜ እንኳን የድካም ስሜት
- የማይታወቅ መሃንነት
- የካርዲዮቫስኩላር በሽታዎች
- ካንሰር

## ምርመራ

- የደም ምርመራ

## ሕክምና

የሽይታሚን “ዲ” እጥረትን ማከም አስፈላጊ የሆነውን የዚህን ሽይታሚን መጠን ለማሟላት እና በአኗኗር ዘይቤዎች ላይ ምክር ይሰጣል።

## መከላከያ

- የሕክምና ሁኔታዎችን ይቆጣጠሩ
- ጤናማ ክብደትን ይጠብቁ
- የሽይታሚን ዲ ማሟያዎችን ይውሰዱ
- አመጋገብ

### 4.3. የህፃናት የተቅማጥ በሽታ

❖ ልጆች በቀን 3 ጊዜ እና ከዛ በላይ ቀጠን ያለ ወይም አንድ ውሀ የሆነ ሰገራ በ24 ሰዓት ውስጥ ሲያደርጉ ተቅማጥ ይባላል።

#### ምክንያቱ ምንድነው

- ከአካባቢያዊ ንጹህና ጉድለት
- የእናት ጡት ወተት እስከ 6 ወር ድረስ አለመጥባት
- በባክቴሪያ ፣ በቫይረስ ወይም በጥገኛ ተሕዋስያን የተበከለ ምግብ ወይም ውሃ ምክንያት የሚመጣ፤ በማደግ ላይ ባሉ ሀገራት ዋነኛ የህፃናት ገዳይ ፤ እንዲሁም የምግብ እጥረት የሚያስከትል በሽታ ነው።

**የህፃናት ተቅማጥ በአግባቡ ካልታከመ መጀመርያ ለሰውነት ድርቀት ( Dehydration) በኋላም እስከ ሞት ሊያደርሳቸው ይችላል ።**

**የሰውነት ድርቀት ( Dehydration) -** የሚከሰተው ደግሞ ከሰውነት በተቅማጥ መልክ የሚወጣው ፈሳሽ በORS ወይም በሌላ ፈሳሽ ሳይተካ ሲቀር ነው።



#### የተቅማጥ አይነቶች

##### 1. አጣዳፊ ተቅማጥ (ኮሌራን ጨምሮ)-

ከሰዓታት እስከ ቀናት የሚቆይ ሲሆን ዋናው ችግሩ የሰውነት ድርቀት ማምጣት ሲሆን እንደ ስሙ በፍጥነት ብዙ ፈሳሽ ከሰውነት እንዲወጣ በማድረግ ለከፍተኛ ድርቀት( Dehydration)ና ሞት ሊያጋልጥ ይችላል ።

**2. የደም ተቅማጥ -**

የደም ተቅማጥ ደም የቀለቀለ ሰገራ የሚኖር ሲሆን በዚህም ምክንያት የአንጀት ህዋስን ይጎዳል

**3. የማያቋርጥ ተቅማጥ -**

ከ 14 ቀን በላይ የሚቆይ ተቅማጥ በዋነኝነት የምግብ ማነስ ያመጣል።

**ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን አሳሳቢ ምልክቶች ስናይ በፍጥነት ወደ ሆስፒታል ልንወስዳቸው ይገባል**

- ተቅማጡ አጣዳፊ(ተከታታይ እና እንደ ዉሃ ከሆነ )
- ተቅማጡ ደም የቀለቀለ ከሆነ ፤
- ማስመለስ ከተደጋገመ ፤
- ሌሎች ምልክቶች :- ትኩሳት፣ ሳል፣ የሚጥል ህመም ህፃኑ/ፈጠ-ት/ምግብ ፋላጎት መቀነስ ፤ የጨዋታ መቀነስ፤ የአይን ገባገባ ማለት ፤ የሽንት መቀነስ፤ ማልቀሰ እና ሌላ የባህሪ ለውጥ ካለ፤ የቆዳ ድርቀት(መሽብሽብ)

**ህክምና**

- ✓ በመጀመሪያ ህመሙ የሰውነት ድርቀት አምጥቷል ? ወይስ አላመጣም?
- ✓ ድርቀቱ ምን ያህል ከባድ ነው የሚለውን ማወቅ ያስፈልጋል ።

**በዚህም መሰረት የሰውነት ድርቀት ካለው የሚከተሉት ምልክቶች ይኖራሉ :-**

- ፈሳሽ ለመውሰድ መጓጓት ፤ ፈሳሽ አለመውሰድ ፤ የቆዳ ድርቀት እና መሽብሽብ ፤ የአይን መጎደጎድ/ ገባገባ ማለት ፤ ራስን መሳት
- እነዚህ ምልክቶች እና ሌሎች ከላይ የተጠቀሱት አሳሳቢ ምልክቶች ካሉ ባፍጣኝ ወደ ህክምና ቦታ መውሰድ ይገባል።

**የሰውነት ድርቀት ከሌለ ደግሞ የሰውነት ድርቀት እንዳይከሰት ለመከላከል የሚከተሉትን ማድረግ ያስፈልጋል**

- ከተለመደው የበለጠ በተደጋጋሚ ፈሳሽ መስጠት በቤት የሚገኙ እና ህፃናት የሚወሰዷቸው ፈሳሽ ምግቦች መጠጣት ይቻላል ።
- እነዚህ ፈሳሾች ምግቦች ጨው (Salt) ቢኖራቸው ይመረጣል።  
**ለምሳሌ :** ጨው የተጨመረበት የሩዝ ውሀ ፣ ORS ፣ የአሳ ሾርባ እና የመሳሰሉት



- ✚ ልጁ ማስታወክ ከጀመረው 10 ደቂቃ ይጠብቁ። ከዚያ ይቀጥሉ ፣ ግን የበለጠ በቀስታ(ትንሽ ትንሽ በማንኪያ ቢሆን ይመረጣል)
- ✚ በተቅማጥ ጊዜ መወሰድ የሌለባቸው ፈሳሾች ለምሳሌ፡-ለስላሳ መጠጦች ፣ የታሽጉ ጁሶች ፣ስኳር የበዛበት ሻይ፣ ቡና
- ✚ ዚንክ ንጥረ -ነገር ለ 10 ቀን መስጠት ይህም የተቅማጡን የመቆያ ጊዜ ያሳጥራል ፣ የተቅማጥን ከባድ መሆን ይቀንሳል ፣ በቀጣይ ተቅማጥ ቶሎ እንዳይዝ ይረዳል ።
- ✚ ዚንክ (Zinc) ከስድስት ወር በታች 10mg ወይም ግማሽ ፍሬ ፣ ከስድስት ወር በላይ 20mg አንድ ፍሬ ለ10 ቀን፤
- ✚ የጡት ወተት ወይም ሌላ ምግብ ከሌላው በተለየ ጊዜ በተደጋጋሚ እንዲወስዱ ማድረግ ፡- ይህም የምግብ ማነስን ይቀንሳል ፣ቶሎ ለማገገም ይረዳል ።

**የህፃናት የተቅማጥ በሽታን እንዴት መከላከል ይቻላል ??**

በመጀመሪያዎቹ 6 ወራት የእናት ጡት ብቻ ማጥባት  
 የእናት ጡት ወተት በሽታን የመከላከል አቅምን በማሳደግ እና የተበከለ ወተት እና ውሃ የመጠጣት እድላቸውን በመቀነስ ከተቅማጥ በሽታ ይከላከላል።  
 ከስድስት ወር ጀምሮ የተመጣጠነ ተጨማሪ ምግብ መመገብ- ከ6-11ወር ባለው ጊዜ ንጽህናው የተጠበቀ ተመጣጣኝ ምግብ የማይመገቡ ህፃናት ለተቅማጥ በሽታ ይጋለጣሉ  
 ንፁህ ውሀ መጠቀም  
 ቤት ውስጥ እጅን በሰሙና በደንብ መታጠብ  
 ምግብን በንፅህና መያዝ  
 ሽንት ቤት መጠቀም  
 ቆሻሻን በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ማስወገድ  
 ክትባት በአግባቡ ማስከተብ ( ሮታ)



ምንጭ:-

ዶ/ር ኤፍሬም ደምሴ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የህፃናት ህክምና ስፔሻሊስት

#### 4.4. የህፃናት የጆሮ ኢንፌክሽን

የህፃናት የጆሮ ኢንፌክሽን ምንድን ነው?

- ❑ የህፃናት የጆሮ ኢንፌክሽን ከጉንፋን ቀጥሎ ህፃናት ላይ በተደጋጋሚ ሊከሰት የሚችል በሽታ ነው።
- ❑ ህፃናት ጆሮዎቻቸውን በተደጋጋሚ መጎተት እና ማልቀስ ምልክት ካሳዩ ጆሮ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል።
- ❑ ሌሎች ህፃናት ደግሞ እንደ መግል ያለ ፈሳሽ ከጆሮዎቻቸው ሊወጣ ይችላል እነዚህ ሁለቱም ምልክቶች የጆሮ ኢንፌክሽን አመልካች ነገሮች ናቸው ።
- ❖ **የህፃናት የጆሮ ኢንፌክሽን ብዙ አይነት ሲኖረው በብዛት የሚታየው ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ጆሮ ኢንፌክሽን (Acute Otitis Media) ይባላል ።**
  - ይህ አይነት የጆሮ በሽታ እድሜያቸው ከ 2 ዓመት በታች ያሉትን ህፃናት ያጠቃል።
  - ከአስር ህፃናት ቢያንስ ስምንቱ የ3 አመት ልደታቸውን ከማክበራቸው በፊት ቢያንስ አንድ ጊዜ በዚህ በሽታ ይጠቃሉ ።

### የጆሮ ኢንፌክሽን ምክንያቱ ምንድን ነው?

- ✓ የ ጆሮ ኢንፌክሽን ብዙ ጊዜ በባክቴሪያዎችና በቫይረሶች አማካኝነት ይከሰታል።
- ✓ የእነዚህ ለጋ ህፃናት የበሽታ መከላከያ ስርዓት ያልዳበረ ስለሆነ
- ✓ ህፃናት ላይ ጆሮን ከጉሮሮ ጋር የሚያገናኘው ቱቦ (ኢስታችያን ቲዩብ) አቀማመጡ አግድም እና አጭር በመሆኑ በቀላሉ በሽታ አምጭ ተዋስኖን ከጉሮሮ አካባቢ ወደ ጆሮ ዉስጥ ስለሚገቡ በተደጋጋሚ ለዚህ በሽታ ይጋለጣሉ።
- ✓ ይህ ቱቦ በአዋቂዎች ላይ ግን ሰያፍ አቀማመጥ ስላለው እና ረዘም ስለሚል በቀላሉ በሽታ አምጭ ተዋስኖን ወደ ጆሮ ዉስጥ መግባት አይችሉም።

### የጆሮ ኢንፌክሽን አጋላጭ የሆኑ ነገሮች

- ከእናት ጡት ወተት ይልቅ የጣሳ ወተት መጠቀም
- አስተኝቶ ልጅን ማጥባት
- የአፍንጫ አለርጂ
- የእንጀራ እናት ጡጦን መጠቀም
- በዴይ ኬር ውስጥ መዋል
- በጉንፋን ህመም መያዝ እና የመሣሰሉት ናቸው።

### ህፃናት ላይ የሚታዩ የጆሮ ኢንፌክሽን ምልክቶች

- ጆሮን መጎተት
- ማልቀስ እና መነጨነጭ
- ትኩሳት
- የጆሮ መግል ወይም ፈሳሽ
- ትውከትና ተቅማጥ
- የመስማት ብቃት መቀነስ
- ★ ህመሙን ለማረጋገጥ በሀኪም የአቶስኮፕ ምርመራ (ጆሮን በሚያሳይ መሣሪያ) መታየት ይኖርበታል ።
- ★ ወላጆች እነዚህን እና ሌሎች አጠራጣሪ ምልክቶች ካስተዋሉ በቶሎ ወደ ሀኪም ቤት በመውሰድ ልጆቻቸውን ማሳከም ይኖርባቸዋል።

### ምንጭ:-

ዶ/ር ኤፍሬም ደምሴ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የህፃናት ህክምና ስፔሻሊስት



## 4.5. የተመጣጠነ ምግብ እጥረት (MALNUTRITION)

### ምንነት

- ✚ በአመጋገብ ችግር ምክንያት በህፃናት ላይ የሚከሰት በሽታ ነው። የንጥረ ነገሮች ከተገቢው መጠን ማነስም ይሁን መብዛት ለዚህ በሽታ ሊዳርግ ይችላል።
- ✚ ከንጥረ ነገሮች ማነስ የሚከሰተው በሽታ ለመጀመሪያው 1000 ቀናት ውስጥ ሲሆን የቀጣይ የህፃናት ዕድሜ ዕድገትና መፋፋት ላይ ትልቅ አስተዋፅኦ ይኖረዋል።
- ✚ የንጥረ ነገሮች ማነስ ከእናንተው ማህፀን ይጀምሮና የህፃናት ከተገቢው ክብደት በታች ሆኖ በመወለድ ይገለጻል።

### ስርጭት

- ❖ በአገራችን በአብዛኛው በተፈጥሮ እና በሰው ሰራሽ ችግር ተከትሎ የሚከሰት በሽታ ሲሆን አፋጣኝ እርዳታ ያስፈልገዋል።

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- በቂ የሆነ እና የተመጣጠነ ምግብ ያለመመገብ
- በተለያዩ በሽታዎች መጠቃት (ምሳሌ፡- ተቅማጥ)
- የተፈጥሮ አደጋዎች ማለትም እንደ ጎርፍ፣ ድርቅ፣ በቤተሰብ የምግብ ዋስትና ያለመኖር
- የጥገኛ ትላትል በሽታዎች እንደ መንጠቆ ትል፣ ወባ እና ሌሎች

### የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የሚያስከትላቸው ችግሮች

- መቀንጨር /የቁመት ከእድሜ ጋር አለመመጣጠን አእምሮአዊና አካላዊ መቀንጨር
- መቀንጨር ክብደት ከቁመት ጋር አለመመጣጠንና የክብደት መቀነስ
- ዝቅተኛ የበሽታ መከላከል አቅም መኖር /በሽተኛ መሆን/
- ከአማካኝ ክብደት በታች መወለድ
- የአዕምሮ ዘገምተኝነትና ዝቅተኛ የትምህርት ተሳትፎ ማስከተል
- የሰዎችን ምርታማነት መቀነስ

### ምልክቶች

- ✓ አጠቃላይ የሰውነት ማበጥ (ከእግር የሚጀምር..)
- ✓ የምግብ ፍላጎት ማነስ
- ✓ ማስመለስ
- ✓ ተቅማጥ
- ✓ የሆድ መነፋት
- ✓ የዕድገት መዘግየት (ክብደት አለመጨመር)

## ምርመራ

- የደም ምርመራ
- የስኳር መጠን ምርመራ
- የሰገራ ምርመራ
- የደረት ራጅ(Chest X-Ray)

## መከላከያ መንገዶች

- ★ በቂ የሆነ እና የተመጣጠነ ምግብ መስጠት (ከስጋ፣ አትክልት፣ ፍራፍሬና ጥርጣሬ የተውጣጣ)

## ህክምና

- ለህይወት አስጊ የሆኑ የህክምና ሁኔታዎች በአፋጣኝ ይታከማሉ
- ቫይታሚን፣ ፎሊክ አሲድ፣ ፀረ-ተህዋስያን፣ፀረ- ጥገኛ ትላትል መድሃኒቶች ይሰጣል
- የሰው ሰራሽ ወተት ህክምና ይጀምራል ይህም ህፃኑ ያጣውን ንጥረ ነገር በመተካት ወደ ቀድሞ ጤንነቱ እንዲመለስ ያግዛል።



#### 4.6. ከ 6 እስከ 24 ወር ላሉ ህፃናት ተጨማሪ ምግብ አመጋገብ

##### 6 ወር ላይ:-

- ከአለርጂክ ነፃ የሆኑ ቀለል ያሉ የተፈጩ ምግቦችን መጠቀም ይቻላል። የ3 ቀን ሙከራ ለእያንዳንዱ አዲስ ምግብ በማድረግ ማለማመድ ይገባል።
- በቀን ከ 2 እስከ 3 ጊዜ ግማሽ ብርጫቆ በመስጠት ሁኔታቸውን እያዩ ተስማሚ ከሆነ ወደ 3 ጊዜ ማሳደግ ይቻላል።
- የጨቅላ ህፃን ሆድ እስከ 200 ሚሊ ሊትር በአንድ ጊዜ ይይዛል።
- ለማስጀመሪያ እንዲሆን ለስላሳ ይዘት ያላቸው ሆነው በማንኪያ ለመመገብ ምቹ የሆኑትን መጠቀም ይቻላል። (አጥሚት ብዙም አይመከርም ምክንያቱም የዉሀ ይዘቱ ከፍተኛ ስለሆነ እና ትንሽ መጠን ያለው ጉልበት ስለሚሰጥ ነው።)
- የእናት ጡት እንደአስፈላጊነቱ መቀጠል ይኖርበታል።
- አትክልት መጠቀም ይኖርብናል። ለምሳሌ:- የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች፣ ካሮት፣ እና ሌሎችም ...
- ፍራፍሬ መጠቀም ይኖርብናል። ለምሳሌ:- ሙዝ፣ የተቀቀለ ፖም (በቀላሉ እንዲፈጩ)፣ አሽካዶ እና ሌሎችም ...
- ጥራጥሬ :- ፍዝ፣ እና ሌሎችም ...

##### 7 ወር ላይ:-

በዚህን ጊዜ ጨቅላው የተለያዩ ምግቦችን ማጣጣም ይችላል። በዚህ ጊዜ ብዛት ያላቸውን የብረት ማዕድን የያዙ ንጥረ ነገሮች መጠቀም ያስፈልጋል።

##### ፍራፍሬዎች:-

- ሙዝ፣ ፖም (የተቀቀለ)፣ አሽካዶ
- ፓፓያ

##### አትክልቶች:-

- ድንች፣ ስኳር ድንች፣ ካሮት
- ብሮኮሊ፣ ፎሶሊያ
- ዝኩኒ
- ቀይ ስር
- ስፒናች

**ጥራጥሬ:-**

- በቆሎ
- ሽምብራ (በዉሀ ዉስጥ የተቀቀለ)
- ገንፎ ነገርግን አጥሚት አይመከርም

**ስጋ:-**

- የዶሮ ስጋ፣ አትክልት የተቀላቀለበት
- ጉበት፡ በዘይት በማብሰል ቅቤ በመጨመር ከአትክልት ጋር ማቅረብ
- ቀይ ስጋ (7.5 ወር ሲሆናቸዉ)

**ዘይት:-**

- የአትክልት ዘይት፣ ጨዉ የሌለዉ (1 የሻይ ማንኪያ በእያንዳንዱ ምግብ ላይ)

**ቅመማ ቅመም:-**

- ነጭ ሽንኩርት
- ሮዝመሪ
- እርድ

**8 ወር ላይ:-**

- ጨቅላዉ በራስ መመገብ ይጀምራል።
- ለስለስ ያሉ ምግቦችን መጠቀም አስፈላጊ ነዉ።
- የተለመዱ ምግቦችን መስጠት እንደ እንጀራ፣ ሽሮ ወጥ፣ ክክ ወጥ፣ ምስር ወጥ፣ ስጋ ወጥ
- ፓስቸራይዝድ የሆነ እርጎ
- ፍራፍሬ እንደ ሙዝ፣ አሽካይ፣ ማንጎ፣ ቴምር
- አሳ (ሰርዲን እና ቱና አይመከርም)
- ሽንኩርት በትንሽ መጠን መጠቀም ይኖርብናል።

**9 ወር ላይ:-**

- የሀፃኑን እድገት እና መፋፋት በሀኪም ማሳየት ይገባል።
- አንዳንድ ምርመራዎችን ማሰራት ይኖርብናል።
- ክትባት (ኩፍኝ እና ቫይታሚን ኤ)
- እንቁላል፣ ፍራፍሬዎች፣ ብርቱካን፣ ሎሚ፣ ቲማቲም፣ ወይን

**1 አመት እስከ 2 አመት**

- በዚህ እድሜ ጨቅላዊ የትልቅ ሰው ምግብ መመገብ ይችላል።
- እስከ 24 ወር ድረስ የእናት ጡት እና የጡጦ ወተት መቀጠል ይኖርበታል።

**ከ 1 አመት በታች ለሆኑ ህፃናት መስጠት የማይገቡን ነገሮች፡-**

- ጨዋ
- ስኳር
- ለውዝ
- የላም ወተት
- ማር
- ሻይ፣ ቡና

**ተጨማሪ ነጥቦች፡-**

- ንፅህናን መጠበቅ (የእጅ እና የማብሰያ እቃዎችን)
- ምግብን መሸፈን፣ የተዘጋጁ ምግቦችን በአንድ ሰአት ውስጥ መጨረስ
- ከምግብ በኋላ የጥርስን ንፅህና መጠበቅ
- ዉሀ መጠጣት (30 እስከ 50 ሚሊሊትር)
- ከ2 እስከ 4 ሰአት ውስጥ መመገብ
- ከወተት በተጨማሪ ሌሎች ተጨማሪ ምግቦችን መጠቀም
- ከ8 እስከ 9 ወር ላሉ ህፃናት ለስለስ ባሉ ምግቦች በመጀመር ሌሎችንም ማለማመድ
- የመታነቅ አደጋ እንዳያጋጥም መጠንቀቅ (ለውዝ፣ ፈንዳሻ ... )
- በ18 ወር ላይ የሽንት ቤት አጠቃቀምን ማለማመድ
- ማንኛውንም አይነት መድሀኒት ህፃናት ከማይደርሱበት በታ ማስቀመጥ
- ማንኛውንም ህፃን ለብቻው ትቶ አለመሄድ ያስፈልጋል።
- የሕፃናት ሐኪምን ማማከር ተገቢ ነዉ።

**የምግብ አለርጂክ በሚኖር ጊዜ የሚከሰቱ ምልክቶች እነዚህን ያካትታሉ፡-**

- ትውከት
- ተቅማጥ
- የሆድ መድረቅ
- የቆዳ ላይ ሽፍታ

የትኛው ምግብ ይህንን ሊያመጣ እንደቻለ አስቦ በማግኘት ለወደፊት ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው።

የሕፃናት አመጋገብ ቻርጅት ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

ለምሳሌ፡-

የጀመረው ምግብ	ቀን እና ሰዓት	ወዶታል/አልወደደውም	የምግብ አለመስማማት
ድንች	21/09/ 2015 ዓ ም ቁርስ	ወዶታል	የለም
ካሮት ከድንች ጋር	21/09/ 2015 ዓ ም እራት	አልወደደውም	ደረቅ ሰገራ አሳይቷል

#### 4.7. የማጅራት ገትር በሽታ

የማጅራት ገትር በሽታ ምንድን ነው?

- ❖ ማንጅራት ገትር በሽታ በድንገት የሚከሰትና የአንጎልንና የህብረሰረሰር ሽፋን የሆነውን ስለ አካል \Meninges\ በማስቆጣት ከፍተኛ የህመም ስሜት የሚያስከትል ተላላፊ በሽታ ነው።

**መንስኤዎች**

- የማጅራት ገትር በሽታ መንስኤ አብዛኛውን ጊዜ ቫይረስ ፣ ባክቴሪያ ፣ ፈንገስ ወይም ጥገኛ ተሕዋስያን ናቸው።
- ዕድሜያቸው ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ብዙውን ጊዜ በቫይረስ ማጅራት ገትር የሚሠቃዩ ናቸው። በተመሳሳይም የባክቴሪያ ማጅራት ገትር በሽታ ከ 20 ዓመት በታች በሆኑ ሰዎች ላይ የተለመደ ነው።

**ምልክቶች**

- ✓ የአንገት ግትርነት
- ✓ ድንገተኛ ከፍተኛ ትኩሳት
- ✓ ለብርሃን ፍርሃት
- ✓ ከባድ ራስ ምታት
- ✓ ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ
- ✓ ድባቴ

- ✓ የምግብ ፍላጎት አለመኖር
- ✓ ጥማት
- ✓ ግራ መጋባት
- ✓ ለማተኮር መቸገር
- ✓ የቆዳ ሽፍታ
- ✓ በአእምሮ ሁኔታ ውስጥ ለውጦች

**ምርመራ**

- ሉምባር ፓንክቸር
- ኤክስሬይ ፣
- ኤምኦርኦይ ወይም
- ሲቲ ስካን የማጅራት ገትር ሁኔታ ምስሎች እንዲገኙ ያስችላቸዋል

**መከላከያ ዘዴዎች**

- 📖 እጅ መታጠብ
- 📖 የግል ንፅህናን መጠበቅ ፣
- 📖 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ፣
- 📖 ጤናማ ምግብ መመገብ
- 📖 በቂ እረፍት ማግኘት ፣

**4.8. የሚጥል በሽታ/Epilepsy**

**የሚጥል በሽታ ምንድነው ?**

★ የሚጥል በሽታ በነርቭ መታወክ የተነሳ ተደጋጋሚ የሆነ በሰውነት ላይ ማንቀጥቀጥን፣ የጡንቻ መገታተርን እና ማርገፍገፍን የሚያስከትል በሽታ ነው። የነርቭ መታወክ ሲጀምር የስሜት ህዋሳት ላይ ለውጥ ይከሰታል፣ የህሊና መሳት ወይም የባህሪ ለውጥ ይስተዋላል። ይህም የሚሆነው በአንጎላችን ውስጥ የሚገኘው የኤሌክትሮክ ስርጭት ለአጭር ጊዜ ስለሚታወክ ነው። አንድ ሰው የሚጥል በሽታ አለው ተብሎ የሚወሰነው የነርቭ መታወክ ቢያንስ ከሁለት እና ከዝያ በላይ ተደጋግሞ ሲከሰት ነው።

የሚጥል በሽታ ከ100 ሰዎች በአንድ ሰው ላይ ይከሰታል። የሚጥል በሽታ ዘርን ሳይለይ በማንኛውም ሰው ላይ ይከሰታል። ምንም እንኳን የሚጥል በሽታ በአብዛኛው በልጆች እና አዛውንቶች ላይ ቢከሰትም በማንኛውም የዕድሜ ክልል ሊከሰት ይችላል።

**የነርቭ መታወክ (የሰውነት ማንቀጥቀጥ) ሲጀምር የሚሰጥ የመጀመርያ የህክምና ዕርዳታ፡**

**1/ የሰውነት ማንቀጥቀጥ እና ማርገፍገፍን የሚያስከትለው የነርቭ መታወክ ሲከሰት የሚከተሉትን ምልክቶች ሊያጠቃልል ይችላል፡**

- ራስን መሳት
- የሰውነት መገታተር
- የጡንቻዎች መርገፍገፍ
- ላይ ላይን መተንፈስ
- የዓይነምድር ወይም ሽንት መሳት ባብዛኛው ከ1 እስከ 3 ደቂቃ ይቆያል። ከዛም በማስከተል፣ ግለሰቡ/ቧ ግራ የመጋባት ወይም ያለበትን/ያለችበትን ያለማወቅ ስሜት ሊኖረው/ሊኖራት ይችላል።

**እንዴት መርዳት ይቻላል፡-**

- ✓ ይረጋጉ። መንቀጥቀጡ እስከሚያቆም ይጠብቁ፣ ግለሰቡን/ቧን ለመያዝ አይሞክሩ።
- ✓ መንቀጥቀጡ ምን ያክል እንደቆየ ሰዓት ይያዙ።
- ✓ ግለሰቡ/ቧ እንዳይጎዱ/እንዳትጎዱ ይጠብቁት/ ይጠብቋት። ከስፈለገ፣ ቀስ ብለው ወደ መሬት ያውርዱት/ዲት። ዕቃዎችን ከመንገድ ያውጡ። ከጭንቅላቱ/ቷ ሥር ለስላሳ ነገር ያስቀምጡ።
- ✓ አንገቱ/ቷ ዙሪያ ጥብቅ ነገር ካለ ያላሉለት/ ላት።
- ✓ አፉ/አፏ ውስጥ ምንም ነገር አያስገቡ። ግለሰቡ/ቧ ምላሱን/ቧን አይውጥም/ አትውጥም (ሊነክሰው/ልትነክሰው ግን ይችላል/ትችላላች)።
- ✓ ግለሰቡን/ቧን በጥንቃቄ ወደ ጎን/ኗ ያዙሩ፣ በቀላሉ መተንፈስ እንዲችል/እንድትችል።
- ✓ መንቀጥቀጡ ካቆመ በኋላ፣ ግለሰቡ/ቧ እረፍት ሊያስፈልገው/ሊያስፈልጋት ይችላል። ግራ የመጋባት ስሜት ሊኖራቸው ይችላል። የት እንዳለ/ች እስከሚያውቅ/ምታውቅ ድረስ አብረውት/ዋት ይቆዩ።

**2/ የሰውነት ማንቀጥቀጥ የሚያስከትለው የነርቭ መታወክ ሲከሰት የሚከተሉትን ምልክቶች ሊያጠቃልል ይችላል፡**

- ግንዛቤ ማጣት፣ ያለማስተዋል ማፍጠጥ
- ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎች፣ ከንፈር መንከስ
- ሳያስቡ መራመድ፣ የት እንዳሉ መርሳት በአብዛኛው ከ1 እስከ 3 ደቂቃ ይቆያል። ከዛም በማስከተል፣ ግለሰቡ/ ቧ ግራ የመጋባት ስሜት ሊኖረው/ሊኖራት ይችላል።



### እንዴት መርዳት እንደሚችሉ፡-

- 1) ከግለሰቡ/ቧ ጋር አብረው ይቆዩ። ለማስቆም አይሞክሩ፤ እስከሚጨርስ ይጠብቁ። ግለሰቡ/ቧ ምን እያደረገ/ች እንደሆነ አያውቅም/አታውቅም፤ ለይሰማዎትም/ለትሰማዎትም ይችላል/ትችላለች።
- 2) አደገኛ ዕቃዎችን ከመንገድ ያስወግዱ።
- 3) ግለሰቡን/ቧን ለመያዝ አይሞክሩ።
- 4) በጥንቃቄ ከአደጋ ያርቁት/ያርቁት ወይም አደገኛ ነገሮችን ይጋርዱ።

የነርቭ መታወኩ (ማንቀጥቀጡ) ከለቀቀ በኋላ ግለሰቡን/ቧን ቀስ ብለው ያረጋጉት/ያረጋጓት፤ ግራ ተጋብቶ/ተጋብታ ሊሆን ስለሚችል። ሙሉ ግንዛቤው/ዋ እስከሚመለስ ድረስ አብረውት/ዋት ይቆዩ።

### 4.9. በልጆች ላይ የፊንጢጣ መውጣት /Rectal Prolapse

#### ምንነት

- ✚ የፊንጢጣ የላይኛው ክፍል በፊንጢጣ በኩል የሚወርድበት ወይም የሚወጣበት ሁኔታ ነው።
- ✚ ከ3 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት እና ከ50 ዓመት በላይ ለሆኑ አዋቂዎች ይህ ችግር የተለመደ ነው። ይህ ችግር በተፈጥሮ ወላጆች ልጆቻቸው ሰገራ በሚጠቀሙበት ጊዜ ቀይ-ሮዝ ወይም ትንሽ ወይንጣጅ ቀለም ያለው አንጀት በፊንጢጣ መክፈቻ (Anus) በኩል ሲወጣ ሊያይ ይችላሉ።
- ✚ Rectal Prolapse በፊንጢጣ ቀዳዳ በኩል የሚወጣ የአንጀት የመጨረሻው ክፍል ነው። ይህም አብዛኛውን ጊዜ ከ3 አመት በታች የሆኑ ህጻናት እና ከ50 አመት በላይ የሆናቸው ጎልማሶች ላይ ይከሰታል።

#### ምክንያቱ ምን ይሆን?

- ይህ ችግር በልጆች ላይ የሚከሰትበት ዋናው ምክንያት ፊንጢጣውን የሚደግፉ ጡንቻዎችና ጅማቶች ሲዳከሙ ነው እና
- እነዚህ ጡንቻዎች እና ጅማቶች በደንብ አለመጠንከራቸው ፣ የፊንጢጣ አቀማመጥ ቀጥተኛ በመሆኑ ነው።

#### አጋላጭ ሁኔታዎች

- ✓ መጻዳጃ ቤት ሲጠቀሙ ማማጥ ካለ
- ✓ ሥር የሰደደ ወይም የቆየ የሆድ ድርቀት
- ✓ አጣዳፊ ወይም ሥር የሰደደ ተቅማጥ
- ✓ የአንጀት ትላትል ኢንፌክሽን
- ✓ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት
- ✓ ሲስቲክ ፋይብሮሲስ
- ✓ የነርቭ ችግር (የህብላ ሰረሰር መታሰር ወይም ክፍት ሆኖ መፈጠር)

- ✓ የአንጀት የነርቭ ችግር
- ✓ ሌሎች የአንጀት እና የዳሌ እክሎች
- ✓ የፊንጢጣ መጎዳት ለምሳሌ በጾታዊ ጥቃት

**ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

- ዋናው ምልክት የፊንጢጣው ክፍል በከፊል ወይም በሙሉ በልጅዎ የፊንጢጣ ቧንቧ በኩል መውጣት ነው።
- በተለይ ልጅዎ በሚያምጥበት ወይም በሚወጣጠርበት ጊዜ ጥቁር፣ ቀይ ስጋ ነገር ከፊንጢጣ ወጥቶ አንዳንድ ጊዜ በደም ወይም ልፋጭ ታጅቦ ሊታይ ይችላል።
- ብዙ ጊዜ የህመም ስሜት የለውም፤

**ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ-**

- የሰገራ ማንጠባጠብ
- ካካ ሲጠቀሙ አንጀትን ሙሉ በሙሉ ባዶ ማድረግ አለመቻል።
- የፊንጢጣ አካባቢ ማሳከክ ወይም ወቆጣት።

**ሕክምና**

- 🏥 የመጀመሪያው ህክምና የወጣውን ፊንጢጣ ወደ ቦታው መመለስ
- 🏥 ካልተመለሰ ወይም የአንጀት እብጠት ካለው ለተወሰነ ጊዜ እብጠቱ እንዲቀንስ Dextrose በተነከረ ጎዝ መሸፈን
- 🏥 ከተመለሰ በኋላ ሌሎች ተያያዥ ችግሮችን መታከም

**ለምሳሌ:** የሆድ ድርቀት፣ ተቅማጥ፣ የምግብ እጥረት እና ሌሎችም

- 🏥 ከተመለሰ በኋላ ከመሮጥ እና ከመዝለል እንዲቆጠቡ ማድረግ
- 🏥 የመጨረሻው የህክምና አማራጭ ቀዶ ጥገና(Surgery) ነው!

**ቀዶ ጥገና የሚያስፈልገው መቼ ነው?**

- አብዛኛውን ጊዜ በቀላሉ ያለ ቀዶ ጥገና መታከም ይችላሉ።
- ብዙ ጊዜ ከ4 አመት በላይ ሲሆናቸው የመጥፋት እድል አለው።
- ከ 4 ዓመት በኋላ ከተከሰተ እና ከ3 ሴ.ሜ በላይ ርዝመት ካለው
- ሌሎች ተያያዥ ምልክቶች ካስከተለ፡ ህመም፣ ደም መፍሰስ ካለው ፣የደም ዝውውር ከቀነሰ
- ከቀዶ ጥገና በኋላ ከተከሰተ (Pullthrough)
- ከ12-18 ወራት ባለው ክትትል ውስጥ በራሱ ካልጠፋ።

### በቤት ውስጥ እንዴት ማከም ይቻላል?

- ❖ አብዛኛዎቹ ወላጆች በጣም ተጨንቀው ልጆቻቸውን ወደ ሆስፒታል ይወስዳሉ፤፤ ነገር ግን በቤት ውስጥ የሚከተሉትን ድርጊቶች በማድረግ ችግሩን መፍታት ይቻላል፡-
  - ✓ ሕፃኑን በጀርባው አስተኝተው መቀመጫውን ወደ ላይ ከፍ በማድረግ እና እግሮቹን መዘርጋት
  - ✓ አንድ ረዳት የሕፃኑን ሁለት ጉልበቶች ይይዛል
  - ✓ አንድ ሰው በልጁ መቀመጫ ጉዳይ በመቆም የቀኝ እጁን ጣቶች በመጠቀም ፣ የግራ እጁን አውራ ጣት መሃል ላይ በማድረግ ሁለት እጁን በመጠቀም በቀስታ መግፋት
  - ✓ የልጁን እግር የያዘው ሰው ቀስ በቀስ እግሮቹን ዝቅ በማድረግ እና ቀስ በቀስ እግሮቹን መዝጋት።
  - ✓ ሙሉ በሙሉ ሲመለስ የሕፃኑ እግሮች ቀጥ ብለው እና መቀመጫዎቹን በ ማጋጠም በታውን ከ20-30 ደቂቃዎች እንዲቆይ በጨርቅ ወይም በፕላስቲክ አስሮ ማቆየት
- ❖ እድሜአቸው ከፍ ላሉ ህፃናት በጉልበታቸው እና በደረታቸው እንዲተኙ በማድረግ(Knee Chest Position) መመለስ ይቻላል።

### 4.10. ኩፍኝ (Measles)

#### ምንነት

- 📌 አጣጣፊና በፍጥነት የሚተላለፍ በሻይረስ የሚመጣ አየር ወለድ በሽታ ነው ። ብዙ ጊዜ ከአምስት ዓመት እድሜ በታች ያሉትን ህፃናት የሚያጠቃ ቢሆንም በሁሉም የእድሜ ክልል ይከሰታል።
- 📌 ከሦስት ወር በታች ባሉ ህፃናት ግን የመከሰት እድሉ አነስተኛ ነው። በጣም ተላላፊ ስለሆነ በወረርሽኝ መልክ ይከሰታል።
- 📌 በተለይ የምግብ እጥረት ባለባቸው ህፃናት፣ክትባት ባልወሰዱ እና ተጓዳኝ በሽታዎች ያለባቸው ሰዎች በቀላሉ ይጠቃሉ ።

#### ምልክቶቹስ?

#### የመጀመሪያዎቹ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው ፡-

- ✓ ትኩሳት - እስከ 104°F (40ዲጌ)
- ✓ እንደ ጉንፋን አይነት ስሜትና ደረቅ ሳል
- ✓ የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ✓ ጠፍጠፍ ያሉ ቀይ ቀለም ያላቸው ከጨንቅላት ጀምሮ ወደ ሌላ የሰውነት ክፍል የሚስፋፋ የቆዳ ሽፍታ
- ✓ በአፍ ውስጥ ያሉ ነጠብጣቦች - Koplik Spot
- ✓ የአይን መቅላት አና ማንባት (Red Watery Eye)
- ✓ በአፍንጫ ፈሳሽ መብዛት (Coryza)

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- የኩፍኝ ክትባት ያልወሰደ ሰው
- ኤች.ኤይቪ/ኤድስ ወይም ካንሰር ያለባቸው ሰዎች
- ነፍሰጡር ሴቶች
- በቂ ምግብ ወይም ሻይታሚን የማይገኙ ሰዎች
- ከአምስት ዓመት በታች እና ከ ሃያ ዓመት በላይ የእድሜ ክልል ባሉ ሰዎች ላይ በሽታው ሊጸና ይችላል።

### መተላለፊያ መንገዶች

- ኩፊኝ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ የመተንፈሻ አካላትን የሚያጠቃ በሽታ ሲሆን በሻይረሱ የተበከለውን አየር ሲስቡ ወይም ሻይረሱ ያረፈባቸውን ዕቃዎች በእጃቸው ከነኩና ከዚያም አፍንጫ፣ አፍና አይኖቻቸውን ከነኩ በቀላሉ ይተላለፋል።
- የከፋ የሚያደርገው ደግሞ በሽተኞቹ ሲስሉና ሲያነጥሱባቸው በነበሩባቸው ከፍሎችና አካባቢዎች ለሁለት ሰዓታት በአየር ላይና በቁሳቁሶች ላይ የመቆየት ችሎታ አለው።
- በሽታው በፍጥነት ሊተላልፍበት የሚችሉበት ቀናት ደግሞ የቆዳ ሽፍታ ከመታየቱ ከሦስት ቀን በፊትና ሽፍታ ከታየ ከአራት እስከ ስድስት ቀናት በሁኋላ ባለው ጊዜ ውስጥ ነው።

### ሊያስከትል የሚችለው ጉዳት (Complication):

- 1) የሳንባ ምች (Pneumonia)-ይህ የሚያስፈራ ሕፃናትን ህወታቸውን ሊያሳጣ የሚችል በኩፍኝ ሻይረስ (Measle Virus) የሚመጣ የሳንባ ቁስለትን ያስከትላል።
- 2) የጆሮ እንጨክሽን :አብዛኛው ጊዜ በኩፍኝ የተያዘ ሰው በጆሮ እንጨክሽን የሚጠቃ ሲሆን በአንዳንድ ሰዎች ላይ ዘላቂ የሆነ የመስማት ችግር ሊያስከትል ይችላል።
- 3) ተቅማጥና ትውከት: በማምጣት በሰውነቱ ያለውን ፈሳሽ እዲያልቅ (Dehydration ) በማስከተል ለሞት ሊዳርግ ይችላል።
- 4) የማየት ችግር (Corneal Clouding): በማምጣት ዘላቂ የሆነ የማየት ችግር (Blindness) ያስከትላል።
- 5) የምግብ እጥረት (Malnutrition): በማስከተል ና በሽታ የመከላከል አቅምን በማዳከም ለሌሎች በሽታዎች ለምሳሌ እንደ ትቢ (Tuberculosis ) ላሉ በሽታዎች ያጋልጣል።
- 6) የአንጎል ኢንፌክሽን (Encephalitis): አልፎ አልፎ የሚከሰት ቢሆንም አደገኛ የአንጎል ጉዳት በማስከተል ለሚጥል በሽታ (Epilepsy ) እና የአእምሮ እድገት ወደ ኋላ መቅረትን ያጋልጣል።

## ምርመራ

- ✚ የኩፍኝ በሽታን ለመመርመር የደም ምርመራ ማድረግ ይችላሉ።ግን እነዚህ ምርመራዎች ሳያስፈልጉ የኩፍኝ በሽታ እንዳለበት በምልክቶቹ ይታወቃል። ማንኛውም ሰው ትኩሳት፣ ሳል፣ የቆዳ ሽፍታ፣ የአይን መቅለት እና በአፍንጫ ፈሳሽ መብዛት ካለ ኩፍኝ ሊሆን ስለሚችል ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ።

## ህክምና

- ሽይታሚን ኤ መውሰድ
- በቂ እረፍት ማድረግ
- ብዙ ፈሳሽ መጠጣት(መውሰድ )
- ትኩሳት እና ህመምን ለመርዳት የህመም ማስታገሻ መውሰድ
- ከላይ የተዘረዘሩት ውስብስ ቸግሮች ካሉ ማከም

## ድንገት ኩፍኝ ካለበት ሰው አጠገብ ብሆንስ?

- ✚ ድንገት ለሷይረሱ ተጋልጠው ከሆኑ በሽታው አንዳይከሰት መከላከል ይቻላል? አዎ የኩፍኝ ክትባቱን በ72 ሰዓት ውስጥ ካገኙ የኩፍኝ በሽታን ሊያስቆም ወይም ከባድ እንዳይሆን ማድረግ ይቻላል።

## መከላከያ

- በክትባት ከምንከላከላቸው ተላላፊ በሽታዎች አንዱ እና ዋነኛው ኩፍኝ (Measle) ነው።
- በአገራችን ኢትዮጵያ ሁሉም ህፃናት በተወለዱ በ9 ወር እና በ15 ወር የኩፍኝ ክትባት መውሰድ ይኖርባቸዋል።
- ይህን ክትባት አንድ ጊዜ ብቻ መውሰድ ከበሽታው እስከ 95 % መከላከል የሚያስችል ሲሆን ሁለተኛውን ክትባት ከተወሰደ ደግሞ የመከላከል ችሎታው እስከ 98% ከፍ ይላል። ስለዚህ አንድ ልጅ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ሁለተኛውን ክትባት መውሰድ ይኖርበታል።

### 4.11. ጆሮ ደግፍ (Mumps)

## ምንነት

- ✚ ጆሮ ደግፍ (Mumps) የምንለው በሽታ በብዛት የሚያጠቃው በጆሯችን ስር የሚገኙትን ምራቅን የሚያመርቱትን የምራቅ አመነጪ ከረጢቶች (Salivary Glands) ሲሆን ይህም እድሜያቸው ለትምህርት የደረሱ ልጆች ላይ Mumps በሚባል ሻይረስ በበሽታው ከተጠቃ ሰው በሚስልበት እና በሚያስነጥስበት ጊዜ ከላይኛው የመተነረሻ አካል በሚወጣ ጠብታዎች ወደ ጤነኛ ሰው መተንረሻ አካል በሚገባበት ጊዜ እንዲሁም በንክኪ ይተላለፋል።

- ✚ እንደ የአለም የጤና ድርጅት (WHO) አገላለፅ በአብዛኛው ይህ በሽታ በብዛት በአማካይ ከ5-9 አመት የእድሜ ክልል ላይ ያሉ ልጆች ላይ ይከሰታል።ይህ በሽታ በተለይም የMumps ክትባትን ያልወሰዱ ሰዎች ላይ ይስተዋላል።

**አጋላጭ ሁኔታዎች**

- ✚ የጆሮ ደግፍ ክትባት ያልወሰዱ፣ደካማ የበሽታ መከላከያ አቅም (Immune Defficiency) ያላቸው ሰዎች ተጋላጭ ናቸው።

**ምልክቶች**

- ✓ ቫይረሱ በሰውነት ውስጥ ከገባ በኋላ የበሽታውን ምልክት እስከሚያሳይ ከ2-3 ሳምንት ጊዜ ሊቆይ ይችላል።
- ✓ ከጆሮ ዝቅ ብሎ ባለው የፊት ክፍል እብጠት መኖር ፣ ትኩሳት ፣ በምራቅ ከረጢት አካባቢ የህመም ስሜት፣በሚያኝኩበት እና በሚውጡበት ጊዜ የህመም ስሜት መኖር ፣የእራስ ምታት ፣ የጡንቻ ህመም ፣ ትኩሳት፣ የድካም ስሜት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ ይስተዋላል።

**የሚያመጣውስ መዘዝ?**

- ❖ ጆሮ ደግፍ በሽታ በሰውነታችን አካሎች ላይ የመቆጣት እና የማበጥ ችግር ሊያመጣ ይችላል። ለምሳሌ የወንድ የዘር ፍሬ መቆጣት (Orchitis)፣ የሴት ዘር ማኮረቻ መቆጣት (Oophoritis)፣ በተለምዶ የማጅራት ገትር (Meningitis)፣ የቆሽት መቆጣት (Pancreatitis)፣ የመገጣጠሚያ መቆጣት (Arthritis)፣ ለመስማት መሳን (Deafness) ሊከሰት ይችላል።

**መከላከያ**

- ✚ ወላጆች ልጅዎን የMumps ክትባት (MMR Vaccine) መውሰድ በተለይ እድሜያቸው ከ 12-15 ወር ህፃናት የመጀመሪያውን ዙር ከዛም ሁለተኛውን ዙር ክትባት ደግሞ እድሜያቸው ከ4-6 አመት ክልል ሲሆኑ መውሰድ ከበሽታው ተጋላጭ እንዳይሆኑ ይረዳል።

**ህክምና**

- ❖ ቫይረሱ ከሰው ወደ ሰው ተላላፊ ስለሆነ በበሽታው የተጠቃውን ሰው ቢያንስ ለይቶ ማቆየት፣ ፈሳሽ ነገሮችን በብዛት መውሰድ፣ አሲዳማ ምግቦችን ለምሳሌ እንደ ብርቱካን እና ሎሚ አለመጠቀም፣ ብዙ ማኘክ የሚፈልጉ ምግቦችን አለመመገብ፣ ህመም ካለ የህመም ማስታገሻ በሀኪም ትእዛዝ መውሰድ፣ ሞቅ ባለ ወይም ቀዝቀዝ በላ ነጠር እብጠቱ ላይ መያዝ እንዲሁም በቂ እረፍት ማድረግ የህክምናው አካል ነው።
- ❖ በቫይረሱ ምክንያት ተያያዥ መዘዞች ካሉ እንደ አስፈላጊነቱ ተኝቶ መታከም ሊጠበቅ ይችላል።
- ❖ በሽታው በቫይረስ አማካኝነት የሚመጣ ስለሆነ ፀረ ባክቴሪያ መጠቀም ምንም ጠቀሜታ የለውም።

## 4.12. የህፃናት ክትባት

### የህፃናት ክትባት ምንነት

- ክትባት ሰዎች እራሳቸውን ከአደገኛ በሽታዎች ለመጠበቅ የሚያስችል ቀላል ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ውጤታማ መንገድ ነው። የተወሰኑ ኢንፌክሽኖችን የመቋቋም ችሎታን ለመገንባት እና የበሽታ መከላከያ ስርዓትን የበለጠ ጠንካራ ለማድረግ የሰውነትን የተፈጥሮ መከላከያ የሚያጎለብት ነው።
- ክትባት የበሽታ ስርጭትን ለመቀነስ ፣ ውስብስብ ችግሮች እና አልፎ ተርፎም ክትባት ባለመከተብ ምክንያት የሚመጣን ሞትን ለመከላከል በጣም ስኬታማ ከሆኑ የህዝብ ጤና መጠበቂያ አንዱ መንገድ ነው።

### በኢትዮጵያ መደበኛ የክትባት መርሃ ግብር የሚያሳይ ሰንጠረዥ

የክትባት ዓይነቶች	የሚከላከሉት ዓይነት	የበሽታ	የሚሰጥበት ዕድሜ	የሚሰጥበት ቦታ
ቢ.ሲ.ጂ	ቲቢ		እንደተወለደ	Intradermal (ID) በላይኛው የግራ ክንድ ላይ
OPV	ፖሊዮ		እንደተወለደ ፣ በ6 ፣ 10 ፣ 14 ሳምንታት	በአፍ
ፒ.ሲ.ቪ	የሳንባ ምች		በ6 ፣ 10 ፣ 14 ሳምንታት	Intramuscular (IM) ውጫዊ ቀኝ የላይኛው ጭኑ
ፔንታቫላንት	Diphtheria (ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ) ፣ Pertussis (ትክትክ) ፣ Tetanus (መንጋጋ ቆልፍ) ፣ የኢንፍሉዌንዛ አይነት ለ		በ6 ፣ 10 ፣ 14 ሳምንታት	Intramuscular (IM) ውጫዊ ግራ የላይኛው ጭኑ

	ሄፓታይቲስ ቢ		
ሮታ	ተቅማጥ	6 ፣ 10 ፣ ሳምንታት	በአፍ
ኩፍኝ	ኩፍኝ	9ኛው ወር	subcutaneous ( SC) ውጫዊ የላይኛው ክንድ

## 5. ኦርቶፔዲክ ህክምና ዲፓርትመንት

### 1.1. ሩማቶይድ አርትራይቲስ (RA)



#### ሩማቶይድ አርትራይቲስ (RA) ምንነት

- ❖ የመገጣጠሚያ ህመም ሲሆን ሰውነታችንን ከበሽታ የሚከላከሉ ህዋሳትና ንጥረ ነገሮች(Antibodies) የመገጣጠሚያዎቻችንን ግድግዳ እንደ ባዕድ በመቁጠር በሚያደርሱት ጥቃት የሚከሰት ብግነት/Inflammation/ ነው።
- ❖ RA የሚያስከትለው ጉዳት አብዛኛውን ጊዜ በሁለቱም የአካል ክፍሎች ላይ ይከሰታል። ሰለዚህ መገጣጠሚያዎ በአንዱ እጅ ወይም እግሮች ላይ ከተጎዳ በሌላኛው እግር ወይም ክንድ ውስጥ ያለው ተመሳሳይ መገጣጠሚያ እንዲሁ ይነካል።



## የሩማቶይድ አርትራይቲስ (RA) መንስኤዎች

📌 ትክክለኛው መንስኤ አይታወቅም :: ሆኖም የተወሰኑ ምክንያቶች በRA የመያዝ አደጋን ለመጨመር ወይም ጅምራውን ለመቀስቀስ ሚና የሚጫወቱ ይመስላል።

## የሩማቶይድ አርትራይቲስ (RA) ተጋላጭነት

- ✓ ሴት መሆን
- ✓ በቤተሰብ የሩማቶይድ አርትራይቲስ (RA) ችግር ታሪክ መኖር
- ✓ የጥርስ በሽታ ጋር ዝምድና ያላቸው የባክቴሪያ ዓይነቶች መከሰት
- ✓ የአጥንት መሰባሰብ ወይም ስብራት
- ✓ ሲጋራ ማጨስ
- ✓ ከመጠን በላይ መወፈር

## የሩማቶይድ አርትራይቲስ (RA) ምልክቶች

- የመገጣጠሚያ ህመም
- የመገጣጠሚያ እብጠት
- የመገጣጠሚያ መግረር (Joint Stiffness)
- የመገጣጠሚያዎች የስራ አቅም መቀነስ
- የዕብጠትና መቅለት መኖር
- የእንቅስቃሴ እክል መኖር

## ምርመራ

- ሙቀትና መበስበስ መኖሩን ለማጣራት የተጎዱ ቦታዎችን መነካካት
- የጡንቻ ጥንካሬን መሞከር
- ራጅ
- በደም ምርመራ

## ህክምናው

- መድሃኒቶች
- የአመጋገብ ለውጦች
- የተወሰኑ የአካል እንቅስቃሴ ዓይነቶችን ማድረግ

## 1.2. የተሰበረ አጥንት አለመግጠም (Non Unions)

### ምንነት

ይህ አይነት የአጥንት ስብራት አደጋ የሚከሰተው ከጊዜያት በኋላ ስብራቱ ከዚህ ቀደም እንደነበረው ትክክለኛ በታውን ይዞ መግጠም ሳይችል ሲቀር ነው።

ይህም የሰውነታችን ስርአት ሂደት የተሰበረውን አጥንት መጠገን አለመቻል ነው። በዚህ ጊዜ የቀዶ ሀክምና መካሄዱ እጅግ አስፈላጊ ነው።

### ምርመራ

- ኤክስሬይ (ራጅ)
- ሲቲ ስካን

### ምልክቶች፡-

- ከፍተኛ ህመም (በስብራቱ አካባቢ) ፣
- ያለ ሰውነት ትዕዛዝ እንቅስቃሴ
- የ ክሊክ ድምፆች መሰማት

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- በእድሜ መግፋት
- ደካማ የአመጋገብ ስርአት
- ሲጋራ ማጨስ
- አልኮል መጠጣት
- በስብራቱ በታ ተተኪ አጥንት ማጣት
- ኢንፌክሽን (ብክለት)
- የደም ዝፍፍር ስርአት ያለመኖር
- በሀክምና ጊዜ በበቂ ሁኔታ ያለ ማቀራረብ
- ከፍተኛ ንቅናቄ መፍጠር

### ሀክምና

- ቀዶ ጥገና

### 1.3. የረጃጅም አጥንቶች ስብራት

#### ምንነት

- ★ የረጃጅም አጥንቶች ስብራት ማለት በሰውነታችን የሚገኙትን ረጅም አጥንቶች ማለትም በክንድ ወይም ደግሞ በእግር ላይ ባሉ አጥንቶች የሚደርስ የአጥንት ስብራት ወይም የመሰንጠቅ ሁኔታ ነው።
- ★ ስብራቱ ከፍተኛ የሆነ ህመም ያስከትላል አፋጣኝ የህክምና እርዳታም ያስፈልገዋል።
- ★ በሰውነታችን ስስ እና ለስላሳ አጥንት የሚባለው ከአንገታችን ስር የሚገኘው “ክላሺክል” የተሰኘው አጥንት ነው።

#### የአጥንት ስብራት ምክንያቶች

- ★ በዋናነት አደጋ፣ ምት፣ ጫና፣ እና የአንዳንድ የአጥንት በሽታዎች ይጠቀሳሉ።
- ★ የሻይታሚን ዲ እጥረት እና የእድሜ መግፋትም እንደ ምክንያት ይጠቀሳሉ።

#### ምልክቶች፡-

- ✓ ከፍተኛ ህመም
- ✓ ደም የቋጠረ እብጠት
- ✓ የነርቭ ጉዳት
- ✓ በአካባቢው ባሉ የደምስሮችና ጡንቻ ላይ የሚደርስ ጉዳት እና ሌሎች ተያያዥ ምልክቶች ይታያሉ።

#### ምርመራዎች፡-

- የረጃጅም አጥንቶች ስብራት ምርመራ የሚካሄደው በመጀመርያ በአካላዊ ምርመራ ሲሆን በመቀጠልም የተለያዩ እንደ ኤክስሬይ ፣ ሲቲ ስካን እና ኤምኦርኦይ በመጠቀም ሊካሄድ ይችላል።

#### መከላከያ መንገዶች፡-

- ማንኛውም ለአደጋ የሚያጋልጡ ሁኔታዎችን መቀነስ
- የካልሲየም እና የሻይታሚን ዲ እንክብሎች መውሰድ

#### ሀክምና፡-

🏠 እንደየስብራቱ አይነት ይለያያል። ሁለት አይነት ስብራት ያለ ሲሆን፡-

#### ክፍት ስብራት፡-

- ✓ አጥንቱ ከውጭኛው አካባቢ ጋር ግንኙነት ያለው ሲሆን ነው።

#### ዝግ ስብራት፡-

- ❖ አጥንቱ ስብራት ኖሮት ከውጭ ግን ምንም አይነት የቁስለት ምልክት ሳያሳይ ሲቀር ነው።

## 5.4. የአጥንት ኢንፌክሽን(Osteomyelitis)

### ምንነት

- ✚ አስቲኦሜይላይትስ አብዛኛውን ጊዜ የኢንፌክሽን ውጤት ሲሆን የአጥንት ሕብረ ሕዋስ መቆጣት ወይም እብጠትን ያስከትላል። የአጥንት ኢንፌክሽን በብዙ የተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት የሚችል ሲሆን በልጆችም ሆነ በአዋቂዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል ።
- ✚ አስቲኦሜይላይትስ በባክቴሪያ የደም ሥር ኢንፌክሽን ምክንያት ሊከሰት ይችላል ። ይህ ዓይነቱ ኢንፌክሽን በሕፃናት እና በልጆች ላይ በጣም የተለመደ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ረጃጅም አጥንቶቻቸውን ያጠቃል ። አስቲኦሜይላይትስ በአዋቂዎች ላይ በሚከሰትበት ስድስት ብዙውን ጊዜ በአከርካሪው አምድ በኩል የአከርካሪ አጥንትን ያጠቃል ።
- ✚ ምንም እንኳን በተለያዩ ባክቴሪያ ወይም የፈንገስ አካላት ምክንያት የሚከሰት ቢሆንም የደም ኢንፌክሽን ምንጭ ግን ብዙውን ጊዜ ስታፊሎኮክስ አውሩስ (Staphylococcus Aureus) የሚባል ባክቴሪያ ነው።
- ✚ አስቲኦሜይላይትስ በተለያዩ ምክንያቶች እና በአቅራቢያ ካለው የሰውነት አካል ኢንፌክሽን ጋር ተያይዞ ሊመጣ ይችላል። ከነዚህም መካከል በድንገተኛ ጉዳት ፣ በተደጋጋሚ ከሚሰጡ የመድኃኒት መርፊዎች ፣ ከቀዶ ጥገና ጋር ተያይዞ ወይም በሰውነታችን ውስጥ የተቀበረ ሰው ሰራሽ መሣሪያን ተከትሎ ሊከሰት ይችላል። በተጨማሪም በእግር ላይ ቁስለት ያላቸው የስኳር በሽታ ያለባቸው ግለሰቦች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው ።
- ✚ በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ በማንኛውም ሁኔታ ተሕዋስያን ወደ ተጎዳው አጥንት ለመግባት ቀጥተኛ መግቢያ በር ይኖራቸዋል ።
- ✚ የሰውነት በሽታ የመከላከል አቅማቸው የተዳከመ ግለሰቦች በአስቲኦሜይላይትስ የመጠቃት ዕድላቸው ሰፊ ነው ። እነዚህም የታመመ ሴል በሽታ ፡ኤች.አይ.ቪ (HIV) ፡እንደ ኬሞቴራፒ ወይም ስቴሮይድ ያሉ በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያዳክሙ መድኃኒቶችን የሚወስዱ ሰዎችን ያጠቃልላል።
- ✚ አስቲኦሜይላይትስ እንደ ኢንፌክሽን ምንጭ ላይ በመመርኮዝ ድንገተኛ ክስተት ሊኖረው ይችላል ፣ ዘገምተኛ እና ቀላል ጅምር ወይም ሥር የሰደደ ችግር ሊሆን ይችላል።

## ምልክቶች

- የአስተዳደር ደረጃዎችን ምልክቶች እንደ መንገድ እና እንደ በሽታው ይለያያሉ። የሚከተሉት በጣም የተለመዱ የአስተዳደር ደረጃዎች ምልክቶች ናቸው; ሆኖም እያንዳንዱ ግለሰብ የሕመም ምልክቶችን በተለየ መንገድ ሊያጋጥሙ ይችላሉ፡-
- ✓ ትኩሳት (አስተዳደር ደረጃዎችን እንደ ደም ኢንፎክሽን ውጤት ሲከሰት ትኩሳቱ ከፍተኛ ሊሆን ይችላል) በተጎዳው አካባቢ ህመም ይኖረዋል
- ✓ ህመምን መግለጽ በማይችሉ ሕፃናት ላይ መነጨነጨ እና በቀላሉ መበሰጨት ይታያል
- ✓ የተጎዳው አካባቢ ላይ እብጠት ሊኖር ይችላል
- ✓ በተጎዳው አካባቢ ላይ መቅለት እና ሙቀት ሊኖረው ይችላል
- ✓ በተጎዳው አካባቢ አቅራቢያ የሚንቀሳቀሱ መገጣጠሚያዎች ማንቀሳቀስ ያስቸግራል
- ✓ ክብደት የመሸከም ወይም የመራመድ ችግር ሊኖረው ይችላል
- ✓ ማስነከሰ ሊኖር ይችላል
- ✓ የአስተዳደር ደረጃዎችን ምልክቶች ከሌሎች የሕክምና ሁኔታዎች ወይም ችግሮች ጋር ሊመሳሰሉ ይችላሉ ።

## ምርመራና ሕክምና

- ለምርመራ ሁልጊዜ ዶክተርዎን ያማክሩ ።
- ለአስተዳደር ደረጃዎች የሚደረግ ልዩ ሕክምና ከታች የተዘረዘሩትን በመመርኮዝ በዶክተርዎ ይወሰናል ።
  - የእርስዎ ዕድሜ ፣ አጠቃላይ የጤና እና የህክምና ታሪክ
  - የበሽታው ስፋት
  - ለተወሰኑ መድሃኒቶች፣ ቀዶ ጥገናዎች እና ህክምናዎች የመቻል አቅም
  - ለህክምናው ውጤት ያለዎት ግምት
  - የእርስዎ አስተያየት ወይም ምርጫ
- ❖ ለአስተዳደር ደረጃዎች የሚደረግ ሕክምና ዓላማው ኢንፎክሽኑን ለመፈወስ እና ማንኛውንም የረጅም ጊዜ ውስብስብ ችግሮች ለመቀነስ ነው ። ሕክምናው የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፡-
  - መድሃኒቶች መስጠት፡-በደም ስር ወይም ደግሞ በአፍ የሚወሰዱ መድሃኒቶች ሊሰጡ ይችላሉ.

- ሆስፒታል ተኝቶ መታከም ወይም የተመላላሽ ታካሚ መርሃግብር ሊሰጥ ይችላል። ህክምናው ለብዙ ሳምንታት ሊቆይ ይችላል።
- ተከታታይ የራጅ እና የደም ምርመራዎች ቁጥጥር ይደረጋል
- የህመም ማስታገሻ ይሰጣል
- የአልጋ እረፍት (ወይም የተጎዳው አካባቢ እንቅስቃሴ መቀነስ) ያስፈልጋል
- ቀዶ ጥገና፡- አንዳንድ ጊዜ የተጠራቀሙ ፈሳሾችን/መግል ለማፍሰስ ወይም የተጎዱትን ሕብረ ሕዋሳት እና አጥንቶች ለማስወገድ የቀዶ ጥገና ህክምና አስፈላጊ ሊሆን ይችላል ።

**የአስቲኦሜይላይትስ የረጅም ጊዜ ችግሮች**

- አስቲኦሜይላይትስ የሚከተሉትን ተያይዘው የሚመጡ ችግሮች ለመከላከል የረጅም ጊዜ እንክብካቤን ይፈልጋል ።እነዚህም፡-
  - የተጎዳው አጥንት ስብራት
  - በልጆች ላይ የተዳከመ እድገት (ኢንፌክሽን የእድገቱን ንጣፍ የሚነካ ከሆነ)
  - በተጎዳው አካባቢ የጋንግሪን ኢንፌክሽን
  - ኢንፌክሽኑ ወደ ሌላ የሰውነት ክፍል መሰራጨት
  - ካንሰር ሊያመጣ ይችላል

**የሕክምና ባለሙያን መቼ ማናገር አለብኝ**

- ✓ የአስቲኦሜይላይትስ ምልክቶችን ካዩ
- ✓ በሕክምና ላይ እያሉ ለውጥ ከሌለዎት
- ✓ የአጥንት ኢንፌክሽን አንድ ጊዜ ስር ከሰደደ ለማስወገድ ከባድ ስለሚሆን ምልክቶችን ካዩ ቶሎ ብለው ህክምና ያግኙ።

**5.5. ስለ ስብራት እና ህክምናዉ ማወቅ ያሉብን አጠቃላይ ነገሮች**

- 📌 ስብራት ስንል የአጥንት ስብራትን ይመለከታል። ስለ ስብራት ስናወራ አንዳንድ አገላለጾችን እንጠቀማለን። ይህም አጥንቱ የትቦታ እንደተሰበረ፣ በምን ምክንያት እንደተሰበረ እንዲሁም ክፍት ወይም ዝግ ስብራት መሆኑንም እናያለን። ስብራት እንደ አደጋዉ አይነት ይወሰናል። አደጋዉ ከከፍተኛ የአጥንት ምት ጋር የተያያዘ ሲሆን እንደ ምቱ ጫና ይለያያል። ለአጥንት የሚደርሰዉ የደም ስርጭት በደረሰዉ ከባድ አደጋ ምክንያትም ሊስተዳገል ይችላል።
- 📌 ስብራት በተለያዩ መንገድ ይታከማል። አንዳንዶቹ በቀላል አሰራር ማለትም ስፕሊንት በመጠቀም ስድኑ ሌሎች ደግሞ እስከ ቀዶ ህክምና ሊያደርሱ ይችላሉ።

- ✚ የስብራት አደጋ በተለያዩ መንገድ ይድናል። በዚህ ረገድ ጫና ያሳድራሉ ተብለው ከሚጠቀሱት ውስጥ፡- እድሜ፣ የአመጋገብ ሁኔታ፣ ሲጋራ አጫሽ መሆን እና አጠቃላይ የጤና ሁኔታ ይጠቀሳሉ።

**የስብራት ሕክምና ምን ይመስላል**

- ✚ የስብራት ሕክምና ዋና አላማው የተሰበረውን አጥንት ወደ ቀደመው ትክክለኛ ሁኔታ በመመለስ ወደ ነበረበት የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ መመለስ ነው። ይህ ሕክምና አንዳንድ ጊዜ የህመም ማደንዘዥ በመስጠት የተሰበረውን አጥንት በማቀራረብ ወደ ቀድሞ ሁኔታው እንዲመለስ በማገዝ ሊከናወንም ይችላል።

ያለ ቀዶ ሕክምና ከሚሰጡ የስብራት ሕክምናዎች አንዱ በጀሶ የማሸግ ዘዴ ይጠቀሳል። ይህ በጀሶ የማሸግ ሕክምና ስብራቱ ቦታውን እንዳይለቅ እና እንቅስቃሴን ለመገደብ እንዲሁም አጥንቱ በትክክለኛው ቦታ እንዲገጥም ያግዛል።

አብዛኞቹ የጀሶ ሕክምና የሚሰጥባቸው የአጥንት ስብራት ቦታዎች መካከል፡-

- ✓ የእጅ ስብራት
- ✓ የመገጣጠሚያ ስብራት
- ✓ የቁርጫምጫሚት ስብራት
- ✓ የታችኛው እግር ስብራት
- ✓ የእግር ስብራት ይገኙበታል።

**ስብራት ለመዳን ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል**

አብዛኞቹ የስብራት አደጋዎች ከ 6 እስከ 8 ሳምንት ውስጥ ይድናሉ። ነገር ግን ይህ ከአጥንት አጥንት ይለያያል። ከዚህ በተጨማሪም ከላይ በተጠቀሱት ምክንያቶችም ቶሎ ላይድን ይችላል። የእጅ እና የመገጣጠሚያ አጥንቶች ከ4 እስከ 6 ሳምንት ድረስ ሊድኑ ይችላል ነገር ግን የእግር አጥንቶች እስከ 20 ሳምንት እና ከዚያ በላይ ሊወስድ ይችላል።

**ስብራት በአፋጣኝ እንዲድን ምን ማድረግ ይጠበቅብናል**

1. የጤና ባለሞያን ምክር በአግባቡ ተግባራዊ ማድረግ ይገባል።
2. የአመጋገብ ሁኔታን ማስተካከል።
3. ሲጋራ ማጨስን ማቆም።
4. ያለ ሐኪም ትዕዛዝ መድሀኒት አለመውሰድ

**ምንጭ**

ዶ/ር ካሊድ ረሻድ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የኦርቶፔዲክ ዲፓርትመንት ስፔሻሊስት ሐኪም

## 5.6. በጨቅላ ህፃናት ላይ የሚደርስ ስብራት

- ✚ ስብራት በህፃናት ላይ ከተለመዱ ጉዳዮች መካከል አንዱ ነው። ከ1000 ህፃናት መካከል ከ20 እስከ 30 የሚሆኑት ላይ ይከሰታል። በሪፖርት እንደሚታየው ከወልደት ጀምሮ እስከ 16 አመት እድሜ ድረስ በወንዶች ከ42 እስከ 64 ፕሮሰንት እንዲሁም በሴቶች ላይ ደግሞ ከ27 እስከ 40 ፕሮሰንት ይከሰታል።
- ✚ የህፃናት አካል የአጥንት አወቃቀር ከአዋቂዎች የተለየ ነው። ይህም የመዳን እድሉን፣ የስብራቱን ሁኔታ እንዲሁም ህክምናውን የተለየ ያደርገዋል። ከአዋቂዎች አንፃር ሲታይ የህፃናት አጥንት በቶሎ እና ያለ ምንም ውስብስብ ችግር ይደናል።

### በወሊድ ጊዜ የሚያጋጥም ስብራት

- ❖ ይህ አይነት ስብራት በጨቅላ ህፃናት ላይ በተወለዱ በአንድ ሳምንት ውስጥ ምንም አይነት የአደጋ ምልክት ሳያሳይ የሚያጋጥም ነው። በአብዛኛው ጊዜ የሚከሰተውም በወሊድ ወቅት በሚደረጉ በመሳሪያ የታገዙ ቅደምተከተሎች አማካኝነት ነው። አጋላጭ ሁኔታዎቹ ደግሞ በማህፀን ውስጥ በመጠን በጣም ትልቅ ወይም በጣም ትንሽ ልጅ መሆን፣ በወሊድ ጊዜ በመቀመጫ ወይም በእግር በኩል ቀድሞ መወጣት፣ በመሳሪያ የታገዘ ወሊድ፣ በቀዶ መወለድ ጊዜ አነስተኛ የማህፀን ቀዳዳ መኖር፣ ሁለት ልጅ እርግዝና እና በደምብ ያልዳበረ ጨቅላ መሆን ይጠቀሳሉ።
- ❖ ስብራት ያጋጠማቸው ጨቅላ ህፃናት የሚከተሉትን ምልክቶች ያሳያሉ። እብጠት፣ ሙቀት፣ በእንቅስቃሴ ወቅት ማልቀስ እና የመሳሰሉት ይታያሉ። አንዳንድ ህፃናት ላይ እንደልብ እግርና እጅን ማንቀሳቀስ አለመቻልን ያስከትላል። አብዛኛዎቹ ስብራት የደረሰባቸው ጨቅላ ህፃናት ቀዶ ህክምና ላያስፈልጋቸው ይችላሉ። በቶሎም ይደናሉ።

### የእጅ ዘንግ ስብራት

- ✚ የእጅ ዘንግ ከሁለት አጥንቶች የተዋቀረ ሲሆን እነሱም ራዲየስ እና አልፍ ተብለው ይጠራሉ። 40 ፕሮሰንት የሚሆነውን በህፃናት ላይ የሚደርሰውን ስብራት ይሸፍናሉ። የእጅ ዘንግ ስብራት በህፃናት ወንዶች ላይ የተለመደ ነው። የሚከሰተውም ከከፍታ ቦታ ላይ በመወደቅ እንዲሁም በጨዋታ ላይ በመወደቅ ነው። ስብራት የደረሰበት ህፃን የሚከተሉትን ሊያሳይ ይችላል። ህመም፣ እብጠት፣ ጣትን ማንቀሳቀስ አለመቻል እና እንደቀድሞው ነገሮችን መከወን አለመቻል ይጠቀሳሉ። አብዛኞቹ የህፃናት ስብራቶች ያለቀዶ ህክምና ይደናሉ። የተወሰኑት ላይ ግን ብረት በማስገባት እና ብሎኖችን በማድረግ የተሰበረውን አጥንት የመጠገን ስራ ይሰራል።



## የሂደቱ ስብራት

- በሕፃናት ላይ በጣም የተለመደው የስብራት አይነት ሲሆን በህፃናቱም ላይ ከፍተኛ ህመም፣ ስቃይ፣ እብጠት እና የትኩሻ ማጠር ያስከትላል። የሚከሰተውም በተዘረጋ እጅ ላይ በሚወደቅበት ጊዜ ፣ የሞተር ሳይክል አደጋ እና ቀጥተኛ ምት በ ሂደቱ ላይ ሲያጋጥም ነው። ስብራቱ በታወቀ ካለቀቀ እና ዝግ ስብራት ከሆነ ቀዶ ህክምና አያስፈልገውም። ነገር ግን ክፍት ስብራት ከሆነ እና የደም ስርና የነርቭ ስርአቶች ላይ ጉዳት ካደረሰ በቀዶ-ህክምና መታየት ይኖርበታል።
- አጠቃላይ የሕፃናት ስብራት መዘዞች የሚባሉትን የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡- ዘላቂ የሆነ ህመም፣ ኢንፌክሽን (ብክለት)፣ የነርቭ ጉዳት፣ የደም መፍሰስ፣ የእጅ ወይም እግር ማጠር፣ እና የመገጣጠሚያ ችግሮች ይጠቀሳሉ።

## ምንጭ

ዶ/ር ካሊድ ረሻድ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዜድ ሆስፒታል የኦርቶፔዲክ ዲፓርትመንት

ስፔሻሊስት ሐኪም

## 5.7. ከቀዶ ጥገና ህክምና በኋላ የሚደረግ እንክብካቤ

ከማንኛውም ቀዶ ህክምና በኋላ መደረግ የሚገባቸው አስፈላጊ ጥንቃቄዎች የሚከተሉትን ይመስላሉ፡-

- የህመም ማስታገሻ መድሀኒቶችን እና ሌሎች በሀኪም የታዘዙ መድሀኒቶችን በሚገባ መወሰድ። የህመም ማስታገሻ መድሀኒቶችን ከምግብ ጋር መወሰድ ይገባል። ቀዶ ጥገናው በተካሄደ በ48 ሰዓት ውስጥ የህመም ስሜት ሲኖር መድሀኒቱን መወሰድ ያስፈልጋል።
- ቀዶ ጥገናው በተከናወነ በመጀመሪያዎቹ 24 ሰዓታት ውስጥ አልኮል መጠጥ መወሰድ አይገባም፣ ተሽከርካሪ ማሽከርከርም አይመከርም። ምክንያቱም በቀዶ ጥገናው ወቅት የተሰጠን ማደንዘዥ እስከ 24 ሰዓታት ድረስ ከሰውነታችን ላይ ወጣ ይችላል። እንዲሁም ሌሎች ለአደጋ አጋላጭ ሁኔታዎችን መጠቀም አይኖርብንም።
- እብጠት በሚኖር ጊዜ በረዶ መጠቀም እንችላለን። ቀዶ ጥገናው ከተከናወነበት ስፍራ ከፍ በማድረግ እብጠቱንም መቀነስ እንችላለን።

- በሐኪም የተነገረንን ማስጠንቀቂያዎች መተግበር ይኖርብናል። ቀዶ ጥገናዉ ከተከናወነ በኋላ ያሉትን ቀናት በእረፍት ማሳለፍ ይኖርብናል።
- ቁስሉን በንፅህና መያዝ ቶሎ እንዲድን ያደርግልናል።
- በትንሹም ቢሆን እንቅስቃሴን መጀመር የቁስሉን የመዳን ሂደት ያፋጥናል።
- ጤናማ ምግብ መመገብ እና ካፊን እና አልኮል የሌላቸዉን መጠጦች መጠቀም ይመከራል።

እነዚህ ከታች የተዘረዘሩት ሁኔታዎች ካጋጠሙን በአፋጣኝ ወደ ሀኪም በመሄድ ማማከር ይኖርብናል፡-

- ከቁስሉ የሚወጣ ፈሳሽ
- ቀዶ ህክምናዉ በተሰራበት ቦታ መቅላት ካጋጠመ
- እየጨመረ የሚሄድ እብጠት (በረዶ ብንጠቀምም የማይቀንስ)
- መጥፎ ሽታ መኖር
- ከፍተኛ ትኩሳት (ከ 101 ዲግሪ ፋራናይት በላይ)
- የቅዝቃዜ ስሜት፣ የመደንዘዝ ስሜት፣ የጣትና የቆዳ ነጭ ወይም ሰማያዊ ቀለም መሆን
- ድንገተኛ የእግር ጡንቻ ህመም ወይም ትንፋሽ ማጠር
- የደረት ህመም

የጀሶ ህክምና በሚደረግበት ጊዜ የታሸገዉን አካባቢ ዉሀ እንዳይነካዉ መጠንቀቅ ያስፈልጋል። አለበለዚያ ተገቢ ስራዉን ለመስራት ሳይችል ይቀራል። ከስር የሚገኘዉ ቁስላትም ለኢንፌክሽን የተጋለጠ ይሆናል። እጅን ወይም እግርን ከልብ እና ከአፍንጫ መጠን ከፍ ማድረግ እብጠትን ለመቀነስ ይረዳል። የተጎዳዉ ቦታ ላይ እብጠት ካለ ጀሶዉ ሲታሰር ስለሚጠነክር ከፍተኛ ህመም ይኖረዋል። የሚቻል ከሆነ እጅን ወይም የእግርን ጣቶች ወደላይና ታች በትንሹ በየተወሰነ ጊዜ ማንቀሳቀስ የደም ዝዉዉርን ስለሚያፋጥን ለመዳን ከፍተኛ አስተዋፆ ያደርጋል። የመገጣጠሚያን መጠንከር ለመቀነስም እንደዛዉ በየተወሰነ ጊዜ ማንቀሳቀስ ተገቢ ነዉ።

**የክትትል ቀጠሮ**

- የክትትል ቀጠሮ የሚኖረን የጤና ተቋሙን ለቀን ስንወጣ ነዉ።

በተቀጠርንበት ቀን መምጣት በጣም አስፈላጊ እና ግዴታም ነዉ።

ምንጭ

ዶ/ር ካሊድ ረሻድ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የኦርቶፔዲክ ዲፓርትመንት

ስፔሻሊስት ሐኪም

## 5.8. የፊሞራል አጥንት ስብራት/ FEMORAL FRACTURE

### ምንነት

የፊሞራል አጥንት ስብራት የሚባለው በሰውነታችን ክፍል በሚገኘው የፊሞራል አጥንት ላይ በሚደርሰው ስብራት አማካኝነት የሚደርስ የስብራት አይነት ነው። ብዙውን ጊዜ ለአጥንት ስብራት የሚያስፈልገው ከፍተኛ መጠን ያለው ኃይል ሲሆን ይህም እንደ የመኪና ግጭት እና ከክፍታ ላይ መውደቅ የመሳሰሉት ባሉ ከፍተኛ አደጋዎች ምክንያት ይከሰታል። የዲያፊዚስ ስብራት ወይም የጭን አጥንት ስብራት ከሌሎቹ የስብራት አይነቶች በተለየ ሁኔታ ይታያሉ። ስለዚህ በአብዛኛው የተጠቀሱት የፊሞራል ስብራት የሚያመለክቱት በአንገት እና በመሀከላዊው አጥንት ክፍል ያሉትን ነው።

### የአጥንት ስብራት ምልክቶች

- ✓ እብጠት፣
- ✓ የአካል ጉድለት እና የእግር ማሳጠር
- ✓ ሰፊ ለስላሳ ቲሹ ጉዳት
- ✓ ደም መፍሰስ
- ✓ ከባድ ህመም

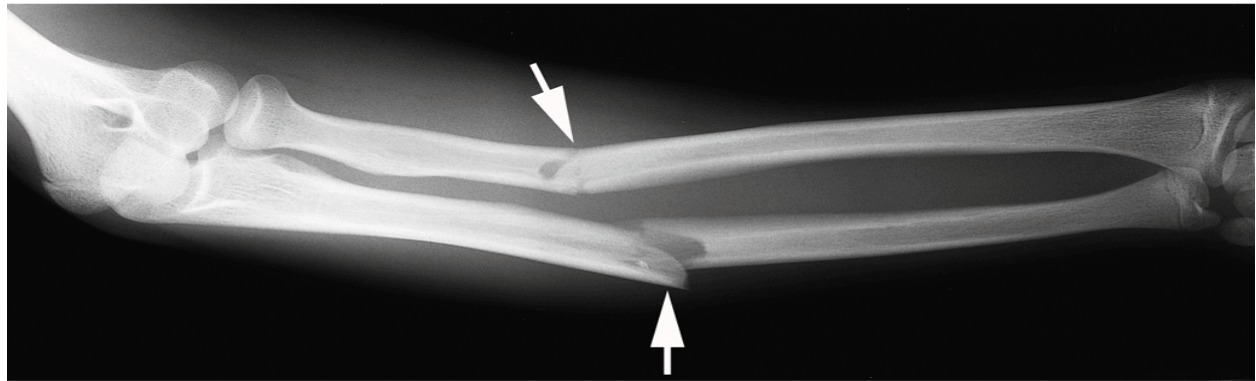
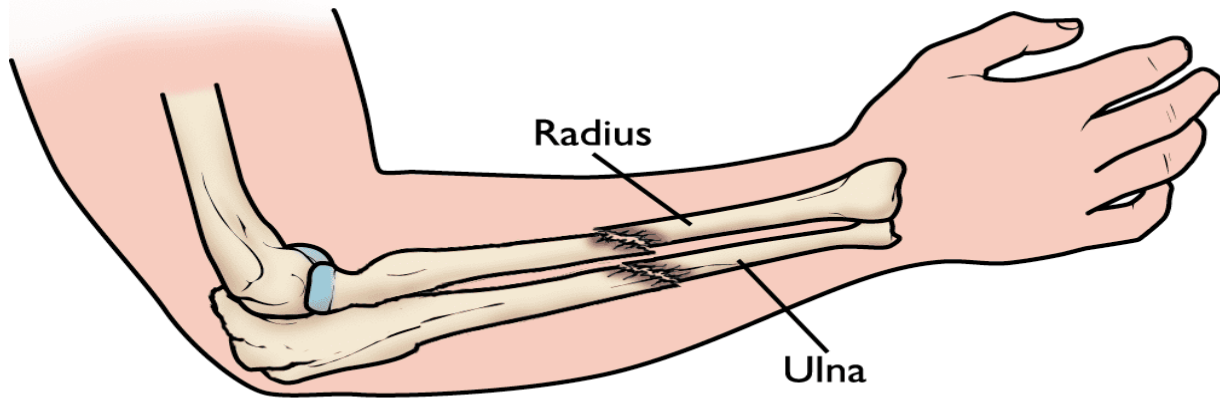
### ምርመራ

- የራጅ ምርመራ

### ህክምና

- እንደየ ስብራቱ አይነት ይለያያል

## 5.9. Radius And Ulna/ራዲየስ እና ኡልና አጥንት ስብራት



### ምንነት

- ✚ Radius And Ulna የፊት ክንድ በሁለት አጥንቶች ማለትም ኡልና እና ራዲየስ የተሰራ ነው። የፊት ክንድ ሁለት አጥንቶችን ማለትም ራዲየስ እና ኡልናን ያቀፈ ሲሆን ኡልናው በትንሹ ጣት በኩል እና ራዲየስ በአውራ ጣትዎ በኩል ይገኛል።
- ✚ ራዲየስ እና ኡልና የሚባሉት የእጃችን ክፍል ላይ በሚገኙ የአጥንታችን ክፍል ሲሆኑ በእነሱ ላይ የሚከሰቱ የስብራት አይነቶች ናቸው። የራዲየስ እና የኡልና ዘንግ ስብራት፣ የአዋቂ ሰዎች ስብራት በመባልም ይጠራሉ። የሚከሰቱትም በቀጥታ ጉዳት ወይም በተዘዋዋሪ ጉዳት (መውደቅ) ምክንያት በሚከሰት የፊት ክንድ ስብራት ነው።

የክንድ ስብራት በአንዱ ወይም በሁለቱም የክንድ አጥንቶች ላይ ሊከሰት ይችላል። አንዳንድ መንስኤዎች በግንባር ላይ ወይም በተዘረጋ ክንድ ላይ መውደቅ እና ከባድ እቃ ሲነሳ ወደ ክንድ

ቀጥተኛ ተጽእኖ ሲያሳርፍ ችግሩ ይከሰታል። የፊት ክንድ ስብራት ላይ የሚደረግ ሕክምና የሚሰራው በቀዶ ጥገና በሚካሄድ የህክምና እርዳታ ነው። አብዛኛውን ጊዜ የኡልና ስብራት ለብቻው ሊከሰት ይችላል።

የክንድ ስብራት በተለያዩ ደረጃ ሊከሰት ይችላል። ከአጥንቱ በጣም ርቆ (ርቀት) ላይ ባለው የእጅ አንጓ አጠገብ፣ በግንባሩ መሃል ወይም በአጥንቱ የላይኛው (የቅርብ) ጫፍ ላይ እና በክርን አጠገብ ሊደርስ ይችላል።

**አጋላጭ ሁኔታዎች**

- ✓ በቀጥታ ምት
- ✓ በክንዱ ላይ መውደቅ
- ✓ በከባድ እቃ ማንሳት ቀጥተኛ ወይም በተዘዋዋሪ ጉዳት ነው።

በአዋቂዎች ውስጥ የኡልና እና ራዲየስ ዘንግ ("ሁለቱም የአጥንት ስብራት" የሚባሉት) በአንድ ጊዜ የተሰበሩ ስብራት አብዛኛውን ጊዜ ወደ ክንድ ወይም ሌሎች ከፍተኛ የኃይል ዘዴዎች ቀጥተኛ ምት መዘዝ ናቸው። በአዋቂዎች ውስጥ እነዚህ ጉዳቶች ብዙውን ጊዜ የቀዶ ጥገና ማስተካከያ ያስፈልጋቸዋል። በአንጻሩ ግን እነዚህ በልጆች ላይ ሲደርሱ ጉዳቶቹ በቀላል መውደቅ እና ሌሎች ዝቅተኛ አደጋዎች ይከሰታሉ። በልጆች ላይ የኡልና እና ራዲየል ዘንግ ስብራት ለመሰበር ምቹ ናቸው። በትክክለኛው መንገድ ያልተሰራ የቀዶ ህክምና ፈውስ እጅን ወደ ማዘር ሊያመራ ይችላል።

የኡልና እና ራዲየል ዘንግ ስብራት በሁሉም ምድቦች ውስጥ ሊከሰት ይችላል። ነገር ግን በልጆች ላይ በጣም የተለመደ ነው። በእርግጥም የመካከለኛው ዘንግ የፊት ክንድ ስብራት በልጆች ላይ በጣም ከተለመዱት የስብራት ዓይነቶች መካከል አንዱ ነው። የዚህ ዓይነቱ ጉዳት ብዙውን ጊዜ ቀጥተኛ የአካል ጉዳት መዘዝ ነው። በተደጋጋሚ ከትልቅ ቁመት ላይ በተዘረጋ እጅ ላይ መውደቅ ነው። ለአደጋ የተጋለጡ ሌሎች ሰዎች እንደየትራፊክ አደጋዎች እና የስፖርት ጉዳቶች፣ በተለምዶ በተራራ ብስክሌት ላይ የተሳተፉ አዋቂዎች ወይም ልጆች ናቸው። አስተዋጽኦ ሲሰጥ አብዛኛውን ጊዜ ከድህረ ማረጥ በኋላ የሚከሰቱ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ከክንድ ስብራት ጋር ይያያዛሉ።

**ህክምና**

ቀዶ ጥገና በአብዛኛዎቹ የክንድ ስብራት አደጋዎች ጊዜ ይከናወናል። አብዛኛውን ጊዜም በአንድ ወይም በሁለት ክንድ ላይ ይከናወናል። ከቀዶ ጥገናው በኋላ ለምችት እና ለመከላከያ ክንድዎ አጭር ስፕሊንት ውስጥ ይደረጋል።

## 5.10. ሴፕቲክ አርትራይቲስ(Septic Arthritis)

### ምንነት

- ሴፕቲክ አርትራይቲስ የአንድ ወይም ከዚያ በላይ መገጣጠሚያዎች ኢንፌክሽን ነው። እስካሁን ድረስ በጣም የተለመደው በሴፕቲክ አርትራይቲስ ምክንያት የሚከሰት የባክቴሪያ ኢንፌክሽን ነው።
- የሴፕቲክ አርትራይቲስ መንስኤ ስታፊሎኮኮስ አውሬስ የተባለው ባክቴሪያም መሆኑ ይታወቃል። ሴፕቲክ አርትራይቲስ አልፎ አልፎ የሚከሰት በሽታ ነው። ብዙውን ጊዜ በተጎዳው መገጣጠሚያ ላይ ህመም እና እብጠት ይታያል። በሚፈጥሩት ኢንፌክሽን ምልክቶች ችግሩ እንደሚከተለው ሊመደብ ይችላል ፡-

- የመገጣጠሚያ ኢንፌክሽን፡
- የሰው ሰራሽ መገጣጠሚያ ኢንፌክሽን፡

ሴፕቲክ አርትራይቲስ ፈጣን የመለዋት ስራ እና ህክምና ያስፈልገዋል። ህክምና ካልተደረገለት ወደ ከፍተኛ ጥፋት እና ከመጠን በላይ የሆነ የደም ብክለት በሽታ ሊያስከትል ይችላል።

### ተጋላጭ የህብረተሰብ ክፍል

- ✓ ልጆች
- ✓ አረጋውያን
- ✓ የበሽታ መከላከያ እጥረት ያለባቸው
- ✓ በደም ስር የሚሰጥ (IV) መድኃኒት የሚጠቀሙ
- ✓ የስኳር በሽታ

### የበሽታው መንስኤዎች

- በቀጥታ ለተህዋሱ መጋለጥ
- በቀዶ ጥገና
- የእንስሳት ንክሻዎች
- ቁስሎች ወይም አልፎ አልፎ በጋራ መርፌ ሊከሰት ይችላል
- ከአጎራባች የኢንፌክሽን መስፋፋት ሊከሰት ይችላል።

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- እርጅና
- ፕሮስቴሲስ
- የበሽታ መከላከያ እጥረት
- IV ዕዕ አላግባብ መጠቀም

## **ምልክቶች**

- ህመም
- እብጠት
- ትኩሳት
- ክብደትን ለመሸከም አለመቻል
- በንቃት እና በእንቅስቃሴ ላይ ህመም
- የተቀነሰ እንቅስቃሴ ክልል
- Erythema
- ሙቀት

## **ምርመራ**

- የደም ምርመራ
- የሽንት ምርመራ
- ራዲዮግራፍ
- ሲቲ/ኤምአርአይ

## **5.11. የአጥንት ኢንፌክሽን**

### **1. ሴፕቲክ አርትራይቲስ**

ሴፕቲክ አርትራይቲስ ማለት በኢንፌክሽን (ብክለት) ምክንያት የሚከሰት የመገጠሚያ ብግነት ነው።

## **ስርጭት**

- በታዳጊዎች ላይ በብዛት ይታያል።
- ከሚያጋጥሙት በግማሽ ያህሉ በ2 አመት እድሜ ላይ ይከሰታሉ።
- ሶስት አራተኛ የሚሆኑት ደግሞ በ5 አመት እድሜ ላይ ይከሰታሉ።
- የታችኞቹ መገጠሚያ ክፋሎች 75% ይሸፍናሉ።
- የትኩሳት የጉልበት እና የቁርጭምጭሚት መገጠሚያዎች 25% ይሸፍናሉ።
- ትናንሽ መገጠሚያዎች ግን ብዙም አይጠቁም።

## **የበሽታው መንስኤ**

ባክቴሪያ (ስታፊሎኮክስ አዉረስ፣ ስትሪፕቶኮክስ ኑሞኔ፣ ቡድን U ስትሪፕቶኮክስ)

**አጋላጭ ሁኔታዎች**

- አደጋ
- እድሜ ከ80 አመት በላይ መሆን
- ስር የሰደደ በሽታ መኖር ለምሳሌ፡- ስኳር፣ ኤች.አይ.ቪ ኤድስ
- የልብ በሽታ
- በደምስር የሚሰጡ አደንዛኸ እፃኝ ተጠቃሚ መሆን
- በቅርቡ የተካሄደ የመገጣጠሚያ ቀዶ ህክምና

**ምልክቶች**

- ትኩሳት
- የመገጣጠሚያ ህመም
- የመገጣጠሚያ እብጠት
- የመገጣጠሚያ መቅለት፣ ሙቀት መኖር
- ለመራመድ መቸገር
- የተገደበ እንቅስቃሴ መኖር
- ክብደትን ለመሸከም ያለመቻል

**ምርመራዎች**

- የነጭ ደም ሴል ቆጠራ
- ከመገጣጠሚያ ፈሳሽ በመዉሰድ መመርመር
- የራጅ ምርመራ
- የአልትራሰዉንድ ምርመራ
- የኤምአርአይ ምርመራ

**ሕክምና**

- በደም ስር የሚሰጡ የአንቲባዮቲክ መድሀኒቶች
- ቀዶ ሕክምና

**ማጠቃለያ**

ምልክቶች በሚታዩበት ጊዜ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ መታየት ያስፈልጋል። መዘግየት በህክምናዉ ላይ ከፍተኛ ተፅእኖ ያስከትላል።



## 2. አስተዋጫላይተስ

ይህ የአጥንት ኢንፎክሽን ሲሆን መለያውም ስር የሰደደ ብግነት፣ የአጥንት መሳሳት እና የአዲስ አጥንት መከሰት ነው።

### ስርጭት

- በወንዶች ላይ በብዛት ይታያል።
- በታዳጊ ህፃናት ላይ በብዛት ይታያል።

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- በቅርብ ጊዜ የተካሄደ አደጋ ወይም ቀዶ ህክምና ካለ
- የበሽታ መከላከል አቅም መቀነስ
- በደም ስር የሚወሰድ አደንዛዥ እፅ
- ደካማ የደም ዝግጁ ስርአት መኖር
- እንደ ስኬር እና የደም ማነስ በሽታ መኖር
- የነርቭ ህመም

### የበሽታው መንስኤ

- የባክቴሪያ ኢንፎክሽን

### የበሽታው አይነቶች

1. አጣዳፊ (በ2 ሳምንት ውስጥ)
2. መለስተኛ (ከ2 እስከ 6 ሳምንት)
3. ስር-የሰደደ (ከ6 ሳምንት በላይ)

### ምልክቶች

- ትኩሳት
- የመቅለት ምልክት
- ህመም
- እብጠት

### ምርመራ

- የፀረ-ተህዋሲያን (አንቲባዮቲክ) ህክምና
- የቀዶ ህክምና

**መዘዞች**

- የኢንፌክሽኑ መዛመት እና ስር መስደድ
- መቆረጥ
- ወደ ከባድ ህመም መሸጋገር

**መከላከያ ዘዴዎች**

- ማንኛውም አይነት ሰውነታችንን ሊቆርጠን ከሚችል ነገር መቆጠብ
- ትንሽ ቁስለት በሚኖርበት ጊዜ ቦታውን በማፅዳት በንፁህ ባንዴጅ መሸፈን
- ቁስልን በሚገባ ማፅዳት እና ኢንፌክሽን እንዳይፈጥር መከላከል
- የታዘዘውን የፀረ-ተህዋሲያን መድሀኒት የተሸለን ቢመስለንም እንኳን አለማቋረጥ

ምንጭ

ዶ/ር ካሊድ ረሻድ  
 በአለርጅ ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የኦርቶፔዲክ ዲፓርትመንት  
 ስፔሻሊስት ሐኪም

**5.12. የእግር ቁስለት፣ መከላከያዎ እና ህክምናዎ**

- ★ የእግር ቁስለት ማለት ክፍት የሆኑ ቁስሎች ሲሆኑ በየተወሰነ ጊዜ በመደጋገም ለረዥም ጊዜ የሚከሰት የቁስል አይነት ነው። ይህ ቁስለት የሚከሰተውም በቆዳ ላይ በሚገኙ ክፍተቶች በአብዛኛው ጊዜ በ እግር እና ቁርጭምጭሚት አካባቢ ነው።

**የእግር ቁስለት አይነቶች**

የእግር እና የቁርጭምጭሚት ቁስለቶች እንደ አፈጣጠራቸው፣ ቦታቸው እና የሚያጠቁት ቦታ በ ሰስት ይከፈላሉ።

1. **የሼይን ቁስለት** :- ይህ ቁስለት ከጉልበት በታች ያለውን የሚያጠቃ ነው። በአብዛኛውም የእግር እብጠት የነበረባቸው ሰዎች ላይ እና ከሼይን ጋር የተያያዘ ችግር ያለባቸው ላይ ይታያል።
2. **ከስኳር ህመም ጋር የተያያዘ የእግር ቁስለት**:- ይህ የስኳር በሽተኞች ላይ የሚከሰት ነው።
3. **ከደም ዝውውር ጋር የተያያዘ የእግር ቁስለት**:- ይህ ደካማ የደም ዝውውር ባለበት የእግር ክፍል ላይ የሚከሰት ነው።

### **የእግር ቁስለት ምክንያቶች እና አጋላጭ ሁኔታዎች**

- በእድሜ መግፋት በእግር ቁስለት የመጠቃት እድልን ይጨምራል።
- ደካማ የደም ዝውውር መኖር እና ከደም ዝውውር ጋር የተያያዙ በሽታዎች
- የስኳር በሽታ መኖር
- የልብና የኩላሊት በሽታ
- ከመጠን ያለፈ ውፍረት
- የነርቭ ጉዳት
- የቆሰለ እግር
- ሲጋራ ማጨስ እና ከፍተኛ የአልኮል ተጠቃሚ መሆን
- ከእግር አፈጣጠር ጋር የተያያዙ ችግሮች
- የስጋ-ደዌ በሽታ

### **የእግር ቁስለት ምን አይነት እይታ ይኖረዋል**

የእግር እና የጣት ቁስለት እንደ አፈጣጠሩ ይለያያል። በአብዛኛው የተለመደው አይነት ቀይ፣ ግራጫ እና ጥቁር ቀለም ያለው ነው።

ቁስለቱ ጥቁር ከሆነ ይህ ህዋሳቱ እንደሞቱ ያሳያል። በሌላ አጠራር ጋንግሪን ይባላል።

### **የእግር ቁስለት እንዴት ይታከማል**

የሁሉም ቀስል ህክምና ቆይታን በጥንቃቄ ከመመልከት ይጀምራል። በተለይ ደግሞ የስኳር ህመምተኞች ይህንን በሚገባ ተግባራዊ ሊያደርጉት ያስፈልጋል። በምርመራ ጊዜ የቁስል ቦታ ከተገኘ በአፋጣኝ መታየቱ መልካም ነው። ስር ሳይሰድና ኢንፍክሽን ሳይፈጥር በቶሎ እንዲደረስበት ይረዳል።

የእግር እና የጣት ቁስለትን የማከም አላማው ቁስሉን ለማዳን እና ማንኛውንም ህመም ለመቀነስ ነው።

ሁለት አይነት ህክምና ያለ ሲሆን እነሱም በቀዳሚ እና ያለ ቀዳሚ ናቸው።

ብዙም ላልቆየ የእግር እና የጣት ቁስል ያለቀደ ህክምና የሚደረግ እንክብካቤ በቂ ሲሆን በጣም የቆየና ኢንፍክሽን የፈጠረ ቁስል ግን ቀዳሚ ጥገና ሊያስፋልገው ይችላል።

- ያለቀደ ጥገና የሚደረግ ህክምና የሚከተሉትን ያካትታል፡-
  1. በቅባት መልክ የሚሰጡ መድሃኒቶች(ቁስል በአግባቡ ከተሸፈነ እና ንፅህናው ከተጠበቀ ኢንፍክሽን የመፍጠር እድሉ አናሳ ነው። በቶሎም ይድናል።)
  2. አንቲባዮቲክ(ፀረ ተዋሲ ያን)

3. ለደም መርጋት መከላከል የሚሰጡ መድሃኒቶች
  4. ጠባብልብሶች
  5. እርጥቦችን ማስወገድ
  6. ዊልቸር መጠቀም
  7. እግርን ማንሳት
- በቀዳማዊና የሚደረግ ህክምና የሚከተሉትን ያካትታል፡-
    1. የተበከለውን (ኢንፍክሽን የፈጠረውን አካል ቆርጦ ማውጣት)
    2. አጥንትን ማውጣት ወይም አስተካክሎ ማስቀመጥ
    3. ጠባሳ የፈጠረን አካል ቆርጦ ማስወገድ
    4. የፕላስቲክ ቀዳማዊ ማካሄድ
    5. በመጨረሻም ቁስላቱ ተባብሶ ጋንግሪን ከፈጠረ ቆርጦ ማስወገድ

**ቁስል እስኪድን ምን ያህል ጊዜ ይፈቃል**

ቁስል በህክምና ለመዳን ከሳምንታት እስከ ወራት ጊዜ ድረስ ሊፈቅድ ይችላል። ከዳን በኋላም እነዚህን ነገሮች ማድረግ ተገቢ ነው፡-

- እግርን በየጊዜው መመርመር ተገቢ ነው። ይህን በምናደርግበት ጊዜ ማንኛውም የተጎዳ ቁስል ካገኘን ንጽህናውን በሚገባ በማጠበቅ በባንዴጅመሽፈን ይኖርብናል
- የተጎዳውን ቦታ በባንዴጅ በምናስርበት ጊዜ በጣም ጠብቆ መታሰር የለበትም
- የህክምና ባለሙያዎችን በማግኘት እርዳታ እና ምክር መጠየቅ ይገባል
- በሀኪም የታዘዘ የተለየ ጫማ ወይም መከላከያ ካለ በሚገባ መጠቀም ተገቢ ነው። የቁስሉንም ደረጃ እንዳይስፋፋ ይረዳል።

**የእግር ቁስላት እንዳይከሰት ምን ማድረግ ይኖርብናል**

- ምንጊዜም ጫማ ማድረግ (ቤት ውስጥም ቢሆን)
- እግርን በየጊዜው ለነዚህ ነገሮች ማየት
  - o የተቆረጠ
  - o የተጎዳ
  - o የተሰነጠቀ
  - o ደርቆ የቀረ
  - o ወደውስጥ ያደገ ጥፍር
- እግርን በሚገባ መታጠብ እና ቅባቶችን መጠቀም። ይህን በምናደርግበትም ጊዜ እግራችን ላይ የተሰነጠቀ እና ያበጠ ነገር እንዳለ ማየት ተገቢ ነው።
- በእግራችን ልክ የሆኑ ካልሲ እና ጫማ መጠቀም።
- ጠባብ ጫማዎችን ማስወገድ።

- ጩማውስጥ ሌላ ባእድ ነገር እና እንዲሁም ሻካራ ጠርዝ አለመኖሩን ማረጋገጥ።
- እግርን አጣምሮ አለመቀመጥ
- ሙቅ ውሃን በመጠቀም መታጠብ
- የተለየ ትኩረት የታችኛው እግር ጣቶች እና በመካከላቸው በማድረግ ንጽህናን መጠበቅ
- ከታጠቡ በሁዋላ እግርን በሚገባ ማድረቅ። ምክንያቱም እርጥበት ቆይታ ካለ ባክቴሪያ እና ፈንገስ ሊያድጉበት ይችላል። ይህም ለኢንፌክሽን ያጋልጣል።
- ማንኛውም አይነት የእግር ቁስለት ሲኖር በአፋጣኝ ህክምና መሻት ተገቢ ነው።

**የእግር ቁስለት መዘዞች**

ማንኛውም አይነት የእግር ቁስለት በጊዜ ተገቢውን ህክምና ካላገኘ ለሚከተሉት ሊዳረግ ይቻላል፡-

1. የቁስለቱ በመጠን እና በጥልቀት መጨመር
2. የኢንፌክሽን መፈጠር እና መባባስ
3. የእለት ተለት ስራን ለመከወን መቸገር
4. በመጨረሻም የእግር መቆረጥ

**በየእለቱ የእግርን ሁኔታ ለመመርመር የሚያስችል የማረጋገጫ ዝርዝር**

<b>እግራችንን ለነዚህ ነገሮች ማየት ይገባናል</b>	<b>ችግሩ ካጋጠመን ምን ማድረግ እንደሚገባን</b>
<p><b>የቆዳ ቀለም ለውጥ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ቀይ</li> <li>○ ሠማያዊ ወይም ጥቁር</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ቀይመሆን ከጩማው ጋር የተያያዘ አለመመቻት ሙቀት እንዲሁም የሌላ በሽታ መንስኤ ሊሆን ይችላል። ይህ በሚሆን ጊዜ ምክንያቱን ለይተን በማወቅ አፋጣኝ ምላሽ መስጠት ይገባናል። ለምሳሌ በእግራችን ልክ የሚሆን ጩማ ማድረግ</li> <li>○ ሰማያዊ ወይም ጥቁር ቦታ ማለት ከደምዘውውር ጋራ የተገናኘ ሊሆን ይችላል</li> </ul>
<b>ጸጉር የሌለበት የቁስል ቦታ</b>	ይህ ከጩማ አለመመቻት ወይም ከደም ዝውውር ችግር ጋር የተያያዘ ሊሆን ይችላል።
<b>እብጠት ያለው ቁስል</b>	የእብጠቱን ቁስል መፈለግ ይኖርብናል። የቆዳችን ፍትሊያ እና መፋፋቅ

	ሊያስከትለውም ይችላል በዚህ ጊዜ አዲስ ጫማ መጠቀም ይኖርብናል።
<b>በእግር ጣቶች መካከል እርጥበት መኖር</b>	የእግር ጣቶችን መሀል በሚገባ ማድረቅ ያስፈልጋል። እርጥበት ለባክቴሪያ እና ፈንገስ ማደግ ምቹ ሁኔታን ስለሚፈጥር ኢንፌክሽን ሊያስከትል ይችላል።
<b>ወደውስጥ ያደገ የእግር ጥፍር</b>	ይህ በሚከሰት ጊዜ በቤት ውስጥ ለማከም ከመሞከር ይልቅ በአፋጣኛ ወደ ጤና ተቋም መሄድ ያስፈልጋል።
<b>የመደንዘዝ ፣ የማቃጠል እና የመወጋጋት ስሜት</b>	ይህ ስሜት ቶሎ የማይጠፋ ከሆነ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መሄድ ያስፈልጋል።

ምንጭ

ዶ/ር ካሊድ ረሻድ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዜድ ሆስፒታል የአርቶፔዲክ ዲፓርትመንት ስፔሻሊስት ሐኪም

**5.13. የአጥንት መሰሰት (Osteoporosis)**

**ምንነት**

- ★ Osteoporosis የምንለው የሰውነታችን የአጥንት መሰሰት ችግር ሲሆን የአጥንት የሚነራል ክምችት (Bone Mineral Density) በእጅጉ እንዲቀንስ የሚያደርግ ችግር ነው። በአለም ላይ በየአመቱ በሚሊዮን የሚቆጠር ህዝብ በዚህ ችግር ተጠቂ ነው።
- ★ አጥንቶቻችን ያለማቋረጥ ሊሰባበሩ የሚችሉ ከዛም በምትካ አካል ነው። ነገር ግን አዲስ አጥንት መተካት ሳይችል ሲቀር የአጥንት መሰሰት ሊያመጣ ይችላል።

**ተጋላጭ**

- ★ የአጥንት መሰሰት ሴቶችም ወንዶችም ላይ ሊከሰት የሚችል በተለይም እድሜያቸው 7ፋ ያሉ ሴቶች ላይ እና ከማረጥ በኋላ (Post Menopause) ፣ እድሜ እየገፋ ሲሄድ የEstrogen Hormone እየቀነሰ ስለሚሄድ ፣ ወንዶች ላይ ደግሞ የTestosterone Hormone ማነስ መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ ምክንያቱ ደግሞ እነዚህ Hormones ለአጥንት መጠንከር አስፈላጊ ስለሆኑ ነው።

**ለአጥንት መሰሰት የሚያጋልጡን ተጨማሪ ነገሮችስ?**

- ✓ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት (Malnutrition)
- ✓ መድሀኒቶች ለምሳሌ Corticosteroid የምንላቸው ለቀላሉም ለከባዱም ህመም በተደጋጋሚ የምንወስዳቸው ማስታገሻዎች ፣ ለአስም የሚወሰዱ, በተጨማሪ Anticonvulsant የምንላቸው የሚጥል በሽታ መድሀኒቶች
- ✓ ሲጋራ ማጨስ
- ✓ አልኮል መጠጥ
- ✓ የኩላሊት
- ✓ የጉበት ችግር
- ✓ የአንጀት መቆጣት ችግር

**ምልክቶቹስ?**

- በአብዛኛው ጊዜ የአጥንት መሳሳት ስበራት እስኪኖር ድረስ ምልክት ሊያሳይ ይችላል።
- ምልክት የሚያሳይ ከሆነ አጥንት አካባቢ የህም ስሜት ፣ የቁመት መቀነስ(Height Loss)

**የሚያመጣውስ ችግር?**

- በመውደቅ ወይም በግጭት አንዳንድ ጎንበስ ስንል እንኳን የአጥንት መሳሰር በተለይም የጀርባ አከርካሪት እና የዳሌ አጥንት ስብራት በቀላሉ መሳሰር (Hip Fracture) እስከ የእለት ከእለት አንቅስቃሴ ማገድ ድረስ፣ሊያደርስ ይችላል። ይህ ሲሆን ደግሞ የሰውነት ክብደት መጨመር ከዛም ከውፍረት መጨመር ጋር ተያይዞ ለስኳር ፣ ለልብ በሽታ ተጋላጭነት ይጨምራል።
- የአከርካሪ እና የዳሌ አጥንት ስብራት እስከ ሞትም ሊያደርስ ይችላል።

**እንዴት መከላከል እንችላለን?**

- በቂ የሆነ የፀሀይ ብርሀን ማግኘት Vitamin D የምናገኝበት ስለሆነ እና Vitamin D ደግሞ ለአጥንት ጥንካሬ በጣም ወሳኝ እና ዋናው ነገር ነው
- የተመጣጠነ በካልሻየም የበለፀጉ ምግቦችን መመገብ ለምሳሌ ወተት እና የወተት ተዋፅኦ ፣ የአሳ ምርቶች እንዲሁም በZinc ፣ Magnesium ፣ የበለፀጉ ምግቦች ፣ የብርቱካን ጭማቂ
- በቂ የአካል በቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ተመጣጣኝ የሰውነት ክብደት እንዲኖረን ማድረግ
- ቡና እና ጨው አለማብዛት ምክንያቱም ካልሻየም በብዛት በሽንት እንዲወጣ ስለሚያደርጉ

**የአጥንት መሳሳት እንዴት ማረጋገጥ እንችላለን?**

-የአጥንት ሚንራል ክምችት በCentral Dual-Energy X-Ray Absorbitometry (DXA) ታይቶ መረጋገጥ ይችላል።

**ህክምናውስ?**

- አጥንት እንዲደራጅ እና የስብራት ተጋላጭነት አንዲቀንስ የሚያደርጉ መድሀኒቶች መስጠት የአጥንትን የሚነራል ክምችት ሙሉ በሙሉ መመለስ ባይቻልም በተወሰነ መለኮ መመለስ ይችላል።
- ያረጡ ሴቶች ላይ Estrogen የመተካት ህክምና
- ስብራት ካለ ስብራቱን መጠገን ነገር ግን በእድሜ ገፋ ያሉ ሰዎች ስብራት ከተከሰተ በኋላ መጠገን እና ወደነበረበት መመለስ ጊዜ የሚወስድ እና ትንሽ ከበድ ስለሚል መጠንቀቅ ይገባል።

**6. የኢመርጅንሲ ህክምና**

**6.1. Hypovolemic Shock/ሃይፖቮሌሚክ ሾክ**

**ሃይፖቮሌሚክ ሾክ ምንድን ነው?**

- 📌 ሃይፖቮሌሚክ ሾክ በድንገት ከሰውነትዎ ውስጥ ብዙ ደም ወይም ፈሳሾች ሲያጡ የሚከሰት አደገኛ ሁኔታ ነው።
- 📌 ሃይፖቮሌሚክ ሾክ ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ አደጋ ነው።
- 📌 በጣም የተለመደው የሃይፖቮሌሚክ ሾክ መንስኤ ዋና የደም ቧንቧ ሲፈነዳ ወይም ከባድ ጉዳት በሚደርስበት ጊዜ ደም ማጣት ነው። ይህ ሄሞሬጂክ ሾክ ይባላል።
- 📌 ከከባድ ደም መፍሰስ፣ ከቃጠሎ፣ ወይም ከከባድ ትውከት እና ተቅማጥ ምክንያት ሊከሰት ይችላሉ።

**ምልክቶች:-**

- ፈጣን የልብ ምት
- ፈጣን፣ ጥልቀት የሌለው የመተንፈስ ስሜት
- ድካም
- ግራ መጋባት
- የቆዳ መድረቅ
- ዝቅተኛ የደም ግፊት

**መንስኤዎች**



- በወገብዎ አካባቢ የተሰበሩ አጥንቶች
- በጭንቅላታችን እና በአንገትዎ ላይ መጎዳት
- በመኪና አደጋ በሆድዎ ውስጥ ባሉ የአካል ክፍሎች ላይ ማለትም ስፕሊን፣ ጉብት እና ኩላሊትን ጨምሮ የሚደርስ ጉዳት
- ትልቅ የደም ቧንቧ ውስጥ ያለ የተዳከመ ቦታ ሲፈነዳ
- ከጨዳራ እና አንጀት ቁስለት ደም ሲፈስ
- ከሴቶች ማህፀን ውጭ የሚበቅል ፅንሰ (Ectopic Pregnancy)
- ውርጃ
- በወሊድ ወቅት ወይም በወሊድ ጊዜ ከፍተኛ ደም መፍሰስ ወይም በሚቀጥሉት 24 ሰዓት ውስጥ የሚፈጠር ችግር
- የሰውነት ድርቀት
- ተቅማጥ እና ማስታወክ
- ከፍተኛ ትኩሳት
- ከባድ ላብ
- ሌሎች የጨዳራና አንጀት ችግሮች እንደ ስቶማ ወይም ፊስቲላ
- የኩላሊት በሽታ እናሽንት የሚያሸኑ መድሃኒቶች

**ሃይፖሎኒያስ ሸክ ደረጃዎች**

ሃይፖሎኒያስ ሸክ አራት ደረጃዎች አሉ፡

- 1) **እስከ 750 ኪዩቢክ ሴንቲሜትር (ሲሲ) ወይም ሚሊ ሊትር (ሚሊ) ደም ማጣት፡-** የደም ግፊትን ለመጠበቅ የደም ሥሮችዎ በትንሹ ይቀንሳሉ፤፤ የልብ ምትዎ መደበኛ ነው፤ እና ሰውነትዎ እንደተለመደው ብዙ ሽንት ይኖረዋል።
- 2) **ከ 750 እስከ 1,500 ሴ.ግ ደም ማጣት፡-** የልብ ምትዎ ከፍ ይላል፤፤ ሰውነትዎ ደምን ከእጅ እና አንጀት ማውጣት ይጀምራል እና ወደ ልብዎ እና አንጎልዎ ላሉ አስፈላጊ የአካል ክፍሎች ይልካል። የደም ግፊትዎ እና ሽንትዎ መደበኛ ናቸው፤፤ ግን የተወሰነ ጭንቀት ሊሰማዎት ይችላል።
- 3) **ከ 1,500 እስከ 2,000 ሲ.ሲ. ደም ማጣት፡-** ወደ ግማሽ-ጋሎን የደም ግፊትዎ ይቀንሳል፤፤ እጅና እግር ቀዝቀዝ ያለ ሆናል፤ እና ቆዳ የገረጣ ይሆናል። ግራ ሊጋቡ ወይም ሊወዛገቡ ይችላሉ።
- 4) **ከ 2,000 ሲሲ በላይ ደም ማጣት፡-** ከጠቅላላው የደምዎ መጠን ከ 40% በላይ ልብህ እየመታ ነው፤ ግን መንቀርፈፍ ይሰማሃል። የደም ግፊትዎ በጣም ዝቅተኛ ነው፤

**ሃይፖሎኒያስ ሸክ ምርመራ**

- እንደ ኤክስ ሬይ፣ አልትራሳውንድ ወይም ሲቲ ስካን ያሉ የምስል ጥናቶች
- የደም እና የሽንት ምርመራዎች
- የልብ ሙከራዎች እንደ Echocardiogram እና Electrocardiogram (ECG)

**ሃይፖሎሲክ ሾክ ሕክምና**

በተቻለ ፍጥነት ወደ ህክምና ተቋም ማድረስ እና የህክምና አገልግሎት እንዲያገኝ ማድረግ

**7. ፕላስቲክና ሪኮንስትራክቲቭ ህክምና ዲፓርትመንት**

**7.1 ቃጠሎ**

**ምንነት**

❖ ቃጠሎ በዋናነት ለከፍተኛ የሙቀት ወይም ቅዝቃዜ መጋለጥ ወይም ሌሎች መንስኤዎች (ጨረር፣ ኤሌክትሪክ፣ ኬሚካሎች) በቆዳ ወይም ከቆዳ ስር ባሉ የሰውነት ክፍሎች ላይ የሚደርስ ጉዳት ነው።

**የቃጠሎ አይነቶች**

- 1) **የኤሌክትሪክ ማቃጠል** :- የኤሌክትሪክ ቃጠሎ ጉዳት የሚከሰተው ኃይለኛ የኤሌክትሪክ ሞገድ በሰውነት ውስጥ ሲያልፍ በሚፈጠረው ሙቀት ነው።
- 2) **የከፍተኛ ሙቀት ቃጠሎ** :- የሙቀት ቃጠሎ ጉዳቶች የሚከሰቱት በውጫዊ ሙቀት ምንጮች እሳት፣ ሙቅ ፈሳሾች በሃይል ማስተላለፊያ፣ ትኩስ ጠንካራ እቃዎች፣ እንፋሎት በመሳሰሉት ነገሮች ምክንያት ነው።
- 3) **በሙቅ ፈሳሽ ምክንያት የሚመጣ / Scalds** :- ይህ ቃጠሎ በአብዛኛው በህፃናት እና በአረጋውያን ላይ ይከሰታል። የተለመዱ ዘዴዎቹም ሙቅ መጠጦችን ወይም ፈሳሾችን ሰውነታችን ላይ በፈሳሽ ወይም ለሞቀ የመታጠቢያ ውሃ መጋለጥ ናቸው።
- 4) **ነባልባል/ Flame** - የእሳት ቃጠሎ ብዙውን ጊዜ ከመተንፈስ ጉዳት ጋር ይያያዛል። አብዛኛውን ጊዜ አዋቂዎች ይጋለጣሉ።
- 5) **የንክኪቃጠሎ / Contact** - እነዚህ አይነት ቃጠሎዎች የሚጥል በሽታ ባለባቸው ወይም አልኮል ወይም አደንዛዥ እጾችን አላግባብ በሚጠቀሙ ወይም በአረጋውያን ላይ ይስተዋላል። በጣም ግለት ካለው ነገር ጋር ከተገናኙ በኋላ ይከሰታል።
- 6) **የበረዶ ቃጠሎ/ Frostbite** - የሚከሰተው ቆዳ ለረጅም ጊዜ ለቅዝቃዜ ሲጋለጥ ሲሆን ይህም የቆዳው ወይም ሌሎች የታች ቲሹዎች በረዶ ይሆናሉ። በአብዛኛው ከፍ ወዳሉ ተራሮች በሚወጡ ሰዎችና በሰሜን ዋልታ አካባቢ በሚኖሩ ላይ ይከሰታል።
- 7) **የኬሚካል ቃጠሎ**:- የኬሚካል ማቃጠል ጉዳት የሚከሰተው እንደ ጠንካራ አሲድ፣ አልካላይን ወይም አርጋኒክ ውህዶች ጋር በንክኪ ምክንያት ነው። አብዛኛውን ጊዜ ኢንዱስትሪ አካባቢ በሚሰሩ ሰዎች ላይ ይከሰታል።

8) **የጨረር ማቃጠል፡-** የጨረር ማቃጠል በቆዳ ወይም በሌላ ባዮሎጂካል ቲሹ እና የአካል ክፍሎች ላይ ለረጅም ጊዜ ለጨረር መጋለጥ ምክንያት የሚደርስ ጉዳት ነው። በጣም ትንሹ የተለመደ የተቃጠለ ጉዳት ሲሆን በጣም የተለመደው የጨረር ማቃጠል ለረጅም ጊዜ ለአልትራቫዮሌት ጨረሮች (UV) በመጋለጥ ምክንያት የሚመጣ የፀሐይ ቃጠሎ ነው። ሌሎች መንስኤዎች በኢንዱስትሪ ውስጥ Ionizing ጨረሮችን ከመጠቀም፣ ለሬዲዮቴራፒ ከፍተኛ ተጋላጭነት ለምሳሌ ኤክስሬይ እና የኑክሌር ኢነርጂ ጋር የተያያዙ ናቸው። የጨረር ማቃጠል ብዙውን ጊዜ Ionizing ጨረር ከዲኤንኤ ጋር የመገናኘት እና የመጉዳት ችሎታ ስላለው ከካንሰር ጋር ይያያዛል።

## 7.2. የቁስል እንክብካቤ /WOUND CARE/

**ቁስል ምንድን ነው?**

ቁስል በቆዳ መቆረጥ ፣ መባረር፣ በመሰባት ፣ በቃጠሎ ምክንያት ወይም በቀዶ ጥገና ወቅት ወይም በህክምና ሂደት የሚከሰት የቆዳ መጎዳት ነው።

**1/ ቁስልን ማፅዳት**

ቁስልን በሰሙና እና በውሃ በጥንቃቄ ማፅዳት ጠቃሚ ነው። የተጎዳው አካል ስፊቱ እስኪወገድ ወይም ቁስሉ እስኪድን ድረስ ይህን በቀን 2 ጊዜ ማድረግ ይገባል። በምናፀዳበት ጊዜ በቁስሉ ዙሪያ ክብ እንቅስቃሴን በመጠቀም ማፅዳት እና ማድረቅ ያስፈልጋል።

በቤት ውስጥ ቁስልን ለመንከባከብ መደረግ ያለባቸው ቅደም ተከተሎች፡-

- 1) ፅዱ የሥራ ቦታ ያዘጋጁ
- 2) እጆቻችን በሰሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም የአልኮል ምርትን ይጠቀሙ
- 3) መስሪያ ቁሳቁሶችን ያዘጋጁ  
ለምሳሌ- ጎዝ ወይም ፋሻ፣ ፕላስቲክ ፣ ቅባት ከታዘዘ
- 4) ለእጅዎ ዳንት (Glove) ያድርጉ
- 5) ታሽጎ የቆየውን ቁስል መክፈት
- 6) በቁስሉ ላይ ያለውን ማንኛውንም ፍሳሽ ይመልከቱ
- 7) ከቁስሉ ላይ የተነሱትን መሸፈኛዎችን በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ያስቀምጡ ዳንትዎን ያውልቁ
- 8) እንደገና እጅን መታጠብና አዲስ ዳንት ማድረግ
- 9) ከላይ እንደተገለጸው ቁስሉን ያፅዱ
- 10) አዲስ መሸፈኛ ጎዞችን ይጠቀሙ
- 11) በፕላስቲክ ይሸፍኑ ወይም በፋሻ (Bandage) ይጠቀሙ

**ሌላ ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ጉዳይ፡-**

ቁስሉ ከተሰፋበት ጊዜ ጀምሮ መዋኘት ወይም መታጠቢያ ገንዳ ውስጥ መግባት አይፈቀድም። በሐኪሙ ምንም ችግር የለውም ካልተባለ በስተቀር ቁስሉ እንዲረጥብ አይፍቀዱ።

**መቼ ነው ወደ ህክምና ቦታ መሄድ የሚያስፈልገው፡-**

- ቁስሉ የኢንፌክሽን ምልክት ካለበት
- የበለጠ መቅለት ከታየበት
- የበለጠ እብጠት
- ተጨማሪ ህመም
- መጥፎ ሽታ
- መግል ወይም ሌላ ከቁስል የሚወጣ ፈሳሽ ካለ
- ከቁስሉ በታች ማበጥ ወይም መደንዘዝ መገጣጠሚያውን ከቁስሉ በታች ማንቀሳቀስ የማይቻል ከሆነ
- ከፍተኛ ትኩሳት ካለ

**2/ የቁስል ፈውስ/ Wound Healing**

ቆዳ በሰውነታችን ውስጥ ትልቁ የአካል ክፍል ሲሆን አጠቃላይ የሰውነትን ውጫዊ ገጽታ ይሸፍናል።

**የቁስል ዓይነቶች**

ቁስሎች ክፍት ወይም የተዘገ ተብለው በሁለት ይከፈላሉ።

1. የተዘገ ቁስል/ Closed Wound
2. ክፍት ቁስል/Open Wounds

**የቁስል ፈውስ ዓይነቶች**

የቁስል ፈውስ የመጀመሪያ ደረጃ ፈውስ እና ሁለተኛ ደረጃ ፈውስ ተብሎ ይመደባል።

1. **የመጀመሪያ ደረጃ ፈውስ/ Primary Healing:-** ያልተወሰነና ያልተበከለ፡- ለምሳሌ የቀዶ ጥገና ቁስሎች
2. **ሁለተኛ ደረጃ ፈውስ /Secondary Healing:-** ቁስሉ በኢንፌክሽን ፣በድርቀት ፣በሃይማኖት ወይም በክትባት ችግር ምክንያት ከመረቀዘ፣ሁለተኛው የፈውስ ህክምና ደረጃ ይጀምራል። እንዲህ አይነት ቁስል ለኢንፌክሽን እና ለደካማ ፈውስ የተጋለጡ ናቸው።

## የቁስል ፈውስ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ ምክንያቶች

- ✓ ዕድሜ
- ✓ የበሽታ መቋቋም ሁኔታ
- ✓ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት
- ✓ ኢንፌክሽን
- ✓ ማጫስ
- ✓ የስኳር በሽታ
- ✓ መድሃኒቶች
- ✓ ጨረሮች እና ኬሞቴራፒ ናቸው።

**እንዲሁም:-** ውጫዊ ሁኔታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የአካባቢያዊ ሁኔታዎች ለምሳሌ:- እርጥበት
- በፊዚዮቴራፒ ውስጥ የቁስል እንክብካቤ

### 3/ የቁስል ማሽግ /Wound Dressing

ቁስል እንዳይመረቅ ለመከላከል እና ተፈጥሯዊ ፈውስ እንዲቀጥል በንጹህ ባንዲጅ ማሽግ አስፈላጊ ነው። ቁስሉን በሚያሸጉበት ጊዜ ቁስሉ ከዉጪኛዉ የሰውነት አካል ጋር በቀጥታ ለመገናኘት ብቸኛው ነገር መጠቅለያው መሆን አለበት። ባክቴሪያ እና ሌሎች ጎጂ የሆኑ ንጥረ ነገሮች በቁስሉ በኩል ወደ ሰውነት ውስጥ የመግባት እና ኢንፌክሽን የመፍጠር እድልን ለመቀነስ አለባቸው ሙሉ በሙሉ ንጹህ መሆን አለበት።

ቁስልን ማሽግ በማንኛውም ሰው ሊከናወን ይችላል። የሰለጠነ ባለሙያ በድንገተኛ ክፍል ውስጥ ቁስልን ሊያሽግ ይችላል፤ ወይም ያልሰለጠነ ግለሰብ በቤት ውስጥ ወይም የመጀመሪያ እርዳታ በሚሰጥበት ወቅት ቁስሉን ለመንከባከብ ማሽግ ይችላል። ቁስሎችን ለማሽግ በጣም ከተለመዱ ሁኔታዎች አንዳንዶቹ :-

- ★ ጉዳት ከደረሰ በኋላ ያልሰለጠነ ሰው ቁስሉን ለማሽግ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ መሰሪያ ሊጠቀም ይችላል።
- ★ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ አደጋ በደረሰበት ቦታ ወይም ወደ ሆስፒታል በሚወስደው መንገድ ላይ ቁስልን ሊያሽግ ይችላል።
- ★ የጤና አጠባበቅ ባለሙያ ቁስልን ሊሸፍን ይችላል።
- ★ ነርስ ሕመምተኛው ቀዶ ጥገና ከተደረገለት በኋላ ቁስልን ሊያሽግ ይችላል።

**ቁስልን ለማሸግ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡-**

❖ **ጎዝ ስዋብ** :- ጎዝ አስደናቂ የመምጠጥ አቅም ያለው ሲሆን እንዲሁም እርጥበትን ከቁስሉ ላይ ለማንሳት ይጠቅማል። ደምን ለማፅዳትና ቁስሎችን ለማጽዳት በጣም ጥሩ መሳሪያ ነው።

❖ **ፕላስቲክ**:- ተለጣፊ ያልሆኑ ልብሶችን በቦታው ለመያዝ ወይም በአለባበስ ላይ የታሸጉ አስተማማኝ ማሰሪያዎችን ለመያዝ ሊያገለግል ይችላል። በታካሚው ላይ የመሰላጩት ወይም የአለርጂ ሁኔታን ለመቀነስ እንደ እጅ ያለ ሃይፖአሊርጅኒክ አለባበስ ማቆያፕላስቲክ መምረጥ ጥሩ ነው።

እንዲሁም በሰውነት ላይ ልብሶችን ለመያዝ ወይም ፋሻዎችን ለማስቀመጥ ማይክሮፖሊስ ፕላስቲክ ወይም የሴፍቲ ፒን መጠቀም ይችላሉ።

በእራስዎ እና በማንኛውም የሰውነት ፈሳሽ ሲኖር መከላከያ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ጥንድ ዳንቶችን መልበስዎን ያረጋግጡ። ከቁስል ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት እንዳትፈጽም ማረጋገጥ ምንም አይነት ባክቴሪያን ለታካሚው እንዳያስተላልፏል ይረዳል። ምንም እንኳን አሁንም እነሱን ከማከምዎ በፊት እጅዎን መታጠብ አስፈላጊ ነው።

ከጥጥ የተሰሩ አፕሊኬተሮች እና የጥጥ ኪሶች የቁስል ቦታዎችን እና አከባቢዎችን በማፅዳት በቀጥታ ሳይገናኙ በቁስሉ አካባቢ ህክምናዎችን ይተግብሩ። የተሻለ የቁስል አለባበስ መጣበቅን ለማረጋገጥ የቁስሉን ቦታ ለማጽዳት የሳሊን ማጽጃዎችን መጠቀም ይቻላል።

የጨው ቁስል ማጠቢያ የሚዘጋጀው እንደ ደም እና እንባ ያሉ የተፈጥሮ ፈሳሾችን በመምሰል የቁስሉ ሕብረ ሕዋሳትን ሚዛን እንዳይዘባ ለማድረግ ከአካባቢው ፈሳሽ በማውጣት ነው።

**በቁስሎች ላይ ልብሶችን ለምን እንጠቀማለን?**

🏠 የቁስል ማልበስ ዓላማ ሰውነትን ለመፈወስ እና ተጋላጭ በሚሆንበት ጊዜ ኢንፌክሽንን ለመከላከል ነው። ክፍት የሆነ ቁስል ለበሽታ ተጋላጭ ይሆናል፤ ምክንያቱም ባክቴሪያ፣ በሽታ አምጪ ተውሳኮች፣ ቫይረሶች እና ሌሎች ጎጂ ህዋሳት ወደ ሰውነት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ።

**አጠቃላይ የቁስል መሸፈን ጥቅሞች፡-**

- ህመምን እና ስቃይን ይቀንሳል
- ቁስሉን ከውጭዊ አካባቢ (ከባክቴሪያ፣ ከጀርሞች እና ከውጭ አካላት) ይከላከላል።
- ቁስሉን ሊጎዱ ከሚችሉ ፈሳሾች እና ቆሻሻዎች ይጠብቃል
- የቁስሉን መፈወስ ሂደት ያፋጥናል።
- ፈሳሽ ለመምጠጥ ይረዳል።

### 7.3. ጠባሳ /Scar

#### ምንነት

📌 ጠባሳ ቁስሉ ወይም ጉዳቱ ከዳነ በኋላ በቆዳው ላይ የሚቀር ምልክት ነው። ጠባሳ የፈውስ ሂደት ተፈጥሯዊ አካል ነው።

#### ጠባሳ ስሜታዊ ውጤቶች

❖ ጠባሳ በአካልም ሆነ በስነ-ልቦና ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል። ጠባሳ፣ በተለይም በፊት ላይ ከሆነ፣ በጣም ስነ-ልቦናን ሊጎዳ ይችላል።

#### የመለጠጥ ምልክቶች

ብዙውን ጊዜ የሚከሰቱት በእርግዝና ወቅት ወይም በጉርምስና ወቅት በሆርሞን ለውጦች ወይም በሰውነት ግንባታ ምክንያት ነው።

#### ሕክምና/ Treatment

📌 የሚያሠቃይ፣ የሚያሳክክ ወይም የማይታይ ጠባሳ ካለብዎ ወይም እንቅስቃሴዎን የሚገድብ ከሆነ ብዙ ሕክምናዎች አሉ። ጠባሳዎች ሙሉ በሙሉ ሊወገዱ አይችሉም። ነገር ግን ብዙ ጊዜ እንዳይታዩ ሊደረጉ ይችላሉ። ባለሙያዉ ለተሻለ ህክምና ወደ ቆዳ ህክምና ባለሙያ (የቆዳ ስፔሻሊስት) ወይም የፕላስቲክ የቀዶ ጥገና ሐኪም ሊልክዎ ይችላል።

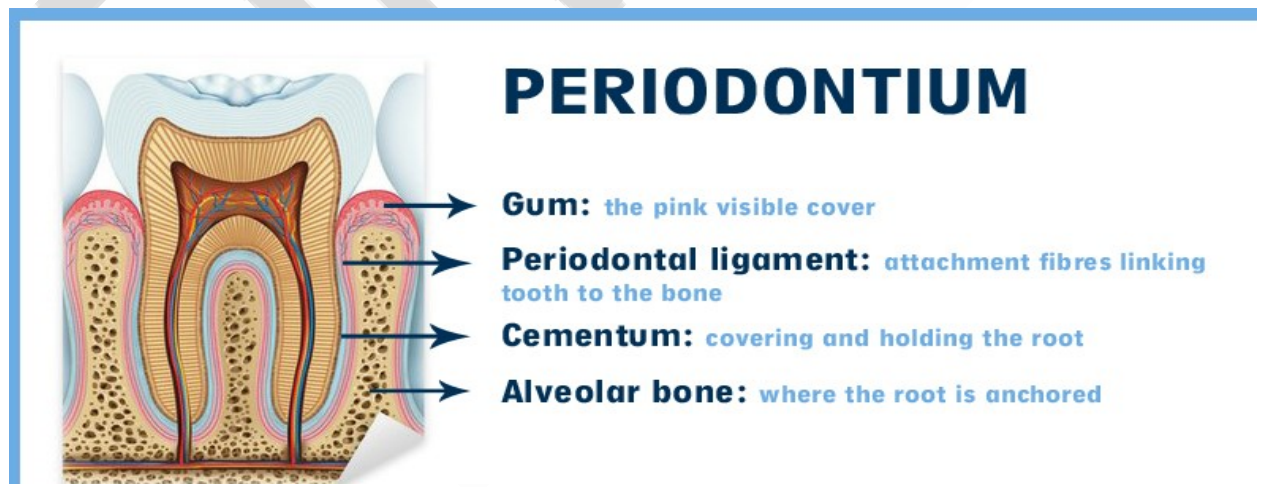
✓ ቀዶ ጥገና/ Surgery

## 8. የአፍና ጥርስ ህክምናዲፓርትመንት

### 8.1. የጥርስ አቃፊ አካል ችግሮች

#### ምንነት

- ✚ የጥርስ አቃፊ አካል (ፔሮዶንቲየም/Periodontium) የሚባለው ስያሜ የተሰጠው ጥርስን ሸፍነው ለሚይዙ 4 ክፍሎች ሲሆን ፤ እነዚህም - ድድ (Gingiva) ፣ አልቪዮላር አጥንት (Alveolar Bone) ፣ ፔሮዶንታል ጅማት (Periodontal Ligament) እና ሲሚንተም (Cementum) ናቸው።
- ✚ የጥርስ አቃፊ አካል በሽታ (የፔሮዶንታል በሽታ/Periodontal Disease) በእነዚህ አቃፊ አካሎች ላይ የሚከሰት ችግር ሲሆን ፤ የዚህ በሽታ ዋና መንስኤ የአፍ ንጽሕና ጉድለት ነው። የጥርስ ቆሻሻ (ልማም እና ሸኽላ/Plaque And Calculus) በጥርስ እና በድድ መካከል ባለው ክፈተት (Pocket) በመቀመጥ የድድ መቆጣት ያመጣል። ይህ የድድ መቆጣት (Gingivitis) በሰዓቱ ህክምና ካልተደረገለት ፣ ጥርስን ባቀፈው ጅማትና አጥንት ዘልቆ በመግባት ጉዳት ያስከትላል የፔሮዶንታል በሽታ (Periodontal Disease) አስከትሎ ጥረሱን እስከመነቀል ያደርሰዋል። ይህ በሽታ በዋናነት በአፍ ንጽሕና ጉድለት ይምጣ እንጂ ፤ በተለያዩ ችግሮች እንደ ስኳር በሽታ ፣ ያልተመጣጠነ አመጋገብ (በተለይም የሽይታሚን ሲ እጥረት) ፣ ሲጋራ ማጨስ እና ሌሎችም ምክንያቶች አንድን ሰው ለጥርስ አቃፊ አካል በሽታ ተጋላጭ ያደርገዋል።
- ✚ የጥርስ አቃፊ አካል በሽታ በተጨማሪም በጤና ላይ እክል የመፈጠር ዕድል ሲኖረው ከእነዚህም የስርዓታዊ በሽታዎች (Systemic Disease) መካከል የተወሰኑት የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች (Cardiovascular Disease) ፣ ያለጊዜው የተወለደ (Preterm Birth) ፣ ዝቅተኛ የአራስ ክብደት (Low Birth Weight) እና የመተንፈሻ አካላት ችግሮች (Respiratory Disease) ናቸው።





የጥርስ አቃፊ አካል በሽታ ሁለት መሠረታዊ አይነቶች ናቸው፡-

1. የድድ በሽታ (Gingival Disease/Gingivitis)
2. ፔሮዶንታይትስ (Periodontal Disease/Periodontitis) ናቸው።

### I. የድድ በሽታ

ድድ ማለት የጥርስ ስር የሚቀመጥበትን የአጥንት ክፍል (Alveolar Process) የሚሸፍን ስጋ ነው። የድድ በሽታ(ጂንጂቫይቲስ) የጥርስ ድጋፍ ሰጪ አካሎችን ማለትም ፔሮዶንታይትስ (Periodontium) በሙሉ ሳይጎዳ በድድ ክፍል ላይ ብቻ የሚታይ ብግነት ነው። መድማት ፣ ህመም ፣ መቅለት እና የድድ መጠን መጨመር ከብዙ በጥቂቱ የድድ በሽታ ባህሪዎች ናቸው። የአፍ ንፅህና አለመጠበቅ የድድ በሽታ እንዲፈጠር ዋናው ምክንያት ሲሆን ፤ በጤነኛ ሰዎች ከ2-3 ሳምንታት የአፍ ንፅህና መቋረጥ የድድ በሽታን ያስከትላል።

ጂንጂቫይቲስ በርካታ አይነቶች ሲኖራቸው ፣ አንደኛው አይነት በጥርስ ላይ በሚቀመጥ ቆሻሻ (ማይክሮቢዮል ባዮፊልም) የሚከሰት የድድ በሽታ ነው።

ሁለተኛው አይነት እንደ ጉርምስና ፣ የወር አበባ ዑደት ፣ እርግዝና እና የስኳር በሽታ ባሉ ሁኔታዎች ምክንያት የሚከሰት የድድ በሽታ ነው ።

ሶስተኛ ምድብ፣ በአንዳንድ መድሃኒቶች ምክንያት የሚከሰት የድድ በሽታ ሲሆን፤ የድድ ከመጠን በላይ መተላቅ (Gingival Enlargement) የዚህ አይነት የድድ በሽታ ምደባ ዋና ባህሪ ነው። ይህ የድድ ችግር በልማም(Plaque) ክምችት እና በሆርሞናዊው ተጽዕኖም ሊባባስ ይችላል።

### II. ፔሮዶንታይትስ / ፔሮዶንታል በሽታ

የድድ በሽታ በአግባቡ እና በሰዓቱ ካልታከመ ከድድ አልፎ ወደ ስር በመስደድ ጅማትን እና አልቮላር አጥንትን(Alveolar Bone) ለበሽታ ይጥላል። ፔሮዶንታይትስ በስሩ ምድብ ሲኖረው ይኸውም - ክሮኒክ ፔሮዶንታይትስ (Chronic Periodontitis)፣ አግሬሲቭ ፔሮዶንታይትስ (Aggressive Periodontitis) እና የፔሮዶንታይትስ እንደ የስርዓታዊ በሽታ መገለጫ (Periodontitis As A Manifestation Of Systemic Disease) የተወሰኑት ናቸው።



### ለጥርስ አቃፊ አካል በሽታ ተጋላጭ የሚያረጉ ሁኔታዎች (Risk Factors)

1. ደካማ የአፍ ንፅህና
  2. ሲጋራ ማጫስ
  3. ውጥረት
- } የአካባቢ ሁኔታዎች (Environmental Factors)

4. ደካማ አመጋገብ

5. የስኳር በሽታ

6. የአጥንት መሳሳት

የስርዓት ሁኔታ(Systemic Conditions)

7. ኤችአይቪ / ኤድስ

8. ተስማሚ ያልሆኑ የሰው ሰራሽ ጥርሶች

**በጥርስ አቃፊ አካል በሽታ የሚታዩ ምልክቶች (Clinical Features)**

- ጥርስ መበረሽ ላይ የድድ መድማት
- መጥፎ የአፍ ጠረን (Halitosis)
- በጥርስ አቀማመጥ ላይ ለውጥ መኖር - መርዘም ወይም ማዘንበል
- ጥርስ ከበታው መልቀቅ/መንቀሳቀስ
- የድድ መሸሽ
- ቀይ፣ ለስላሳ እና/ወይም ያበጠ ድድ
- በጥርሶች ላይ የጥርስ ቆሻሻ ልማም ወይም የሸሽላ/ታርታር መገንባት
- በማኘክ ጊዜ ህመም መኖር
- የጥርስ መነቀል

የጥርስ አቃፊ አካል በሽታን መከላከል በዋናነት በአፍ ንፅህና ላይ ያተኩራል። በቀን ከ2-3 ጊዜ ቢያንስ ለ2 ደቂቃ ጥርስን መበረሽ ፣ የጥርስ ክር (Dental Floss) መጠቀም ፣ አፍን በአፍ መጉመጥመጫ መታጠብ እና በጥርስ ህክምና ባለሙያ የሸሽላ ፅዳት (Scaling And Polishing) ዋናዎቹ የጥርስ ቆሻሻ (ልማም እና የሸሽላ) ማስወገጃ ዘዴዎች ናቸው።

የመድኃኒት እና የቀዶ ጥገና ሕክምና የበሽታው መባባስ ላይ በመመርኮዝ የሚወደዱ የሕክምና አይነቶች ናቸው። የፔሮዶንታል በሽታን አስቀድሞ ማወቅ እና ማከም ችግሩን በተሳካ ሁኔታ ያድነዋል ፤ ስለዚህም በጥርስ ህክምና ባለሙያ መደበኛ የጥርስ ክትትል በጣም አስፈላጊ እና የሚመከር ነው።

ምንጭ:-

ዶ/ር ቤተልሌም ካሳ

(Bdsc, DDM)

## 8.2. የአፍ ውስጥ ንጽህና

### የአፍ ውስጥ ንጽህናን በመጠበቅ የምናገኘው ጥቅም

- 1/ የተፈጥሮ የመከላከያ አቅም ይጨምራል
- 2/ የውስጥ ደዌ በሽታዎችን መከላከል ይቻላል
- 3/ የጥርስ አቃፊ አካላትን ጤንነት መጠበቅ እንችላለን
- 4/ የአፍ መጥፎ ጠረንን እንከላከላለን
- 5/ ጥርስ በቀላሉ እዳይበረበር ያደርጋል

### ወሳኝ የአፍ ውስጥ ንጽህና ለመጠበቅ

ጠዋት ከቁርስ በኋላ እና ማታ ከመተኛታችን በፊት በጥርሥ ሳሙና በሚገባ ማፅዳት

- ❖ Fluorid ያለው ውሀ መጠጣት
- ❖ በአመት አንድ ጊዜ በጥርሥ ሀኪም መታየት
- ❖ የአፍ ውስጥ ንጽህናን መጠበቅ
- ❖ በውሀ በደንብ ድድን እያሹ መጉመጥመጥ
- ❖ በጥርስ ቡርሽ ጥርስንና ምላስን ማፅዳት
- ❖ Dental Flosse በመጠቀም በጥርሶች መሀል ያለውን ክፍተት ማፅዳት

### የቡርሽ አጠቃቀም

አንድ ቡርሽ ከ3 ወር በላይ መጠቀም የለብንም ስንጠቀም ቡሩሹን 45 ዲግሪ አንግሉን በድድ ላይ በማድረግ የላይኛውን ጥርሶች ከላይ ወደታች የታችኛውን ጥርሶች ከታች ወደላይ ቀስ እያሉ ከውስጥ እና ከውጭ ማፅዳት ይገባል። በደንብ በማፅዳት የአፍን ንጽህና መጠበቅ ይቻላል ።

### 8.3. መጥፎ የአፍ ጠረን/ሀሊቶሲስ/



#### ምንነት

በህክምና ቋንቋ ሀሊቶሲስ የምንለው መጥፎ የአፍ ጠረን የጥርስ ጤናን/ንጽህናን ባለመጠበቅ የሚከሰት ሲሆን ምናልባት ሌሎች የጤና ችግሮች እንዳሉብን አመለካኝ ነው። የምንመገው የምግብ አይነት እና ጤናማ ያልሆነ የአኗኗር ዘይቤ ይህ መጥፎ የአፍ ጠረን እንዲባባስ ያደርጋል።

#### የምንመገበው ምግብ የአፍ ጠረንን እንዴት ይቀይራል?

በመጀመሪያ የተመገብነው ምግብ መሰባሰብ/መፈጸሚያ የሚጀምረው አፍ ውስጥ ነው። ምግብ ከተፈጸመ በኋላ ወደ ደም ዝውውር ውስጥ ይገባል ከዚያም ደም ወደ ሳንባ ይጓዛል በመጨረሻም ከትንፋሻችን ጋር አብሮ ይወጣል። ጠንካራ ሽታ ያላቸው ምግቦች(ለምሳሌ፡- ነጭ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት)፣ ጥርስን መፋቅ ወይም ስቴኪኒ መጠቀም፣ ጥርስን መጉመጥመጥ ለጊዜውም ቢሆን ሽታውን ሊያጠፋው ይችል ይሆናል ነገር ግን ምግቦች ከሰውነታችን እስኪወጡ ድረስ ሽታው ሙሉ ለሙሉ አይጠፋም።

#### መጥፎ ልምዶች እንዴት መጥፎ የአፍ ጠረን ያመጣሉ?

ጥርስዎን በየቀኑ የማይፍቁ ወይም የማይበርሹ ከሆነ የምግብ ቅሪቶች በአፍ ጠረን ውስጥ ይቀራሉ እነዚህ ቅሪቶች ባክቴሪያዎች በጥርሶቻችን መሀል፣ በድዶቻችን አካባቢ እና በምላሳችን ላይ እንዲያድጉ ያደርጋቸዋል ይህም መጥፎ የአፍ ጠረን ያስከትላል። ፀረ-ባክቴሪያ የአፍ ማጽጃዎች መጠቀም የባክቴሪያዎቹን እድገት ይገታል።

ሲጋራ ማጨስ ወይም የሚታኝኩ የትንባሆ ምርቶችን መጠቀም መጥፎ የአፍ ጠረን እንዲኖረን ያደርጋል፣ የጥርስ ቀለምን ያበላሻል፣ የምግቦችን ጣዕም የመለየት ችሎታችንን ይቀንሳል፣ ድዳችን እንዲቆስሉ ያደርጋል።

## ከመጥፎ የአፍ ጠረን ጋር የተያያዙ የጤና ችግሮች

ቀጣይነት ያለው መጥፎ የአፍ ጠረን መጥፎ ጣዕም በአፍ ውስጥ ካለ የድድ በሽታ ምልክት ሊሆን ይችላል። የድድ በሽታ የሚከሰተው በጥርሳችን ላይ ባክቴሪያን የያዙ ቁስ አካሎች በሚኖርበት ጊዜ ነው። ባክቶሪያዎች ድዳችን እንዲቆጣ/እንዲያብጥ የሚያደርግ መርዛማ ነገር ያመርታሉ ይህ የድድ በሽታ የማንታከመው ከሆነ ድድ እና የመንጋጭላ አጥንት እንዲጎዳ ያደርገዋል። ሌላው ከጥርስ ጋር የተያያዘ መጥፎ የአፍ ጠረን የሚያስከትለው በትክክል የማይገጥሙ ሰው ሰራሽ ጥርሶች፣ የአፍ በይስት ኢንፌልሽን መጠቃት ናቸው።

በህክምና ቋንቋ ዚሮስቶሚያ የምንለው የአፍ መድረቅ መጥፎ የአፍ ጠረን ያመጣል። ምራቅ አፍን ለማርጠብ በጣም ጠቃሚ ሲሆን በባክቴሪያዎች የሚፈጠርን አሲድ ነፃ ያደርጋልበተጨማሪም በጉንጭ፣ ድድና ምላስ ውስጥ የሞቱ ሴሎችን ያፀዳል። እነዚህ የሞቱ ሴሎች በጊዜ ካልተወገዱ ይበሰብሱና መጥፎ የአፍ ጠረን ያስከትላል። የአፍ መድረቅ የመድሃኒቶች፣ የምራቅ ዕጢ ችግርና ለረጅም ጊዜ በአፍ የመተንፈስ የጎንዮሽ ጉዳት ውጤት ነው።

የተለያዩ ብዙ በሽታዎች እና ህመሞች መጥፎ የአፍ ጠረን ያስከትላሉ ከነዚህ በሽታዎች መካከል፡- የመተንፈሻ አካል በሽታዎች(የሳንባ ምች ወይም ብሮንካይቲስ)፣ ከባድ የሳይነስ ኢንፌክሽን፣ ፖስትናሳል ድረጥ፣ የስኳር በሽታ፣ ከባድ የአሲድ ችግር እና የጉበት ወይም ኩላሊት ችግር ናቸው።

## መጥፎ የአፍ ጠረንን እንዴት መከላከል ይቻላል?

መጥፎ የአፍ ጠረንን በሚከተሉት መንገዶች መቀነስ ወይም መከላከል ይቻላል፡-

### 1. የአፍ ንጽህናን በመጠበቅ

በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙናዎች ጥርስን በቀን ሁለት ጊዜ መቦረሽ የምግብ ቅሪቶችን ለማስወገድ ይረዳል። ምግብ ከተመገብን በኋላ ጥርስን መቦረሽ(የጥርስ ቡርሻችንን በት/ቤትና ስራ ቦታ መያዝ)። ምላስዎንም መቦረሽ እንዳለብዎት አይርሱ። ከሁለት ወይም ሶስት ወር በኋላ ወይም ከህመም በኋላ የጥርስ ቡርሻችንን መቀየር አለብን በጥርሶቻችን መሃል ያሉትን ምግቦች ለማስወገድ በቀን አንድ ጊዜ ስቴኪኒ ወይም ሌላ ነገሮች በመጠቀም ማስወገድ ተገቢ ነው።

### 2. የጥርስ ሃኪምዎን በተወሰነ የጊዜ ልዩነት ይጎብኙ

በአመት ሁለት (2) ጊዜ ወደ ጥርስ ሃኪምዎ እንዲሄድ ይመከራል። ሃኪምዎ የአፍ ምርመራ፣ የጥርስ ማጽዳት (በህክምናዊ መንገድ)፣ የተለያዩ የጥርስ በሽታዎች ምርመራና ህክምና፣ የአፍ መድረቅና የተለያዩ የአፍ ጠረንን የሚያመጡ ችግሮችን መፍትሄ ያገኛልዎታል።

### 3. ሲጋራ ማጨስና ከትንባሆ የሚዘጋጁ የሚታኝኩ ነገሮችን መጠቀም ማቆም።

4. ብዙ ውሃ መጠጣት

ይህ ሁኔታ አፋችን በማንኛውም ጊዜ እርጥበት እንዲኖረው ያደርጋል። ማስቲካ ማኝክ(ስኳር የሌላቸው ቢሆኑ ይመረጣል) ምራቅ እንዲመረት ያደርጋል ምራቅ የምግብ ቅሪቶችንና ባህቴሪያዎች ታጥበው እንዲወገዱ በማድረግ ይጠቅመናል። ዛይሊቶል() ያላቸው ማስቲካና ሜንት መጠቀም ተመራች ነው።

5. የተመገብናቸውን ምግቦች እና የወሰድናቸውን መድሃኒቶች መዝግቦን በመያዝ የትኞቹ ምግቦች ወይም መድሃኒቶች መጥፎ የአፍ ጠረን እንዲከሰት መንስኤ የሆኑትን በቀላሉ በመለየት እርምጃ መውሰድ እንችላለን።

**መጥፎ የአፍ ጠረንን ማን ሊያክም/ሊመረምር ይችላል?**

በአብዛኛው የጥርስ ሃኪም መጥፎ የአፍ ጠረንን ይመረምራል የጥርስ ሃኪሞችን አፋችን ጤናማ መሆኑን እና ይህ መጥፎ ስታ ከአፋችን አካባቢ እንዳልሆነ ካረጋገጠ በኋላ የመጥፎ አፍ ጠረንን ምንጭ ለማወቅ ወደ ሌሎች ሃኪሞች ወይም ስፔሻሊስቶች ጋር ሪፈረ ያደርገናል።

**ምን አይነት የአፍ ጠረን ማጥፊያ ምርቶችን መጠቀም አለብኝ?**

መጥፎ የአፍ ጠረንን ለማስወገድ በቁጥር በዛ ያሉ የአፍ ማጠቢያዎች መግዛት ይቻላል። ነገር ግን ብዙዎቹ መጥፎ የአፍ ጠረንን ለማስወገድ ጊዜያዊ መፍትሄ ቢሆኑም ሙሉ ለሙሉ አያስወግዱትም። ከጥርስ ሃኪምዎ ጋር በመመካከር እና የትኛው ምርት ውጤታማ እንደሆነ በመጠየቅ በገበያ ላይ የሚገኙ ፀረ-ባክቴሪያ የአፍ ማጽጃዎች መጥፎ የአፍ ጠረን እንዲኖር የሚያደርገውን ጀርም የመግደል አቅም ስላላቸው ብንጠቀማቸው ጥሩ ውጤት ያስገኛሉ።

ምንጭ:-

ዶ/ር ስመኝ እና ዶ/ር ፉአድ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዥድ ሆስፒታል የጥርስ ሀኪም

## 8.4. የጥርስ መበስበስ / መቦርቦር

### ምንነት

በጥርስዎ ጠንካራ ክፍል (ኢናሜል) ላይ የምናየው ጥቃቅን ክፍተቶች ወይም ጉድጓዶች መፈጠር እና በቋሚነት መጎዳት ማለት ነው። የጥርስ መበስበስ ወይም መቦርቦር (ካሪስ) የሚፈጠረው፤ በአፍ ውስጥ በሚገኙ ተህዋሲያን (በክቴሪያዎች) ፤ምግብ ቶሎ ቶሎ መመገብ (በአፍ ውስጥ አሲዲቲን ይፈጥራል)፤ ስኳር ያላቸው ምግቦችን እና መጠጦችን መጠቀም እና ጥርስዎን በደንብ አለማጽዳት የሚከሰት ጥምር ውጤት ነው። ይህም በዓለም ላይ በጣም ከተለመዱት የጤና ችግሮች መካከል አንዱ ነው። በተለይ በልጆች፣ ጎረምሶች እና ጎልማሶች ላይ የተለመዱ ናቸው። ነገር ግን ጥርስ ያለው ማንኛውም ሰው ጨቅላ ሕፃናትን ጨምሮ መቦርቦር ሊያጋጥመው ይችላል።

እነዚህ ጥቃቅን ክፍተቶች ወይም ጉድጓዶች ካልታዘሙ፤ እየጨመረ ይሄዳል፤ ጥልቅ የጥርስ ንጣፎችን ይጎዱ እና ወደ ከባድ የጥርስ ሕመም እንዲሁም ኢንፌክሽን ብሎም የጥርስ መነቀል ወይም መውለቅ ሊያስከትል ይችላል። አዘውትሮ የጥርስ ሃኪም ማማከር፣ በጥርስ ሳሙና መቦርቦር እና በክር መሳይ ማጽጃ (ዴንታል ፍሎስ) የመጠቀም ልምድ፤ ዋና መከላከያ ዘዴዎች ናቸው።

### ምልክቶች

ምልክቶቹ እንደ ተጎዳው ጥርስ ስፋት ወይም ጥልቀት እና ቦታ ይለያያሉ። ያለ ምንም ምክንያት የሚከሰት የጥርስ ሕመም፣ ድንገተኛ ህመም ወይም የማይቋረጥ ህመም በማለት ልንከፍላቸው እንችላለን። እነዚህም ፤

- የጥርስ ስሜታዊነት መጨመር
- ጣፋጭ ፣ ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ ነገር ሲበሉ ወይም ሲጠጡ ከቀላል እስከ ከባድ ህመም
- በጥርሶችዎ ውስጥ የሚታዩ ቀዳዳዎች ወይም ጉድጓዶች
- ቡናማ፣ ጥቁር ወይም ነጭ ቀለም በማንኛውም የጥርስ ንጣፍ ላይ
- በሚነክሱበት ጊዜ ህመም
- በአፍ ውስጥ መጥፎ የአፍ ጠረን ወይም መጥፎ ጣዕም።
- የድድ መድማት ወይም ሌሎች የድድ በሽታ ምልክቶች።
- የፊት እብጠት።

### መንስኤዎች(ሂደቶች)

- በአፍ ውስጥ በሚገኙ ተህዋሲያን (ባክቴሪያዎች)፣ ስኳር የበዛባቸው ምግቦች፣ የደረቁ ምግቦች እና መጠጦች (ፍራፍሬ፣ ከረሜላ፣ ዳቦ፣ ጥራጥሬ፣ ሶዳ፣ ጭማቂ እና ወተት) ነው። እነዚህ ባክቴሪያዎች ካርቦሃይድሬቶችን ወደ አሲድነት ይለውጣሉ።
- ባክቴሪያ፣አሲድ፣ምግብ እና ምራቅ ተቀላቅለው ፕላክ ተብሎ የሚጠራውን ንጥረ ነገር ይፈጥራሉ። ይህም ተጣባቂ ንጥረ ነገር ሲሆን ጥርስን ያለብሳል።
- በትክክል ያልተባረሹ ወይም በክር ያልፀዱ( ፍሎስ) ጥርሶች፣ በፕላክ ውስጥ ያሉ አሲዶችን ፣ የጥርስ መስተዋትን(ጠንካራውን ክፍል) ያሳሳሉ ከዚያም ጉድጓዶችን ወይም ካቪቲስ የሚባለውን ይፈጥራሉ።

### አጋላጮች ምንድን ናቸው

- ★ በመንጋጋ ጥርስ አካባቢ የበለጠ መበስበስ ይከሰታል ፤ እነዚህ ጥርሶች ተፈጥሮአዊ የሆነ ምግብን ለማኘክ የሚያገለግሉ ቅርፆች አላቸው ነገርግን የምግብ ቅንጣቶችን እዛው እንዲሰበስብ በማድረግ ተጋላጭነቱን ይጨምራል።
- ★ አንዳንድ ስታርች ምግቦች እና መጠጦች. በቀላሉ በምራቅ መወገድ ባለመቻላቸው ጥርስን የማበስበስ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።
- ★ ስኳር የበዛባቸው መጠጦችን ያለማቋረጥ ሲመገቡ ወይም ሲጠጡ፣ ጥርስዎን የሚያጠቁ እና የሚያደክሙ አሲዶችን ለማምረት ለአፍ ባክቴሪያ ተጨማሪ አቅም ይሰጣሉ።
- ★ በእንቅልፍ ጊዜ ሕፃናትን መመገብ፡ ሕፃናት በመኝታ ጊዜ የጡጦ ወተት፣ ፎርሙላ፣ ጭማቂ ወይም ሌላ ስኳር የያዙ ፈሳሾች ሲሰጣቸው፣ እነዚህ መጠጦች በሚተኙበት ጊዜ ጥርሳቸው ላይ ለሰዓታት ይቀራሉ፣ መበስበስን የሚያስከትሉ ባክቴሪያዎችን ይመግባሉ።
- ★ ወጣት ወይም ትልቅ እድሜ፡- ወጣት ነት በሆርሞን ለውጥ ምክንያት ድድ ላይ የመቆጣት ፡-ብዙ አዛውንቶች የድድ መሸሸት እና የጥርሥ መሳሳት ይከሰታል። እነዚህም በጥርሳቸው ላይ የተጋለጡ የስር ንጣፎች ላይ የመበስበስ አደጋን ይጨምራሉ።
- ★ የአፍ መድረቅ ይህም በመድሃኒት፣ በተወሰኑ በሽታዎች ወይም በአንዳንድ የካንሰር ህክምናዎች ምክንያት ይከሰታል።
- ★ የረጅም ሙሌቶች . ለረጅም ጊዜ የቆዩ የጥርስ ሙሌት ሊዳከም፣ መሰባሰብ ሊጀምር ወይም ሻካራ ጠርዞችን ሊያዳብር ይችላል. ይህ ንጣፍ በቀላሉ እንዲያከማች እና ለማስወገድ አስቸጋሪ ያደርገዋል።



- ★ ቃር (GERD) እና የአመጋገብ ችግሮች (አኖሬክሲያ እና ቡሊሚያ)። የሆድ አሲድ ወደ አፍዎ እንዲፈስ (ሪፍሌክስ) እዲሆን ያድርጉታል፤ ይህም አሲድ የጥርስዎን ጠንካራ ክፍል (ኢናሜል) ከፍተኛ ጉዳት ያስከትላል።

**የጥርስ መቦርቦር/ መበስበስ የሚያስከትሉ ችግሮች**

- ህመም መኖር
- የጥርስ መመርቀዝ
- በጥርስ አካባቢ እብጠት፤ መግል ወይም ፈሳሽ መያዝ
- የመንጋጋዎች አጥንት መታመም (አስቲኦማላይተስ)
- የጥርስ መሸራረፍ ወይም መሰበር
- የማኘክ ችግሮች
- የጥርስ መነቀል (መውለቅ) ይህም የጥርስን አቀማመጥ መለወጥ
- በተጨማሪም፤ የጥርስ መውለቅ የእርስዎን መልክ, እንዲሁም በራስ መተማመን እና በራስ መተማመን ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል
- አልፎ አልፎ ፣ በባክቴሪያ ኢንፌክሽን ምክንያት የሚመጣ የጥርስ መመርቀዝ (መግል) ወደ ከባድ ወይም ለሕይወት አስጊ የሆኑ ኢንፌክሽኖች ሊመራ ይችላል

**መከላከያ ዘዴዎች**

- ✓ ከበሉ ወይም ከጠጡ በኋላ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይበርሱ።
- ✓ የአፍ መጉመጥመጥ
- ✓ የጥርስ ሀኪምዎን የማማከር ልምድ ማዳበር
- ✓ የጥርስዎ ጥቃቅን ቀዳዳዎች ካሉ በቀላሉ እዲሞሉ ማድረግ
- ✓ አብዛኛዎቹ የቧንቧ ውሃ አቅርቦቶች ፍሎራይድ ይጨምርባቸዋል፤ ይህም የጥርስ መበስበስን በእጅጉ ለመቀነስ ይረዳል።
- ✓ ቶሎቶሎ መመገብ እና መጠጣትን ያስወግዱ።
- ✓ ለጥርስ ጤናማ ምግቦችን ይመገቡ።
- ✓ እንደ አስፈላጊነቱ የፍሎራይድ ሕክምናዎችን ማድረግ።
- ✓ ፀረ-ባክቴሪያ ሕክምናዎች በመውሰድ።

**ምርመራዎች**

- የጥርስዎ ሐኪም ጥርስዎን ያለበትን ሁኔታ በማየት እና በመንካት ማወቅ ይቻላል፤
- በጥርስ ህክምና መሳሪያዎችን በመጠቀም ይመረምራሉ ።

- እንዲሁም የተለያዩ የጥርስ ራጅ በመጠቀም የህመሙን ደረጃ እና የህክምና አማራጮችን ለመወሰን ያስችላል።

**ሕክምናዎች**

የካርስ ሕክምና እንደ ጥርሱ ጉዳት እና ሁኔታው ይወሰናል። የሕክምና አማራጮች የሚከተሉትን ናቸው፤

- **የፍሎራይድ ሕክምና፤** ይህም ለጥርስዎ የውጫኛው ክፍል የሚደረግ ህክምና ነው። ነገርግን የተጎዳው የመጀመሪያ ደረጃ የሚባል መሆን አለበት። የፍሎራይድ ሕክምና የጥርስዎን ጠንካራ ክፍል ወደነበረበት እንዲመለስ ይረዳዋል።
- **መሙላት፤** እድሳት ተብሎም የሚጠራው፣ የጥርስ ቀዳዳዎች ወይም መቦርቦሮች ከመጀመሪያዎቹ ደረጃዎች በላይ ሲያልፍ ዋናው የሕክምና አማራጭ ነው። ሙሴቶች ከተለያዩ ቁሳቁሶች የተሠሩ ናቸው፤ የጥርስ ቀለም ያላቸው እና መጠበቅ የሚችሉም ናቸው ለምሳሌ፤ ኮምፖዛይት (Composite)፣ ፖርሰሊን (Porcelain)፤ አማልጋም(Dental Amalgam) ወዘተ... በሚባሉ ይሞላል።
- **ክራውን (አርቴፍሻል ጥርስ)፤** ለበሰበሰ ወይም ለተዳከሙ ጥርሶች፣ ክራውን ሊያስፈልግዎ ይችላል፤ እናም በጥርስዎ ልክ የተዘጋጀውን በመሸፈን የጥርስዎን አጠቃላይ የተፈጥሮ ክራውን መተካት።
- **የጥርስ ስር ህክምና፤** ይህ በጣም የተጎዳ ወይም የተበላሸ ጥርስን ከማስወገድ ይልቅ ለመጠገን እና ለማዳን የሚደረግ ሕክምና ነው። የታመመው የጥርስ ስር ይወገዳል። የተለያዩ የኢንፌክሽን ማስወገጃ መድሃኒት በተደጋጋሚ በመጠቀም ስሩ ጽዱ እና ከእፌክሽን ነፃ ሲሆን ለጥርሱ ስር በሚመጥን በሚመች ማቴርያል መሙላት እንዲሁም የውጫኛውንም ክፍልምተፈጥሮአዊ አስመስሎ ይሞላል።
- **ጥርስን ማውለቅ፤** አንዳንድ ጥርሶች በጣም ስለሚበሰብሱ ወደ ነበሩበት መመለስ አይችሉም እና መወገድ አለባቸው።

ምንጭ:-

ዶ/ር ባንቺአምላክ ዘመድ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዥድ ሆስፒታል የጥርስ ሀኪም

## 9. ስነ አእምሮ ህክምናዲፓርትመንት

### 9.1. የአዕምሮ ህመም

#### የአዕምሮ ህመም ምንድን ነው?

- ❖ የስነ-አዕምሮ ሳይንስ በዓለም በተለይም በአፍሪካ ገና በማቆጥቆጥ ላይ እንዳለ በስነ-አዕምሮ ህክምና ዙሪያ የተፃፉ የተለያዩ መዛግብት ያስረዳሉ። በሃገራችን ኢትዮጵያ የአዕምሮ ህመምን በተመለከተ በተለምዶ የሚሰነዘሩ የተለያዩ አባባሎች ያሉ ሲሆን በሕክምናው ደረጃ አገልግሎት የሚሰጡ ተቋማት ቁጥርም በጣም ውስን ነው። ከ1930 ዓ.ም ጀምሮ በሃገራችን ውስጥ በብቸኝነት የአዕምሮ ህክምና አገልግሎቱን እየሰጠ የሚገኘው የአማኑኤል አዕምሮ ስፔሻላይዜድ ሆስፒታል «አንድ ለእናቱ» ነው።

#### የአዕምሮ ህመም ማለት፡-

- 📌 ከተለመደውና ትክክለኛ ከሚባለው ውጭ የአስተሳሰብ፣ የስሜት ወይም የባህሪ ለውጥ ሲኖር እና ከባድ የአዕምሮ ጭንቀት ሲያስከትል ለራሱ ጭንቀትን የሚፈጥር ከሆነ፤
- 📌 በሕመም ምክንያት የሚፈጠረው የግለሰብ ባህሪ ለውጥ በሰላማዊ ማህበራዊ ግንኙነት ወይም ከሰዎች ጋር በመግባባት አብሮ ለመኖር እንቅፋት ከሆነ፤
- 📌 በተጨማሪም ከነባራዊ እውነታዎች መውጣትና ሌሎች ሊጋሯቸው በማይችሉት የራስ አለም ውስጥ መገኘት፤
- 📌 እንዲሁም ከህመም የተነሳ ሌሎች ማህበራዊ ግንኙነቶች ሲዛቡ የአዕምሮ ህመም ተከሰተ እንላለን።

#### የአዕምሮ ጤና ማለት ምን ማለት ነው?

- 📌 የአዕምሮ ጤና ማለት እንደ የዓለም ጤና ድርጅት አገላለጽ “የራስን ማንነት አውቆ ራስን መምራት መቻል፣ ሃላፊነትን ማወቅና መወጣት፣ ምክንያታዊ ካልሆነ ጭንቀት ነጻ የሆነ ህይወት መምራት መቻል እንዲሁም ካለበት ማህበረሰብ ጋር በመግባባት ተግባርን ማከናወንና በማህበረሰቡ ተቀባይነት ያለው የኑሮ ዘይቤን የመከተልን ሁኔታ” ያመለክታል።
- 📌 በተቃራኒው የአዕምሮ ህመም ክስተቶች ዙሪያ ሳይንሳዊ የሆነና ተጨባጭ መረጃ ላይ የተመሰረተ ትምህርት ያልተስፋፋ በመሆኑ አብዛኛው የህብረተሰብ ክፍል ስለ አዕምሮ ህመም ያለው ግንዛቤ በጣም አነስተኛና በባህል ሲወርድ ሲዋረድ በመጡ አባባሎች ላይ የተመሰረተ ነው።

✚ የአዕምሮ ህመም አባባሎች እንደሚሉት ልክፍት ወይም ቁጣ ሳይሆን ማንኛውም የሰው ልጅ አካል እንደሚታመም ሁሉ አዕምሮአችንም ይታመማል፤ በተለያዩ ምክንያቶችም መረበሽ ይደርስበታል።

ስለ አዕምሮ መረበሽ ሦስት ዋና ዋና እውነታዎች ይጠቀሳሉ።

- 1) የአዕምሮ ሕመም የርኩስ መንፈስ ውጤት ሳይሆን እንደ ማንኛውም የሰውነት ሕመም በተወሰነ የክፍሉ አካል (አንጎል) መታመም የተነሳ የሚፈጠር ነው፤
- 2) አብዛኛው የእርስ በእርስ ሰላም ማጣት፤ ካለመከባበር እና ካለመተባበር ጋር ይያያዛል፤
- 3) የአዕምሮ ሕመም እንደማንኛውም የአካል ሕመም በአብዛኛው በህክምና ሊድን ይችላል ።

**የአንድ ሰው አዕምሮ ጤነኛ አይደለም የሚባለው መቼ ነው?**

▪ አዕምሮን ጤነኛ ወይም ሕመምተኛ ብሎ ለመፈረጅ የሚያስችል መስፈርት ወይም መመዘኛ ግልፅ በሆነና ሁሉም ሰው ሊስማማበት በሚችል መልኩ የተቀመጠ አይደለም። የአንድ ሰው አዕምሮ ጤነኛ ወይም ሕመምተኛ ለማለትና ለመገምገም እንደየህብረተሰቡና እንደየአካባቢው ባህልና ግንዛቤ እንደሚወሰን የህክምና ባለሙያዎች ያስረዳሉ። በዚህም የአንድ ሰው አዕምሮ ጤነኛ አይደለም ለማለት ከሚያስችሉ አጠቃላይ መስፈርቶች ከሚከተሉት አንዱ ወይም ከአንድ በላይ ሲኖረው እንደሆነ አብዛኞች ምሁራን ይስማማሉ።

1. የግለሰቡ አዕምሮ ለራሱ ጭንቀትን የሚፈጥር ከሆነ፤
2. የግለሰቡ አዕምሮ ለሠላማዊ ማህበራዊ ግንኙነት ወይም ከሰዎች ጋር በመግባባት ለመኖር እንቅፋት የሚሆን ከሆነ፤
3. በራሱ በግለሰቡ ወይም በሌሎች ላይ የአካል፤ የመንፈስ ወይም ማህበራዊ ቀውስን የሚያስከትል ከሆነ፤
4. ግለሰቡ የሚጠበቅበትን ቤተሰቡን፤ የመንግስት ስራን፤ ትምህርትን ወይም ማህበራዊ ኃላፊነቱን በአግባቡ እንዳይወጣ ባህረው እንቅፋት ከሆነውና የመሳሰሉት ሲከሰቱ/ሲታዩ የግለሰቡ አዕምሮ ጤነኛ አይደለም ለማለት ያስችላል።

**የአዕምሮ ሕመም መንስኤ**

ለአዕምሮ ሕመም መከሰት በዋናነት የሚጠቀሱት ዝርዝር መንስኤዎች ግን በሦስት ዋና ዋና ክፍሎች ይፈረጃሉ፡-

- **ስነ-ፍጥረታዊ (አካላዊ) (Biological) መንስኤዎች:-** ስነ-ፍጥረታዊ(አካላዊ) መንስኤ በአንጎል ላይ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ጉዳት የሚያመጡ አደጋዎችና አካላዊ ሕመሞች እንዲሁም የተለያዩ የአንጎል ንጥረ ነገሮች መዛባት መሆናቸው ይጠቀሳል። እነዚህ ችግሮች አንጎል የዘውትር ተግባሩን በትክክል እንዳያከናውን በማድረግ ለአዕምሮ መታወክ ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ኢንፌክሽን መፈጠር፤ የተለያዩ የሰውነት ንጥረ ነገሮች ማነስ ወይም መብዛት፤ በራስ ቅል (ጭንቅላት) ላይ የሚደርስ አደጋ፤ የደም ብዛትና የአንጎል መሳሳት ለዚህ ዋና ዋና ምክንያቶች ናቸው።
- **ስነ-ልቦናዊ (Psychological) መንስኤዎች:-** ይህ ማለት በራስና በሌሎች ምንነት ላይ፣ የተለያዩ ማህበራዊ ክስተቶችን፣ የተለያዩ እምነቶችና ፍልስፍናዎችን ወይም ድርጊቶችን በተመለከተ የሚጋጩ ሃሳቦች በሰዎች አዕምሮ ውስጥ በየጊዜው ይፈጠራሉ። የሃሳብ መጋጨቱ የሚፈጠረውም በግለሰቡ መመራመር፣

በአዕምሮ መታወክ ወይም በሌሎች ሰዎች ተፅዕኔ ሊሆን ይችላል። በዚህም በአዕምሮ ውስጥ የሚጋጩ ሃሳቦች ሲፈጠሩና አቋምን መለየት ሲቸግሩ ከፍተኛ መረበሽና የአዕምሮ ሕመም ሊከሰት ይችላል።

- **ማህበራዊ (Social Factors) መንስኤዎች:-** ይህ ችግር በብዛት የሚስተዋልባቸው ምክንያቶች አደንዛዥ ዕጾችን የመጠቀም (Substance Abuse) እና የህይወት ውጣ ውረዶች (Life Stressors) ተጠቃሾች ናቸው። ከዚህም ጋር ተያይዞ በሰዎች አብሮ የመኖር ሁኔታ ውስጥ፣ በእርስበርስ ግንኙነቶችና በተለያዩ ማህበራዊ መስተጋብሮች ወቅት አለመግባባቶችና ግጭቶች በየጊዜው ይፈጠራሉ። በዚህም አንዳንድ ጊዜ የሚፈጠሩ ግጭቶችና አመለካከቶችን በግልፅና በተለመዱ ማህበራዊ ዘዴዎች ተጠቅሞ መፍታት ይቻላል። በዚህም የተነሳ ሰዎች የግድ አብረው መኖር ካለባቸው ሰው ወይም ማህበረሰብ ክፍል ጋር በዚህ ዓይነት ቋሚ ግጭት ወይም አለመግባባት ውስጥ ሲገቡ ልዩነቱን ተቀብለው ተቻችለውና ግንኙነቱን አስተካክለው ለመኖር ሳይችሉ ሲቀር እና የአዕምሮ መረበሽ ሲከሰት በጊዜ ሂደት ተብብሶ የአዕምሮ ህመም ሊከሰት ይችላል ።

**የአዕምሮ ሕመም ምልክቶች/Symptoms**

የአዕምሮ ሕመም ምልክቶች በጣም የተለያዩ ሲሆኑ ልዩነቶቹ ደግሞ እንደ ሕመሙ ዓይነትና ደረጃ ይወሰናሉ። እንዲሁም የግለሰቡ ዕድሜ፣ የትምህርት ወይም የዕውቀት ደረጃ ዓይነት፣ ባህልና ዕምነቱ በምልክቶቹ ላይ ጉልህ ተፅዕኔ አላቸው። በዚህ ፅሁፍ ላይ የተጠቀሱት በብዛት የሚታዩና ሰዎች በቀላሉ ሊረዷቸው ይችላሉ ተብለው በተለያዩ የህክምና ባለሙያዎች የተጠቀሱትን ብቻ ነው። እነርሱም የስሜት ችግሮች (ካለምክንያት የስሜት መቀያየሮች)፤

የአካል ችግር (የእንቅልፍ፣ የወሲብ፣ የምግብ ፍላጎቶች መብዛት ወይም ማነስ)፤ የባህሪ ችግሮች (ከዚህም በፊት በግለሰቡ ላይ የማይታዩና እንግዳ የሆኑ ባህሪያት መታየት)፤ ማህበራዊ ችግሮች (በማህበራዊ ግንኙነት ላይ ያለምክንያት የተለያዩ ጠባዮችን ማንጸባረቅ)፤ በስራ ላይ ችግር መፍጠር (የስራ ምርታማነትና የፈጠራ ችሎታ መቀነስ፣ ፍላጎት ማጣትና የማስታዎስ ችግር)።

**የአዕምሮ ሕመም ሊድን ይችላል?**

የአዕምሮ ሕመም መዳን የሚችል ሲሆን ሙሉ ለሙሉ መዳን የማይችሉ ጥቂት ዓይነት የአዕምሮ ሕመም ዓይነት መኖራቸውን ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ከዓለም ጤና ድርጅት ጋር በጋራ በመሆን በ1993 ዓ.ም “የአዕምሮ ደህንነት” በሚል ባሳተመው መፅሐፍ ላይ ያትታል። ነገር ግን እነዚህን ሕመሞችንም ቢሆን በአብዛኛው ለታማሚውና ለቤተሰብ ተጨማሪ ጉዳት እንዳይፈጥሩ በህክምና መቆጣጠር እንደሚቻልና ለአዕምሮ ሕመም ችግሮች እንደ ሕመሙና ታማሚው ልዩ ስብዕና የተለያዩ የህክምና ማስተካከያ ዘዴዎችና መድኃኒቶች እንደሚገኙ ያስቀምጣል።

**ከአዕምሮ ሕመም ዓይነቶች ጥቂቶቹ፡-**

- 1) ስኪዞፍራኒያ (Schizophrenia/Psychosis)
- 2) ድባቴ (Depression)
- 3) የሁለት ተቃራኒ ጭፍ ተለዋዋጭ ስሜት (Bipolar Disorder)
- 4) በአደንዛዥ እጽ ሱስ ሳቢያ የሚመጣ የአእምሮ ህመም (Mental Illness Due To Substance Use Disorder)
- 5) አንድን ነገር ለማድረግ ከውስጥ የሚወጣ አስገዳጅ ነገር ግን ተገቢ ያልሆነ ከፍተኛ ፍላጎት(Obsessive Compulsive Disorder)
- 6) የጭንቀት ህመም (Anxiety Disorder)
- 7) ከእርጅና ጋር ተዛማጅ የሆኑ የመርሳትና የማገናዘብ ችግሮች(Old Age Related Cognitive Disorder) የሚጠቀሱ ሲሆን የአዕምሮ ህመም ምልክቶች በጣም የተለያዩ ሲሆኑ ልዩነቶቹ እንደ የሕመሙ ዓይነትና ደረጃ የሚወሰኑ እና የግለሰቡ እድሜ፣ የትምህርት ደረጃ፣ ባህል እንዲሁም እምነት በምልክቶቹ ምንነት ላይ ጉልህ ተጽዕኖ አላቸው።

ነገር ግን በብዛት የሚታዩትና በቀላሉ ሰዎች ከሚረዷቸው ምልክቶች ውስጥ የስሜት ችግሮች ማለትም አብዛኞቹ የአዕምሮ ህመሞች በታማሚው ስሜት ውስጥ የተለያዩ ለውጦችን የሚያስከትሉ ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ ዝምታ፣ ብስጭት፣ ደስተኛ አለመሆን፣ ካለምክንያት መደሰት፣ የመንፈስ አለመረጋጋት፣ ካለምክንያት ጭንቅ-ጭንቅ ማለት፣ ማልቀስ ወዘተ ይገኙበታል። ሌላው የስሜት ህዋሳት ስራ መዘባት ሲሆን የሚታዩት ምልክቶችም በእውኑ ዓለም ሌሎች የማይጋሩትን የሌለን

ድምጽ መስማት፤ የሌለን ነገር ማየት፤ የሌለን ነገር ማሸተትና የመሳሰሉትን ምልክቶች ሲያሳይ የእንቅልፍ መብዛት ወይም ማጣት፤ የምግብ ፍላጎት ማነስ ወይም መጨመር፤ የወሲብ ፍላጎት ማነስ ወይም መጨመር እንዲሁም በሕክምና ምርመራ ያልተረጋገጠ መሰረት የሌለው አካላዊ ሕመም መኖር በአካል ችግር ምልክቶች ስር የሚካተቱ ናቸው።

በሌላ በኩል የአዕምሮ ሕመም ምልክቶች ከሆኑት መካከል የባህሪ ችግር ወይም የባህሪ መቀየር የሚስተዋል ሲሆን ከእነዚህ ውስጥም ቅብጥብጥነት፤ ቀስተኝነት፤ ራስን መጣል፤ ግዴላሽነት፤ አጉል ድፍረት፤ እና ሌሎች እንግዳ የሆኑ ባህሪያት ይንጸባረቃሉ። የማህበራዊ ችግሮችን በተመለከተ በአዕምሮ ሕመም ምክንያት ማህበራዊ ግንኙነቶች ችግር ላይ ይወድቃሉ። የማህበራዊ ችግሮች በአዕምሮ ሕመም ስለመጠቃት የሚያመለክት ሌላው ምልክት ሲሆን በዚህ ስር የሚስተዋሉ ምልክቶች ግለሰቡ የሚጠበቅበትን ቤተሰቡን የመንከባከብ ስራ፤ ትምህርቱን፤ ስራውን ወይም ማህበራዊ ኃላፊነቱን በአግባቡ ያለመወጣት፤ ተነጩናጩነት፤ ወይም ምክንያት በሌለው ጉዳይ ላይ ተጨቃጫቂነት ያጠቃዋል።

ከዚህ በተጨማሪ በስራ ላይ የሚፈጠር ችግር ሌላው በአዕምሮ ሕመም መገለጫ ምልክትነት የሚጠቀስ ሲሆን ግዴላሽነት፤ መርሳት፤ ፍላጎት ማጣት፤ ለስርዓትና ለደንብ አለመገዛትና ሌሎችም በዚህ ስር የሚካተቱ ይሆናሉ።

በአጠቃላይ ሁሉም ሰው ያለ አዕምሮ ጤና ጤና ያለመኖሩን ተገንዝቦ የአዕምሮውን ጤና መጠበቅና መንከባከብ የሚኖርበት ሲሆን የአዕምሮ ጤና ጉዳይ የሁላችንም ጉዳይ ነውና ለአዕምሮ ሕመማን ተገቢውን እንክብካቤ ልናደርግ ይገባናል።

## 9.2. አብሰሲ-ሽ ኮምፓልሲቭ ዲስኦርደር (Obsessive Compulsive Disorder)

### አሲዲ ምንድን ነው?

- 📌 ከነባራዊ አለም ጋር የማይጣጣም በጎ ተጽእኖ የሌለው ፤አሉታዊ ስሜትን የሚፈጥር፤ የሚያሸማቅቅ፤ የሚያስፈራ፤ የሚያስጨንቅ አፍራሽ ሃሳብ በተከታታይና በተደጋጋሚ በእዝነ ህሊናው በማሰብና ለዚህም ምላሽ ለመስጠት በመጣጣፍ ምክንያት የሚፈጠር የጭንቀት አይነት ነው። አብሰሲ-ሽ ኮምፓልሲቭ ዲስኦርደር ዘርን፤ ጾታን፤ቀለምን፤ ሃይማኖትን፤ ባህልንና የኢኮኖሚ ደረጃን ሳይላይ ህብረተሰቡን በመላ የሚያጠቃ ነው።
- 📌 ይህን መሰል የተዛባና ፍጹም አሉታዊና አፍራሽተጽዕኖ ያለውን ሃሳብ የሚያስበው ሰው በራሱ የሚቀበለው አይደለም። በገዛ ሃሳቡ ከመሸማቀቅ፤ ከመፍራቱ ከመጨነቁም

ባሻገር ሃሳቡን በራሱ የሚቀበለው አለመሆኑ ተጠቂው ከራሱ ጋር ግጭት ውስጥ እንዲገባ ምክንያት የሚያጣራ ይሆናል።

✚ የዚህ አይነቱ የአስተሳሰብና የስሜት ችግር በሰውየው ላይ ከታየ አብሳሲብ ኮምፕልሲብ ዲስኦርደር ለተባለ የአእምሮ ህመም እንደተጋለጠ መረዳት ይቻላል። የአሲዲ ችግር ያለበት ሰው አእምሮው ሌላ ነገር ማሰብ እስኪሳነው ድረስ የማይፈለጉ አስፈሪና አሳፋሪ በሆኑ አፍራሽ ሃሳቦች ተሞልቶ ቀኑን በሙሉ በጭንቀት ይገፋል።

✚ አሲዲ በችግሩ ተጠቂ ዘንድ የማይፈለግና ለመቆጣጠር የሚያስችግር ሃሳብ በእዝነ ህሊናው እየተመላለሰ መጨነቁና ይንኑ ችግር ለማስወገድም ተፈጥሮአዊ የአእምሮው ተግባራዊ እንቅስቃሴ ምላሽ የመስጠት ዑደት ያለው አእምሮን በጭንቀት የሚያውክ የጤና ችግር ነው።

**የአሲዲ መገለጫ ባህሪያት፤**

✚ አሲዲ በሁለት መሰረታዊ ነገሮች ይገለጻል። እነዚህም አብሴሽንና ኮምፕልሽን በመባል ይታወቃሉ። የአሜሪካን ሳይካትሪስት አሶሴሽን ሁለቱን ነገሮች እንዲህ ሲል ያብራራቸዋል

**አብሴሽን፤**

✚ የችግሩ ተጠቂ የሆነው ሰው የማይፈልጋቸውና የማይወዳቸው ነገሮችን የማይቆጣጠራቸው እና የማያቆማቸው ሃሳቦችና ምስሎች በአእምሮው ውስጥ ተደጋግመው ያለማቋረጥ መከሰት

✚ በአእምሮው የሚመላለሱበት እነዚህ ሃሳቦችና ምስሎች በነባራዊ አለም ያሉ ችግሮች ተባብሰውና ተጋነው የታዩበት ብቻ ሳይሆን የችግሩን ተጠቂ እውነተኛ አስተሳሰብን የማይወክሉ መሆኑ

✚ የችግሩ ተጠቂ የሆነው ሰው እነዚህን አብሴሽን ሃሳቦች ወደ አእምሮው የሚመጡትን ለመከላከልና ለመጨን የሚሞከር መሆኑ

✚ አብዛኛው ህጻን ያልሆነ የአሲዲ ችግር ተጠቂ በአብሴሽን ሃሳብ ውስጥ ባልሆነበት ጊዜ እነዚህ ምስሎች ድንገት የተፈጠሩ እንጅ የራሱ ትክክለኛ ማንነት መገለጫ ሃሳብ አለመሆናቸውን የሚያውቅ መሆኑ



## ኮምፕሊኒንግ

### የኮምፕሊኒንግ ባህሪያት ደግሞ የሚከተለውን ይመስላል፤

- ✚ ኦብጴሺን በአእምሮ በሚከሰትበት ጊዜ ያለማቋረጥ የተግባራዊና አእምሯዊ ምላሽ በመስጠት የሚደረግ ኦብጴሺንን የመከላከል ተፈጥሯዊ ተግባር ነው።
- ✚ ይህ ምላሽ በጊዜው የተከሰቱ ኦብጴሺንን ለማቃለል ወይም የተፈራው ነገር እንዳይከሰት ለመከላከል የሚወሰድ እርምጃ ሲሆን በጣም የተጋነነና በተደጋጋሚ የሚደረግ ነው።
- ✚ በአጠቃላይ የአሲዲ ተጠቂ ሊያስበው፤ ሊፈጽመውና ሊደርስበትም የማይፈልገው ሃሳብ ወይ አእምሮው በመምጣትና ይህንን አስጨናቂ ሃሳብም ለመከላከል ከራሱ ጋር ከሚያደርገው የማያባራ ትግል ጋር በተያያዘ የሚፈጠር የጭንቀት ስሜት ውስጥ ተውጦ የሚሰቃይ ሰው ነው።
- ✚ ከዚህም በተጨማሪ በአሲዲ ለሚፈጠረው ኦብጴሺን የሚታይም ሆነ የማይታይ አጻፋዊ ምላሽ (ኮምፕሊኒንግ) ይኖራል። በሌላ በኩል በተጠቂው አእምሮ የሚመለሰው ሃሳብ ወይም ምስል የአሲዲ ኦብጴሺን ካልሆነ (እየተፈለገ የሚታሰብ ከሆነ) መጨነቁ ቢኖርም ግን ከላይ በተገለጸው መልኩ ይህን ሃሳብ ለመከላከል የሚደረገው ኮምፕሊኒንግ አይኖርም።

### የአሲዲ ኡደት

- ✚ በአሲዲ የጭንቀት ችግር ውስጥ ኦብጴሺንና ኮምፕሊኒንግ እርስ በእርሱ ተደጋጋፊ መሆናቸውን በሚያሳይ መልኩ ከዚህ በታች በስዕል ተቀምጠዋል።
- ✚ ስዕሉ ከላይ እንደሚያመለክተው የአሲዲ ተጠቂው በኦብጴሺን ምክንያት ከሚፈጠረው ጭንቀት ጊዚያዊ ምላሽ በመስጠት (ኮምፕሊኒንግ) እጅይታ የሚያገኝ ቢሆንም ይህ ሁኔታ ተጠቂውን ለሌላ ኦብጴሺንና ጭንቀት እንዲጋለጥ ያደርገዋል።
- ✚ ከችግሩም ለመውጣት ሃሳቡን በመጨንፍ ጭንቀቱን ለመገላገል ምላሽ በመስጠት በተጠቂው በኩል የሚወሰደው እርምጃ የችግሩን መጠን አባብሶ ከዚያም አልፎ ችግሩ አቅም ፈጥሮ እየከረረ በመሄድ በተጠቂው ውስጥ የችግሩ ዑደት ሳይቋረጥ እንዲቀጥል ያደርገዋል።

### በአሲዲ ተጠቂ ላይ የሚታዩ ባህሪያት፤

- ✚ የአሲዲ ተጠቂ የሆነ ሰው የሚከተሉትን ባህሪያት ያሳያል፡
  - ተጠቂው በራሱ ወይም በሌሎችላይ አሳፋሪና አደጋ ፈጣሪ ነገሮች ሊፈጠሩ እንደሚችሉ በመገመት ይፈራል በዚህም በይበልጥ ራሱን ይጠራጠራል

- ተጠቂው ችግሩን በሚስጥር ይዞ ይቆያል
- ከፍተኛ የሃላፊነት ስሜት ይኖረዋል በአሲዲው ሃሳብ ምክንያት የጥፋተኝነት ስሜት የኖረዋል
- ተጠቂው ወደ አእምሮ ህመም እያመራ መሆኑን ይገምታል፤ በዚህም አጠቃላይ ይጨነቃል

**የአሲዲ ችግር በግልጽ የሚታይበት እድሜ**

📌 አሲዲ በግልጽ ችግር ሆኖ የሚታይበት አማካኝ እድሜ ከ25-35 ሲሆን እድሜ በገፋ መጠን አሲዲ እንደ አዲስ የመታየቱ እድል አነስተኛ ነው።

**የአሲዲ መነሻ መንስኤ**

📌 የተለያዩ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት አሲዲ የሚከሰተው በአእምሮ ውስጥ በሚገኝ ሴሮቶይን (Serotin) የሚባለው ኬሚካል አለመመጣጠን ችግር መሆኑን ነው። ለዚህም ተፈጥሯዊ (Biological) እና እና ስነ-ልቦናዊ(Psychological) ኩነቶች አስተዋጽኦ ያላቸው መሆኑን ያብራራሉ። አሲዲ በዘር የመተላለፍ እድልም አለው። ከዚህም በተጨማሪ ለችግሩ መከሰት አስተዳደግ፤ አካባቢያዊ ወይም ስነልቦናዊ ምክንያቶችም አስተዋጽኦ እንዳላቸው የሚታመን ሲሆን በአደጋ ምክንያት ሊፈጠር የሚችልበት ሁኔታ አለ።

**የችግሩ ስፋት**

📌 በአለማችን ከ1-3% የሚሆነው ህዝብ ከመካከለኛ እስከ ከፍተኛ አሲዲ ችግር ተጠቂ እንደሆነ ይነገራል። በሃገራችን ኢትዮጵያም የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከጠቅላላ ዜጋው መካከል 2% የሚሆነው የዚህ ችግር ሰለባ ነው።

**የአሲዲ አይነቶች**

📌 የተለያዩ መልክ ያላቸው የአሲዲ አይነቶች በተለያዩ የችግሩ ተጠቂ ሰዎች ላይ እንደሚኖሩ የሚታወቅ ሲሆን ይዘቶቻቸውንና ምልክቶቻቸውን መሰረት በማድረግ በአጠቃላይ 6 የሚሆኑ የአሲዲ አይነቶች እንዳሉ ይገለጻል። እነሱም፤

- የንጽህና መበከል አሲዲ
- አደጋን የመፍጠር አሲዲ
- ደህንነትን የማረጋገጥ አሲዲ
- የጾታ ግንኙነት አሲዲ
- ባህላዊና ሃይማኖታዊ አሲዲ
- የመሰብሰብ አሲዲ

## የአሲዲ ህክምና

📌 አሁን በአለንበት ዘመን አሲዲ በሚገባ የሚታከም የአእምሮ ችግር ነው። በአሲዲ ህክምና ተጠቃሽ የሆኑ ሁለት የህክምና አይነቶች አሉ። እነሱም

1. የስነ-አእምሮ ምክርና ተግባራዊ ልምድ እና
2. የመድሃኒት ህክምና

📌 በአሲዲ ህክምና ሁለቱንም ዘዴዎች በጣም ራስ መጠቀም የላቀ ውጤት እንደሚያስገኝ የአእምሮ ሃኪሞች ይመክራሉ። እንደ አጠቃላይ ሲታይ ግን የስነ-አእምሮ ምክርና ተግባራዊ ልምድ ህክምና ቅድሚያ የሚሰጠው ቢሆንም የአሲዲ ችግር ጠንከርብሚልበት ጊዜ የመድሃኒት ህክምና በጊዚያዊነትም ሆነ ለረጅም ጊዜ ሊሰጥ ይችላል።

### 9.3. ከባድ የአእምሮ ህመም (Psychosis)

#### ምንነት

- ✓ ከባድ የአእምሮ ህመም በእንግሊዝኛው ሳይኮሲስ እየተባለ የሚጠራ ሲሆን በአማርኛ አገላለፅ በተለያዩ መንገድ ሲገለፅ የኖረ ነው። ይህንን አይነት ህመም ሰዎች በአብዛኛው እብደት እያሉ ሲጠፋት ኖረዋል።
- ✓ ሳይኮሲስ( ከባድ የአእምሮ ህመም) ማለት ምን ማለት ነው?
- ✓ ሳይኮሲስ( ከባድ የአእምሮ ህመም) ማለት ሰዎች ከነባራዊ ሁኔታ (እውነታ) መውጣታቸውን ይገልጻል።
- ✓ በዋናነት የተሳሳተ ሃሳብ (Delusion) መዘለበድ፤ እየተደረገ ስላለው እውነታ የተሳሳተ ግንዛቤ መኖር፤ አንድን ሰው ሌላ እንደሆነ አድርጎ ማየት፤ ሌላ ሰው የማያየውን ማየት እንዲሁም ሌላ ሰው የማይሰማውን ድምፅ መስማት (Hallucination) ይታይባቸዋል።
- ✓ ከባድ የአእምሮ ህመም የጀመራቸው ሰዎች በአካባቢያቸው ምን እየተደረገ እንዳለ በትክክል ሊያውቁ ይችላሉ
- ✓ ሳይኮሲስ( ከባድ የአእምሮ ህመም) በአብዛኛው አይነት የአእምሮ ህመሞች ላይ የሚታዩ ሲሆን በተጨማሪም ከታይሮይድ እጢ ጉዳት፤ ከአንጎል እብጠት፤ አንጎል ላይ ከደረሰ አደጋ እና በአደንዛዥ እፅ በመጠቀም ሳቢያ የሚመጡ የአእምሮ ህመሞች ጋር ይያያዛል

### ሳይኮሲስ( ከባድ የአእምሮ ህመም) የሚያሳያቸው ምልክቶች

1. **የስሜት ህዋሳት ተግባር መዛባት(Hallucination)** ከባድ የአእምሮ ህመም ውስጥ ያለ ሰው ጨርሶ የሌላ ነገሮችን ማየት፤ መስማት፤ የመዳሰስ፤ የማሸተ የመቅመስ ስሜት ያሳያል። ከሌሎች ባልተለመደ ሁኔታ ድምፅ መስማት
2. **የተሳሳተ ሃሳብ፤ እምነት መኖር (Delusions)** በውስጣቸው ባለ የተሳሳተ እምነት በጣም ከማመናቸው የተነሳ በምንም አይነት መልኩ መሳሳታቸውን ቢያስረዷቸው እንኳ ሊቀበሉ ጨርሶ ፈቃደኛ አይደሉም
3. **ሊጎዱኝ ይከታተሉኛል ብሎ መጠራጠር**
4. **ተለዋዋጭ ስሜት የሰዎች ስሜት ያለምንም ምክንያት ከመሬት ተነስቶ ሊለዋወጥ ይችላል።** የስሜት (ሙድ) መቀያየር የተለመደ ነው
5. **የባህሪ መለዋወጥ** ከተለመደው ውጭ የተለየ ባህሪ ያሳያሉ። ከመጠን በላይ ንቁ ሊሆኑ ወይም በጣም ልፍስፍስ ሊሉና ቀኑን ሙሉ አንድ ቦታ ያለምንም ስራ ሊቀመጡ ይችላሉ።

## 9.4. ስኪዞፍሬኒያ (Schizophrenia)

### ስኪዞፍሬኒያ ምንድን ነው?

በዋነኛነት በጉርምስና ማብቂያ ወይም በጉልምስና መጀመሪያ የሚከሰት ከባድ የአእምሮ ህመም አይነት ነው። የቃሉ ትርጉም ስኪዞፍሬኒያ ከጥንታዊ ግሪክ የተገኘ ሲሆን ትርጉሙም፤ ስኪዞኦ- አእምሮ ፍሬኒያ- ከነባራዊ ሁኔታ መነጣጠል (መዘበራረቅ) ነው። ህመሙ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሲሆን ቢያንስ ለስድስት ወራት እና ከዚያ በላይ ይቆያል። ራስን የማጥፋት አደጋ ከ5-10 ፕሮሰንት የሚሆኑ ህመምተኞች ራሳቸውን ያጠፋሉ ከ20-50 ፕሮሰንት የሚሆኑ ደግሞ ራስን የማጥፋት ሙከራ ያደርጋሉ።

### ማን ላይ እና በየትኛው አድሜ በብዛት ይታያል

- ✓ ከመቶ ሰዎች አንዱ በዚህ ህመም ይጠቃል
- ✓ ህመሙ በአስራዎቹ መጨረሻ ወይም በሃያዎቹ መጀመሪያ ያሉ ሰዎችን ነው የሚያጠቃው
- ✓ በጣም ጥቂቶቹ ደግሞ እድሜያቸው ከ35 እስከሚያልፍ ድረስ የህመሙ ምልክት አይታይባቸውም
- ✓ በስኪዞፍሬኒያ ህመም ወንዶችና ሴቶች እኩል ይጎዳሉ

## የስኪዞፍሬኒያ ህመም መንስኤ ምንድን ነው?

- ✓ በዘር ምክንያት ሰዎች ተጋላጭ እንደሚሆኑ ይታመናል
- ✓ በጣም የቅርብ ቤተሰብ አባል ለምሳሌ እናት፣ አባት፣ እህት፣ ወንድም ህመሙ የሚታይባቸው ከሆነ ይህንን ህመም በሌላ የቤተሰብ አባል የመከሰቱ እድል 10 ፐርሰንት
- ✓ መንታ ልጆች የመከሰቱ እድል ከ40-65 ፐርሰንት ይደርሳል
- ✓ በአንጎል በሚገኙ ኬሚካሎች መዛባት ምክንያት
- ✓ በእእምሮአችን ውስጥ በተፈጥሮ የሚገኙ ጠቃሚ የሆኑ ኬሚካሎችና ሆርሞኖች መጠን ሲጨምር ወይም ሲቀንስ

## የስኪዞፍሬኒያ ህመም ባህሪያት

- የስኪዞፍሬኒያ ህመም ለብዙ ጊዜ የሚቆይ አደገኛ እና በህመምተኛው ላይ ከፍተኛ ጭና የሚፈጥር የእእምሮ ህመም ነው።
- ከጠቅላላው የኢትዮጵያ ህዝብ አንድ በመቶ በዚህ ህመም እንደሚጠቃ ይገመታል።
- የስኪዞፍሬኒያ ህመምተኞች በጆሮአቸው ለሌሎች የማይሰማ ድምፅ ለእነሱ ይሰማቸዋል
- የሚያስቡትን ሰዎች የሚያውቁባቸው ይመስላቸዋል ወይም ሰዎች የሚያስቡትን የሚቆጣጠሩባቸው ይመስላቸዋል
- ያለምንም ምክንያት ሰዎች ሊጎዷቸው እንደተነሱ አድርጎ ማሰብ
- እንዲሁ ስሜቶችና አስተሳሰቦች ህመምተኛውን የሚያስጨንቁና ፍርሃት የሚፈጥሩ ስለሆኑ ከሰዎች የመገለልን (ከፍተኛ የሆነ መረበሽን) ያስከትላሉ
- ህመምተኞች ሲያወሩ የሚናገሩትን ለመረዳት አስቸጋሪ ነው
- ለብዙ ሰዓት አንድ ቦታ ሳይናገሩም ሆነ ሳይንቀሳቀሱ የመቆምና ስለምን እንደሚያስቡ ሳይታወቅ ይህን መስለው ሊታዩ ይችላሉ
- የስኪዞፍሬኒያ ህመምተኞች ከሌሎች ሰዎች ከፍ ባለ ሁኔታ እራሳቸውን የማጥፋት ሙከራዎችና ድርጊቶችን ይፈፀማሉ።

## 9.5. ድባቱ (Depression)

### የድባቱ ህመም ምንድን ነው?

ድባቱ በማንኛውም ዕድሜ ፣ ዘር ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ እንዲሁም የትምህርት ደረጃ ላይ ያሉ ሰዎችን ሊያጠቃ ይችላል። በተለይ በአሁኑ ሰዓት በወረርሽኝ ምክንያት ሁሉም ሰዎች ቤት እንዲቆዩ በተገደዱበት ጊዜ ብዙ ሰዎች የድባቱ ህመም ሊያጋጥማቸው ይችላል።

## ለመሆኑ ድባቱ ምንድን ነው?

ደብዳቤ ከተለመደው የስሜት ለውጥ እና በሌሎች ክሊኒካል የህይወት ፈተናዎች ምክንያት ከምናሳየው የስሜት መልስ ይለያል። ድባቱ በአንድ ሰው አስተሳሰብ ፣ ስሜት እና በተግባር ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድር ሆኖ ፣ ገለልተኛነት እና ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ተለይቶ የሚታወቅ የአእምሮ ሁኔታ ነው። ድባቱ ደስታን በሚያመጡ ነገሮች ላይ ከፍተኛ ፍላጎት ማጣትን ያመጣል። የአንድን ሰው ሀሳቦች ፣ ባህሪ ፣ ተነሳሽነት ፣ ስሜቶች እና ደህንነትንም ይለውጣል። ድባቱ ያጋጠማቸው ሰዎች የመጥፎ ስሜት ፣ የተስፋ መቁረጥ ስሜት ይኖራቸዋል እናም በአንድ ሰው የዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል፤ ከፍ ሲልም ራስን የማጥፋት ሀሳቦችን ሊኖሯቸው ይችላል።

## የድባቱ ህመም ዓይነቶች

- 1. ከባድ የድብርት ህመም /ድባቱ (Major Depression Disorder)** – ከባድ የሆነ ወይም የፍላጎት ማጣት፣ የጭንቀት ስሜት ፣ ድካም ፣ በእንቅልፍ ላይ ለውጦች ፣ ክብደት መቀነስ ፣ ትኩረት ማጣት፣ የከንቱነት እና የጥፋተኝነት ስሜቶች ፣ በተለመዱ እንቅስቃሴዎች ላይ ፍላጎት ማጣት ፣ የሞት እና ራስን የማጥፋት ሀሳቦች ለሁለት ሳምንት በየቀኑ በሚባል ደረጃ ይታያሉ (ክብደት መቀነስ እና ራስን ከማጥፋት ሀሳብ ውጭ) ።
- 2. የማያቋርጥ ድባቱ (Dysthymia)** – ቢያንስ ለሁለት ዓመታት (1 አመት ለህጻናት) የሚታይ ሥር የሰደደ የድብርት ዓይነት ነው። በነዚህ ሁለት አመታት ህመሙ ያለባቸው ሰዎች ያለ ድብርት ምልክቶች ከሁለት ወራት በላይ አይቆዩም።
- 3. የሚረብሽ የስሜት መለዋወጥ (Disruptive Mood Dysregulation)** – ህመሙ ያለባቸው ሰዎች ቁጣ ፣ መገንፈል ፣ ንጄት እና መበሰጫ የሚያመጣ የድባቱ አይነት ነው።
- 4. ቅድመ-የወር አበባ ዲስፎሪክ ህመም (Premenstrual Dysphoric Disorder)** – የድባቱ ምልክቶች ከወር አበባ በፊት ባለው ሳምንት በግልጽ በሚታይ ወይም በምርመራ ሊታወቅ በሚችል መልኩ ይታያል ይህም ስራ የመስራት አቅምን ይቀንሳል ፤ ማህበራዊ ወይም ቤተሰባዊ ትስስርን ይጎዳል።
- 5. በመድሀኒቶች ምክንያት የሚመጣ ድባቱ (Substance /Medication Induced Depressive Disorder)** – አደንዛዥ እፅ ፣ መርዝ፣ የአዕምሮ በሽታ መድኃኒቶችን በመብላት፣ በመርፌ ወደ ደም ዝውውር በማስገባት ፣ ወይም በመሳሰሉ ጊዜ የሚከሰት ድባቱ ነው።
- 6. በሌሎች ህመሞች ምክንያት የሚመጣ ድብርት (Depression Due To Other Medical Conditions)** – ለምሳሌ፡- Parkinson ፣ Huntington ፣ Stroke ፣ Traumatic Brain Injury ለድባቱ ተጋላጭነትን ይጨምራሉ።
- 7. Other Specified And Unspecified Depression Disorders** – ዋናዎቹን የድባቱ ምልክቶች የሚያሟሉ ነገር ግን ከላይ የተገለጹትን የድብርት አይነቶች ሙሉ መስፈርት የማያሟሉ።

**የድባቱ ህመም መንስኤዎች**

- ✓ ሐዘን-የሚወዱትን ሰው በ ሞት ማጣት
- ✓ ህመም (እንደ የታይሮይድ በሽታ ፣ የአዲሶን በሽታ ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ የትኩረት እጦት / Hyperactivity Disorder (ADHD)፣ ካንሰር ፣ የጉበት በሽታ )
- ✓ የገንዘብ ጫና- የገንዘብ ማጣት የሚፈጥረው ጭንቀት (በተለይ አሁን ላይ እንደበፊቱ ሥራ ሥላማይሰራ)
- ✓ አስጨናቂ የሕይወት ክስተቶች - ( አካላዊ ፣ ወሲባዊ ወይም ስሜታዊ በደሎች )
- ✓ የተወሰኑ የህክምና መድኃኒቶች - (ለካንሰር፣ለልብ፣Parkinson፣ Seizure ህመሞች የሚወሰዱ መድሀኒቶች)
- ✓ ስነ-ባህሪ ( Genetics ) - እናት ወይም አባት ድብርት ካለባቸው ልጃቸው የመያዝ እድሉ ይጨምራል
- ✓ አካባቢያዊ - አስጨናቂ የልጅነት ገጠመኞች
- ✓ ባህላዊ እምነቶች - ወንዶች ማልቀስ የለባቸውም አይነት ማህበራዊ ጫናዎች
- ✓ ጉርምስና - የጉርምስና ዕድሜ በስሜትና በባህሪ ከፍተኛ ለውጦች የሚታይበት እድሜ ነው።
- ✓ ገጽ ብቸኝነት - አንድ ሰው ከቤተሰብ ወይም ከዳኞች ጋር የማይገናኝ ከሆነ ወይም ከቤተሰቡ ጋር ጊዜ የማያሳልፍ ከሆነ ወይም ቤተሰብ ከሌላቸው
- ✓ ልጅ መውለድ - በእርግዝና ወይም ከወሊድ በኋላ በሚለዋወጡ ተፈጥሯዊ ኬሚካሎች ምክንያት እንዲሁም ልጅ ከወለዱ በኋላ በሚመጣው የሀላፊነት ስሜት ምክንያት ድብርት ሊያጋጥም ይችላል።
- ✓ የአካል ጉዳተኞች እና ቤተሰቦቻቸው ለድብርት የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ነው

**የድባቱ ህመም ምልክቶች**

- የድብርት ምልክቶች ከሰው ወደ ሰው ሊለያዩ ይችላሉ ፣ ግን በብዙ ሰዎች ሊታዩ የሚችሉ የተለመዱ ምልክቶች አሉ።
- 1) ሀዘን፣ጭንቀት ፣ ወይም 'ባዶነት' ስሜት
- 2) ተስፋ መቁረጥ/ጨለምተኝነት
- 3) ያልተገባ የጥፋተኝነት ስሜት ፣ጥቅም አልባነት ፣ረዳት አልባነት ስሜት
- 4) በፊት የሚወዱት እና የሚያስደስት ነገር ላይ ፍቅር መቀነስ ወይም መጥላት
- 5) ድካምና የሃይል ማነስ
- 6) የትኩረት ማነስ ወይም አለማስተዋል
- 7) የእንቅልፍ እጦት ወይም ከልክ በላይ ማንቀላፋት
- 8) የምግብ ፍላጎት መቀነስ እና የክብደት ለውጥ
- 9) ስለ ሞት ወይም እራስን ስለ ማጥፋት ማሰብ ወይም ራስን ለማጥፋት መሞከር
- 10) ራስምታት ፣ ህመም ፣ ድካም ወይም ትክክለኛ የሆነ አካላዊ ምክንያት የሌለው ወይም በህክምና የማይድን የምግብ መንሸራሸር ችግር

**መቼ ነው እርዳታ መጠየቅ ያለብን ?**

★ ከላይ የተጠቀሱትን ምልክቶች ቢያንስ ለሁለት ሳምንት ያክል እራስዎት ላይ ካዩ እርዳታ መጠየቅ ይኖርብዎታል። በማንኛውም ጊዜ እራስዎን የመጉዳት ወይም ራስን የማጥፋት ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ በአስቸኩክ እርዳታ ያግኙ ።

**የት ነው እርዳታ መጠየቅ ያለብን ?**

★ የሚቀርቡት እና ልያናግሩት የሚችሉት የ ቅርብ ዳደሮች ወይም ዘመድ ካለ እርዳታ ለማግኘት ለመጠየቅ አይፍሩ ; በቀጣይነት ግን ሁልጊዜም የ ስነ አእምሮ ሕክምና ባለሙያ እገዛ ማግኘት ይኖርብዎታል

::

**የድባቱ ህመምን እንዴት መቋቋም ይቻላል**

- መደበኛ የሰውነት እንቅስቃሴ በማድረግ ንቁ ለመሆን ይሞክሩ
- ከቤተሰብ / ዳደሮች ጋር ይገናኙ - መገለል ድብርትን ያባብሳል። ጊዜ ይፍጠሩ እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ይገናኙ በአካል ካልተቻለ በስልክ ያግኙ። ከዳደሮቻቸው ወይም ከቤተሰብዎ ጋር ጠንካራ ትስስር ይፍጠሩ።
- የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ ይምረጡ - በጣም የሚወዱትን እና ስሜትዎን ሊያሻሽል የሚችል ነገር ለማድረግ ይጣሩ ለአብነት፡-በተፈጥሮ ውስጥ የተወሰነ ጊዜ ያሳልፉ ፣ የቤት እንስሳትን ይንከባከቡ ፣ በጎ ፈቃድ ስራዎች ይስሩ ፣ ይደሰቱበት የነበሩትን የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ (ወይም አዲስ መዝናኛ) መርጠው በመተግበር ጭንቀትዎን ይቀንሱ። ከሚያምኑት ሰው ጋር በመሆን በመልመጃዎች ወይም በትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች በመሳተፍ እና ደስ ሊያሰኝዎት በሚችሉ ሌሎች እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ጭንቀትን መቀነስ ይችላሉ ።
- በቂ እንቅልፍ ለማግኘት ይሞክሩ - እንቅልፍ እና ስሜት በቅርብ የሚዛመዱ እንደመሆናቸው ጥሩ እና በቂ እንቅልፍ ለማግኘት ይሞክሩ። በአልጋ ወይም ሌላው ቀርቶ በመኝታ ክፍልዎ ውስጥ ሥራ መሥራት ከመዝናናት ይልቅ አልጋዎን ከጭንቀት ጋር እንዲያዛምዱት ሊያደርግ ስለሚችል ለመተኛት ብቻ አልጋዎን ይጠቀሙ።
- በጣም ወሳኝ የሆኑ የህይወት ውሳኔዎችን እስኪሻሻሉ ድረስ ያራዝሙ
- ከባድ ስራዎችን ወደ ትናንሽና መስራት ወደሚችሉት መጠን ይከፋፍሉ ፣ ቅድሚያ መሰጠት ያለባቸው ስራዎች ይለዩ እና የሚችሉት ያክል ብቻ ይስሩ
- እራስዎን በእራስዎት በመጠጥ ወይም በባለሙያ ባልታዘዘ መድኃኒት ለማከም አይሞክሩ።

**ዋቢ መጽሐፍ**

Ttps://Www.Who.Int/News-Room/Factssheets/Detail/Depression

**9.6. የጭንቀት በሽታ ምንድን ነው? (Anxiety Disorder)**

**የጭንቀት በሽታ ምንነት**

❖ የጭንቀት ስሜት ደረጃው ይለያይ እንጂ በእያንዳንዱ ሰው ላይ ያጋጥማል። ለምሳሌ አንዳንድ ሰዎች ለፈተና ሲቀመጡ፣ ለህክምና ወደ ሆስፒታል ሲሄዱ፣ ለቃለመጠይቅ ሲቀርቡ፣ አልያም አዲስ ስራ ሲጀምሩ



የመረበሽና የጭንቀት ስሜት ይሰማቸዋል። ሆኖም ብዙ ጊዜ ይህ አይነቱ ችግር <ቀለል ያለ የጭንቀት ስሜት> የሚባልና በጥቂት ቀናት ውስጥም ሊወገድ የሚችል ነው። ሆኖም ቀለል ያለው የጭንቀት ስሜት በህክምና ሳይታገዝ ከ6 ወራት በላይ ከዘለቀ ለተባባሰ የጭንቀት ህመም ያጋልጣል።

**የጭንቀት ህመም መንስኤዎች ምንድን ናቸው?**

- ከዘር የመጣ ከሆነ እና ተፈጥሮአዊ የአዕምሮ እክል ካለ
- በጭንቀት ህመም በሚሰቃዩ ሰዎች አካባቢ ማደግ/መኖር
- አነቃቂ ንጥረ ነገር፣ አልኮልና እና አደንዛዥ ዕፅ ማዘዋወር
- ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ መከተል
- አንዳንድ መድሀኒቶች በሚያስከትሉት የጎንዮሽ ጉዳት ምክንያት
- ድካምና የስራ ጫና መብዛት
- አላስፈላጊ የሆነ ስጋት መሰማ
- የዋጋ ቢስነት ስሜት መኖር በተጨማሪም ከፍተኛ የሆኑ የጤና ችግሮች ሲያጋጥሙ ለጭንቀት የመዳረግ ሰፊ እድል ሊኖር ይችላል።

ከነዚህ የጤና ችግሮች ውስጥም ካንሰር፣ ኤች አይ ቪ ኤድስ፣ የልብ በሽታ ወዘተ ይገኙበታል። ለምሳሌ ያህል ኤችአይቪ በደማቸው ውስጥ የሚገኝ ሰዎች የተሳሳተ የተስፋ ቢስነት ስሜት ሊሰማቸውና ከአድልዎና መገለል ጋር ተያይዞ ከባድ የኑሮ ጫና ሊያጋጥማቸው ስለሚችል ለጭንቀት የመዳረግ ሰፊ እድል ይኖራቸዋል።

**የጭንቀት በሽታ ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

- ✓ እንቅልፍ ማጣት ወይም ማብዛት
- ✓ ድካም
- ✓ ራስ ምታት ወይም ማዘር
- ✓ የጡንቻ ህመም ወይም መቆረጣጠም
- ✓ ምግብ ከጉሮሮ አለመውረድ
- ✓ መርበትበት
- ✓ መቅበጥበጥ
- ✓ ብስጫነት
- ✓ የበዛ ላብ
- ✓ ማቅለሽለሽ
- ✓ መፀዳጃ ቤት ማዘውተር
- ✓ ቁና ቁና መተንፈስ
- ✓ ግልፍተኝነት

**የጭንቀት በሽታን እንዴት መቆጣጠር ይቻላል?**

የጭንቀት በሽታን ለመቆጣጠር የሚረዱ በርካታ መንገዶች አሉ። ዘና ማለት፣ መረጋጋት እና የተሟላ ህይወት በመኖር በሚገኘው ደስታ ጤናማ ህይወት መምራት ይቻላል። የጭንቀት በሽታን ለመከላከል የሚረዱ መንገዶች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

**የጭንቀት ምልክቶችን መቆጣጠር፡-**

- የአተነፋፈረስና የሰውነት እንቅስቃሴን ማዘውተር
- አሉታዊ የሆኑ አመለካከቶችን በአዎንታዊና ሠላማዊ አስተሳሰቦች መቀየር
- በቀን የተወሰነ የጥምና ጊዜ ማሳለፍ
- በራስ መተማመንን ማዳበር፡-
- በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት ማለፍ እንደሚቻል መማር
- ለራስዎ ዘብ ይቁሙ

ሰውነትን መታሸት፡-

- አካልንና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም ጥሩ እንቅልፍ ለማግኘት መታሸት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፡-

- መረበሽን ለማስወገድ፣ ጡንቻን ለማዘናናት፣ ጥሩ እንቅልፍ ለማግኘትና ለመንፈስ መረጋጋት አስተዋፅኦ የሚያደርጉ ኬሚካሎች እንዲመነጩ በየእለቱ ለተወሰነ ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ሩጫ፣ ዋና፣ የእግር ጉዞ እና የመሳሰሉት) ማድረግ

ጤናማ አኗኗር መከተል፡-

- የጭንቀት በሽታን ከሚያባብሱት ቡና፣ የአልኮል መጠጥ ፣ ሲጋራ መቆጠብ።
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ
- በቂ እንቅልፍ ማግኘት

ሃሳብዎን ለሌላ ማጋራት፡-

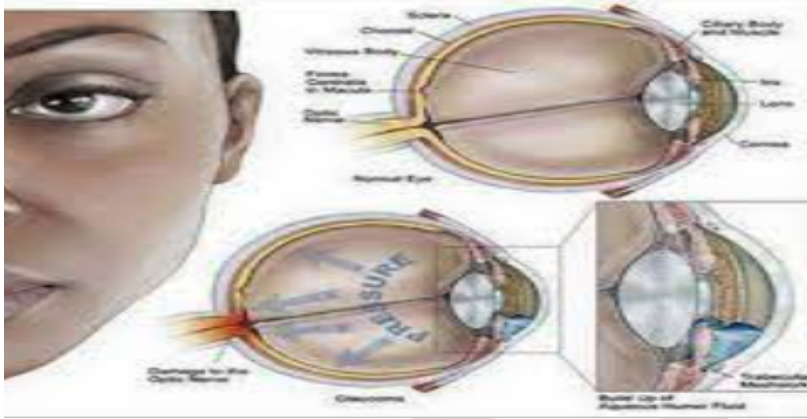
- ለቅርብ ጓደኛ ወይም ለቤተሰብ ስሜትን፣ ስጋትን ማካፈል።

**የህክምና እገዛ የሚያስፈልገው መቼ ነው?**

አንድ ሰው የጭንቀት በሽታ ምልክቶችን አዘውትሮ ካስተዋለና ምልክቶቹም የዕለት ተዕለት ህይወቱ ላይ እክል ከፈጠሩበት አካባቢው ወደሚገኝ ጤና ተቋም መሄድ ይኖርበታል። የጤና ባለሙያው ለጭንቀት በሽታ የሚረዱ መድሀኒቶችን ወይም ሌሎች እርዳታዎችን ይሰጠዋል።

# 10. አይን ህክምና ዲፓርትመንት

## 10.1. የግላኮማ በሽታ



### ምንነት

❖ ግላኮማ ማለት የዓይን ግፊት ከመጨመሩ ጋር ተያይዞ ቀስ በቀስ ዋናውን የዓይን ነርቭ የሚጎዳና በሽተኛው ሳያውቀው ለዓይን ስውርነት የሚዳርግ ከባድ የዓይን በሽታ ነው።

### ግላኮማን ሊያመጡ የሚችሉ ሁኔታዎች፤

1. በማህፀን ውስጥ ያለ ህፃን የዓይን ዕድገት አፈጣጠሩ ከተዛባ ከግላኮማ ጋር በመወለድ (Congenital) ወይም አብሮ የተፈጠረ የግላኮማ አይነት ይባላል።
2. የደም ግፊት፤ የስኳር በሽታ ፤ባላቸው ሰዎች በቤተሰብ ውስጥ የግላኮማ በሽታ ካለ በዘር የመተላለፍ ዕድል ይኖረዋል
3. የብርሃን መቆጣጠሪያውና አይሪስ በመባል የሚታወቀው ወደ ፊት ተገፍቶ ፈሳሽ መውጫው ሲዘጋ ግላኮማ ይከሰታል።
4. በዘልማድ ሞራ የሚባለው (Cataract) የሚወገድበት ጊዜ ሲዘገይ ሌንሱ ያብጥና ብርሃን መቆጣጠሪያውን ወደ ፈሳሽ መውጫ ቀዳዳዎች በመግፋትና እንዲዘጋ በማድረግ ግፊቱ እንዲጨምርና እይታ እንዲቀንስ ነርቡን ይጎዳል።

5. አደጋዎች ለምሳሌ:-

- በዓን ላይ የሚደርሱ ምቶች
- በስለታማ ነገሮች ዓይን ከተጎዳ
- የሞራ ቀዶ ጥገና ከተደረገ በኋላም በሚያጋጥሙ ችግሮች ግላኮማ ሊከሰት ይችላል።

6. ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ ይከሰታል፤ ሰዎች ላይ ሊከሰት ይችላል።

**የበሽታው ምልክቶች**

- ብርሃን መፍራት
- የዕይታ አድማስ መጥበብ(V/F)
- የዕይታ ችሎታ መቀነስ(V/A)
- ከመጠን በላይ ማንባት
- የዓይን መስታወት በጉም የተሸፈነ መምሰል
- አልፎ አልፎ የዓይን መቅለት

**ህክምናው :-**

□ የግላኮማ በሽታ በቶሎ ከታወቀ የከፋ ጉዳት ከማድረሱ በፊት የተለያዩ አይነት የሕክምና አማራጭ ስላሉት የዓይን ብርሃንን ባለበት ሁኔታ ማቆየት ይቻላል፤፤

**ለምሳሌ:-**

- የተለያዩ አይነት ጠብታዎችና ኪኒኖችን ሐኪም ባዘዘው መሰረት በመጠቀም
- የቀዶ ጥገና ሕክምና
- የጨረር ሕክምና

**መከላከያው :-**

- ማንኛውም ዕድሜው ከ40 ዓመት በላይ የሆነ ሰው የዓይን ግፊታቸውን በየጊዜው በመለካት ከፍ ብሎ ሲገኝ ህክምና ማድረግ ተገቢ መሆኑና በቤተሰብ ውስጥ ግላኮማ ካለ የቤተሰብ አባላት ወደ ዓይን ህክምና መስጫ በመሄድ መታየት ይኖርባቸዋል፤
- ህፃናት የዓይናቸው ብሌን ተልቆ ህጻኑ ነጭናጭ ሆኖ የግፊቱን ውጥረት መቋቋም ባለመቻል ብርሃን ማየት ሲሰጥባቸው ወደ ህክምና መስጫ መውሰድ አስፈላጊ ነው፤

- ሕክምና የተጀመረላቸው ሰዎች ሕክምናው የዕድሜ ልክ በመሆኑ መድሃኒታቸውን ማቋረጥ የለባቸውም፤
- ግላኮማ የሀመም ስሜቶችና መለያዎች ስለሌሉት የዓይን ዕይታ ሲቀንስ ወደ ዓይን ሕክምና መስጫ በመሄድ የዓይን ግፊትን መለካትና ችግሩ ከታወቀ ህክምና መጀመር ፤
- የማንበቢያ መነፅሮች ቶሎ ቶሎ እንዲቀይሩ የመሻት ሁኔታዎችን፤ በመብራት አምጮች ዙሪያ ቀስተደመና መሰል ምልክቶች ሲታዩ በቶሎ ወደ ሕክምና መስጫ መሄድ ያስፈልጋል፤
- በግላኮማ የተጎዳ ዕይታ በምንም መልኩ እይታው ሊስተካከል አይችልም፤፤በሞራ ግርዶሽ (Cataract) ዕይታ ቢጎዳ ግን በቀዶ ጥገና ሊደን ይችላል፤፤ ነገር ግን በግላኮማ የጠፋ ዕይታ በምንም አይነት ሁኔታ ስለማይመለስ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

## 10.2. የዓይን ማዝ (ትራኮማ) በሽታ



## ምንነት

- ❖ ዓይን ማዝ (ትራኮማ) ተለላፊ የሆነ የዓይን በሽታ ሲሆን በዓይን በማይታይ ረቂቅ ተህዋሲያን አማካኝነት የሚመጣ በሽታ ነው።
- ❖ የዓይን ማዝ በሽታ አምጪ ተህዋስ ክላሚዲያ ትራኮማቲስ በመባል ይታወቃል። የዓይን ማዝ በሽታን መከላከል ይቻላል።
- ❖ አረጋውያን ልጆች እና አዋቂዎች በጣም ተጋላጭ ናቸው። ሴቶች ከወንዶች እስከ 4 እጥፍ በበለጠ እንደሚገዱ ልብ ሊባል ይገባል ፣ ምናልባትም በበሽታው ከተያዙ ልጆች ጋር በመገናኘታቸው ፣ ስለሆነም በበሽታው የመያዝ አጋጣሚዎች በብዛት ይስተዋላሉ።

## ምልክቶች

የዓይን ማዝ (ትራኮማ) በመጀመሪያ አካባቢ ምንም ምልክት ሊያሳይ ቢችልም ቀስ በቀስ :-

- ✓ የመቆርቆር ስሜት
  - ✓ እንባ ማንባት
  - ✓ የዓይን መቅለት
  - ✓ ብርሃን ማየት መፍራት
  - ✓ ከዓይን የሚወጣ ዓይናር (ቅምጥ) የመሳሰሉትን ምልክቶች ያሳያል።
  - ✓ በመጨረሻ ደረጃ ላይ የደረሰ የዓይን ማዝ ደግሞ የዓይን ቆብ የዓይን ቆብ ሽፋሽፍት ወደ ውስጥ እንዲቀላበስ በማድረግ ከፍተኛ የሆነ የመቆርቆር ስሜትና የዓይን መስታወት መቁሰልን ያስከትላል።
- ✓ Conjunctivae፣ የዓይን ሽፋኖቹን የሚሸፍኑ እና የዓይኖቹን ነጮች የሚሸፍኑ ሽፋኖች ፣ ያብጣሉ፣ ቀይ ይሆናሉ (Conjunctival Hyperemia)
- ✓ ዓይኖቹ ከመጠን በላይ ያብጣሉ
- ✓ የዓይን ሽፋኖች እብጠት
- ✓ ለደማቅ ብርሃን ተጋላጭነት (ፎቶፎቢያ) ይታያል።
- ✓ ከጊዜ ወደ ጊዜ ተደጋጋሚ ኢንፌክሽኖች የደም ሥሮች ቀስ በቀስ በኮርኒያ ውስጥ እንዲታዩ ሊያደርግ ይችላል ፣ ኒዮቫስኩላላይዜሽን ይባላል ፣ ዕይታን ይረብሻል።
- ✓ ሕክምና ካልተደረገለት ይህ ሁኔታ የማይቀላበስ ደረጃ ላይ ይደርሳል። ከዚያም የእይታ እክል እና ዓይን ስውርነት ይታያል። ብዙውን ጊዜ ከ30 እስከ 40 ዓመት ባለው የዕድሜ

ክልል ውስጥ የትራኮማ በሽታ ባለባቸው ሰዎች 5% ገደማ ዝቅተኛ የማየት ችግር ይከሰታል።

**የዓይን ማዝ እንዴት ይተላለፋል ?**

- ዓይን ማዝ የያዘቸው ህሙማን በአብዛኛው ዓይናቸው የቀላ ከአይናቸው በሚወጣ ዓይናር/ቅምጥ/ ዓይናቸውን ለመግለጥ የሚችገሩና አንዳንድ ጊዜም ከአፍንጫቸው ፈሳሽ የሚወጣቸው ናቸው።
- ከዐይን የሚወጣው ቆሻሻ ፈሳሽ በሽታ አምጪውን ተህዋስ የያዘ ከሆነ በቀላሉ ወደ ጣትና ልብስ በመነካካት ሊበክል ይችላል።
- የመፀዳጃ ቦታ በሌለበት የቆሻሻ ማስወገጃ ባልተዘጋጀበትና በቆሻሻ ክምችት ምክንያት ዝንቦች በብዛት በሚታዩበት አካባቢ ዓይን ማዝ በቀላሉ ሊስፋፋና ሊተላለፍ ይችላል።
- ዝንቦች የዓይን ማዝ በሽታ አምጪ ተህዋሲያኑን ከአንድ በሽተኛ ሰው ወደ ሌላ ጤነኛ ሰው ዓይን በመውሰድ ያስተላልፋሉ፤፤ ያሰራጫሉ።

**ሀክምና**

- ✓ የትራኮማ አያያዝ ኢንፌክሽኑን በማከም ላይ የተመሠረተ ነው-
- ✓ እንደ አዚጥሮሚሲን (የቃል መጠን 20 Mg / ኪግ ፣ ከፍተኛ 1 G) ፣ ዶክሲሲሊን (100 Mg ሁለት ጊዜ / ቀን ለ 2 ሳምንታት) ወይም ቴትራክሲን (4 Mg 250 ጊዜ / ቀን ለ 4 ሳምንታት)።
- ✓ በሁለቱም ዓይኖች ውስጥ 1% ቴትራክሳይክሊን ለ 2 ሳምንታት በቀን ሁለት ጊዜ ወይም Erythromycin የያዘ ቅባት ይሰጣል።
- ✓ በአጠቃላይ እነዚህ አንቲባዮቲኮች ትራኮማ ካላቸው በሽተኞች ጋር ለሚገናኙ ሰዎች ሁሉ እንዲሰጡ ይመከራል።
- ✓ የቀዶ ሕክምና የዓይን ሽፋኑ ወይም ኮርኒያ ከተጎዳ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

**መከላከያ**

- የመጠጥ ውሃ ተደራሽነትን ማስፋት
- ፊትዎን እና እጆቻችንን በመደበኛነት መታጠብ
- ፎጣዎችን፣ ብርድ ልብሶችን እና የመዋቢያ ምርቶችን በመጋራት አለመጠቀም ዝንቦች ሊረቡ የሚችሉባቸውን ቦታዎች ያፅዱ ወይም ያስወግዱ።

- የተጋለጠውን ህዝብ ለማስተማር
- የአካባቢ ለውጥ ፣ ለምሳሌ የመጠጥ ውሃ አቅርቦትን እና የንፅህና አጠባበቅን ማሻሻል

### 10.3. የዓይን ሞራ ግርዶሽ (Cataract)



#### የበሽታው ምንነት

- የዓይን ሞራ ግርዶሽ በዓይናችን መካከለኛው ክፍል(ሌንስ) ላይ የሚታይ ደመናማ ነገር ነው።
- 51% የሚሆነው ዓይነስውርነት የሚከሰተው በዚህ በሽታ ነው።

#### ስርጭት

- በዓለማችን ላይ ወደ 20 ሚሊዮን ሰው በዓይን ሞራ ግርዶሽ ምክንያት ለዓይነስውርነት ይዳረጋል።

#### አጋላጭ ሁኔታዎች

- ✓ ከዕድሜ ጋር የተያያዘ መሆኑ



- ✓ በአደጋ(በዓይን ላይ በሚደርስ አደጋ ምክንያት ሌንሱ ሲጎዳ)
- ✓ በጨረር ምክንያት ለምሳሌ የፀሀይ ጨረር
- ✓ ከፍተኛ የደም ግፊት
- ✓ የስኳር በሽታ መከሰት
- ✓ ሲጋራ ማጨስ እና አልኮል በብዛት መጠጣት

**ምልክቶች**

- ብዥ ያለ ዕይታ
- ደመናማ ወይም ጭጋጋማ ዕይታ
- በምሽት ለማየት መቸገር
- ለማንበብ ደማቅ ብርሃን መፈለግ
- በአንድ አይን የሚያዩት ነገር ሁለት ሆኖ መታየት

**ምርመራ**

❖ የተለያዩ የዓይን መመርመሪያ መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚደረግ ምርመራ ይሆናል

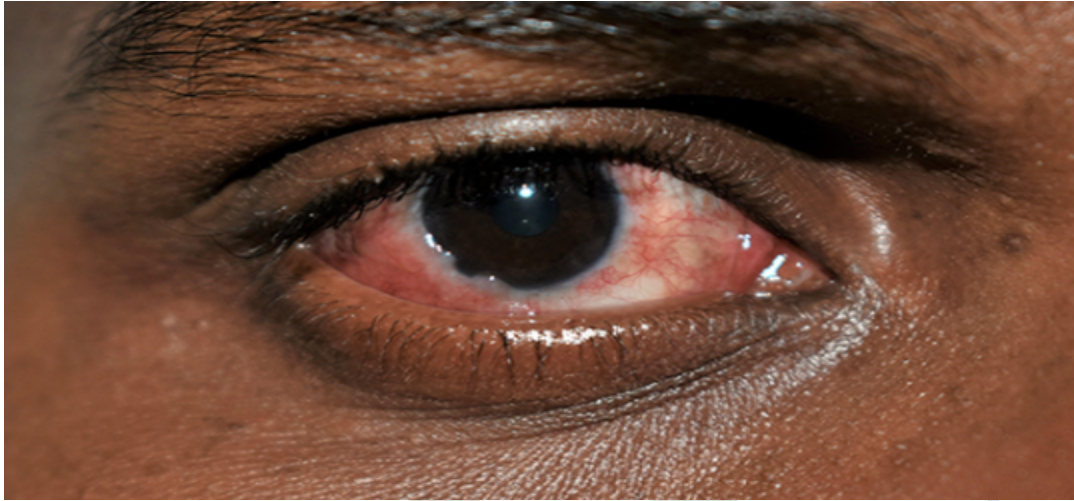
**መከላከያ መንገዶች**

- ወጥ በሆነ መልኩ በየ6 ወር የዓይን ምርመራ ማድረግ
- ሲጋራ ማጨስ ማቆም
- አልኮል አለመጠታት ወይም መጠኑን መቀነስ
- ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ስርዓት መከተል ማለትም አትክልትና ፍራፍሬን በብዛት መጠቀም
- የፀሀይ መነፅር መጠቀም

**ህክምና**

🏥 ቀዶ ህክምና በማድረግ ደመናማውን ክፍል በማስወገድ አርተፊሻል ሌንስ መተካት

## 10.4. የዓይን ቆብ ብግነት (Conjunctivitis)



### የበሽታው ምንነት

- በተለያዩ ምክንት በዓይናችን የውስጠኛው (ነጭ) ክፍል ላይ የሚደርስ ብግነት ነው።
- ዓይናችን ወደ ቀይ ወይም ፒንክ ከለር ይቀየራል
- ህመም፣ የማቃጠልና የማንገብገብ ስሜት እና ማሳከክ ይኖረዋል
- የተጠቃው ዓይናችን የእንባ መጠን መጨመር እና ጠዋት ጠዋት የመጣበቅና ዓይንን ለመግለጥ መቸገር ሊያስከትል ይችላል።

### ስርጭት

- በህፃናት ላይ የተለመደ በሽታ ነው
- በአዋቂዎች ላይ በሽደረስ የሚከሰተው ይበዛል
- የታመሙት ሰዎች በአንድ ወይም በሁለት ሳምንት ውስጥ ይሻላቸዋል

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- ከበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር ንክኪ ማድረግ
- ሽደረስ
- ባክቴሪያ
- አለርጂ
- ድንገተኛ በዓይን ላይ የደረሰ የኬሚካል ርጭት

- ዓይን ውስጥ የገባ በዕድ ነገር
- በጨቅላ ህፃናት ላይ የተደፈነ የእንባ ቱቦ መከሰት

**ምልክቶች**

- ✓ አንደኛው ወይም ሁለቱም ዓይን መቅለት
- ✓ አንደኛው ወይም ሁለቱም ዓይን የማሳከክ ሁኔታ መኖር
- ✓ ከአንደኛው ወይም ከሁለቱም ዓይን የሚወጣ ፈሳሽ
- ✓ ጠዋት ላይ ዓይንን ለመግለጥ መቸገር
- ✓ ብርሃን ለማየት መቸገር
- ✓ እብጠት መኖር

**ምርመራ**

- ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የተከሰቱ በዓይን ላይ የታዩ ሁኔታዎችን በመጠየቅ እንዲሁም የዓይን ምርመራ በማድረግ
- ብዙም የተለመደ ባይሆንም አንዳንድ ጊዜ ከዓይን ላይ የተወሰነ ፈሳሽ በመውሰድና ላቦራቶሪ ምርመራ በማካሄድ ሊታይ ይችላል

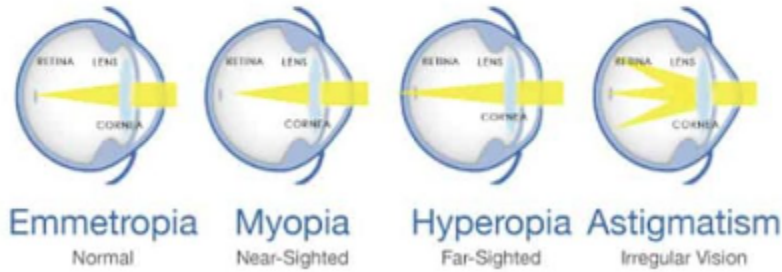
**መከላከያ መንገዶች**

- ✓ ንፅህናን በሚገባ መጠበቅ
- ✓ ዓይናችንን በዕጅ ያለመነካካት
- ✓ ዕጅን በተደጋጋሚ በውሃና በሰሙና በደንብ መታጠብ
- ✓ ፎጣዎችን በጋራ አለመጠቀም
- ✓ የትራስ ጨርቅ በየጊዜው መቀየር
- ✓ የአገልግሎት ጊዜያቸው ያለፈባቸውን የዓይን ኮንቶክቶች አለመጠቀም/ማስወገድ
- ✓ ህፃናትን ማስከተብ

**ህክምና**

- የዓይን ጠብታ (አርቴፊሻል እምባ) በመጠቀም
- የዓይንን ቆብ በእርጥብ ጨርቅ መጥረግ
- የዓይንን አካባቢ ሞቅ ባለ ውኃ በጨርቅ በማድረግ መያዝ

# Refractive Errors



## ምንነት

- ❖ የዕይታ መንሸዋረር ማለት አንድን ነገር አተኩሮ የማየት ችግር ሲሆን የሚከሰተውም በአይን እና በኮርኒያ ቅርፅ ችግር ነው።
- ❖ የሚታየን ነገር ምልክት ወይም ብዥታ ይሆናል።

## አይነቶቹም፡-

1. ከቅርብ የማየት ችግር
2. ከሩቅ የማየት ችግር
3. የአይን መንሸዋረር ችግር ናቸው።

## ስርጭት

📌 በዓለማችን ላይ በዚህ በሽታ የተጠቁ ሰዎች ቁጥር ከ1-2 ቢልዮን እንደሚደርስ ይገመታል።

## አጋላጭ ሁኔታዎች

- ✓ ከቤተሰብ የሚወረስ
- ✓ አደጋ(አፕቲክ ነርቭ በአደጋ ሲጎዳ)
- ✓ በሌሎች የአይን በሽታዎች መጠቃት
- ✓ ዕድሜ
- ✓ ከዚህ ቀደም የአይን ቀዶ ህክምና ተደርጎ ከሆነ

## ምልክቶች

- ሁለት ምልክታ
- ብዥ የማለት ሁኔታ
- የዓይን መሸጥረር
- ራስ ምታት
- የአይን ማቃጠል

## ምርመራ

- የዓይን ምርመራ በሚደረግበት ጊዜ በተለያዩ ሌንሶች በመጠቀም ባለሙያው በሚያደርው ምርመራ ማወቅ ይቻላል።
- በኮምፒዩተር በታገዘ የዓይን ምርመራ በማድረግ በዓይን ላይ የተከሰቱ ዕብጠቶች ወይም ጠባሳዎችን ማየት ያስችላል።

## መከላከያ መንገዶች

- 📖 የስራ ሁኔታን ማመቻቸት
- 📖 ህፃናት ብዙ ጊዜያቸውን ቲቪ እና ሞባይል እንዲሁም የኮምፒዩተር ጌሞች ላይ እንዳያሳልፉ ማድረግ
- 📖 የታዘዘን መነፅር በጊዜ መጠቀም

## ህክምና

- መነፅር በመጠቀም
- በቀዶ ህክምና
- መነፅር መጠቀም ቀላሉና ተመራጭ ህክምና ነው።

# 11. ቆዳና አባላዘር በሽታዎች ህክምና ዲፓርትመንት

## 11.1. የስጋ ደዌ በሽታ

### ምንነት

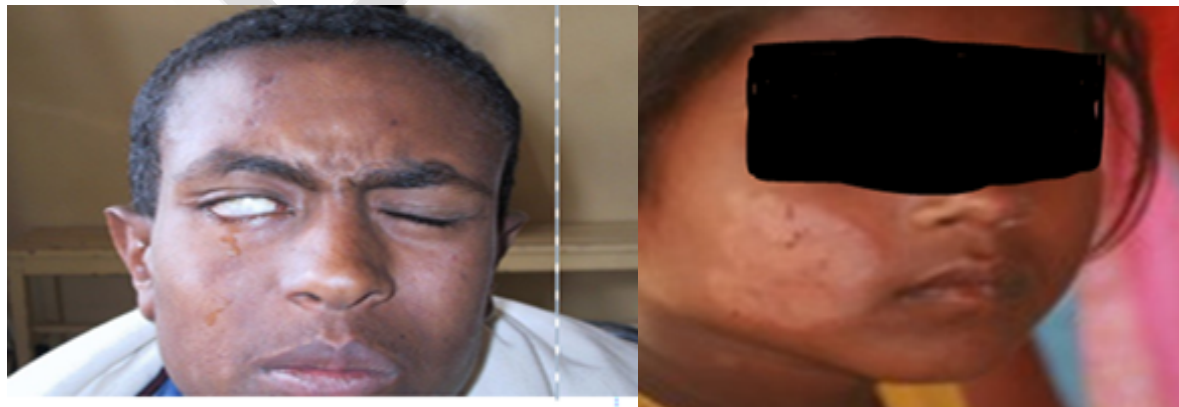
- ❖ የስጋደዌ በሽታ ማይኮባክቴሪያም ሌፕሬ በተሰኘ ረቂቅ ተህዋስ ወይም ጀርም አማካኝነት የሚመጣ በሽታ ነው።
- ❖ የስጋ ደዌ በሽታ በዘር፤ በእርግጥን ወይም በእርኩስ መንፈስ የሚመጣ በሽታ አይደለም።

### የስጋ ደዌ በሽታ ማንን ያጠቃል?

- የስጋ ደዌ በሽታ አብዛኛውን ጊዜ የሚያጠቃው የሰውን ዘር ነው።
- የስጋ ደዌ በሽታ በየትኛውም የእድሜ ክልል የሚገኙ ወንዶችና ሴቶችን እኩል ያጠቃል።
- ይሁን እንጂ በአብዛኛው የሚጠቁት በ15 እና 45 ዓመት እድሜ ክልል ውስጥ የሚገኝ የህብረተሰብ ክፍል ነው።
- ድህነት፣ የተመጣጠነ ምግብ እጦትና ለጤና ተስማሚ ባልሆነ ቤት ውስጥ ተፋፍጎ መኖር ለስጋ ደዌ በሽታ የሚያጋልጡ ናቸው።
- የስጋ ደዌ በሽታ በሁሉም የኑሮ ደረጃ ያሉ ሰዎችን ሊያጠቃ ይችላል።

### የስጋ ደዌ በሽታ ዋና ዋና ምልክቶች፡-

- ✓ በቆዳ ላይ ነጣ ነጣ ወይም ቀለ ቀለ ብለው የሚታዩ ስሜት አልባ (ሲነኩ ስሜት የሌላቸው) ምልክቶች መታየት
- ✓ በፊትና በጆሮ ላይ ብጉር መሰል ጉብታዎች መታየት
- ✓ የነርቮች ማበጥና ሕመም



**የስጋ ደዌ በሽታ እንዴት ይተላለፋል?**

- አንድ ሰው በስጋ ደዌ በሽታ ሊጠቃ የሚችለው ሕክምና ካልጀመረ የበሽታው ተጠቂ ከሆነ ሰው ጋር ለረጅም ጊዜ አብሮ በመኖር የቅርብ ግንኙነት ሲኖረው ነው።
- የስጋ ደዌ ሕመምተኛ ሕክምና ከጀመረ ወይም ታክሞ ከዳነ በሽታውን በፍፁም ሊያስተላልፍ አይችልም።
- አንድ የበሽታው ተጠቂ የታዘዘለትን መድሀኒት ወስዶ ከበሽታው ነፃ ከሆነ የአካል ጉዳት ቢኖርበትም በሽታውን አያስተላልፍም።

**የስጋ ደዌ በሽታ መኖር እንዴት ሊረጋገጥ ይችላል?**

በጤና ድርጅት ውስጥ በሚደረግ ምርመራ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ቢያንስ የአንዱ መኖርን በእርግጠኛነት ማረጋገጥ ከተቻለ በሽታው የስጋ ደዌ በሽታ ነው ማለት ነው።

1. በቆዳ ላይ ነጣ ነጣ ወይም ቀለ ቀለ ብለው የሚታዩ ምልክቶች በጥጥ ሲነኩ ስሜት የሌላቸው ከሆኑ
2. በዳሰሳ ምርመራ የነርቭ እብጠት መኖሩ ያለምንም ጥርጥር ሲረጋገጥ
3. በላቦራቶሪ ምርመራ የበሽታው አምጪ ጀርም መኖር ከተረጋገጠ



- መድሀኒት ከመጀመሩ በፊት በሕክምና መረጋገጥ አለበት።
- እንደተባለው በቆዳ ላይ ነጣ ነጣ ያሉ ስሜት አልባ የሆኑ ዕብጠቶች(ፓችስ)፤ እንደ ብጉር የመሰለ ሽፍታዎች ሲከሰቱ፤ ተከታታይ የሆነ የእጅና የእግር መደንዘዝ፤ መዛልና ማበጥ ሲከሰት እና የጅማት መወጣጠርና የሕመም ስሜት ሲኖር የስጋ ደዌ በሽታን መጠርጠር በጣም አስፈላጊ ነው።
- ኢትዮጵያ የስጋ ደዌ በከፍተኛ ደረጃ ካጠቃቸው አገሮች መካከል ትገኛለች።

- ጥምር የስጋ ደዌ መድሐኒት (MDT) ማለትም (ዳብሶን፣ ክሎፋዚምን፣ ሬፋምሲን)የተባለውን መውሰድ እንደ በሽታው ይዘት በባለሙያ ከተረጋገጠ ብቻ መሆን አለበት።
- የዚህን መድሀኒት አወሳሰድ በደንብ ተረድተው ያለማቋረጥ በትእዛዙ መሰረት መከታተል ሰውነታችን በሽታውን እንዲያጠቃውና እንድንከላከል ይረዳል።
- መድሐኒቱን ሲወስዱ በበቂ ውኃ ይምጡ እንጂ በሌላ ፈሳሽ አይውሰዱት፤ ሁል ጊዜ ጠዋት ቢሆን ይመረጣል ከረሱ ባስታወስኩት ሰዓት ይውሰዱት ነገር ግን ደርበው አይውሰዱ።

**ማጠቃለያ**

- የስጋ ደዌ ልክ እንደ ቲቢ በሽታ አምጪ ባክቴሪያ ከሰው ወደ ሰው በአይን በማይታዩ የምራቅ ብናኝ አማካኝነት በትንፋሽ የሚተላለፍ እና በተለይ ነርቭን፣ ቆዳን፣ አይንን የሚያጠቃ በሽታ ነው።
- በፍጥነት በበቂ ሁኔታ ሕክምና ካልተደረገለት የውስጠኛውን የሰውነት ክፍልን ጉዳት ላይ ይጥላል።

**የስጋ ደዌ በሽታ መድሐኒት አለው በሕክምና ይድናል።**

**ለስጋ ደዌ በሽታ ሕክምና እንፍጠን፤ አንዘግይ።**

**ምንጭ፡-**

- በዶ/ር በላይነሽ አሊ እና በዶ/ር አበባ ምትኬ

በአለርት ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የቆዳና አባላዘር በሽታዎች ስፔሻሊስት ሐኪም

**11.2. ሊፕሮሲ ሪአክሽን**

**ምንነት፡-**

- የስጋደዌ በሽታ ህክምና በፊት እና ከህክምና በኋላ የሚከሰት የበሽታ አይነት ነው። ሕክምናው ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር እንዲሁም በበሽተኛው አኗኗር ላይ ተፅዕኖ ሊያመጣ ይችላል።

**ስርጭት፡-**

- በሽታው የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ያጠቃል። ለምሳሌ፡- ነርቭ፣ ቆዳ፣ አይን፣ አፍንጫ፣ አጥንት፣ እና ጡንቻ ይገኙበታል።



### አጋላጭ ሁኔታዎች / መተላለፊያ፡-

📌 የሰዓዊት የበሽታ መከላከል ከመጠን በላይ መጨመር በነርቭ እና ቆዳ ላይ በሚያሳድሩት ጭና ይፈጠራል። በበሽታው ተይዞ ህክምና ያላገኘ ሰዓዊ ጋር ለረዥም ጊዜ በጋራ መኖር ለስጋ ደዌ በሽታ ያጋልጣል።

### ምልክቶች፡-

- ህመም፣
- ትኩሳት፣
- የቁስለቶች ቁጥር (ብዛት) እና ስፋት መጨመር፣
- የአጥንት ህመም፣
- የነርቭ ህመም

### ምርመራ፡-

- ✓ የደም ምርመራ ፣
- ✓ የኤች.አይ.ቪ ምርመራ ፣
- ✓ የደረት ራጅ፣
- ✓ የደም የስኳር መጠን ምርመራ ፣
- ✓ የሰገራ ምርመራ ናቸው።

### መከላከያ መንገዶች ፡-

- ❖ በአፋጣኝ ህክምና ማግኘት፣
- ❖ በቤት ውስጥ በበሽታው የተያዘ ሰዓዊ ካለ ሌሎችም ተጋላጭነት ስለሚኖራቸው ቀድሞ መመርመር ያስፈልጋል።

### ህክምና፡-

★ በአፍ የሚወሰዱ መድሀኒቶች (የህመም ማስታገሻ እና ሌሎች ህክምናዎችን ያካትታል።

## 11.3. የሌሽማኒያሲስ በሽታ

### የበሽታው ምንነት

- ከተለያዩ ከ20 በላይ በሆኑ የፕሮቶዞዎች አይነቶች አማካኝነት የሚከሰት የቆዳ በሽታ ነው።
- በሽታው የሚተላለፈውም በሴቷ የበሽታ አስተላላፊ "ሳንድ ፍላይ" በምትባለው ትንኝ ንክሻ አማካኝነት ነው።
- ትንኝ ንክሻውን የምትጀምረው በምሽት(ሌሊት) ሰዓት ነው።

- ትንፎ የምትገኝበት ቦታ በጫካ፤ በተሰነጣጠቀ ድንጋይና መሬት ውስጥ እና በእንስሳት መኖሪያ ጉድጓድ ውስጥ ነው።
- የትንፎ መጠን፡- ከ2-3 ሚ.ሜ በጣም ትንሽ ከመሆኗ የተነሳ ስትበር እና ስትነክስ ላትሰማ ትችላለች። በአንድ ጊዜ ንክሻ እስከ 200 የበሽታ አምጪ ተህዋስ ወደ ሰውነት ውስጥ ትረጫለች።
- ይህ በሽታ ትኩረት ያልተሰጠው ከመሆኑ የተነሳ ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው አገሮች(ሁብረተሰብ) ስር የሰደደ ችግር ነው።
- በሽታው ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል ያጠቃል፤፤
- በሽታው ተማሪዎች ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ፤ ሰራተኞች በስራ ገበታቸው ላይ እንዳይገኙ ወይም ጊዜያቸውንና ጉልበታቸውን በሙሉ ስራ ላይ እንዳያውሉ ያደርጋቸዋል።
- በሽታው የመገለል ሁኔታንም ስለሚያስከትል የስነ-ልቦና ችግሩም ከፍተኛ ነው።

**ተጋላጭ የማህበረሰብ ክፍሎች እነማን ናቸው ?**

- የበሽታው አምጪ ትንፍ በምትገኝበት ቦታ የሚኖሩ ሰዎች
- ጅብደኛ ተጓዦች
- አእዋፋትን ለማትየት ጫካ ለጫካ የሚዘዋወሩ
- ሚሽነሪዎች
- ወታደሮች
- የግንባታ ሰራተኞች
- የመስክ አጥኚዎ

**መተላለፊያ መንገድ**

➤ በትንፍ ንክሻ

**የሌሊሚያሲስ በሽታ አይነቶች፡-**

1. በላይኛው የሰውነታችን ክፍል(ቆዳ) ላይ የሚከሰት(Cutaneous)
2. የሰውነታችን ክፍል(ቆዳ) ላይ የሚከሰት(Muco Cutaneous)
3. በሰውነታችን ውስጥ(Visceral)

**የበሽታው ምልክቶች፡-**

- \* የቆዳ ቁስለት መከሰት
- \* ቁስለቱ ለመዳን ረጅም ጊዜ መውሰድ እና ጠባሳ መፍጠር
- \* የዕጢ እብጠት
- \* የተከፈተ/ያልተከፈተ ቁስል መከሰት

- \* ብዙውን ጊዜ ቁስሉ ህመም የለውም
- \* ትኩሳት
- \* ክብደት መቀነስ
- \* የጉበት እብጠት
- \* ሲብስ በአፍንጫ፣ አፍ፣ ጉሮሮ ቁስል ፈጥሮ መድማት



**ህክምናው፡-**

እንደ በሽታው አምጪ ህዋስ አይነት፤ በበሽታው የመመረዝ ደረጃና የሰውነት የመከላከል አቅም ይለያያል፡፡

ከቆዳ ላይ ናሙና ተወስዶ የበሽታው አምጪ ህዋስ በማይክሮስኮፕ እና በሌላ ተጨማሪ መሳሪያ ከተለየ በኋላ ፡-

- ከ21 እስከ 28 ቀን ድረስ በመርፌ መድሀኒት በመስጠት
- የሚቀቡ መድሀኒቶች
- የሚረጩ ኬሚካሎች
- ተጨማሪ ኪሊን በመውሰድ ፈውስ ማግኘት ይቻላል፤፤ ቁስላቱ ያለህክምና ከዳነ ጠበሰ ሊፈጥር ይችላል፡፡

**መከላከያው፡-**

- በተቻለ መጠን ለመስክ ስራ ሲንቀሳቀሱ በሽታው ያለበት ቦታ ስለሚታወቅ መከላከያ ይዞ መጓዝ ለምሳሌ፡- አጎበር፤ የሚቀቡ ቅባቶች
- በመኖሪያ አካባቢ ርጭት ማካሄድ( ፕሪሜትሪን)
- ነብሳት አባራሪ የሆኑ ቅባቶችን መጠቀም ለምሳሌ፡- ፒካርዲይን

- ❑ በሚተኙበት ጊዜ በፒካርዲይን የተነከረ አጎበር መጠቀም
- ❑ ከመተኛትዎ በፊት ክፍሉን ፊሊት በመንፋትና ጭስ አጭሶ በማናፈስ መተኛት
- ❑ እንስሳትን እንደ ውሻ የመሳሰሉትን ማስከተብ
- ❑ አካባቢን በማፅዳት እንደ ሽኮኮ የመሳሰሉትን የዱር እንስሳ ከአካባቢው ማራቅ



# ሽኮኮ

## 11.4. የቆረቆር በሽታ



## **የበሽታው ምንነት**

- ❖ የቆረቆር በሽታ የምንለው ፀጉርና የፀጉር አካባቢ ቆዳ በጥቃቅን ተህዋሲያን ፈንገስ (Dermatophyte Fungi) መጠቃት ነው።

## **በሽታው እንዴት ይከሰታል ?**

- በሽታው በብዛት የሚከሰተው በህፃናትና በታዳጊዎች ሲሆን አንዳንድ ጊዜ አዋቂዎችም ሊጠቁ ይችላሉ።
- በሽታው በአለም ዙሪያ ሁሉ የዘር ቀለም ወይም ፆታ ሳይለይ ይከሰታል፤፤ በብዛት ግን በትሮፕካል አካባቢ በይበልጥ ይታያል።
- በሽታው ከህፃናት ወደ ህጻናት ወይም በበሽታው ከተጠቁ ውሾች ወደ ህጻናት ሊተላለፍ ይችላል።
- በበሽታው የተጠቃ ሰው የተጠቀመበትን ዕቃ እንደ ፎጣ፣ ማበጠሪያ፣ ኮፍያ፣ ወይም ምላጭ ጤነኛው ሰው ከተጠቀመ ሊጋባበት(ሊተላለፍ) ይችላል።

## **የበሽታው መገለጫ**

- ፀጉሩ የተሰባበረ ፣ ገላጣ፣ ነጣ ነጣ ያለ ፣ የሚፈረፈር ቁስል
- ቀለ ቀለ ያሉና በቀለሉ የሚስፋፋና የሚያሳክኩ ጉብታዎች
- የተቆጡና እብጥ ያሉ ፍርጥ ፍርጥ የሚሉ ጉብታዎች
- አንገት ላይ እብጠት መኖር

እነዚህ ምልክቶች ሲታዩ በቀጥታ ወደ ህክምና ማዕከል መውሰድና ማሳከም በሽታው ወደ ፊት ሊያመጣ የሚችለውን ጉዳት ማለትም በበለጠ በበሽታው በጥልቀት የፀጉር እድገትን መቀነስ ብቻ ሳይሆን በአጠቃላይ ፀጉር አለመብቀልን ሊያስከትል ይችላልና ልጅዎን ብቻ ማሳከም ሳይሆን ዳደሮቹንም እንዲታከሙ ለቤተሰቦቻቸው መንገር ማስረዳት ያስፈልጋል።

## መከላከያው(Prevention)

የዚህ አይነት ሁኔታ እንዳይከሰት ከሁሉም በፊት የሁኔታውን መከላከያ መንገዶችን ማስወገድ፡-

- ✓ በጋራ የንፅህና መጠበቂያ እቃዎችን አለመጠቀም

ለምሳሌ፡- ፎጣ፤ ማበጠሪያ፤ኬፕ(ኮፍያ) ወዘተ...

- ✓ ልጆች ከውሾች ጋር አለመጫወት (መከልከል) ችግር ያለባቸውን ውሾች ማሳከም
- ✓ ጸጉርን አለመላጩት(በመቀስ ማስተካከል)
- ✓ ፀጉርን በየጊዜው በሻምፖ መታጠብ
- ✓ ችግሩ ሲከሰት ወይም በተለያዩ ምክንያቶች ጸጉርን ላጩቶ ቅጠላቅጠል አለመቀባት
- ✓ የታመመ ሕፃንን በቶሎ ወደ ሕክምና ማዕከል ወስዶ ማሳከም።

### 11.5. የእኩክ በሽታ

#### የበሽታው ምንነት

- ✓ የእኩክ በሽታ በቆዳ ላይ የሚከሰት የሚያሳክክ በሽታ ነው።
- ✓ ሳርኮፔተስ ስኬባይ ቫር ሆሚኒ በሚባል ተህዋስ አማካኝነት ይከሰታል።
- ✓ ተህዋሳቱ 0.2 እስከ 0.4 ሚ.ሜ የሚገመት ርዝመት ሲኖረው በቀላሉ በዓይን የማይታዩ ሲሆን በአጉሊ መነጽር የሚታዩ ናቸው።
- ✓ በሽታው ፆታ፣ዘር፣ቀለም፣ዕድሜን ሳይሌ በየትኛው ቦታና ጊዜ ይከሰታል።
- ✓ የእኩክ በሽታ የግል ንፅህና ጉድለትን አመልካች አይደለም።
- ✓ የዚህ በሽታ አምጪ ህዋስ ከሰው ውጪ ከጥቂት ቀናት በላይ መቆየት አይችልም።

#### የእኩክ በሽታ እንዴት ይሰራጫል?

- የእኩክ በሽታ አብዛኛውን ጊዜ በንክኪ ማለትም በሽታው ያለበት ሰው(አካል) ከሌላ በሽታው ከሌለበት ሰው ጋር በሚነካካበት ጊዜ ይተላለፋል።
- በተወሰነ ደረጃ በሽታው ያለበት ሰው የለበሰባቸውን በውስጥ የሚለበሱ ልብሶ (የውስጥ ልብስ፣ ፓንት፣ ቲሽርት፣ ፕጃማ፣ አንሶላ የመሳሰሉትን)እንደወለቀ ወድያውኑ በሽታው በሌለበት ሰው ከተለበሱ የመተላለፍ ዕድል ይኖረዋል።

## የእኩል በሽታ ምልክቶች

- I. የሰውነት እጥፍት በታዎች ላይ ማሳከክ፣ቁስል መፍጠር ምሳሌ በጣቶች መካከል፣ በፊትኛው የእጅ አንጓ፣መገጣጠሚ፣ በክርን መታጠፊያ፣ ብብት፣ መቀመጫ፣ በደረት በአንገት ጡት በወንድና በሴት ብልት አካባቢ
- II. ህፃናት ላይ ፊት ውስጥ እግርና እጅ በተጨማሪ ያጠቃል
- III. ማሳከክ በተለይ ሌሊት(እንቅልፍ) ላይ እና ከሙቅ ሻወር በኋላ
- IV. በቆዳ ላይ ግራጫ መልክ ያለው ለመለየት አስቸጋሪ የሆነ በቁስለቱ መካከል ክር መስል በይመፍጠር
- V. ተጨማሪ የቤተሰብ አባል ወይም አንድ ላይ የሚኖር ሰው የማሳከክ ስሜት መኖርማሳከክ ከዚህ በፊት በበሽታው ለታመሙ ሰዎች ከ1-5 ቀን ውስጥ ይጀምራል።

❖ ለአዲስ ደግሞ ከ2-6 ሳምንት ውስጥ ይጀምራል።



## አጋላጭ ነገሮች(Risk Factor)

- ወጣት መሆን
- ብዙ ህፃናት በቤት ውስጥ መኖር
- ልብስ በጋራ መጠቀም
- የሰውነት ንጽህናን አለመጠበቅ
- የቤተሰብ የኑሮ ሁኔታ ዝቅ ያለ መሆን
- በቤት/በመጠለያ ውስጥ ብዙ ሰው በጋራ መኖር፡- እስር ቤት፣ ሆስፒታል፣ የስደተኞች መጠለያ (Refuge Camp)...

**ምርመራና ሀክምና**

- ከቆዳ ላይ በሚወሰድ ናሙና የበሽታ አምጪ ተህዋስ ወይም እንቁላሉ ከተገኘ በሽታው እንዳለ ማረጋገጥ ይቻላል።
- Perimetrin Crem ለአዋቂዎች፣ለነፍሰጡር ሴቶች ከ2 ወር በላይ ላሉ ህፃናት ሀኪም በሚያዘው መሰረት ይሰጣል።
- ሰልፈር(Sulfur) ፣ቤንዛይል ቤንዛኤት ሎሽንር(BBL) ሀኪሙ በሚያዘው መሰረት ይቀባል።
- አይቫርሜክቲን(luesmetin) ሀኪም በሚያዘው መሰረት ይወስዳሉ።
- አንቲሂስታሚን(Anti-Histemin) በማሳከኩ ይሰጣል።

**መከላከያው (ምን እናድርግ?)**

- ከቤተሰብ ውስጥ ቀድሞ የተያዘውን ሰው ቶሎ ማሳከም
- በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር ንክኪ አለማድረግ
- በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር ልብስ በጋራ አለመጠቀም
- በተጨማሪም በሞቀ ውሃ የተጠቀሙባቸውን ልብሶች ማጠብ የሚከብዱትን ደግሞ ፀሀይ ላይ ማውጣት(የሰውነት ንጽህናን መጠበቅ)
- የእከክ በሽታ ከታከምን በቀላሉ ሊድን ቢችልም በሃኪም የተሰጡትን መድሃኒቶችና ተያያዥ ምክሮችን በአግባቡ መጠቀም/ ስራ ላይ ማዋል ይገባል።

**ምንጭ:**

ዶ/ር አብዱልናሲር ሃምዛ  
 በአለርጅ ኮምፕሪሄንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል  
 የቆዳና አባላዘር በሽታዎች ስፔሻሊስት ሐኪም



## 11.6. ፎሮፎር | Seborrheic Dermatitis



### ምንነት

- ★ የተለመደ የቆዳ በሽታ ሲሆን በዋናነት የራስቅል አካባቢ ያጠቃል። በአብዛኛው የቅባታማ የሰውነት ክፍሎች ያጠቃል። ለምሳሌ፡- ፊት፣ የአፍንጫ ግርጌዎች፣ ጆሮ፣ የአይን ቆብ፣ እና ደረት ናቸው።
- ❖ ፎሮፎር እየተመላለሰ ለረዥም ጊዜ የሚቆይ ከሰው ወደ ሰው የማይተላለፍ የቆዳ ህመም አይነት ነው።
- ❖ ፎሮፎር በባህሪው ጠንካራ ያልሆነ ብዙም ምልክት የሌለው እና ትንንሽ ብናቾች ያሉት ሊሆን ይችላል፤ይህ የተለመደው አይነት ፎሮፎር ሲሆን ዳንድረፍ (Dandruff) በመባል ይታወቃል።
- ❖ በተቃራኒው ደግሞ ጠንካራ የሚባለው የፎሮፎር አይነት አብዛኛውን የራስ ቆዳችንን እንዲሁም ሌሎች የአካል ክፍሎቻችን ላይ ጭምር ሊከሰት ይችላል፤ ቅርፊቶቹም ወፍራም እና ከራስ ቆዳችን ጋር የተጣበቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

## መንስኤ

- የፎካል መንስኤ በትክክል ይህ ነው ተብሎ መናገር ባይቻልም ከቆዳችን ጋር ተስማምተው በሚኖሩ (Normal Flora) የፈንገስ አይነት (Malassezia) ምክንያት ይከሰታል ተብሎ ይታሰባል
- ፎካል ወዘ አመንጪ እጢዎች (Sebaceous Glands) ተከማችተው በሚገኙበት የአካል ክፍሎቻችን (የራስ ቆዳ ፣ ፊት ፣ ደረት አካባቢ ፣ የላይኛው የጀርባችን ክፍል ፣ የውጭኛው የጀርባ ክፍል ፣ ብብት ፣ ጡት ስር ፣ በላይኛው የጭን ክፍል እና ብልት መሀከል በሚገኘው ቦታ) ላይ ይከሰታል

## ስርጭት:-

- ❖ በወንዶች ላይ ቢበዛም ምልክቱ ግን በሴቶች ላይ ጎልቶ ይታያል። እንዲሁም አልኮል በሚያዘወትሩ ሰዎች ላይ ጎልቶ ይታያል።

## አጋላጭ ሁኔታዎች/ መተላለፊያ:- አባባሽ ሁኔታዎች የሚባሉት :-

- በሽታ (ብክለት) ፣
- ጭንቀት፣
- ድካም፣
- የእንቅልፍ ማጣት ፣
- የወቅት መለዋወጥ ሲሆኑ በፈንገስ አማካኝነት ፣
- የአንድጅን ሆርሞን መጠን በሰፊነት ዉስጥ መጨመር እና በቤተሰብ ካለ (በዘር) የሚሉት ይጠቀሳሉ።

## ተጋላጭ

- ✓ ከሁለት ሳምንት እስከ አንድ አመት ባሉ ህጻናት እና ከጉርምስና እድሜ በላይ በሆኑ ግለሰቦች ላይ ይከሰታል
- ✓ አብዛኞቹ ፎካል የሚኖርባቸው ግለሰቦች ሌላ ተጓዳኝ ህመም አይኖራቸውም አንዳንድ ጊዜ ግን ከHIV ፣ Parkinson ፣ የሚጥል ህመም (Epilepsy) ፣ ጭንቀት ጋር ተያይዞ ሊከሰት ይችላል።

## ምልክቶች:-

- በፊት ላይ፣

- በጆሮ ጀርባ አካባቢ፣ እና ቆዳችን በሚታጠፍበት ቦታ ሁሉ ቀላ ቀላ ያሉ ምልክቶች ይከሰታሉ። ከዚህ በተጨማሪም እንደ ማሳከክ እና በራስቅል ላይ አቧራ መሳይ ነገሮች መታየት ይገኙበታል።

**ምርመራ፡-**

- የቆዳ ላይ ቁስለት ምርመራ (አካላዊ ምርመራ) በሚደረግበት ጊዜ ሊለይ ይችላል። ሌላው ደግሞ ከቆዳው ቁስለት ላይ በሚወሰድ ናሙና በሚደረግ የላብራቶሪ ምርመራ ሊታወቅ ይችላል።

**ህክምና፡-**

- የተለያዩ የቆዳ ላይ የሚቀቡ መድሀኒቶች ፣ የማሳከክ እና የመቅላት ሁኔታዎችን የሚቀንስ መድሀኒት ይሰጣል።
- መድሀኒትነት ያላቸው መታጠቢያ ሻምፖዎችን (Ketoconazole 2%, Selenium Sulfied, Ciclopirox , Zinc Pyrithione) በመጠቀም ፎሮፎርን መቆጣጠር ይቻላል።
- ሻምፖውን ተቀብተን ከ5-10 ደቂቃ አቆይተን መታጠብ ይህንንም በሰምንት ከ 2-3 ጊዜ መደገም ያስፈልጋል
- ከዚህ በተጨማሪ የማሳከክ ስሜት ካለው፣ጠንካራ የሚባለው የፎሮፎር አይነት ከሆነ፣ከራስ ቆዳችን ውጪ ከተከሰተ፣ተጓዳኝ ህመሞች ካሉ እንዲሁም ህጻናት ላይ ከተከሰተ የቆዳ ሐኪም በሚያዘው መሰረት ተጨማሪ መድሀኒቶች ያስፈልጋሉ።

**ፎሮፎር ለምን ይመላለሳል?**

📌 መንስኤው በትክክል ስለማይታወቅ እና ምክንያት ነው ተብሎ የሚታሰበው የፈንገስ አይነት ከቆዳችን ጋር ተስማምቶ የሚኖር በመሆኑ ፎሮፎርን በህክምና ማዳን አይቻልም(Not Curable) ለዚህም ነው የሚመላለሰው ፤ ነገር ግን ምልክቶቹን መቆጣጠር እና የሚመላለስበትን የጊዜ ፍጥነት መቀነስ ይቻላል

**ፎሮፎር እንዳይመላለስብን ምን እናድርግ?**

📌 ከላይ በተጠቀሰው መሠረት ምልክቶቹ እስኪጠፉ በሻምፖ መታጠብ ያስፈልጋል(የቆዳ ሐኪም ተጨማሪ መድሀኒቶችን ሊያዝ ይችላል)፤ ምልክቶቹ ከጠፉ በኋላ ሻምፖውን በሰምንት አንድ ጊዜ ወይም በሁለት ሰምንት አንድ ጊዜ መጠቀም ፎሮፎር እንዳይመላለስ ይረዳል

### ፎሮፎር ፀጉር እንዲነቃቀል ያደርጋል?

- ▣ በፎሮፎር ምክንያት የፀጉር መነቃቀል የተለመደ አይደለም ነገር ግን ከፍተኛ የሆነ የማሳከክ ስሜት ካለ ጊዜያዊ የሆነና ተመልሶ የሚተካ የፀጉር መነቃቀል ሊያስከትል ይችላል
- ▣ በመጨረሻም የቆዳ ሐኪም ሳያማክሩ መድሀኒቶችን ባለመጠቀም ቆዳዎን ከተጨማሪ ጉዳት ይጠብቁ!!

### መከላከያ መንገዶች:-

- ጭንቀትን መቀነስ፤
- አጠቃላይ የጤንነት ሁኔታን መከታተል ፤
- በቂ እረፍት ማድረግ ፤
- የጠዋት ፀሀይ ለተወሰነ ደቂቃ ማግኘት እና የመሳሰሉት ናቸው።

### 11.7. ላሽ (Alopecia Areata)

"ላሽ" ምንድነው?



❖ ላሽ በሁሉም የእድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች ላይ ሊከሰት የሚችል የጸጉር መመለጥ በሽታ ሲሆን፤ ይህ በሽታ በየትኛውም የሰውነት ክፍሎች የሚገኝ ጸጉር ሊያጠቃ ይችላል። ብዙ ጊዜ ግን የራስ ቅል ጸጉርን ያጠቃል።

### የሚታወቁ የላሽ በሽታ ባህሪያት

- በሽታው በተለያዩ የክብደት ደረጃ ይከሰታል፤ ከአነስተኛ የራስ ቅል ፀጉር መመለጥ እስከ ሙሉ የራስ ቅል ፀጉር መመለጥ (Alopecia Totalis) ከዚያም በከፋ መልኩ በሁሉም የሰውነት ክፍሎች የሚገኝ ጸጉር መመለጥ (Alopecia Universalis) ።
- በአብዛኛው ጊዜ በጥቂት ወራት አንዳንድም በአመታት ጊዜ ውስጥ ፀጉር እንደገና ሊበቅል ይችላል፤ ነገር ግን ዳግም የመብቀል እድል በተከሰተው ምልጠት መጠን ይወሰናል፤ መጠኑ አነስተኛ የሆነ ላሽ በአንድ አመት ውስጥ ሙሉ ለሙሉ የመብቀል እድል ከፍተኛ ሲሆን ከግማሽ በላይ የሚሆን የፀጉር መመለጥ መልሶ የመብቀል እድሉ አናሳ ነው።
- ዳግም የሚበቅለው ፀጉር ነጭ ሊሆን ይችላል።
- ላሽ በአንድ ሰዓት መከሰት ከጀመረ ብዙ ጊዜ ሊመላለስ ይችላል።

**የበሽታው መንስኤ ምንድን ነው?**

- ✓ በተፈጥሮ የተለያዩ በሽታዎችን የሚከላከል የሰውነት በሽታ መከላከያ ስርዓት ሴሎች ፀጉርን በሚያጠቃበት ጊዜ ይከሰታል ተብሎ ቢታመንም እንዴት የሚለው መንገድ ግን አይታወቅም።
- ✓ ላሽ እንደ ሥኪር በሽታ፣ ለምጥ፣ እንቅርት ጋር መጠነኛ ተያያዥነት አለው
- ✓ ከምግብ፣ ሽይታሚን ወዘተ ጋር ምንም አይገናኝም
- ✓ እስከ 20 የሚደርሱ ሰዎች ተመሳሳይ ችግር በቤተሰባቸው (በዘር) ሊታይ ይችላል።

**የበሽታው ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

- መጠነኛ የመወጋጋት ስሜት
- ምልጠቱን በተለያዩ ዘዴዎች መሸፈን ካልተቻለ የመሸማቀቅ (የመጨነቅ) ስሜት ይፈጥራል
- የአይን ሽፋሽፍት ከተመለጠ የአይን ቁስለት ሊከተል ይችላል በተለይ በደረቅና ንፋሳማ የአየር ሁኔታ
- በላሽ የሚመጣ ምልጠት ልሙጥ እና ምንም አይነት የቁስለትም ሆነ የቆዳ መቆጣት ምልክት አይኖረውም
- ዳግም መብቀል የሚጀምረው ከመሐል ሆኖ ፀጉሩም ቀጠን እና ነጣ ያለ ይሆናል።
- አንዳንድ ሰዎች ላይ የጥፍር መሰርጎድ ይታያል
- ❖ ላሽ ሙሉ በሙሉ ፈውስ የለውም፤ መጠነኛ ላሽ ከደረሰባቸው 5 ሰዎች ውስጥ 4ቱ በአንድ አመት ጊዜ ውስጥ ያለምንም ህክምና ፀጉራቸው ሙሉ በሙሉ ሊበቅል ይችላል። ነገር ግን ከመነሻው ሰፊ ያለ የፀጉር መመለጥ ያጋጠማቸው ሰዎች ዳግም የመብቀል እድል ሰፊ አይደለም።

## ለላሽ የሚሰጡ ህክምናዎች?

- በኪኒን፣ በመርፌ፣ እንዲሁም በክሬም መልክ የሚሰጡ መድሀኒቶች

### ጠቃሚ መረጃዎች

- ✚ **ወንዶች** ፀጉራቸው እስኪበቅል ድረስ ቀሪውን ፀጉር መላጩት ጥሩ ስሜት ይፈጥራል፤ የራስ ቅል ቆዳ ለፀሃይ ብርሃን እንዳይጎዳ መሸፈን አስፈላጊ ነው።
- ✚ **ሴቶች** ፀጉራቸው እስኪበቅል በዊግ መሸፈን ምንም ጉዳት የለውም፤ የመብቀልን ሂደት አያውክም፤ በተጨማሪ በጥንቃቄ ዊግ መቀጠል ይቻላል።
- ✚ አርተፊሻል የአይን ሽፋሽፍት፣ ቅንድብ፣ እርሳስ፣ ኩል የመሳሰሉትን በጊዜያዊነት መጠቀም ይቻላል።
- ✚ ዳግም የሚበቅለው ፀጉር ነጭ በሚሆንበት እና ለረጅም ጊዜ ቀለሙ ሳይስተካከል ከቆየ፤ ይህም የሚረብሽን ከሆነ ጊዜያዊ የፀጉር ቀለም መጠቀም ይቻላል።

### 11.8. ብጉር (Acne)



### የበሽታው ምንነት

ብጉር በሰውነት ቆዳ ላይ የሚከሰት ችግር ሲሆን የላብ መዉጫያ ቀዳዳዎች (Hair Follicles) በስብ፣ በሞቱ የቆዳ ሴሎችና አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በባክቴሪያዎች በሚደፈንበት ወቅት የሚመጣ ነው።

- ብጉር በብዛት የሚከሰተው በጣም ብዙ የሆኑ Sebum አመንጪ ዕጢዎች በብዛት የሚገኝባቸው የቆዳ ክፍሎች ባሉበት የሰውነት ክፍሎች እንደ ፊት፣ አንገት፣ ደረት፣ ጀርባና ትኩሻ ያሉ ቦታዎች ላይ ነው። ብጉር ከሰውነት ላይ ሳይጠፋ በሚቆይበትና ከፍ ያለ ደረጃ ላይ ያለ ከሆነ እንደ እፍረትና መንፈስ ጭንቀትን የመሳሰሉ ስነልቦናዊ ጉዳዮችንና የቆዳ ጠባሳን ሊያመጣ ስለሚችል እነዚህ ነገሮች የተገኘውን ማህበራዊና የስራ ቦታ ጭንቀት ሊያመጣ ይችላል።
- ብጉር ጥሩ የሆነ ህክምና ያለው ሲሆን በወቅቱ ከታከሙት የሚያመጣውን የአካልና መንፈስ ጉዳት መቀነስ ይቻላል።

**ለብጉር መከሰት ምክንያቶች ምንድን ናቸው?**

- ✓ Sebum ከመጠን በላይ መመረት
- ✓ የሞቱ የቆዳ ሴሎች በአግባቡ ያለመወገድ (Irregular Shedding Of Dead Skin Cells)
- ✓ የባክቴሪያዎች መራባት (መጠራቀም)

**ለብጉር ሊያጋልጡ የሚችሉ ነገሮች (Risk Factors)**

- ለሰውነት ሆርሞን መለዋወጥ ምክንት የሆኑ ነገሮች በሚኖሩበት ወቅት፡- ጉርምስና፣ እርግዝና፣ የሴቶች የወር አበባ ዑደት ከመከሰቱ ከ 2 እስከ 5 ቀናት በፊት ያሉ ቀናት፣ የተወሰኑ መድሃኒቶችን የሚወስዱ ሰዎች(አንድሮጅን፣ ሊትየምና እስቴሮይድ)
- በቆዳ ላይ የሚቀጡ ዘይትነት ወይም ግሪሲ የሆኑ ነገሮች (Greasy Or Oily Substances) ወይም የተወሰኑ የመዋቢያ ቅባቶች(ኮስሞቲክሶች)
- በቤተሰብ ውስጥ የሚከሰት
- በቆዳ ላይ ፍትጊያና ግፊት የሚያሳድሩ ነገሮች፡- ሄልሜንት፣ ስልክ፣ ጥብቅ ያሉ አልባሳት

**ብጉርን የሚያባብሱ ነገሮች (Aggravating Factors)**

- **ሆርሞኖች፡-** ለምሳሌ በጉርምስና ወቅት አንድሮጅን፣ እርግዝና፣ ብጉር እያለ የተወሰኑ መድሃኒቶችን መውሰድ፡- አንድሮጅን፣ ሊትየምና እስቴሮይድ
- **የተወሰኑ ምግቦች፡-** የእንስሳት ተዋፅኦ የሆኑ ምግቦችን እንዲሁም ሃይልሰጪ በብዛት ያላቸው ምግቦችን መጠቀም (Dairy Products And Carbohydrate-Rich Foods)
- ጭንቀት(Stress)

**የብጉር ህክምና**

- የብጉር ህክምና Sebum መመረትን በመቀነስ፣ የቆዳ ሴሎች ቶሎ ቶሎ እንዲቀያየሩ በማድረግ፣ የባክቴሪያ ኢንፌክሽንን በመቀነስና የቆዳ መቆጣትን በመቀነስ የሚሰራ ሲሆን በህክምናዉ ጥሩ ውጤት ሳያዩ ከ4 እስከ 8 ሳምንታት ሊቆዩ ስለሚችሉ እንዲሁም

አንዳንድ ጊዜ መድሃኒቶችን በአግባቡ እየወሰዱ ብጉሩ ሊባባስ ስለሚችል ህክምናዎችን ሳያቋርጡ በትዕግስት መከታተል ያስገልጋል። ለብጉር ህክምና የሚረዱ የተለያዩ መድሃኒቶች ያሉ ሲሆን እነሱም በቆዳ ላይ የሚቀቡ፣ የሚዋጡ አንቲባዮቲኮች እንዲሁም ሌዘርና ላይት ቴራፒ የሚባሉ ዘዴዎች ያሉ ሲሆን የትኛውን መንገድ መጠቀም እንደሚሻል ለመወሰን የቆዳ እስፔሻሊስት ሀኪሞችን ማማከር ያስፈልጋል።

- በብጉር ምክንያት የሚከሰተውን የቆዳ ላይ ጠባሳም ቢሆን የራሱ የሆነ የተለያዩ ህክምናዎች ያሉት ስለሆነ ለዚህም የቆዳ እስፔሻሊስት ሀኪሞችን ማማከር ያስፈልጋል።

**ብጉርን እንዴት መከላከል ይቻላል**

- ለብጉር ተጋላጭ የሆኑ ቦታዎችን በቀን ሁለት ጊዜ መታጠብ፡- ይህ ከመጠን በላይ የሆነውን የቆዳ ቅባትና የሞቱ የቆዳ ሴሎችን ያስወግዳል። ከመጠን ያለፈ መታጠብ ቆዳዎችን ስለሚቆጠቁጥና ለብኩር ስለሚያጋልጥዎ ይህን ከማድረግ ይቆጠቡ
- ከመጠን ያለፈ ፋውንዴሽን ሜካፕ ያለመጠቀም፡- ከክሬምነት ይልቅ ፓውደር ኮስሞቲክሶችን ይምረጡ። ምክንቱም ፓውደር ኮስሞቲክስ ከክሬም አንፃር ሲታዩ ቆዳን እምብዛም አይቆጠቁጡም
- ከመተኛትዎ በፊት ሜክአፕ ተቀብተው ከሆነ ማስወገድ/መታጠብ፡- በቆዳ ላይ ከነተቀባዉ ኮስሞቲክሶዎ መተኛት የላብ መዉጪ ቀዳዳዎችን ስለሚደፍነዉ ለብጉር መከሰት ምክንያት ይሆናል። የሜካፕ መቀቢያ ብሩሾችም በየጊዜዉ በዉሀና ሳሙና መታጠብ አለባቸዉ።
- ለቀቅ ያሉ ልብሶችን መልበስ፡- ጥብቅ ያሉ ልብሶችን መልበስ ሙቀትንና እርጥበትን ስለሚይዝ ለሰውነት መቆጣት ምክንያት ይሆናሉ።  
ሄልሜንቶች፣ የስፖርት አልባሳትም ቢሆኑ ከሰውነት ጋር ያላቸውን ፍትግ ያለመቀነስ ከተቻለ በጣም ጥብቅ ያሉ መሆን የለባቸዉም።
- ከበድ ያለ ስራ ወይም የአካል እንቅስቃሴ ካደረጉ በኋላ ሰውነትን መታጠብ፡- የሰውነት ላብና ወዝ ቆሻሻንና ባክቴሪያዎችን ስለሚስቡ ሻወር መዉሰድዎትን አይርሱ።
- በሰውነት ላይ ያለውን ከመጠን ያለፈ ቅባት ለማድረቅ ያለሀኪም ትእዛዝ ሊወሰዱ የሚችሉ ቤንዘይል ፐርኦክሳይድ ወይም ሳሊሲሊክ አሲድን ያያዙ የብጉር ክሬም ወይም ጄል መጠቀም ናቸው።



## 11.9. ማድያት (Melasma)



### የበሽታው ምንነት

- ❖ ማድያት ብዙ ጊዜ ከሚከሰቱ የቆዳ ላይ ችግሮች ውስጥ አንዱ ነው። ይህ ችግር በፊት ላይ በቡናማና በግሬይ መካከል ያለ የፊት ላይ ቆዳ ቀለም ለውጥ የሚያመጣ ሲሆን ብዙ ሰዎች በጉንጫቸው፣ በአፍንጫቸው፣ በግንባራቸው፣ አገጫቸውና በላይኛው ከንፈራቸው ከፍ ብሎ ባለ በታ ይወጣል። በተጨማሪም ማድያት ብዙ ጊዜ የፀሃይ ብርሃን በብዛት የሚያገኙ እንደ አንገትና ክንድ ያሉ የሰውነት ክፍሎችንም ያጠቃልላል።

### የማድያት ህመም ምልክቶች

- 📌 ማድያት በፊት ላይ ግራጫና ቡናማ መካከል ያለ በጣም የተለመደ የቆዳ ቀለም ለውጥ የሚያመጣ ሲሆን ብዙውን ጊዜ የሚታየው/የሚከሰተው በሚከተሉት በታዎች ላይ ነው፡-
  - ✓ በጉንጫ ላይ
  - ✓ በአፍንጫ
  - ✓ ከላይኛው ከንፈር ከፍ ብሎና
  - ✓ አገጫ ላይ ናቸው።
- 📌 በተወሰኑ ሰዎች ላይ በአንገታቸውና በክንዳቸው ላይ ሊታይባቸው ይችላሉ። ይህ ግን ብዙ ጊዜ አይታይም። ማድያት የሚያስከትለው ምንም አይነት የህመም ምልክት ባይኖረውም ሰዎች ማድያት ቆዳቸው ላይ የሚያመጣውን ለውጥ አይፈልጉትም።

### ማድያት የሚከሰተው/የሚበዛው እንዴት ላይ ነው?

- 📌 ማድያት ከወንዶች ይልቅ በሴቶች ላይ በብዛት የሚታይ ሲሆን ማድያት ከሚከሰትባቸው ሰዎች ውስጥ የወንዶች ተጋላጭነት/ድርሻ 10 በመቶ ብቻ ነው። ማድያት ጠቆር ያለ የቆዳ ቀለም ባላቸው እንዲሁም በቤተሰባቸው ውስጥ የማድያት ችግር ባለባቸው ሰዎች ላይ በብዛት ሊከሰት ይችላል።

## የማድያት መንስኤዎች

📌 ለማድያት መከሰት መንስኤ የሆነው ነገር በትክክል ባይታወቅም በቆዳችን ውስጥ ያሉና የቆዳ ቀለም እንዲፈጠር የሚያደርጉ ሜላኖሳይት የሚባሉ ሴሎች ከመጠን ያለፈ ቀለም በማምረት ምክንያት የሚከሰት ነው።

## ማድያትን ሊያስነሱ የሚችሉ ነገሮች

- **ለፀሃይ ብርሃን መጋለጥ፡-** ለፀሃይ ብርሃን መጋለጥ ሜላኖሳይትን እንዲነቃቁ ያደርጋቸዋል። ማድያት ከጠፋ በኋላ ድጋሚ ለመቀስቀስ ለትንሽ የፀሃይ ብርሃን መጋለጥ ብቻ ይበቃል። ይህ ክስተት በብዙ ሰዎች ለማድያት ተደጋግሞ መምጣት አይነተኛ ምክንያት ሊሆን ይችላል።
- **የሆርሞን መለዋወጥ፡-** ነፍሰጡር እናቶች ማድያት ብዙውን ጊዜ ከሚከሰትባቸው ውስጥ የሚጠቀሱ ሲሆን የእርግዝና መከላከያ እንክብል ና የሆርሞን ህክምና ለማድያት መከሰት ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ።
- **ኮስሞቲክስ፡-** ቆዳን ሊቆጠቁጡ የሚችሉ ለቆዳ እንክብካቤ የሚጠቀሙባቸው ነገሮች ማድያትን ሊያባብሱ ይችላሉ።

## የማድያት ምርመራ

- 📌 ማድያትን የቆዳ ህክምና ባለሙያዎች በማየትና በመመርመር የሚለዩ ሲሆን ማድያቱ ምን ያህል ወደቆዳዎ ዘልቆ እንደገባ ለመለየት/ለማወቅ ቆዳዎትን ውድስ ላይት በሚባል መመርመሪያ መሳሪያ ሊያዎት/ሊመረምሩ ይችላሉ።
- 📌 አንዳንድ ማድያት ከሌላ የቆዳ ችግር ጋር ሊመሳሰል ይችላል።

## ማድያት እንዴት ሊታከም ይችላል?

- 📌 ማድያት በራሱ ጊዜ እየጠፋ ሊመጣ ይችላል። ይህ ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው ማድያትን ሊያስነሱ የሚችሉ ነገሮች ሲቀንሱ/ሲጠፉ ሲሆን ለምሳሌ ነፍሰጡር እናት ከወለደች በኋላ፣ የእርግዝና መከላከያ እንክብል የሚወስዱ መዉሰዱን በሚያቆሙበት ወቅት ቀስ እያለ ሊጠፋ ይችላል።
- 📌 አንዳንድ ሰዎች ላይ ማድያት ለረጅም ጊዜ/ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ለእድሜ ልክ ሊቆይ ይችላል። ማድያትዎ እየጠፋ ካልመጣ ወይም የወሊድ መከላከያ እንክብልዎን መቀጠል ከፈለጉ ማድያት ህክምና ስለለው የህክምና ባለሙያዎን ያማክሩ።
- 📌 ለማድያት የሚረዱ ህክምናዎች የሚቀቡ መድሃኒቶች ናቸው።

## የህክምናዊ ዉጤት

- የቆዳ ህክምና ክትትል ከተደረገ/ካደረጉ ብዙ ጊዜ በህክምናዊ ጥሩ ዉጤት የሚያዩ ቢሆንም ጥቂቶች ላይ ህክምናዊ ዉጤት ላይኖረዉ ይችላል። የህክምና ባለሙያዎን ምክር ከተከተሉ/ከተገበሩ ህክምናዊን በጀመሩ በጥቂት ወራት ዉስጥ ለዉጥ ሊያዩ ይችላሉ።
- ማድያትዎ በህክምናዊ ከጠፋልዎ በኋላ የቆዳ ህክምናዎን መቀጠል አስፈላጊ ነዉ። ይህ ማድያትዎ ተመልሶ እንዳይመጣ ያግዝዎታል። በተጨማሪም የፀሃይ መከላከያ ዘዴዎችን እንደ ሰንስክሪንና ኮፍያ/ጃንጥላ ያሉ ነገሮችን መጠቀም ያስፈልጋል።

## ማድያት ካለዎ የቆዳ ህክምና ባለሙያዎች የሚከተሉትን ምክሮች እንዲተገብሩ ያዛሉ

1. **የፀሃይ መከላከያ ሁሌ/በየቀኑ መጠቀም፡-** ብዙዉን ጊዜ ለማድያት ህክምና ከሚያገለግሉ ነገሮች ዉስጥ አንዱ የፀሃይ መከላከያን መጠቀም ነዉ። እንደሚታወቀዉ ለፀሃይ ብርሃን መጋለጥ ማድያትን የሚያመጣ ሲሆን የመከላከል ብቃታቸዉ ከ30ና ከዚያ በላይ የሆኑ (Sun Protection Factor (SPF) Of 30 Or More) ያሉ እንደ ዚንክ ኦክሳይድ ወይም ቲታንየም ዳይ ኦክሳይድ ያሉ ሰንስክሪን ለፀሃይ ከመጋለጥዎ ከ15 ደቂቃዎች ቀደም ብለዉ መቀባትና በየ2 ሰዓቱ መልሶ መቀባት
2. **ከቤትዎ ዉጭ ፀሃይ ላይ በሚሄዱበት ወቅት ኮፍያ መጠቀም፡-** በቅርቡ በተደረገ ጥናት መሰረት የፀሃይ መከላከያ ቅባት ብቻ መጠቀም ሙሉ በሙሉ ከችግሩ አይከላከልም። ከተቻለ ከሚቀቡት የፀሃይ መከላከያ ቅባት(ሰንስክሪን) በተጨማሪ ኮፍያ መጠቀም ይመከራል።
3. **ለቆዳ እንክብካቤ የሚጠቀሙባቸዉን ነገሮች በጥንቃቄ መምረጥ፡-** ለቆዳ እንክብካቤ የሚጠቀሙባቸዉ ነገሮች ቆዳዎትን የማይቆጠቅጡ ወይም የማያቃጥሉ ነገሮች መሆን አለባቸዉ። ምክንያቱም እነዚህ ነገሮች ማድያቱን ሊያባብሱ ይችላሉ።
4. **ዋክሲንግ ያለማድረግ(ፀጉርን ያለመንቀል)፡-** ዋክሲንግ ማድረግ የቆዳን መቆጣት ስለሚያመጣና ማድያትን ስለሚያባብስ ማድያት ባለበት በታዎች ዋክሲንግ ከማድረግ ቢቆጠቡ።

## 11.10. ስረዳሲስ (Psoriasis)



### የበሽታው ምንነት

- ✚ ለመዳን ረዥም ጊዜ የሚወስድ ፣ ከሰው ወደሰው የማይተላለፍ ወጣ ወጣ ያሉ የቆዳ ቁስለቶችን የሚያስከትል የቆዳ በሽታ ነው።
- ✚ የቁስለቱ ቦታዎች ቀለ ያሉ ወይም ጥንክ ቀለም ያላቸው ናቸው። በሽታው ከተወሰኑ የሰውነት ቦታዎች ጀምሮ ሙሉ የሰውነት ክፍልን ሊያጠቃ ይችላል።

### ስርጭት፡-

- ✚ ይህ በሽታ በአብዛኛው በአዋቂዎች ላይ ይከሰታል።

### አጋላጭ ሁኔታዎች/ መተላለፊያ፡-

- ምክንያቱ በወል ባይታወቅም የበሽታው ምክንያት ይሆናሉ ተብለው የተቀመጡ መላምቶች አሉ።

እነሱም፡- ከዚህ ቀደም በቆዳ ላይ የደረሰ አደጋ ካለ፣ በዘር፣ የመሳሰሉት ናቸው።

**አባባሽ ሁኔታዎች፡-**

- ጭንቀት፣ ኢንፌክሽን(ብክለት)፣ የወቅቶች መለዋወጥ እና የመሳሰሉት ናቸው።

**ምልክቶች፡-**

- ✓ ቀለቀለ ያሉ እብጠቶች፣
- ✓ የሚያሳክኩ ቁስለቶች፣
- ✓ ህመም የሚያስከትሉ ቁስለቶች፣
- ✓ የመገጣጠሚያ ህመም እና መጠንከር የመሳሰሉት ናቸው።

**ምርመራ፡-**

★ በቆዳ ላይ በሚታዩ ምልክቶች በመመስረት በቁስሉ አይነት ተመስርቶ የሚወሰን ይሆናል።

**መከላከያ መንገዶች፡-**

- ቆዳን የሚያረጉ ክሬሞችን መጠቀም፣
- ቆዳን መንከባከብ፣
- ያለሀኪም ትእዛዝ መድሀኒት አለመወሰድ፣
- መጠነኛ የፀሀይ ብርሀን ማግኘት

**ህክምና፡-**

- ሙሉ ለሙሉ የሚያድን መድሀኒት ባይኖረውም ምልክቶቹን የሚቀንስ መድሀኒት ይኖረዋል። እነዚህም የሚቀቡ ክሬሞች እና እንደ ሽይታሚን ዲ ያሉ ክሬሞች ይገኙበታል። አንዳንድ ጊዜ በባክቴሪያ ኢንፌክሽን ለሚመጡት አንቲባዮቲክ ይሰጣል።

**11.11. ለምፅ | Vitiligo**



## ምንነት

- ለምፅ ከተወለድን በኋላ የሚከሰት (Acquired) የቆዳ ቀለም ባለመመረቱ ምክንያት የሚመጣ የቆዳ ህመም አይነት ነው
- ለምፅ በንክኪ አይተላለፍም
- ለምፅ ከህጻናት ጀምሮ በማንኛውም የእድሜ ክልል ውስጥ በሚገኙ ግለሰቦች ላይ ሊታይ ይችላል

## ለምፅ በምን ምክንያት ይከሰታል?

❖ ምክንያቱ ይህ ነው ተብሎ በእርግጠኝነት መናገር ባይቻልም ፤ የተለያዩ መላምቶች እንደምክንያት ይጠቀሳሉ፤ ከነዚህም መካከል "የሰውነታችን በሽታ የመከላከያ ስርአት (Immunity System) የራሳችንን የቆዳ ቀለም አምራች ህዋሳትን (Melanocytes) በሚያጠቃበት ጊዜ የሚከሰት የቆዳ ህመም ነው" የሚለው መላምት በይበልጥ ተቀባይነት አለው። በዚህም ምክንያት ለምጽ በተመሳሳይ ሁኔታ ከሚከሰቱ ሌሎች ህመሞች (Autoimmune Diseases) ጋር ተያያዥነት አለው ተብሎ ይታሰባል ፤ ለምሳሌ ከየስኳር ህመም፣ የእንቅርት ህመም (Autoimmune Type)፣ ላሽ (Alopecia Areata).... ለምፅ ከጭንቀት (Emotional Stress)፣ ከእርግዝና፣ ከአደጋ ጋር ተያይዞ ሊከሰት ይችላል።

## ምልክቶች

- ✓ ለምጽ ያለበት ቦታ ወደ ነጭነት የሚያደላ ቀለም ሲኖረው ከዚህ ውጪ ማሳከክ ወይም ቦታው ላይ
- ✓ በማንኛውም የቆዳችን ክፍል ላይ ሊከሰት ይችላል
- ✓ ለምፅ አንድ ቦታ ላይ ብቻ (Focal)፣ በግራ ወይም በቀኝ የሰውነት ክፍል ብቻ (Segmental) ወይም
- ✓ አብዛኛው የቆዳችን ክፍል ላይ ሊከሰት ይችላል

## ህክምና

- የህክምናውን አይነት የሚወስኑ ሁኔታዎች :-
- የህመሙ ጥንካሬ (Severity)
- እየተስፋፋ መሆኑ ወይም ባለበት መቆሙ
- የህክምናው በቀላሉ መገኘት እና የህመምተኛው የመክፈል አቅም...

## የህክምና አይነቶች

- የሚዋጥ
- የሚቀባ
- Phototherapy (ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ ብርሀንን በመጠቀም የሚሰጥ ህክምና)
- Excimer Laser
- የቀዶ-ጥገና (Surgery) ህክምና
- የማንጣት ህክምና (Depigmentation)
- አብዛኛው የሰውነት ክፍል በለምፅ ከተጠቃ እና ለማከም አስቸጋሪ ከሆነ ጤነኛውን የቆዳ ክፍል በማንጣት የማመሳሰል ሂደት ነው

## ስለህክምናው ሂደት ማወቅ ያለብን

- ህክምናውን ከጀመርን በኋላ የህክምናውን ውጤት ለማየት ከ 2-3 ወር ሊፈጅ ይችላል
- ጠቅላላ ህክምናው ወራትን የሚፈጅ በመሆኑ ያለማቋረጥ መከታተል ያስፈልጋል
- ህክምናው ከተጠናቀቀ በኋላ ለምፅ እንደገና ሊመለስ ይችላል
- ከንፈር ላይጣት ላይ እንዲሁም ከቆዳው በተጨማሪ ፀጉርም አብሮ ነጭ ከሆነ የመዳን እድሉ ዝቅተኛ ነው።

## ለምፅን ባንታከምስ?

- ለምፅ ከፍተኛ የሆነ የስነ-ልቦና ጭና ያሳድራል
- እየሰፋ ሊሄድ ይችላል

ቆዳችን በፀሐይ ጨረር እንዲጠቃ ሊያረግ ይችላል (ፀሐይ መከላከያ/Sunscreen መጠቀም ያስፈልጋል)

## 11.12. የጥፍር ፈንገስ/ Onychomycosis

### ምንነት

የጥፍር ፈንገስ/ Onychomycosis/ የእጅ ወይም የእግር ጣት ጥፍርን የሚያጠቃ ሲሆን የጥፍርን ቀለም ወደ ነጭ፤ ቢጫ ወይም ቡናማ ቀለም የሚቀይር በፈንገስ አማካኝነት የሚመጣ ኢንፌክሽን ነው። ከጠቅላላው ህዝብ በአማካይ 10% (ከ 2 እስከ 14%) የሚሆነው በዚህ በሽታ ይጠቃል።

### ምልክቶች

- ✓ የጥፍር መወፈር
- ✓ በጥፍር አካባቢ ያለ ቆዳ መድረቅ
- ✓ የጥፍር ቀለም ወደ ነጭ፣ቢጫ፣አረንገ ወይም ጥቁር ቀለም መቀየር
- ✓ የጥፍር በቀለሉ መሰባሰብ ወይም መፈረፈር
- ✓ የጥፍር መቁሰል እና መጥፎ ሽታ

### አጋላጭ ሁኔታዎች

- የእድሜ መግፋት፡
- በጣም ላብ መብዛት
- የእግር መቁሰል
- በባዶ እግር መሄድ በተለይም ሻወር ቤት እና መዋኛ ገንዳዎች አካባቢ
- የቆዳ ቁስል
- የስኳር በሽታ፣የደም ዝውውር ችግር ወይም የበሽታ መቋቋም አቅም ማጣት

### መከላከያ መንገዶችና ህክምና

- እጅዎን እና እግሮችን በየጊዜው ይታጠቡ
- በተቻለወት መጠን እግሮዎችን ያናፍሱ
- የቆሰለውን ጥፍርዎን ከነኩ በኋላ እጆችዎን ይታጠቡ
- በጥንቃቄ ጥፍሮችን አስተካክለው ይቁረጡ
- ላብ-መምጠጥ የሚችሉ ካልሶችን ይልበሱ
- በየቀኑ ንፁህ ካልሲ ይልበሱ
- አየር የሚያስገቡ ጫማዎችን ይምረጡ
- ጫማዎችን በፀረ-ተባይ መድሃኒቶች ያፅዱአቸው
- በመኝታ ክፍሎች እና ሻወር ቤት ውስጥ ጫማዎችን ይልበሱ
- መድሃኒቶች፡ በአፍ የሚወሰዱ ወይም የሚቀቡ ፀረ ፈንገስ መድሃኒቶችን እና የጥፍር ፖሊሽ ወይም ክሬም መጠቀም
- የጥፍር ቀዶ ጥገና ማድረግ



### 11.13. ቋቋቻ



#### 🚩 ምንነት

ቋቋቻ በብዛት ሊከሰት የሚችል ከሰው ወደ ሰው የማይተላለፍ በፈንገስ ምክንት የሚመጣ የቆዳ ላይ ችግር ነው። ፈንገሱ የቆዳ ተፈጥሮዊ መልክን በማሳጣት ትናንሽ፣ ነጣ ወይም ጠቆር ያሉ መልካቸውን የለወጡ ነገሮች በቆዳ ላይ እንዲወጡ ያደርጋል። ቋቋቻ በብዛት የሚከሰት በአንገት፣ትከሻ ደረትና ጀርባ ላይ ነው።

#### የህመሙ ምልክቶች

- በጀርባ ፣ ደረት ፣ አንገት፣ እጅ ላይ ፣ (ከክርን በላይ ከፍ ብሎ ባለው የቆዳ ቀለም መለወጥ።
- መጠነኛ ማሳከክ
- የቆዳ መቀረፍ የመሳሰሉት ናቸው።

#### የህመሙ መንስኤዎች

- ★ ቋቋቻን ሊያመጡ የሚችሉ ፈንገሶች በጤናማ ቆዳ ላይ ሊገኙ ይችላሉ። ይህ ችግር በብዛት በለጋነትና በወጣትነት እድሜ ክልል ይከሰታል። ቋቋቻ ህመም የለውም፤ ከሰው ወደ ሰው አይተላለፍም። ነገር ግን ሊያስጨንቅ ወይም የሀፍረት ስሜት እንዲሰማን ሊያደርግ ይችላል። ይህ የሚሆነው ፈንገሱ ከመጠን በላይ ሲያድግ ነው።

#### ቋቋቻ እንዲመጣ የሚያደርጉ/እንዲባባስ የሚያደርጉ ነገሮች፦

- ሞቃታማና እርጥበታማ የአየር ፀባይ
- ወዛማ ቆዳ ካለዎት
- የሆርሞን መለዋወጥ
- የበሽታ መከላከል መዳከም ናቸው።

### የህክምና ባለሙያዎን ማማከር የሚገባዎት መቼ ነው?

- ✓ ለቆዳዎ እያደረጉት ያለው ጥንቃቄ ለውጥ ካለመጣ
- ✓ ህመሙ ከጠፋ በኋላ ተመልሶ ከመጣ
- ✓ ህመሙ ብዙ የቆዳ ክፍልን ከሸፈነ።

### ሊደረጉ የሚችሉ ህክምናዎች

□ ቋቋቻ በፈንገስ ምክንት የሚመጣ የቆዳ ችግር ስለሆነ የሚከተሉት መድሃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ። የተወሰኑት መድሃኒቶች በቆዳ ላይ ሊቀቡ የሚችሉ ሲሆን ቀሪዎቹ የሚዋጡ ናቸው። ምንም እንኳን ህክምናውን በደንብ ቢከታተሉትና ህመሙ ቢሻሎትም ለሳምንታት ወይም ለወራት የቆዳዎ ቀለም ሳይለወጥና እንደሻከረ ሊቀጥል ይችላል። አንዳንዴ ደግሞ ህመሙ ተመልሶ ሊመጣ ይችላል (በተለይ በሞቃታማና እርጥበታማ የአየር ፀባይ ወቅት)። ስለሆነም ኢንፌክሽኑ ተመልሶ እንዳይመጣ መድሃኒት በወር አንዴ ወይም ሁለቱ መወሰድ ሊስፈልግ ይችላል።

#### 11.14. ጭርት(Tinea Corporis)



### ምንነት

📌 ጭርት ማለት በፈንገስ አማካኝነት የሚመጣ ከራስ ቅል/Scalp፣ ንፍፍፊት/Groin፣ መዳፍ/Palm እና ውስጥ እግር/Sole ውጭ ያለውን የቆዳ ክፍል የሚያጠቃ በሽታ ነው። ጭርት የተለመደ በሽታ ሲሆን በብዛት በሞቃትና እርጥበታማ አካባቢዎች ይገኛል።

## መነሻ

ጭርት በሦሥት አይነት ቤተሰቦች በሚገኙ ፈንገሶች ሊመጣ ይችላል።

1. Trichophyton
2. Microsporum
3. Epidermophyton

## መተላለፊያ መንገዶች

- **ከሰው ወደ ሰው (Anthrophilic):-** ጭርት በአብዛኛው ጊዜ የሚተላለፈው ኢንፌክሽን ካለው ሰው ጋር ቀጥታ የቆዳ ንክኪ በሚኖርበት ወቅት ነው።
- **ከእንስሳት ወደ ሰው (Zoophilic):-** ጭርት የያዘው እንስሳ ካለና ንክኪ ከነበረ ጭርት ሊተላለፍ ይችላል። ለምሳሌ ከወሻ፣ ድመትና አንዳንዴ ላም
- **ከእቃ ወደ ሰው:-** የቆዳ ላይ ጭርት ያለበት ሰው/እንስሳ በጭርት እጁ ወይም ቢታከክበትና ሌላ ሰው ያንን እቃ ቢነካው ጭርት ሊተላለፍበት ይችላል። ለምሳሌ ልብስ፣ ፎጣ፣ የአልጋ ልብስ/አንሳላ፣ የፀጉር ማበጠሪያና ብሩሾች ይጠቀሳሉ።
- **ከአፈር ወደ ሰው (Geophilic):-** እንዳንዴ ጭርት ከተበከለ አፈር ወደ ሰው ሊተላለፍ ይችላል። ይህ የሚሆነው ከተበከለ አፈር ጋር ለረጅም ጊዜ ንክኪ ካለ ነው።

## አጋላጭ ነገሮች

- ✓ እድሜያቸው ከ15 ዓመታት በታች የሆኑ ህፃናት (Preadolescents)
- ✓ እርጥበታማ፣ እምቅ አየርና በተፋፈገ ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ
- ✓ በጭርት በተያዘ ሰው/እንስሳ ጋር የቅርብ ግንኙነት/ንክኪ ያለ ከሆነ
- ✓ የፈንገስ እንፌክሽን ካለው ሰው ጋር አልባሳት፣ አንሳላ ወይም ፎጣ በጋራ መጠቀም
- ✓ በጣም ጥብቅ ያሉና አየር በቀላሉ የማይዘዋወርባቸው አልባሳትን ማዘውተር

## ምልክቶች

- ★ ቅርፊታማና ጠፍጣፋ ሆኖ በቆዳ ላይ የሚወጣ ቀለ ያለ ቁስለት
- ★ ክብ ሆኖ ጠርዝ ጠርዙ ቀይ መልክ የሚኖረው፣ መሃሉ የዳነ የሚመስል እና ቀስ በቀስ እየሰፋ የሚመጣ የቆዳ ላይ ቁስለት (Annular Plaque) የቆዳ ቁስለቱ አንዳንዴ የማሳከክ ስሜት ሊኖር ይችላል

## ምርመራ

- አካላዊ ምርመራ
- KOH
- Fungal Culture
- Skin Biopsy

## ሀክምና

- የሚቀቡ መድኃኒቶች
- የሚዋጡ መድኃኒቶች

## በሽታውን ለመከላከል ምን እናድርግ?

- ንጽህናን መጠበቅ፣ እርጥበትን መከላከል
- የታመሙ እንስሳትን አለመንካት

የግል መገልገያ የሆኑ ቁሳቁሶችን (ሰውነት ማደራረቂያ ፎጣ፣ ልብስ፣ ባርኔጣ...) በጋራ አለመጠቀም ከላይ የተጠቀሱ ምልክቶች ሲኖሩ ወደ ጤና ተቋም መሄድ

### 11.15. የአባላዘር በሽታዎች

- ❖ በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች (STDs) ፣ በአሁኑ ጊዜ በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STIs) በመባል ይታወቃሉ ፣ በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት በሽታ አምጪ ተህዋስያን በመተላለፍ ምክንያት የሚከሰቱ ተላላፊ በሽታዎች ናቸው። የአባላዘር በሽታ (STD) የችግሮችን አደጋ ለመገደብ ቀደም ብሎ ምርመራን ይፈልጋል።

#### STD ምንድን ነው?

- 📌 STD በግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች ምህፃረ ቃል ነው። ቀደም ሲል የአባላዘር በሽታ በመባል የሚታወቀው ፣ STD በተለያዩ በሽታ አምጪ ተህዋስያን ምክንያት ሊከሰት የሚችል ተላላፊ በሽታ ነው። እነዚህ በጾታዊ ግንኙነት ወቅት ፣ የትኛውም ዓይነት ፣ በሁለት አጋሮች መካከል ይተላለፋሉ። አንዳንድ የአባላዘር በሽታዎች በደም እና በጡት ወተትም ሊተላለፉ ይችላሉ።

#### STI ምንድን ነው?

- 📌 STI በግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ ኢንፌክሽን ምህፃረ ቃል ነው። የሕዝብ ጤና ባለሥልጣናት እንደሚሉት “STI ን ምህፃረ ቃል መጠቀሙ ምልክቶች በሌሉበት ምርመራን (እንኳን) ማበረታታት ነው”። ስለዚህ ፣ በ STI እና STD መካከል ያለው ብቸኛው ልዩነት ጥቅም ላይ በሚውለው የቃላት አጠቃቀም ውስጥ ነው። ምህፃረ ቃላቱ STI እና STD ተመሳሳይ በሽታዎችን ያመለክታሉ።

#### የ STD (STI) መንስኤዎች ምንድን ናቸው?

STI በጾታ ግንኙነት በሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋስያን ሊከሰት ይችላል።

- **ባክቴሪያዎች**፣ እንደ *Treponema Pallidum*፣ *Neisseria Gonorrhoeae* Et *ክላሚዲያ Trachomatis* ;
- **ቫይረሶች**፣ እንደ ኤች አይ ቪ ፣ ሄፓታይቲስ ቢ ቫይረስ (ኤች.ቢ.ቪ) እና የሰው ፓፒሎማቫይረስ (HPV);
- **ጥገኛ ትሪኮሞናስ ቫጂናሊት**.

**ዋናዎቹ STDS (STIS) ምንድን ናቸው?**

የዓለም ጤና ድርጅት (WHO) እንደሚለው ፣ ከላይ የተጠቀሱት ስምንቱ በሽታ አምጪ ተህዋስያን በአብዛኛዎቹ የአባላዘር በሽታዎች ተጠቂዎች ናቸው። ከእነዚህም መካከል -

- **ቂጥኝ** - በባክቴሪያ መባከል *Treponema Pallidum*
- **ጨብጥ** - ከባክቴሪያ ኢንፌክሽን ጋር ይዛመዳል ኒይሴሪያ ጎኖሪኦ
- **ክላሚዲያ**- በባክቴሪያ ኢንፌክሽን ይከሰታል ክላሚዲያ
- **Trichomoniasis** - ትሪኮሞናስ ቫጂናሊስ ብዙውን ጊዜ በሴቶች ላይ የሚገለጠው በሴት ብልት ፈሳሽ፣ ማሳከክ እና ማቃጠል
- **ሄፓታይቲስ ቢ**- የጉበት ጉዳትን ያስከትላል

**ተጋላጮች**

Stds በማንኛውም ዓይነት ፣ በሁለት አጋሮች መካከል ሊተላለፍ ይችላል። ብዙውን ጊዜ በወጣት እና አዋቂዎች ላይ ይከሰታል። አንዳንድ የአባላዘር በሽታዎች ከእናት ወደ ልጅ ሊተላለፉም ይችላሉ።

**ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

ከአንድ STD ወደ ሌላ ይለደዳሉ። በወንዶች እና በሴቶችም ሊለደዱ ይችላሉ። ሆኖም ፣ አንዳንድ የ STI ጠቋሚ ምልክቶች አሉ ፣ ለምሳሌ ፡-

- በብልት አካባቢ ማሳከክ ፣ መቅላት ፣ ማቃጠል ፣ ቁስሎች ወይም ብጉር መሰል መከሰት
- ከሴት ብልት ወይም ፊንጢጥ ያልተለመደ ፈሳሽ መኖር
- በሽንት ጊዜ ማቃጠል
- Dyspareunia ፣ ማለትም በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ ህመም እና / ወይም ማቃጠል ስሜት መኖር
- በታችኛው የሆድ ክፍል ላይ ህመም መኖር
- ተዛማጅ ምልክቶች እንደ ትኩሳት እና ራስ ምታት

## ለአባላዘር በሽታዎች ተጋላጭነት ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

ለአባላዘር በሽታዎች ዋናው ተጋላጭነት ልቅ የሆነ ወሲብ ነው። ማለትም ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ።

### STD ን እንዴት መከላከል ይቻላል?

- በወሲባዊ ግንኙነት ወቅት በቂ ጥንቃቄ ፣ በተለይም የወንድ ወይም የሴት ኮንዶም በመጠቀም
- እንደ ሄፓታይተስ ቢ ቫይረስ (ኤች.ቢ.ቪ) እና የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ (HPV) ላሉ ክትባት መከተብ።

ጥርጣሬ ካለዎት ፣ የአባላዘር በሽታ ምርመራ ለማድረግም ይመከራል። ቀደም ብሎ ማወቁ ፈጣን ሕክምናን በማድረግ የመከላከል አደጋን ይገድባል።

### ምርመራ

በጥርጣሬ ወይም በአደገኛ ወሲብ ውስጥ የ STI ምርመራ ይመከራል። ሳያውቁት የ STI ተሽካሚ መሆን ስለሚቻል ይህ የማጣሪያ ምርመራ የበለጠ አስፈላጊ ነው። በእነዚህ የማጣሪያ ምርመራዎች ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ፣ ከሚከተለው መረጃ ማግኘት ይችላሉ፡-

- ከቆዳ እና አባላዘር በሽታዎች ስፔሻሊስት ሀኪም
- የጤና ባለሙያ እንደ ደርማቶሎጂ፣ አጠቃላይ ሐኪም ፣ የማህፀን ሐኪም...

### ህክምና

- 📌 የአባላዘር በሽታ ሕክምና በአይነቶቹ ላይ የተመሠረተ ነው። አንዳንድ የአባላዘር በሽታዎች ሊታከሙ ቢችሉም ፣ ሌሎች የማይድን እና አሁንም የሳይንሳዊ ምርምር ርዕሰ ጉዳይ ናቸው።
- 📌 ሊድን የሚችል STDs ቁጥኝ ፣ ጨብጥ ፣ ክላሚዲያ እና ትሪኮሞኒስ ይገኙበታል።

## ማጣቀሻ/References

1. ዓለም ጤና ጥበቃ ድርጅት፡ የእናቶች ጨቅላ ህፃናት እና ህፃናት አመጋገብ ላይ አጠቃላይ የትግበራ እቅድ 2014
2. የአለም ጤና ድርጅት ዌብ ሳይት
3. Hapco Magazne 2013 E.C
4. U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women’s Health
5. <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/conditions-behaviors/osteoporosis-arthritis>.
6. Centers for Disease Control and Prevention , National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID) , Division of High-Consequence Pathogens and Pathology (DHCPP)
7. በበአለርት ኮምፕሪሕንሲቭ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል በተለያዩ ዲፓርትመንቶች የሚያገለግሉ የህክምና ባለሙያዎችational Library of Medicine 2023

### የአለርት ኮ/ስ/ሆ የተለያዩ መረጃዎችን ለመከታተል

- Website: -----<https://www.alertethiopia.org.et>
- youtube -----<https://www.youtube> ALERT HOSPITAL-አለርት ሆስፒታል
- tiktok -----<https://www.tiktok.com/@alertcshospital>
- facebook-----<https://www.Facebook.ALERT>
- telegram-1----- ALERT Comprehensive Specialized Hospital
- telegram-2----- ALERT/AHRI Staff and Community Communication