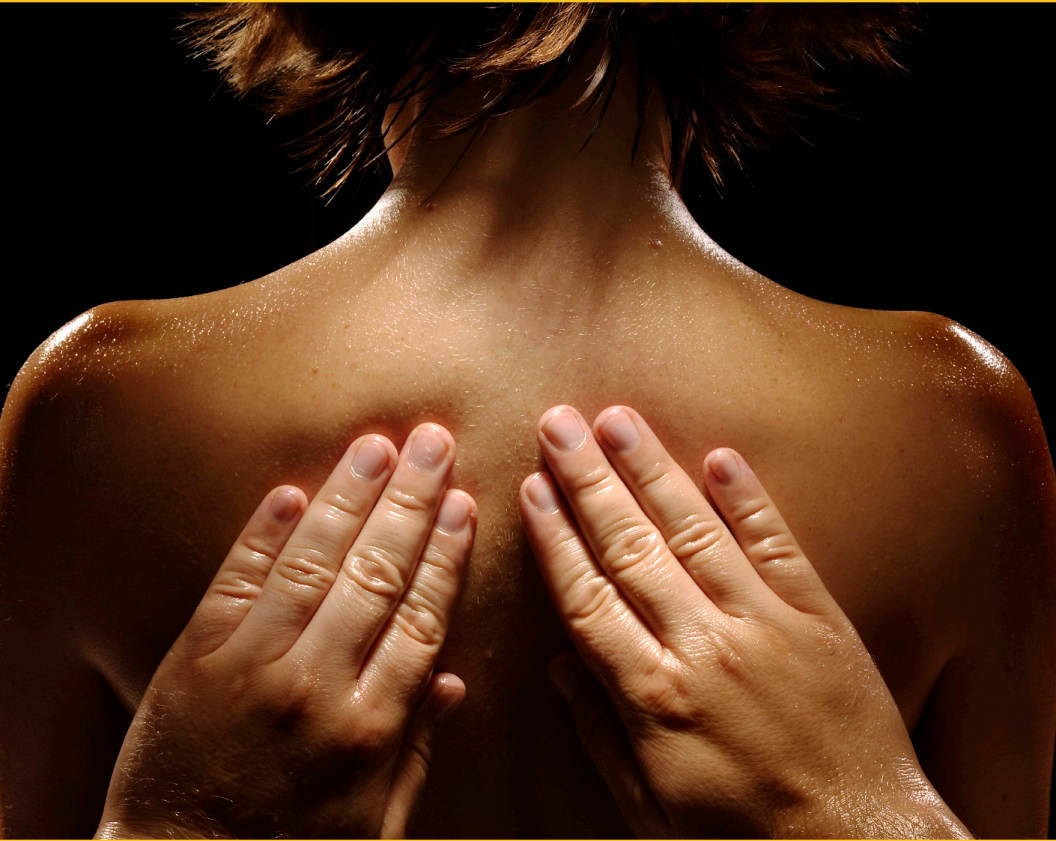


ምስ ልምስት ኣካላት ምንባር

ኣታሓሕዛ ቆርቦት &
ኣታሃሕዛ ቆርቦት



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

ትካል ከስቶፊር ዳና ሪቭ

636 ሞሪስ ተርንታይክ ስዊት 3 ኤ
ሽርጽት ሂልስ ኤን ጂ 07078
(800) 539-7309 ነፃ ስልኪ
(973) 467-8270 ስልኪ ቁ
ChristopherReeve.org

ምስ ልምዕት ኣካላት ምንባር

ኣታሓሕዛ ቆርቦት &
ኣታሃሕዛ ቆርቦት



ብለንኪ ድፍኢት ብዛዕባ ዝመፁ ጉዳኢታት ክነዕልል ንኽል?

መብዛሕትኦም ሰባት ነብሶም ክንደይ ኣብ ምጎሰቓስ ከምዘለው ኣይፈልጡን፣ ሕድሕድ መዓልቲ ኣብ ሕድሕድ እዋን ማለት እዩ። ኮፍ ክንብል ከለና፣ ግድም ክንብል ወይ ኮኣ ኣብ ዝኾነ ሓይ ቦታ ጠጠው ክንብል ከለና ለእዳውናን ኣኣጋርናን፣ ኣብ ዝኾነ ይኹን እዋን ኣብ ልዕሊ መላእ ነብስና ዝሸከሙ ዛዕቆፍ ኣእዳውናን እግርናን፣ ብዘይካ ርእሰናን፣ ኣእዳውናን ኣኣጋርና ርእሰናን ዘሎ ኣካልና ብቐጥታ ቁፍቶብ ምስትኸኻል ይገብሩ። እዚ ኮኣ ደምና ኣብ ውሰጢ ደቐቐቲ ዝኾኑ ሰራውር ደምናኸ ከዛወር ንምግባር ብዓርስ ተብግብ ዝዋሃብ ግረመልሲ ኮይኑ እቶም ኣብ መላእ ነብስና ዝተሰራጨው ደቐቐቲ ሰራውር ደም ኣብ ከተሎም ክፍለ ኣካላትናን ጭቆታዎታትን ንዝርከኑ ዋህዶታት ዝምግቡ ሰራውር ደም እዩም።

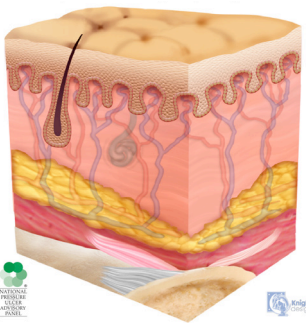
ደምና እናተንቀደሳቐስ ከፀንሕ ምእንታን ክብደት ነብስና ካብ ሓይ ቦታ ናብ ካለእ ብዛዕባ ምቕያር ክትሓሰብ ዩብልካንና። ኣብ ልዕሊ ነርቭ ዓንደ ሕኻኛ ጉድኣት ምስ ወረዳ ወይካእ ምስሰመደ ኩሎም ዓይነታት ለውጢ።

ብ2016 ብሄራዊ ናይ ድፍኢት ኣልስር ኣማኻሪ ቢ/ምኽሪ ነቴ «ናይ ድፍኢት» ዝብልቃል ናብ«ጉድኣት ድፍኢት» ናብ ዝብል ቀይርቦ ኣሎ። www.npuap.org

ኣካላተም ለሚሉ ንዝነብሩ ሰባት ክክን ቆርቦት ዝናዓቐ ተግባር ኣይኮነን። ናብ ቆርቦትና ዝፈሰስ ደም ምስውሓድ ኣብ ልዕሊ ቆርቦትና ዝብፀሕ ሓደጋ ቀለል ዝገባል ኣይኮነን። ማለት ከኣ ኣብ ገለገለ ኩነታት ብተነፃፃር ንሓፂር እዋን ጉድኣታት ድፍኢት (ቐስልታት፣ኣልስር ድፍኢት ተግሂሎም ይፈለጡ) ገና እናሃለውን ውሉእ ብውሉእ እንተዘይተ ሓኪሞም ስቓይ ዘስዕቡን ክኾኑ ኣላዎም። ከበድቲ ዝኾኑ ጉድኣታት ድፍኢት ንምሕዋይ ኣዋርሕ ዝወሰዱ ኮይኖም ሓለሓሊፉ ከኣ መጥባሕቲ ይድልዮም። ዕድመን ካልኣት ኩነታት ጥዕና (ንኣብነት ሸኮርያ) ሓዳጋታት ቁስሊን ካልኣት ሕማማት ካጋግድዱ ይኸእሉ።

ከይትጋታ፣ ደም በዝሒ ቀታሊ ሕማም እዩ።

ራኽሲ (ኢንፌክሽን) ምክልኻል ዓባይ ጠመታ ከዋሃቦ ይግነባእ። ኣልሰራት፣ ምስንጣቓትን ንናይ ቆርቦትና መካላኽሊ ንሓዳጋ ዘላጥሓ ኮይኑ መእታዊ ኢንፌክሽን ዘስዕቡ ባክቴሪያታት ክኾኑ ቐኽእሉ። ገለገለ ስርዓት ኢንፌክሽናት (ኣብ መላእስርዓታተ ንብስና ዝሰራጨው) ኢንፌክሽናት ንኣብነት ሴፕሲስ ንሂውትና ኣብ ሓዳጋ ዘላጥሓን ቀልጢፍካ ሕክምና ዘድልዮምና እዩም። ንኢንፌክሽናት ኣመልኪቱ ዝዋሃብ ሕክምና ፀረ ባክቴሪያ መድሓኒታት ምውሳድ የድልዩም እዩ።



ቆርቦትና ካብ ሕማም ንምክልኻልእቲ ዝዓበዩ ሜላ ናይ ምክልኻል ስጉምቲ ምውሳድ ኮይኑ ቆርቦትካ ኣፅሪኻ ምሓዝን ኩልሻእ ምንቅስቓስ ድፍኢት ከቐንሰ ይገብሮ። ነዚኣቶም ምስ ምልክታት እቲ ፀገም ይራኣዩ ምህላዎምን ዘይምህላዮም ቀፃላይ ዝኾነ ክትጉል ምግባር ጠሚርካ ምትግባር ኣገዳሲ እዩ።

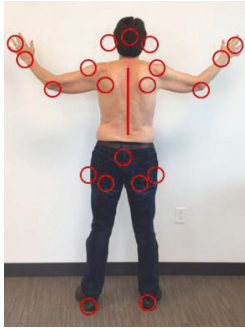
©2016 NATIONAL PRESSURE ULCER ADVISORY PANEL | WWW.NPUAP.ORG
ጠቓይ ቆርቦት - ዘዳመቐ ነጥብታት ዘለዎም
ካብ ብሄራዊ ናይቲ ኣልስር ኣማኻሪ ቢ/ምኽሪ 2-14-17 ተፈጅዮም ኣብ ጥቕሚ ዝኾኑ ሰብርሂታት።

ማውጫ ትሕዝቶ

- 1 መሰረታዊን ቆርበትን ዓፅሚ
- 2 ሕማማት ቆርበት ምክልከል
- 3 በቢርኩ ዝራኣዩ ምልክታት ጉዳኣታት ድፍኢት
- 8 ጉዳኣታት ድፍኢት ምህካም
- 11 ክንክን ሕክምና መዐስ ኢና ንገብር
- 13 መጠቓለሊ
- 14 ሃፍቲ

መሰረታዊያን ቆርበትን ዓፅሚን

ቆርበት ካብ አካተትና እቲ ዝዓበየን ጠቓሚን ነቶም ዝኣረጉ ዋህዶታት እናራገፊ ብሓዳሾቲ ብምትካእ ዝሕዳሰ ዝተደራረበ ክፍለ ኣካል እዩ።



ኣብ ምንጎ ዓፅምን ቆርበትን ጭዋዳ ሰለዘሎ በድፍኢት ናይ ምትካዝ ሓደጋ ክፍ ዝበለ እዩ።

ዓፅምትና ናብ ቆርበትና ቀሪቦም ዝራክሩሎም ቦታታት ብቀዳምነት ዝተቐልዑ እዮም። ዝለዓለ ናይ ነብስና ድፍኢት ኣብ ዝዓርፈለን ቦታታት ኣብ ልዕሊ ናብ ቆርበትና ደም ዝወሰድ ስር ጉድኣት ከብፅኡ ይኸእል። እዚኣቶም ቆርበትና ኣዝዩ ንኣደጋ ዝቃለዓሎም ቦታታት እዮም። ናይ ሕብረ ልውጢ፣ ምስጣቕ ቆርበት መይከአ ክፍቲ ዝኾነ ቐስሊ ይራኣዩ ምህላዎም ተጠንኪኪ ክፍተሹ ዘለዊም እዮም።

- ናይ ኩርናዕ፣ ጉልበት፣ ሳክረምን፣ ናይ መዓኮር ዓፅምቲ (ክፍ ንብለሉ መቀመጫ ዓፅምቲ ማለት እዩ) ብፍላይ ንኣደጋ ዝተቐልዑ እዮም።
- ኣዝዩ ረጉይድ ንሲ ዘለዎም ሰባት ዝዓበዩ ሓደጋ ከጋይጥም ይኸእል ምኽንያት ነብስም ድፍኢት ከስራጨው ስለዘይገብር እዩ።
- ቀጢን ነብሲ ዘለዎም ሰባት ሕድ ሕድ ዓፅሚ ዓንዲ ሕቕኣምን ንኣደጋ ዝተቐለዐ እዩ።
- ርእሶም ከብ ትርኣስ ተዳፍኢ ወንበሮም ከልቕቑ ዘይኸእሉ ሰባት ወይከአ ኣብ ዓሪት ደቂሶም ዝነብሩ ፀገም ዘለዎም ሰባት ናይ ርእሶም ናይ ድሕሪት ዓፅሚ ፀገም ዘጋጥሞ ክፍለ ኣካል ክኸውን ይኸእል። ነድሕ ፀጉሪ ኣብ ርእሶና ዘሎ ፀገማት ክቃላፅ ይኸ እል።

ቆርበት ዝሰንጠቕ ሰካንብታይ እዩ?

ቆርበት ብሰንኪ ልምስት ምንቕስቓስ ዘይምኸእልን ኣብ ሰነ ልቦናና ዝህልው ለውጢ ማት ድፍኢት ካብ ሓደ ዝተወሰነ ክፍለ ኣካል ክለግስ ከለዛይኹ እል ብቐሊሉ ክሰንጠቕ ይኸእል ብከንኪ ክብደት ነብሲ ቆርበትን ኣብት ሕቲኡ ዝርከብ ቲሾ ከጨናንቕ ከሎ ናብ እቲ ዝተበናነቑ ቦታ ዝኸይነ ደም ክቋረፅ ይኸእል።

ከለዛይኹ እል ብቐሊሉ ክሰንጠቕ ይኸእል ብከንኪ ክብደት ነብሲ ቆርበትን ኣብት ሕቲኡ ዝርከብ ቲሾ ከጨናንቕ ከሎ ናብ እቲ ዝተበናነቑ ቦታ ዝኸይነ ደም ክቋረፅ ይኸእል። እዚ ከአ ልብና ብኣርተርን ሺን ሰራውር ደም ኣቢሉ ናብ ነብስና ነብስና ንምስዳድ ከበድ ስራ ሕ ኣብ ልዕሊ ልብና ዓፅፎ ስራሕ ክፍጠር ይገብር ኣብ መወዳእታ ከአ ንቆርበትና፣ ጭዋዳታናን ነርብታትና ደም ዝምግቡ ደቀቕቲ ሰራውር ደም ክዓግቶም ይኸእል። ኣብ ዝኾነ ክፍለ ኣካላትና ዝህልው ምጭንናቕ ልብና ካብ ዘለዎ ደም ናይ ምንጻግ ደቕሚ ንላዓሊ ምስኮነ እቶም ደቀቕቲ ሰራውር ደምና ስለእፅፀው ናብ እቲ ክፍለ ኣካል ክበፅኡ ዝወገእ መግቢን ኣክስጂንን ክይበፅኡ ይተርፍ ማለት እዩ።

ነቲ ምጭንናቸው ከተግዶ ከለኻ፣ ማለት አካላት ካብምልጋስ፣ ከብደት ብምንካይ፣ ወንበርካ አገቢልካ ብምቅማጥ ወይኮኦ ብምስትኸኻል ማለት እዩ ናብ እቲ ሕፅረት ደም ዘጋጠሞ ክፍለ ኣላል ደም ከበፀሕ ትገብር ኣለኻ ማለት እዩ። እቲ ዒላማ ከኣ ኣበ ቆርበትናን ብትሕቲኡ ዝረከቡ ቲሹዋት ቅድሚላ ሓደጋ ምብፁሖ ሕፅረት ደም ከየጋጥሞ ምግባር እዩ።

ዘይምንቅስቃስ ዝምተ ቆርበት ኣብ ንሓደጋ ዝተቐልዑ ቦታታት ሓድሽ ዋህዮታት ቆርበት ከይትክ እብምግባር ንዝኸፈኦ ሓደጋ ምስጣቕ ዝተቐለዐ ይገብር ማለት እዩ።

ኣብ ልዕሊ ቆርበት ከመፅ ዝኸእል ሕማም ምክልኻል

ቆርበትካ ተኸናኸኖ

እንታይነት ቆርበትካ ፍለጥ ሙብዛሕቲኡ እዋን ልምስት ፀጋም ስምዒት የስዕብ በዚ ድማ እቲ ዝባሃል ፀገም የጋጥመካ ከምዘሎ ዘይክፍልሎ ትኸእል ምኽንያት ሓንጎልካ ቻንዝ ክስማዓካ ዝገብር ማህረምቲ ከምዘጋጥመካ ዝሕብር መልእኽቲ ኣይበፀሐን ማለት እዩ። ኣብ ልዕሊ ቆርበትካ ለውጥታት ይራኣዩ ከምዘለው ኣቐዲምካ ምፍላጥ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

- ዋላኪ ክንክን ትገብር ዘለኻ ሰብ ኩን ናብ ናይ በዓልኻ ነብሲ ምይማኛት የፍል የካ እ።
- ዝኾነ ደኹን ክፍል ኣካልካ ካብ ዓቕን ንላዓሊ ኣይትጠምቡ ዕዳግዳኻ፣ ሕቆኻ፣ናይ ርእሰኻ ደሓሪዎይ ክፍልን ካልእኸቲ ዘይራኣዩ እካላትካ ንምርኣይ መስትያት ወይከኣ ቆፎ ሞባይል ስልክኻ ተጠቐም።
- ኣብ ልዕሊ ነብስኻ ዝኾነ ዓይነት ቕስለ፣ ምልክታት በሰላታት ወፃኢ ኣብ ልዒሊ ቆርበትካ ለውጢታት ክትፅዘብ ትኸእል።
- ለውጢ ኣለዎ ኢልካ ትካምነሉ ክፍለ ኣካልካ ንምስእል ናይ ሞባይል ስልክኻ ለውጢ ኣሎ ይ የለን ዝብል ንምፍላጥ ከመመሳኸሪ ገይረካ ክትወስዶ የኸእሶካ እዩ።

ቆርበትካ በቢሕድሕድ ኢንቸ ብምፍላጥ ፀገም ዘስዕብ ለውጢ ይረኣ ኮመዘሎን ቅድሚላ ናብ ዝኸፈኦ ብርኪ ምብፅሖ ንምፍላይ ትኸእል ኢኻ ማለት እዩ።

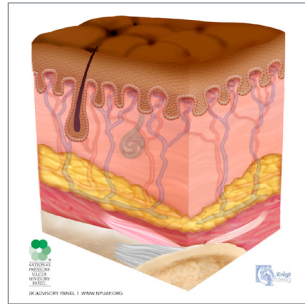
ነርሲ ሊንዳ... «ምስናይ በዓልኻ ቆርበት ክትላለ ኣለካ» ትብል። ብዛዕባ ሳብስኻ ሓላፍነት ክትውሰድ ዘለካ ባዓልኻ ኢኻ። ዋላኪ ክንክን ጥዕና ዝገብረልካ ሓገዚ ይሃልኻ ቆርበትካ ፅቡቕ ምህሳው ንምረግጋፅ በቢዕለቱ ናይ ምርኣይ ሓላፍነት ዘላለም ሰብ ንስኻ ባዓልኻ ኢኻ። ቆርበትካ ዘይራኣኻሉ ማዓልቲ ኣብ ልዕሊ ቆርበትካ ቆይቶ በሰላ ዝወፀሉ ዕለት ክኸውን ይኸእል።

እንታይ እዩ ክረኣ ዘለዎ

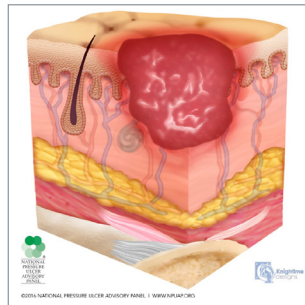
ጥዕይ ቆርበት ቀይቶ ዕንፈረር ከይሃለዎ፣ ከይተሰንጠቐ ወይከኣ ዝኾነ ከክፈቲ ቕስለ ከይሃለዎ ግልፂ ኮይኑ ክረኣ ኣለዎ።

ኣብ ልዕሊ ቆርበትካ ዝኾነ ዓይነት ናይ ሕብሪ ደኹን ናይ ቅርፂ ምህላው ፈትሽ ንኣብነት በሰላ፣ ሓርፋፍ ነገር ወይከኣ ካለሰ፣ ኣብ ሕድሕድ ዝረኣ ፀገም ንኣብነት ምስገጣቕ ምቕራፅ፣ ነኺል ወይኮኦ ካሊኦ ዝኾነ ሕማም ቆርበት።

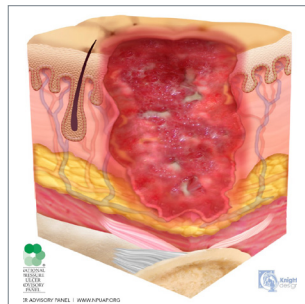
መሰረት ፍቃድ ቆርቦትን ድፍኢት ዝራኣዩ ምልክታት



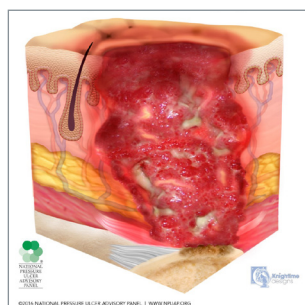
1ይ ብርኪ
ቀስሊታት ድፍኢት
በሰላታትን ትኳዕ ትኳዕን



2ይ ብርኪ
ድፍኢት ቀስሊታት



3ይ ብርኪ
ድፍኢት ቀስሊታት



4ይ ብርኪ
ድፍኢት ቀስሊታት

ብመሰረት ፍቃድ ብገጠታ ለማርች 14/2/17

ብሰንኪ ምጭንናቅ ዝወርድ ጉድኣት ብመሰረት ብርኪ ዝሰማዳካ ስምዒት፤ ብኪ 1 ቀሊል ካልኣይ ብርኪ 4 ክኣ ዝኾፈኣ ተባሂሎም ይምቀሉ።

ብርኪ-1: ኣብ ልዕሊ ቆርብት ዝረኣ ሕብረ ዘለዎን ዝቐንዘው ክፍሊ። እቲ ሕብረ ከኮም ሓፈሻዊ ሕብረ እቲ ቆርብት ክፍላለ ይኸእል እቲ ቦታ ኣብ ፀሊም ቆርብት እንተ ኮይኑ ቀይሕ ኣብ ፀዓዳ ምስኮነ ኮኣ ሓምረዋይ ከይኑ ክረኣ ይኸእል። እዚ ከኣ ብሰንኪ ድፍኢት ናይ ዝኸሰት ምልክት እዩ። እዚ ቆርብት ልሰ ሉሰ ወይከኣ ሓረፋፍ ወይከ ራሕሲ ዘለዎ ክኸውን ይኸእል።

ብርኪ 2ይ: እቲ ቆርብት ይቆሰል። እቲ ሕብረ ከኣ ከኮም ሓፈሻዊ ሕብረ እቲ ቆርብት ይፈላለ ኣብ ፍኸስ ዝበለ ሕብረ እቲ ቦታ ቀይሕን ዘሳሕይን ይኸውን።

ብርኪ3: ሕጂ እቲ ቆርብት ክፍቲ ዝኾነን ክሬተር ዝበሃል ኣፍ የውፅእ። ትሕቲ እቲ ቆርብት ዝረከብ ቲሹ ከኣ ይቐሰል። ኣቲ ዝጎድጎደ ቦታ ስብሒ ነብስና ክትርእዮ ትኸእል።

ብርኪ4: እቲ ቐስሊ ድፍኢት ንዝዩ ዓማቕ ኮይኑ ኣብ ልዕሊ ጭዋድን ዓፅሚ ሓለሓሊፍ ከኣ ኣብ ልዕሊ ጀማውትናን መጋጥምትና ጉድኣት የስዕብ።

እቲ ካሊኦ ናይ ድፍኢት ጉድኣት ኮኣ ምስቶም ኣርባዓተ ብርኪታት ዝመሳሰል ኣይኮነን።

- «ብርኪታት ዘይብሎም» ቐስሊታት ብሓርፋፍን ዝምቱ ዋሕዮታት ዝሸፈን ኮይኑ ሕብሩ ከኣ ቢጫ፣ታን፣ ሓምለዋይ ወይኮኣ ዳማ ሕብረ ይህልዎም። እቲ ዝሞተ ቆርብት ቐስሊ ከንዳየናይ ዓሙይቕ ከምዝኾነ ዘይከር እየካ ይኸእል።
- ትሕቲ ቆርብት ኣብ ዓሚቕ ዝወፁ ቐስሊታት ድፍኢት ዓሚቕ ቐስሊ ድፍኢት እናተባሃለ ይፅዋዕ። እቲ ቦታ ፅልም ዝብለ ወይ ከኣ ማርን ኮይኑ ኣብ ትሕቲ እቲ ቆርብት ደም ዝሓወሰ መግሊ ይህዝ። እዚ ከምዚ ዓይነት ናይ ቆርብት ቐስኪ ቀልጢፍ ብርኪ 3 ወይከኣ ናይ 4 ድፍኢት ቐስሊ ክኸውን ይኸእል።

ፅቡቕ ዝኾነ ክንክን ቆርብት ምግባር ልመድ

ኣብ ልዕሊ ቆርብትና ዝረኣ ሕማም ኣብ ምክልኻል እቲ ዝቐዲመ ስጉምቲ ፅቡቕ ዝኾነ ክንክን ቆርብት ናይ ምግባር ልምዲ ምጥራይ እዩ። እቲ ፅቡቕ ዜና ከኣ ቆርብትካ ክትካናኸን ዝሕግዚኻ ኣስራሓታት ሓፈሻዊ ጥዕናኻን ድኽንነትካ ትሕልወሎም ልምዲታት ዝተሓሓዙ ምኺናም እዩ።

- ዝተመጣጠነ መግቢ፣ ዝተፈላለዩን ጥዑይ ዘይቲ (ንኣብነት ኣውሊዕን ከኮናትን) ተመገብ፣ ኣሕልምቲ ኣብዚሕኻ ተመገብ ንሳቶምድማ ሓምሊ፣ ኦቕሎን፣ ጥረምረ፣ ዓተርን ባኒ ወይኮኣ ፓስታ ተመገብ። ምቁራት መግቢታት ቀንስ፣ ሸኮር ኣይተበዘሕ፣ ዝተሃረዩ ሓይሊ ዋሃብቲን ስብሒታት ቆንስ።
- ብዝተኻለካ መጠን ክብደትካ ሓልው/ኩነታት ጭዋዳታትካ ከኣ ከምዘለው ገይርካ ንምፅናኡ ፈትን። ጥዕናኻ ሓሊኻ ንምጓዓዝ ከመይ ገይርካ ጉቡእ ዝኾነ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብር ከምዘለካ ንደክተርካ ሕተቶ።
- ኣብዚሕኻ ደቅሰ- ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 8 ሰዓት ምድቃስ ፅቡቕ እዩ።
- ብኣግባቡ ፈሳሲ ውሰድ ማለት ከኣ ኣብ ማዓልቲ 8 ብርጭቆ ማይ ማለት እዩ። ትወስዶ ዓቕን ኣልኮልን/ ካፊን (ቡን) ቀንስ ነብስና ናይ ምድራቕ ባህሪያት ስለዘለዎም ማለት እዩ።

- ✦ አይተትከኸ። ምትካኸ ሞህሮታት ምስ ራህሲን ኣክሰጅን ምውሳድ ይተሓሳዝ እዩ።
- ✦ ነቲ ዝደረቐ ቆረቦት ክትርከስ ምግባር። ጉድኣት ነርብዓንደ ቅቕ ዘልይም ሰባት ወይ ከዛ ፀገም ምልማስ ዘላዎም ሰባት ክንወሳቕሱ ከለው እናረገፍ ዝኾኑ ዝደረቑን ዝሞቱ ክፍለታት ቆርቦት ኣላዎም። መተርከሲ በቢእዎኑ ምጥቃም ብፍላይ ድማ ጤና ዘይብሉ መተርከሲ ቆርቦትና ተፈጥሮኣዊ ራሕሲ ክህልዎ ይገብር እዩ።
- ✦ ቆርቦትና ካብ ኣዝዩ ልዑል ዝኾነ መቐትን ዛሕሊ ምሕላው። ፀሓይ ከይጥቃዕ መከላኸሊ ተጠቐም፤ ኣእዳውኻ፣ እግርኻን ገፅኻ ካብ ሓያል ፀሓይን ቀሪን ሓልው። ዝገለ መደሓኒታት ንኣብነት ፀረባክቴሪያ ቆርቦትካ ብቐሊሉ ከፀሓይ እጥቃህ ይገብሩ እዩም ስለዘኾነ ነዚኣቶም መድሓኒታት ክትወስድ ከለኻ ዝለዓለ ጥቃቕ ግበር። ኣብ ልዕሊ ትወስዶም መድሓኒታት ዝተዘርዘሩ ግዳማዊ ሓደጋታት ከኣ ኣስተውዒልካ ራኣዩም።

ነርስ ሊንዳ... «ሺጋራ ምትካኸ ላብ ልዕሊ ቆርቦትካ ዝለዓለ ሓደጋ ተብዕሕ ኣለካ ማለት እዩ» ትብል። ኒኮቲን ምስ ኣክሰጅን ይጣመር እዩ። ስለዚ ክተትከኸ ከለኻ ምህዩታትካ ክንድ እቲ ክረኽብዎ ዘለዎም ኣክሰጅን ኣይረኽቡን ማለት እዩ። በዚ ከኣ ቆርቦትካ ኣክሰጅን ዝሓፀሮ ክኸውን ይኸእል እዚ ከኣ ብዝበለፀ ጉጉድኣት የቃልፀካ ማለት እዩ። ምስ ሓዚ ምካ ተዘሪራብካ ነቲ ኣመል ምትካኸ ሺጋራ ርጋሓዩ።

ክብደት ነበሰኻ ተቆፃፀር

ክብደት ምወባኸ ብዝለዓለ ብርኪ የኹን ቁሩብ ብስንኪ ድፍኢት ንዝመፅእ ሓደጋ ክፍ ከብል ይገብር። ክትቀጥን ከለኻ ዓዕፅምትኻ ፈጠጦም ክወፁ ዝገብር ኮይኑ ኣብ ሕድ ሕድ ኣዕፅምትኻ ዝራኣዩሉ ቦታ ቁስሊ ድፍኢት ዝወፀሉም ቦታታት ተፈጠሮም ኣለው ማለት እዩ።

ብዝተወሰነ ግብረመልኪ ስዒት ክኸውን ፍኽእል ርጉዲ ካብ ሓደጋ ቐስሊ ድፍኢት ኣየድሕንን። ስለዝኾነ እዩ ርጉዲ ብስንኪ ፅዕንቶ ስጋ ዝሸምረሩ ቦታታት ክወፅእ ዝገብር። ርጉዲ ድፍኢት ኣብ ምብታን ዝገብር ነገር የብሉን። ብኻሊእ ገፅ ጭዋዳታት ክብደትና ናብ ኩሎም ጭዋዳዎታትና ክሰራጨው ዝገብር ኮይኑ ኣብ ሓንጌ ቦታ ኣይድልይ ፀቕጢ ከይህልው ይሕግዙ። ስለዚ እዩ ብዝተኻለሉ መጠን ክብደት ጭዋዳታትና ከይውሰኹን ከይቐንሱን ገይርና ክንሕልዎም ዘለና።

ድፍኢት ዝብትኑ ጉዝጓዛት ተጠቐም።

ፋልዮት ዝኾኑ ጉዝጓዛት ኮይኖም ክብደትና ክሰራጨው ብምግባር ክብደት ኣብ ሓደ ቦታ ከይእከብ ዝገብሩን ፋልዮት ጉዝጓዛት ኣለው።

መደበኛ ዝኾኑ ትርኣሳት ልክዕ ኮም ስሒ ኮይኖም ያገልግሉ እዩም፤ ክብደትና ኣብ ክንዲ ምጭንናቕ ነብሰና ክሰራጨው ምግባር ክብደትና ናብ ይኣትው እሞ ኣብ ልዕሊ ስራውር ደምና ምጭንናቕ ይፈጥር ክሸምረሩ ድማ ይገብሮም። እዚ ሓቂ ናይ ደናት ቅርፂ ንዘለዎም ትርኣሳትም ይሰርሕ እዩ። «ሞሞሪ ፎም» እናተባሃለ ዝፀፀሮ ፎም ምጥቃም ኮኣ ኣይማዓድን ምክንያት መቐትን ራህዲ ክፍጠር ገይሩ ቆርቦትና ብቐሊሉ ክቐስል

ይገብር። ብኻለ እፅ ብሸንኪ ምጭናቸ ከይገድኡ እእዳውናን ኣእጋርናን ናብ ዝምቸወና ቦታታት ንምቕማጥ ትርኣሳት መቐምቲ ኣቐሑት ክኾኑ ይኸእሉ። ከይኑ ግና ትርኣሳት ልክዕ ኮም ብርኪ ኣብ ዝመሰሉ ዓፃም ቦታት ምጥቃም ኣየድልን። ንሂልስ፣ ንናይ ሄቦ ሂል መሓለዊ ተጠቐም እዚ ኮኣ እቲ ሂል ምስ ቆየላ እዩ ወይኮኣ ብሰብኪ ምጭንናቸ ጉድኣት ዝበፀሓ እንተኾይኑ ንሂልና ሙሉእ ብሙሉእ ካብ እቲ ዓራት ንምርሓቕ እርና ዝድግፍ ክሳብ ዓን ካርታና ዝበፀሕ ናይ ቦት ጫማ መደገፊ ተጠቐም።

ኣየር፣ ፎምን ሞህዩ ጀል ኩሽንስ በቢመዓልቱ ክፍተሽ ኣለዎ ወይኮኣ ነቶም ዝገሃሉ ነገራት ክስዕብ ዝኸእል፤ ምጭንናቸ ዝብትኑ ኩሽንስ ወይኮኣ ዓራውቲ ዘለዎም ረብሓ ምናሳጥ ኣገዳሲ እዩ። ንሳቶም ድማ ሓዳጋታት ማህረምቲ ምጭንናቸ ክንክዩ ዝሕግዙ ኮይኖም ነቲ ሓዳጋ ግን መሊኦም ዘጥፍኡ ኣይኮኑን። እዚ ኩሉ ምስተገብረ ኩልግዜ ብምንቅሰቻስ ምጭንናቸ ከይህልው ምግባር የድልየካ እዩ። ኣብ ዚ ባን ምጭንናቸ ዝብትን መንፅፍ ኮፍ ዕለዝበልካ ብዛዕባ ብሰንኪ ምጭንናቸ ዝመፅእ ቁስሊ ክትሓሰብ የብልካን ማለት ኣይኮነን።

ኣብ ልዕሊ ንፀገም ዝተቐልዑ ቦታታት ተኸታተል።

ነብሳኻ ክጨናነቅ ኮሎ ኣብ ልዕሊ እቶም ዝተጨናነቑ ክፍለ ኣካላትካ ፈተሻ ግበር። ንነዊሕ እዋን ኣብ ወንበር ኮፍ ትብል ምስበልካ ነቶም ኣብ መቀመጫኻ ዘላን ኮፍ ትብሉሎም (ዓዕምቲ መቀመጫኻ) ፤ ትድቅስ ምስ ኮንኮ ከኣ ኣብ ናይ መቀመጫ ዝረከብን (ምራ ዝመሰል ዓፅጊን) ደሓረዎይ ክፍል ርእሻኻ ዘይፎሰሉ ምኺኖም ኣረጋግፁ።

ኩልግዜ ምንቅሰቻስ ብምግባርን ኣቀማምጣኻን ኣደቓቕሳኻ ብምስትኽኻል ኣካላትካ ከይጨናነቑ ግብር። ነዚ ከኣ ከከም ኩነታት ጥዕና ቆርብትካ በቢ ቁፋብ ዳቓይቕ ክትገብር ኣለካ። ነዚ ከኣ ኩልሻዕ ልሙድ ስራሕኻ ገይርካ ትቅፅለሎም ማላታት ኣልሸ። ንኣብነት ቴሌቭዥን ኣብ ትእየሉ እዋን ማስታወቂያ ኣብ ዝቅርቦሉ ሕድሕድ ሕዋን ኣቀማምጣኻ እና ቐያየርካ ተሰተኽኻል። ወይኮኣ፣ ኣቀማምጣኻ ክተሰተኽኻል ከምዘለካ ዝዘከረካ መዘኻኸረ (ናይ ሰዓት) መሳርሒ ተጠቐም። ዝድፋኡ ወንበር ትጥቀም እንድሕር ኮይንካ ነቲ ተደፋኢ ወንበር ኩል ግዜ ኣዝበሎ። ንነብሰኻ መኣኻላይ ዝኾነ ኣፈላላይ ወሰን። ነዚ ማድማ ግዜ ቁቁሩብ ብምውሳኽ ክተግብር ትኸእል።

ኣብነብስኻ መቐት ዝብዝሓሎምን ራህዲ ዘላለምም ክፍለ ኣካላትካ ራኣይም፤ እዚኣቶም ከኣ ግርይን ቦታታት፣ መንኮራፍዕትኻ፣ ጓል እንተኾይና ኮኣ ትሕቲ ኣጥቀባታን ንኣወዳት ከኣ ኣብ መጋጥምቲ ፍርንጭቶምን ኣእጋርምን። ነዚኣቶም ቦታታት ቀቀልጢፍካ ንንፋ ብቅላዕን ብምድራቕን ወይኮኣ ፅሩይ ናይ ዒልቦ ስታርቶ ሕሩም ግበረሎም (ታልኮም ሕሩጫት ምስ ገለገለ ዓይነታት ካንሰር ስዘቃልዑ ኣይተጠቐሙሎም)።

ነርስ ሊንዳ... «ፅልም ዝብሉን ራሃዕ ዘይፍለዩም ክፍለ ኣካላትና ፅሩያትን ደረቕ ገይርና ምሓዝ ረብሓ ኣለዎ» ትብል። ሸንቲ ዘይትቆምር እድሕር ዳኣ ኮይንካ ወይኮኣ ካቲተር ዘፍዕሰ እንድሕር ኮይኑ ኣፀጋመሂ እዩ። ምኽንያት ድማ ኮም ሸንቲ ቆርብት ናይ ምቅፃል ባህሪያት ስለዘለዎ እዩ። ማይ እንተሃሪመካ ኣፀጋመሂ እዩ። እዚ ከኣ ዊልፔር ተጠቃመሂ እንድሕር ኮይንካ ኣብ ልዕሊ ዝተርከዕ ጨርቂ ንነዊሕ እዋን ኮፍ ኢልካ ትፀንሕ እንድሕር ኮይንካ እዩ። ኣብ ከምዚ ዓይነት ኩነታት ፀቕጢ ዘበፀሐ ማህረምቲ ንምቁፅር ተወሳኺ ምክትታል ምጋር የድልይ።

ብዛዕባ ካሉሰስ ከሉሰስ ኣይትኹን

ከሉሰስ በሰላ ኣብ ኩርናዕና፣ ሂልን ካልኣትን ንውሕ ንዝበለ እዋን ፍሕፍሕ ቆርበት ኣብዘጋጥመሉ ክፍለ ኣካላት ነብሰና ክረኣ ይኸ እል። ኣብ ከባቢ ኣፅፋር ኣ እዳውናን እግርና ዝረከብ ደረቕ ቆርበት - ኣበ ዚ ቦታ ምስንግቕኛ ዝህልው እንድሕር ደኣ ኮይኑ ባክቴሪያ ክኣትው ይኸእል - እዚ ድማ ኣፀጋሚ እዩ።



ብዙሓት ሰባት ንፀገም ምልሓፅ ቆርበት ኣቕሊሎም ይርእይዎ። እዚ ከኣ ቆርበቶም ጥንኩር ስለዝኾነ ድማ ኣብ በሰላ ዝወፅእ ቕስለ ዘክፍኑን ይኸእሉ። እዚ ጉጉይ ኣታላሳሰባ እዩ። ብርግፅ በሰላ (ካሉሰስ) ፀገም ዘሰብ ክኸውን ይኸእል ምኽንያት ድማ ቆርበት ክሰንጠቕ ይኸእል እዚ ድማ ማእታዊ ባክቴሪያ ክኸውን ይኸእል ንኢንፎክሽን ከኣ የቃልህ።

መብዛሕቲ ኣም በሰላታት ቀስ ብቐስ እና ጠፋኡ ዝኾሉ ኮይኖም እዚ ድማ እቲ ዝነበረ

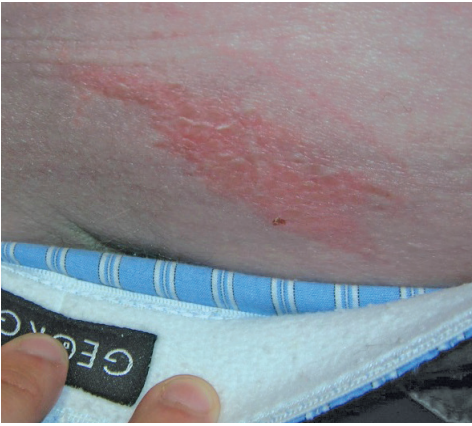
ፍሕፍሕ ቆርበት ጠጠው ምስበለ እዩ። በሰላ ንዝራኣየሉ ክፍለ ኣካልና ብኢኻሶም ጨው ገይርና መምጣጥን እቲ በሰላ ክለቕቕ ፋርካ ዝዓይነቱ እምኒ ገይርና ቀስ ኣቢልና ምፍሕፋሕ ክልቕቕ ይኸእል። ዶክተርካ ከኣ ርጉዲ እቲ ካሉሰስ ንምቕናስ ዝበለፀ መፍትሒ ክህልዎ ይኸእል።

ብሰንኪ ፍሕፍሕ ቆርበት ቆርበትና ምስቆሰሰ ቀልጢፍና መፍትሒ ክነቕምጠሉ ይግባእ።

ብሰንኪ ፍሕፍውሕ ቆርበት ዘጋጥመና ገለ ክፍለ ኣካልና ምስ ገጽ ነገር ደጋጊሙ ምስተፋሓፊሓ እዩ። ንኣብነት ምስ ኣንሶላ፣ ክዳውንቲ፣ ገለ ዝኾነ ዓይነት መሳርሒ ወይከኣ ካሊእ ክፋል ቆርበትና። ንኣብነት ኣብ ሓድሻ ወንበር ተጠቐምና ናብ ሸቓቕ ክንኣትው ከለና ወይ ከኣ ኣብ ዓራትና እናተንፏሓኽና ክንከይድን ከለና ቆርበትና ክለሓፅ ይሕእል። ቁልፊ ኣሰጢምና ክንጎጠቕ ከለና ሓላሓሊፉ ኣብ ጉቡድና ብሰንኪ ፍሕፍሕ ንዝፍጠሩ ቁስሊታት የቃልዑና ማለት እዩ።

ኻርፋፍ ቆርበታ ምስ ብሰንኪ ፍሕፍሕ ዝመፁ ቕስሊታት ዝተታሓዙ እዮም፣ኮይኑ ግና እዚኣቶም ፀገማት ዝራኣዩ ነብሰና ብሙሉእ ክብደት ኣብ ዝኾነ ዓይነት ባይታ ምስተጎተተ እዩ። ንኣብነት ካብ ወንበርና ናብ ሸቓቕ ተሳቲብና ክንወርድ ከለና ወይ ከኣ ኣብ ልዕሊ ባይታ ዓራትና እናተሳሓብና ክንከይድ ከለና ንፀገም ምልሓፅ ቆርበት ንቃላፅ ንክእል ማለት እዩ። ቆርበትና ከይላሓፅ ዝኾነ ሰብ ብሰብ እናተሓዘከ ክላዓል ኣለዎ ወይ ከኣ ነብሱ ካብ ባይታ ክፍ ኣቢሉ ክትሰእ ኣለዎ።

ምልሕሓፅ ምልክት ቕስሊ ወይከኣ ምልሓፅ ቆርበት ቆርበትና ሕብሩ ምለቕቕ ዝረኣ ሕብሪ እዩ። ኣብ ገለ ቆርበቶም ፅዓዳ ዝኾኑ ሰባት ቆርበቶም ምስተለሓፅ ቀይሕ ኮይኑ ዝረኣ ኮይኑ ኣብ ገለ ገለ ፀሊም ቆርበት ዘላዎም ሰባት ኮኣ ሕብሪ እቲ ቕስሊ ሓመድ ዝመስል ወይከኣ ሃምራዊ ይኸውን። ብሓፈሽኡ ክረኣ ከሎ እቲ ዝተጎዳኣ ቦታ ዘይፀረየ ወሰን ዘላዎ ኮይት ክትና ክኣ ከለኻ ይቕንዝው።



ሕክምና ናይ እዚ ፀጋም ኮላ አፅሪኻ ምሓዝ፣ ፀረ ባክቴሪያ ቅብኣት ምጥቃምን ካሊ እንቁርበትና ናብ ፍሕፍሕ ዘቃልዕ ነገር ምልጋስ ዝብል ይውሓውስ። ኣብ ልዕሊ እዚ ማህረምቲ ካሊጻ ፀቕጢ እንድሕር ዳኣተወሲኽዎ ነቲ ጉደኣት ከጋድዶ ይኸእል ስለዚ ነቲ ፀገም ዘለዎ ቦታ ምስ ካሊጻ ከይተናኸፍ ምግባርን ኣብ ልዕሊኡ ከብደት ከይተናኸፍ ብምግባር እቲ ፀገም ከይጋደድ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

እቲ ቁሶሊ ምስ ኣብጠ በዓሉ ከሳብ ዝነትዕ ስቕ ኢልካ ተፀብ። እቲ ዝደረቐ ቆርበት ቁሶሊ ባክቴሪያ ናብ እቲ ቁሶሊ ከይኣትው ይከላኸለልና

ብኡ ኣቢሉ ድማ ብኢንፌክሽን ናይ ምፅቃዕ ዕድል ይቐንሰልና ማለት እዩ።

ቁሶልታት ድፍኢት ምሕካም

ገይ ብርኪ ወይከላ ስ ብርኪ ማሕረምቲታት ብኣግባቡ ክንክን ምከተገበረሉ እቶም ቁሶልታት ይሓውዩ። ኃይ ብርኪን 4ይ ብርኪ ቁሶልታት ንምሕካምም አፀጋሚ እዩ፤ ሕክምና የድልዩም እዩ ንክሓውዩ ድማ ንውሕ ዝበለ እዋን የድልዩም።

ብሰንኪ ድፍኢት ዝውፁ ቐሰሊታት ኣብ ገዛ ንምክንኻን ኣገደሱቲ ዝኾኑ መምርሒታት ሰሪቢም ተቐሚጦም ኣለው። ኣብ ገዛ ንዝተገብር ፍልይ ክንክን ንኣኪምካ ኣማክሮ፣ ብዛዕባ ንዝህበካ መምርሒ ከአተየንቁካ ተግብሮ።

እቲ ዝቐሰሊ ቦታ ከይፅቀጥ ግበር

- ፍልዮት ዝኾኑ ፀቕጢ ዝብትኑ ትርኣሳት ፍርናሻት፣ ምንፀፋት፣ ካልኣት ክዳውንቲ ብምቅናስ እቲ ቦታ ከይፅወጥ ግበር። ገለገለ ፓዳት ማይ ወይ አየር ዝተመልኡ ኮይኖመ ነቲ ቦታ ዲጊፎም ንምሓዝ እዩ። ትጥቀመሉ ዓይነት ፋሻ ከከም ዓነት እቲ ቁሶሊ ዝፋላለ እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ዓራት ዝደቀሰን ዝድፋኣ ወንበር ዝጥቀም ሰብ ዝጥቀመሎም ፋሻታት ይፈላለዩ እዮም። ካብቶም ዘለው መማረቢታት ንዓኻ ዝስማዕምዎ ኣየነት ምኡናም ንምምራፅ ምስ ኣኪምካ ተዘራረብ።
- ቀቀልጢፋካ ኣቀማምጣ/ኣዳቓቕሳኻ ኣሰተኻኸይል። ተሸከርካሪ ወንበር ትጥቀም እንድሕር ዳኣ ኮይንካ በቢ 15 ደቂቕ ኣቀማምጣኻ ቐይር። ኣብ ዓራት ትድቅስ እንድሕር ኮይንካ በቢ 2 ሠዓታት ክትገላበጥ ኣለካ።

ነርስ ሊንዳ... «ብሰንኪ ድፍኢት ዝመፅእ ድፍኢት ንምፅራይ እቲ ፀገም ዘለዎ ቦታ ዘሎ ፀቕጢ ጠጠው ክብል ኣለው» ነቲ ፀገም ቀዲምካ ምፍላይን መፍትሒ ምግባር ኣዝዩ ዝሓሸ እዩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወይ ክልተ መዓልቲ ነቲ ፀገም ምፍላይ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ፀገም ንነሒኡ እዋን ክፀንን ምግባር ንምሕዋንዊኡ እዋ ክወሰድ ምግባር እዩ።

ኢ.ጌ.ክሽን ኬሕዘካ ተሻላሽል

ብመሰረት ዝተጥሃበካ ናይ ዶ/ር ምምርሒ ኣብ ልዕሊ ብደንኪ ፀቕጢ ንዝመፀካ ማህረምቲ ክንከን ግበር። ኢ.ጌ.ክሽን ከይሕዘካ ቁስልኻ ኣፅሪኻ ክትሕዞ ኣለካ። ኩል ግዜ መዓሻኒ እቲ ቁስሊ ክትቅይር ከለኻ ነቲ ቕሺሊ ሕፀብ።

- 1ይ ብርኪ ዝዓይነቱ ወቕስሊ ምስኮነ ነቲ ቁስሊ ሳሙናን ማይን ገይርካ ቀስ ኣቢልካ ሕፀብ። ኣድላይ ምስኮነ ከኣ እቲ ቁስሊ ዘለዎ ቦታ ካብ ሰውነትካ ብዝወፀእ ፈሳሲ ክይትርክስ ናይ ፈሳሲ መከላኸሊ ተጠቐም። እንታይ ዓይነት ናይ ራሕሲ መከላኸሊ ክትጥቀም ከምዘለካ ንምፍላይ ንኣኪምካ ሕቶ ኣቕርቡሉ።
- ደራጃ II ዝዓይነቶም ቁስሊታት ጨው ዘለዎ ማይ ገይርካ ብምሕፃብ እቲ ዝሞተ ቲሹ ክትርክስን ክተልቅቑ ይግባእ። ወይከኣ ኣኪምካ እንታ ዓይነት መሕፀቢ ክትጥቀም ከምዘለካ ክትብረልካ እዩ።
- ሃይድሮጅን ፐርላክሳይድ ወይከኣ ኣይወዲን መሕፀቢ ኣይትጠቐም፤ ቆርቦትካ ክንድኣ ይኸእል እዩ።
- መቐመጢ ናውቲ መሕፀቢ ቁስሊ ከኣ ፍልይ ብዝኾነ መኻዳን ከኪንካ ሓዞ። እዚ ከኣ ካብዝኾነ ዓይነት ኢ.ጌ.ክሽን ከከላኸለልካ እዩ ብተወሳኺ ነቲ ቕሺሊ ኬንቅስን ቀልጢፍ ክሓውይ ይሕግዘካ እዩ። እንታይ ዓይነት ክዳን ክትጥቀም ከምዘለካ ዝብል ኣመልኪቱ ምስ ደድተርካ ተዘራረብ። ብመሰረት ብርኪን መጠን ቕሺሊ ፊልም፣ ፋቫ፣ ቅብኣት፣ ፎም ወይከኣ ካሊእ ዓይነት መእሰሪ ቁስሊ ክትጥቀም ትኸእል።

አሰቶ ማይሊሲስ (ናይ ዓፅሚ ኢ.ጌ.ክሽን)

ኣዝዩ ዝኾንኦ ቕሺሊ ናብ ዓፅምተኻ ክኣትውዝኸእሉ ኮይኖም ኣሰቶማይሊሲስ ክኾኑ ይክእሉ፤ ኣበዚ ብርኪ ዝብፀሓ እንተኾይኑ ከኣ ቲሹ ዓፅምና ብኢ.ጌ.ክሽን ዝተጠቐዓ ኮይኑ ኣሎ ማለት እዩ። መብዛሕቲኡ እዋን እቲ ኢ.ጌ.ክሽን ብሰንኪ ባክቴሪያ ዝመፀ ክኸውን ይኸእል ግን ድማ ብሰንኪ ፈንገስ ከመፅእ ይኸእል። ካብ ቆርቦትና ወይከኣ ጭዋዳታትና ተባብሪኦም ናብ ኣብ ቀርባ ዝረከቡ ዓፅሚ ወይከኣ ከሊእ ክፍለ ኣካላትና ብሰራው ደም ኣቢሎም ከዛመቱ ይኸእሉ። ኣሰቶማይሊቲስ ቁስልኻ ከይተሸፈነ ምስፀካ ምስሓወየን ተመሊሱ ክቆስል ይኸእል።

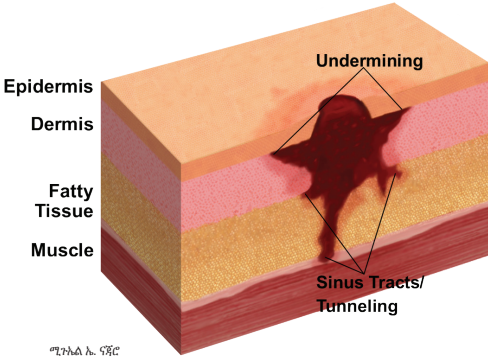
ምልክታት ኢ.ጌ.ክሽን ዓፅሚ ዝስዕብ ከውሰኹ ይኸእሉ፤

- ኣፉ ዝገጠመ ቁስሊ መመሊሱ ክኸፈት ይኸእል
- ኣብ እቲ ብኢ.ጌ.ክሽን ዝተጠቐዐ ቦታ ቻንዛ ክሰማዓና ይኸእል
- ቁሪ ቁሪ ክብለና ረሰኒ ክህለወና ይኸእል
- ከምኡ ድማ ክቀይሕ ይኸእል

ናይ ዓፅሚ ኢ.ጌ.ክሽን ዘለካ እንተኾይኑ ይኑ ንኣብነት ምርመራ ደም፣ ኤክስ ሬይ፣ ሲቲ ስካን ወየከኣ ኤምኣር ኣይ ከርእዮይኸእል። እቲ ዝሞሁብ ሕክምና ከኣ ኣንቲ ባዮቲክስ ወይከኣ መጥባሕቲ ዝውስኽ ኮይኑ እቲ ብሕማም ዝተጠቐዐ ዓፅሚ ክወፅእ ብምግባር ኢ.ጌ.ክሽን ከይ ጋፋሕ ይከላኸል ማለት እዩ።

ደብሪደመንት

ኣብ ብርኪ ዘርከቡ ማህረምቲ ወይኮን ካብኡ ንላዓሊ ዝበፀሓ እንተኾይኑ ነቲ ዝሞተ ወይኮን ዝተብከለ ቲሹ ወይ ከኣ ካሊእ ባዕዳዊ ነገር ካብ እቲ ቁስሊ ንምውፃእ ክፍለ ኣካል ንምውፃእ ደብሪደመንት የድልይ እዩ። ደብሪደመንት ማለት ዝሞተ፣ ዝተባላሸወ ወይኮኣ ኢ.ጌ.ክት ዝኾነ ቲሹ ቆሪፅካ ብምወፃእ እቲ ዝተረፈቲሹ ዝህልዎ ናይ ምጥዓይ ዕድሉ ክዓቢ ምግባር ማለት እዩ። ደብሪደመንት ቆፅሪ ማይከርባት፣ ሓዲንኛ ዝኾነን ካልኣት ንምውሕዋይ



ዕንቅፋት ዝኾኑ ነገራት ቆሪፅካ ብምውጻእ ናይ ምቕናስ ሜላ ሕክና ከይተእቲ ቐስሊ ክድሕንን ከይጋዳድ ወይኮላ ብኢንጌክሽን ከይጥቃዕ ንምግባር እዩ። ደብሪደምን ቐስሊ ተጠቢሑ ክግበር ዘለዎ ብፍልይ ኩነታት ብሰልፍ ክኢላ ሕክምና ጥራሕ እዩ።

ሓላሓሊፍ ቐስሊ «ክጋፋሕ» ይኸእል። ዝኾነ ቐስሊ ኣፍ እናፀበበ ስለዝኸይድን እቲ ጉድኣት ኮላ ብዓይነት ዝይራኣዩ ዓምቕቲ ቲሹዋትና ስለግንድኦም ዝድኣነ እመስል ቐስሊ ክህልው ይኸእል። ሙባዛሕቲኡ እዋን ተነሊግግ

ዝፈጠር ኣብዝተ ገፈፈ ቐስሊ ዝርከብ ኮይኑ ናይ ሕክምና ሰባት ከኣ ከይተገፈፈ ተረፈ ክረኽቡ ይኸ እሉ።

ሓላሓሊፍ ኣብ ውሽጢ መግሊ ዝሓዘን ሽፍን ቐስሊ ወይኮላ ኣፍ ዘለዎ ቐስሊ ዘሎ መግሊ መምጠጠ መግሊ ተጠቐምካ ኣብ ውሽጢ እቲ ቐስሊ ዘሎ ፈሳሲ ምውጻእ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ብሓፊሹኡ ሕክምና መጠጥባሕቲ ቐስሊ ቅድሚ መግቢ ዝወሰድ ስጉምቲ ኮይኑ ሓላሓሊፍ መጥባሕቲ ከይግበር ዝሕግዝ ኣገባብ ሕክምና እዩ።

ቀጻሊ ዝኾነ ቐሳሊ ወይኮላ ፍሕፍሕ ከይህልው ተኸላክል።

- ♦ ቆርበትካ ምስ ኣንሶላ ከይፋሓፋሕን ኣብ ልዕሊ ኣንሶላኻ ቁሩብ ሕሩጭ ኮርንስታር ንፀገሉ።
- ♦ ደቂስካ ከትገላበጥ ከላኻ ከይተወድቕ። ቦቲ ቐስሊ ዘለዎ ወገን ከትድቅዝገብረካ ኣደቓቕሳ ኣይትዳቅስ።
- ♦ ቆርበትካ ፅፍይን ርሑስ ገይረካ ብምሓዝ ጥዑይ ዝኾነ ቆርበት ክህልወካ ግበር።
- ♦ ብው ሕድ ኣብ መዓልቲ ክልተ እዋን ኣብ ልዕሊ ቐስልኻ ብዕንኪ ድፊኢት ዝወፀ ቐስሊ ከይህልው ፈትሽ እዚ ኮላ ቆርበትካ ጥዑይ ምኹኑ ካብ ዘረጋግፀካሉ እዋን ጀሚሩ ማለት እዩ። ነቲ ከትርእይ ዘይትኸእል ክፍል ኣካላትካ ከኣ ነቲ ክንኮን ዝገብረልባ ሰብ ወይ ከኣ ካሊእ ሰብ ክርእየልካ ግበር። ነዚኡዮም ክፍለ ኣካላት መስትያት ተጠቐምላ ከትርእይም ኣለካ።
- ♦ ብሰንኪ ድፍኢት ዝመፀ ማህረምቲ ቦትኡ ምስቀየረ ወይ ከኣ ሓድሽ ቐስሊ እንድሕር ወጺኡ ምስ ደክተርካ ተዘራረብ።
- ♦ ኣብ ልዕሊ እቲ ቐስሊኻ ወይ ከኣ ኣብከባቢ እቲ ቐስሊ ዘሎ ቆርበት ክድረዝ የብሉን። እዚ ዝከለፀ ጉድኣት ከሰዕብ ይኸእል እዩ። ናይ ደናት ቅርፂ ዘለዎም ወይ ከኣ ቀለበት ቅርፂ ዘለዎም ኩሂኻናት ኣይትጠቐም። ናብ እቲ ቦታ ከመፅእ ዝኸእል ደም ክቅንስ ብምግባር ቁስልታት ክፈጥር ይኸእል እዩ።

ኣዝዩ ዝኸፈኒ ቐስሊ ድፍኢት ንምውጋድ መጥባሕቲ ኣገዳሲ ክኸውን ይኸእል። ሕክምና መጥባሕቲ ዝብል ዝኾነ እተብከለ ቲሹ ሓፂብጃ ምፅራይን ቐስሊ ዝረከበሉ ቦታ ብፋሻ ገይርካ ምፅሻግ ወይኮላ ናይ ጭዋዳ ቲሹ ፍላጥ ምግባር ንዝብሉ ይሰኹ እዩም። ፍላጥ መጥባሕቲ ናይ ፕላስቲክን ካብ ገበርቲ ሰናይ ናብ ተቐባሊ ውልቀ ሰብ ምስ ልገሳ ደም ዝኾነ ዓይነት ቲሹድካ ብምልጋብ ዝግበር ናይ ሜላ ፕላስቲክ ናይ መጥባሕቲ ሕክምና ማለት እዩ። ክፍላይ ደማ መጥባሕቲ እቲ ሕማም ክሰብ ዝሓዊ ንውሕ ንዝበለ እዋን ዕረፍቲ ወሲድካ ምሕካም ይደልዩ እዩ።

በሰላ ዘለዎ ቲሹ፤ጥዕና እቲ ቆርበት ብዝኾነ ይኹን ምኽንያት ፀገም ኣብዘጋጠሞ እዋን በሰላም ዘለዎ ቲሹ ይረኣ። በሰላ ዘለዎ ቲሹ ምስ እቲ ጥዑይ ቲሹ ክነፃፀር ከሎ ሓደ ዓይነት ናይ ምምጣጥ ዓቕሚ የብሉን ብተወሳኺ ኣብ ቀሳሊ ተጨናኒቑ ክሰንጠቑ ስለዝኾነ እል መሊሶ ናይ ምቕሳል ዕድሉ ዝዓበየ ስለዝኾነ ፀገማጽ ከይፍጠሩ ብንቅሓት ክትከታተሎ ኣለካ።

ሕክምና ዘድለየካ መዓዝ እዩ

ቁስሊ ምስወፁካ ቀልጢፍካ ዶክተርካ ፀውዓዩ።

ነዘም ሰሩይም ዝተቐመጡ ምልክታት ምስራእኻ ቀልጢፋካ ናብ ሕክምና ኪድ፤

- ✦ እቲ ቐስሊ ዝቅንው እንድሕር ደኣ ኾይኑ
- ✦ ካብቲ ቐስሊ ፈሳሲ ምስወፀ
- ✦ ዙሪያ እቲ ቐስሊ ምስ ቀየሓን /ምስተረረ/
- ✦ ኣብ ከባቢ እቲ ቐስሊ ዝርከብ ቐስሊ ይረሰን ወይከኣ ይሓብጥ
- ✦ ረስኒ

መጠንቐቕታ ምልክታት ሴፕሲስ ፍለጣም ፍለጣም

ብሳንኪ ድፍኢት ደም ዝወፁ ቐስሊታት ኢንፌክሽን ምስ ሓዘምን እቲ ኢንፌክሽን በቐሊሉ ኣብ ትሕቲ ቁፅፅር ክውዕል እንተዘይክኢሉ ናብ ሴፕሲስ ክዓብዩ ዝኽእሉ ኮይኖም በሰራውር ደም ኣቢሉ ናብ መላእ ነብሰና ይሰራጨው ማለት እዩ።

ሴፕሲስ – ምምራዝ ደም ወይከኣ ሲስተሚክ ዝኾነ ዘሳሕይ ግብረ መልሲ መከላኸሊ (ኤስኣይ ኣርኤስ) ተባሂሉ ዝፍለየኮይኑ ኣካላተና ብሰንኪ ኢንፌክሽን ምስተጠቀዐ ብጭዋዳታቱ ኣቢሉ ኣውትና ንሓደጋ ምስ ተሳጣሓ ዝህቦ ግብረ መልሲ እዩ። ሴፕሲስ ሾክ፣ ክፍለ ኣካላትና ካብ ስራሕ ወፃኢ ክኾኑን ንምት ከሳፕሕ ዝኽእል ሕማም ኮይኑ እዚ ዝኾውን ከይተፈለጠ እንተፀኒሑን ቆልጢፍካ ናብ ሕክምና እንተዘይከኻ እዩ። ናይ ሴፕቲክ ሾክ ከቢድ ሴፕሲስ ኮይኑ ደም በዝሒ እናሃለወካ ንኣካልካ ካብ ጥቕሚ ወፃኢ ክገብር ይኽእል። ሴፕሲን ሴፕቲክ ሾክ ንሂሂትና ናብ ሓደጋ ከቃልዑ ይኽእሉ እዮም። ሕክምና ምስጀመርካ ኣብ ውሽጢ ሓንቲ ሰዓት ኢታዊ እዩ።

ማንም ብኢንፌክሽን ዝተጠቐዐ ሰብ ብዛዕባ ሓዳጋታትን ምልክታት ሴፕሲስ ክፈልጥ ዘለዎ ኮይኑ ቀልጢፍ ናብ ሕክምና ክኽይድ ኣለዎ።

እዘም ዝሰዕሱ ምልክታት ወይድማ ገለካብኡም ከራኣዩ ይኽእሉ፤

- ✦ ኢንፌክሽን
- ✦ ዝለዓለ ራስኒ
- ✦ ህርመት ልቢ ምወሳኽ ማለት ብደቂቕ 90 ልህሊ ምህርመታት
- ✦ ቐልጢፍ ዝኾነ ከይዲ ምቅፃል መግቢ፣ ብደቂቕ ልዕሊ 20 እዋን ምትንፋሲ

ካልአት ከራሳዩ ዝኸለሉ ምልክታት፡፡

- ♦ ምድንጋር ወይ ከአ ነብስኻ ምስሓት
- ♦ ምሕባጥ አእዳውካ፣አእጋርካን፣ ከሳድካ ወይከአ ገፅኻ
- ♦ ሕማም ሽኮርያ ከይሃለውካ ክፍ ዝበለ ናይ ደም ሽኮርያ
- ♦ ትሕቲ መደበኛ ዝኾነ ዓቕን ሙቕት ነብሲ ማለት (ነብሲም ዝለመሰ ወልቀ ሰባት ሓለ ሓሊፍ ትሕቲ እቲ ጥዑይ ሰብ ዝኾነ ዓቀን ሙቕት ነብሲ ይህልዎ)

ሴፕሲስ ከይሕዘና ክንገብሮ ዝኸለል ዝለዓለ ስጉምቲ ምክልኻል እዩ፡፡ ውልቀ ሰባት ዘየማሓይሽ ሕማም ኢንፎክሽን ወይ ከአ ምልክታት እናራሓየን እናተጋደደ ዝኸይድ ፀገም ኢንፎክሽን ንኡብነት እናቐየሓ፤እናሓበጠ፤እናቐንዘወ፤እቲ ቁሰሊ ዘለዎ ቦታ እናረሰነ ምስፀገመልካ ናብ ክኢላ ሕክምና ኪድ፡፡

ከምዚ ዓይነት ስዒት ወይከአ ምልክት ምስራእኻ ቀልጢፍካ ናብ ሕክምና ኪድ፡፡

ብዛዕባ ሴፕሲስ ተወሳኺ ሓበሬታ ትደልይ እንድሕር ኮይንካ ቅዳሕ ዋሴተ ሬብ ፋውንዴሽን ብዛዕባ ሴፕሲስ ብቐፅሪ ስልኪ 800-539-309 ናብ መኣኸል ሕክምና ምልማስ ደዌልካ ምስ ሓበሬታዝህበካ ክኢላ ክትዘራርብ ትኸእል ወይኮን ኢድራሻ www.ChristopherReeve.org/cards.

ማእኸላት ክንክን ቐሰሊ

ማእኸላት ክንክን ቐሰሊ ወይኮኣ ክሊኒክ ዘይሓወዩ ቐሰሊታት ንምሕካም ኣገልግሎት ዝሞሃበሉ መኣኸል እዩ፡፡ ኣብ ውሳጢ ክልተ ሰሙን ዝሓዘካ ቐሰሊ ዘይተመላያሽ ወይካኣኣ ኣብ ርሰሙን እንተኸይዱ ዘይሓወይ ቐሰሊ ሓዘካ ኣሎ ማላት እዩ፡፡

ሕክምና ቐሰሊ ናብ ዝሞሃበሉ ክሊኒክ ምስኮድካ ብዛዕባ ሕክምና ቐሰሊ ሰልጠና ናብ ዘለዎም ጉጅላ ሓካይም ሓቢርካ ክትርሕ ኣለካ፡፡ ኣባላት ጉጅላ ጥዕናኻ ዝከታተሉ ይካትር ቐሰሊኻ ከመይ ገይርካ ዓርስኻ ክትኮናኾን ከምዘለካ ዘምህራ ነርስታትን ብተግባር ሕክምና ዝሕከሙን እናተንቀሳቐስካ ክትፀንሕ ምሳኻ ከይኖም ዝሰራሙ ሰባት ዝሓቐፉ እዩ፡፡ እዚአቶም ኣገልግሎት ውሃብቲ ኣካላት ብዛዕባ ኩነታት ጥዕናኻ ነቲ ዋና ሓኪምካ ሓበሬታ ዝህቡ እዩም፡፡

ተኸናኸንቲ ጉጅላ ቐሰሊኻ ቁሰሊኻ ይምርምሩን ይልከውን ኮምኡ ደማ ኣብ ከባቢ እቲ ዝቐሰሊ ኣካላትካ ንዘሎ ዝውውር ደም ይርእዩ፣ ስለምንታይ ከምዘይዳኣነ ወሲኖም ኣብ ቀፃሊ ትልማ ሕክምና ይውፅኡ፡፡ ዒላማታት እቲ ሕክምና ምሕዋይ ቐሰሊ፣ ኩነታች እቲ ቐሰሊ ከይጋደድ ይከታተሉ ወይ ከአ ኢንፎክሽን ይከላኸሉ፣ ኣእዳውኻን ኣእጋኻ ከይትስ እን ይካላኸሉ ሓዳሽ ቐሰሊ ከይወፅእን ነባር ቐሰሊ ከይሕደስ ይከላኸሉን እትገብሮ ምንቕስቓስ ከአ ቅድሚ ምቕሳልኻ ናብ ዝነበሮ ኩነታት ከምላሰ ይሕወዙና ማለት እዩ፡፡ ተኸናኸንቲ ቐሰሊኻ ይሓፀበልኻ - እዚ ከአ ኢድላይ ምስኮነ ቐሰሊ ምእሳር ይውሰኸ፡፡

ቆሲሊ ንኩላዊ ፕሮቴን ኣገደሲ

ዝኾነ ዓይነት መግቢ እዩ ምኽንያት ድማ ከቢድቲ ቆሲሊታት ኣብ ውሰጢ ነብስና ዝርከብ ዓቕን ቕንዲ ቕንዲ ዝገሃሉ ዓይነታት ፕሮቴናት ከንክይ ይገብር። ንኣብነት ኣልቡሜን(እቲ ፕሮቴን ከኣ ዝኾነ ዓይነት ከማይ ዝሓቕቕን ቁሩብ ጨው ዘለዎን ብመቐት ዝርግኡ ፕሮቴናት ማለት እዩ) ከሊእ ከኣ ፕሪልቡሚን (ፕሮቴን ትሕዝቶ ዘለዎ ፕላዝማ) ኮይናም ዋህዪታትና ንምህናፅ ኣገደሲቲ ዝኾኑ ዓይነት ፕሮቴን፤ ሓኪምካ ኣብ ውሰጢ ነብስኻ ዝህልው ናይ ፕሮቴን ዓቕን ንምፍላጥ ምርመራ ግበር ከብለካ ይከእል። ዘወሓደ ኮይኑ ምስተረኸበ ከኣ ዝድልዩካ ዓይነት መግቢ ውሰድ ኢሉ ይእዝዘልካ ማለት እዩ።

መጠቓለሊ

ምክልኻል ወካኒ ዝኾነ ሰጉምቲ እዩ።

ብቐዳምነት ብስንኪ ድፍኢት ከይትቐስል ተኸላኸል፣ ከሳብጥዕናኻ ዝምለሽ ንና እዋን ዕረፍቲ ግበር። ብተመሳሳሊ ቡቲ ሕማም ከይትጥቃዕ ከልግዜ ክትጥንቀቕ ከምዘለካ ፍለጥ። እዚ ድማ ክትገብሮ ዘለካ ነገር ገፀም ምስተራኣዩ ቀልጢፍካ ኣጠቓላሊ ሕክምና ግብር፣ እቲ ሕማም ከይደግስ ኮኣ ተወሳኺ ጥንቃቕ ግበር።

ኣብ ልዕሊ ቆርብትካ ብዙሕ ትኹረት ክትገብር ኣይትኸልን!

www.npuap.org/

ብሄራዊ ናይ ድፍኢት ቐስሊ መማኸሪ ቤ/ምኸሪ (ኤንፒዩኤፒ)

ፀገማት አልስር ድፍኢት ኣብ ምክልኻል ተቐባልነት ዘለዎ ሓባሬታ ይህበካ። እዚ ኮኣ ብፖሊሲ መንግስቲ ኣቢሉ ሕክምናን ምርመራ ክትርከብ ትኽእል።

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

ሳሚናዊ ምዕራብ ሰርዓት ማህረምቲ ከፓይናል ኮድ፡ ኤስሲኦይ ንሕመማት ዝዕደል ወርቓት ማህምቲ ስፓይናል ኮርድ እና ሃለወ ከመይ ገይርካ ጥዕይ ኮይንካ ትፀንሕ። እዚ ገዪ ከመይ ገይረካ ጥዕና

ቆርቦትካ ኮምት ሕልውን ክንከን ቁስሊታት ድፍኢት ዝመልከቱ ሓባሬታ ዝሓዙ 3 ፓምፕሌታት ዝሓዙ እዩ።

www.pva.org

ዝለመሱ ጡረታ ዝወፁ ወታሕደራት ኣሜሪካ፡ ኤስሲፒ ናይ ሕመማት መሚሃሪ ፓምፕሌታት - ሰንይናል ኮርድ ምስተጎዳኣ ጥዕናኻ ምሕላው ንክኢላታት ሕክምና

መምርሒ ተግባራት ንሓካይም ተባሂሉ ዝተዳለው ፅሑፋት።

www.msktc.org/sci/factsheets/skincare

ሞዴል ሰርዓታት ምእኸል መተርጎሚ ፍልጣት (ኤምኤስኪቲሲ)። ኣብ ልዕሊ ማህረምቲ ስፓይናል ኮርድ እና ሃለኻ ዝግበር ክንከን ቆርቦትን

ቁስሊታት ድፍኢት ኤም ኤስኪቲኪ ፍልጣት ናብ ተግባር ክትርጎምን ዝኸፈለን ዘይርሳዕ ናይ ሕሊና ቐስሊ ዘለዎም፣ ናይ ስፓይናል ኮርድ ማህረምቲታን ጉዳኣት ባሪዕ ንምሕጋዝ ዝስርሕ ማእኸል እዩ።

ናይ ፎቶ ክሬዲት፡፡

ሊንዳ ኤም ሹልዝ፣ ፒኤቸዲ፣ ሲኦርኦርኤን ኣብ ኪኔዲ ክገር ኪኔዲ ዝርከቡ ተሓክምቲ። ካብ ብሄራዊ ናይቭ አልሰራ ኣማኻሪ ቤ/ምኸሪ 2-14-17 ተፈቐደም ኣብ ጥቕሚ ዝዋዓሉ መብርሂታት።



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

ክንሕግዝ ቁሩብት ኢና።.

ሎሚ ዝሓፀ ትምህርቲ ውሰድ!

ትካል ክስቶፊር ዳና ሪቭ

636 ሞሪስ ተርንፓይክ ስዊት 3 ኤ
ሾርድት ሂልስ ኤን ጄ 07078
(800) 539-7309 ነፃ ስልኪ
(973) 467-8270 ስልኪ ቁ
ChristopherReeve.org

እዚ ፕሮጀክት ብከፋል ብመሰረት ቁፅሪ ሓገዝ ገንዘብ ምፒ ኦር 3002 ካብ ዩኤስ ሓገዝ ደረከብ እዩ። ምምሕዳር ተቐማጦ፣ ከፍሊ ጥዕናን ሰብአዊ ኣገልግሎት፣ ዋሽንግተን ዲ.ሲ. 20201።
ውፅኢት ምርምርን መደምደምታ ሓሳባት ብነፃ ንምግላፅ ብመንግስቲ ገንዘብ ዝካየዱ ፕሮጀክታት ስለዝኾነ ኣራኣእያታት ወይካኣ ሓሳባት ናይ ግንድን ቅዋም ፖሊሲ ምምሕዳር ነበርቲ ዝውክሉ ኣይኮኑን።።። ኣራኣእያታት ወይ ከኣ ሓሳባት ናይ ግድን ነቲ ዕላዊ ዝኾነ ምምሕዳር ፖሊሲ መነባብር ሕ/ሰብ ደውክሉ ማለት ኣይኮነን።