

የተለያዩ የማዕድን
(Mineral oils) ዘይቶች

የኪንታሮት በሽታ ላለባቸው ግለሰቦች ይጠቅማሉ ተብለው አልፎ አልፎ ይሰጣሉ። ነገር ግን ደረቅ ሰገራ እያሟሰጩ እንዲወጣ ለማድረግ ካልሆነ በተር ሌላ ጥቅም አይሰጡም። ጥቅም ላይ ባይውሉም ይመረጣል።

የተሻሰ መንገድ

አንድ ሰው ለስላሳ ዓይነምድር እንዲኖረውና ባስፈለገው ጊዜ ያለምንም ችግር ዓይነምድር መውጣት እንዲችል ጎመን፣ ቆስጣና ሌሎች ቅጠላ ቅጠሎችን እንዲሁም ያልተፈተነ ጥራጥሬ መብላት ይኖርበታል። ብዙ ውሃ መጠጣትና ፍራፍሬዎችን መመገብ ሆኖ ያለሰልሳል። ወቅትን ጠብቆ እዳሪ መውጣትም የሆኑ ድርቀት እንዳይከሰት ይከላከላል።

ከላይ የተጠቀሰው ዓይነት ያመጋገብ ልምድ ያላቸው ሰዎች የሆኑ ድርቀት፣ የአንጀት ካንሰርና የኪንታሮት ችግር አያጋጥማቸውም። የደቀቀና ለስላሳ የፋብሪካ ውጤት የሆነ ምግብ የሚበሉ ሰዎች ግን ከፍ ሲል በተጠቀሱት የጤና ችግሮች ይሰቃያሉ።

አብዛኛውን ጊዜ ግራ የሚያጋቡ የህመም ዓይነቶች

ሃገራዊ

2

ህመሞች ከምን ይመጣሉ?

በተለያዩ አገሮች የሚኖሩ ወይም የተለያዩ ልምዶች ያሏቸው ሰዎች ስለህመም መንስኤዎች የተለያዩ አመለካከት ሊኖራቸው ይችላል። ለምሳሌ አንድን ሕጻን ተቅማጥ ይዘታል እንበል። መነሻው ምን ይሆን?



የገጠር መንደር ነዋሪዎች ከሆኑ የሕፃኑ ወላጆች ጥፋት በመሥራት አምላካቸውን ስላስቆጡት ነው የተቅማጥ በሽታ የያዘው ይሉ ይሆናል።

ሐኪም ካየው ሕፃኑን ኢንፌክሽን ስለያዘው ነው ይል ይሆናል።

የጤና መከንን በበኩሉ የአካባቢው ሕዝብ ንጹህ ውሃ ስለማይጠጣና የመፀዳጃ ቤት ስለማይጠቀም ነው ይላል።

የማህበራዊ ኑሮ ሠራተኛ ደግሞ በንጽህና ጉድለት የተነሳ የህፃናት ተቅማጥ በተደጋጋሚ ሊከሠት የሚችለው ፍትሃዊ የሆነ የመሬትና የሃብት ክፍፍል ባለመኖሩ ነው ይል ይሆናል።

መምህራ ችግሩ ያለመማር ነው ሊል ይችላል።

የበሽታውን መንስኤ ሰዎች እንደልምዳቸውና እንደአመለካከታቸው ይተረጉሙታል። ትክክለኛው ታዲያ ማነው? ምናልባት ሁሉም ልክ ናቸው። ወይም በክፍል ትክክል ናቸው። ምክንያቱም፤

ማንኛውም ህመም የተለያዩ ምክንያቶች ድምር ውጤት ነው።



ከላይ የተሰነዘሩት አስተያየቶች ልጄን ለያዘው የተቅማጥ በሽታ ክፍል ምክንያቶች ሊሆኑ ይችላሉ። አንድን በሽታ በሚገባ ለመከላከልም ሆነ ለማከም ይቻል ዘንድ በአንድ አካባቢ የታወቁ ህመሞችን ከነመንስኤ ያቸው ጠንቅቆ ማወቅ ይገባል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱት የተለያዩ በሽታዎች በዘመናዊ የህክምና ዘዴ ደንብና ስርዓት መሠረት ማብራሪያ ተሰጥቶባቸዋል።

በዚህ መጽሐፍ በአገጣቢ ለመገልገልና የተጠቀሱትን መድሃኒቶች በትክክል ለመጠቀም ስለበሽታዎች መንስኤ በህክምና ሳይኖሩ ሳይ የተመሠረተ ግንዛቤ ሊኖር ይገባል። ይህን ምዕራፍ ማንበብም ለዚህ ይረዳል።

የተሰያዩ የህመም ዓይነቶችና መንስኤዎቻቸው

የተሰያዩ በሽታዎችን ለማከምም ሆነ ለመከላከል በሚታሰብበት ጊዜ በሁለት ክፍሎች ማየት ይቻላል። በሽታዎች ተላላፊና የማይተላለፉ ተብለው በሁለት ይከፈላሉ። ተላላፊ በሽታዎች ከህመምተኞች ወደ ጤነኞች ሊተላለፉ የሚችሉ ናቸው። የማይተላለፉ በሽታዎች ደግሞ ከአንዱ ሰው ወደ ሌላው አይተላለፉም። የበሽታዎቹም መንስኤ ለየት ያለ ነው። ስለዚህ የትኞቹ የበሽታ ዓይነቶች ተላላፊ እንደሆኑና የትኞቹ ደግሞ እንዳልሆኑ ለይቶ ማወቅ ይጠቅማል።

የማይተላለፍ በሽታዎች

የማይተላለፉ በሽታዎች ብዙ የተሰያዩ መንስኤዎች አሏቸው። ነገር ግን በምንም ዓይነት በጀርባ፣ በባክቴርያ ወይም በሌሎች የበሽታ ተላቀቅያ ላቢያ ከአንዱ ሰው ወደሌላው አይተላለፉም። ፀረተላቅያን መድሃኒቶች (አንቲባዮቲክስ) ወይም ሌሎች መድሃኒቶች የማይተላለፉ በሽታዎችን ለማዳን አይችሉም።

ልብ ደበሱ፣ ፀረተላቅያን መድሃኒቶች (አንቲባዮቲክስ) ለማይተላለፍ በሽታዎች ህክምና አይጠቅሙም።

የማይተላለፍ በሽታዎች ምሳሌዎች

በሰውነት ውስጥ በሚፈጠሩ ሳንካዎች ምክንያት የሚከሰቱ የጤና ችግሮች፡-	ክሰውነት ውጥ በሆኑ ነገሮች የሚፈጠሩ የጤና ችግሮች፡-	ለሰውነት በሚያስፈልጉ ነገሮች እጥረት የተነሳ የሚከሰቱ የጤና ችግሮች፡-
ቁርጥማት የልብ በሽታ የሚጥል በሽታ ህሊናን መሳት (ስትሮክ) ከባድ የራስ ምታት (ሚግሬን) ዓይን ሞራ ካንሰር	አለርጂ አስም መርዞች በእባብ መነደፍ በሲጋራ የሚፈጠር ሳል የጨንገራ መቀሰል የአልኮል ስብ	በቂና የተመጣጠነ ምግብ ትድሰት ፔላግራ የደም ማነስ ዳፍንት እንቅርት የጉበት ሕመም ወይም ሲሮሲስ (ከፊል ምክንያቱ)
አብረው የሚወሰዱ የጤና ችግሮች (ጉድለቶች)፡-	አሰምር ውስጥ የሚፈጠሩ ችግሮች (የአእምሮ መታወክ «በሽታዎች»)	
የክንፈርና የትናጋ መሰንጠቅ ሸውራራ ዓይን ሌሎች የአካል ጉድለቶች የሚጥል በሽታ (አንዳንድ ዓይነት) መጫጫት የሽታ ምልክት	የማያስፈራ ነገር መፍራት ጭንቀትና ሥጋት በጥንቃቄ ድግምት ማመን ከፍተኛ ፍርሃት፣ መጣጣት	

ተላላፊ በሽታዎች

ተላላፊ በሽታዎች ሰውነትን ሊጎዱ በሚችሉ ባክቴርያዎችና ሌሎችም ተላቀቅያ ወዘተ ምክንያት ይመጣሉ። በብዙ ዓይነት መንገዶች መሰራጨት ይችላሉ። በጣም የታወቁ ተላላፊ በሽታዎችና መንስኤዎቻቸው በሚቀጥለው ሠንጠረዥ በምሳሌነት ቀርበዋል።

የተላላፊ በሽታዎች ምሳሌዎች

ህመሙን የሚያስከትሉ የበሽታ ተላቀቂዎች	እንዴት እንደሚተላለፍ ወይም ሰውነት ውስጥ እንደሚገቡ	በሽታውን ለማዳን የሚረዱ ዋነኛ መድሃኒቶች
ባክቴርያ (ረቂቅ የበሽታ ተላቀቂያ)	ሳንባ ነቀርሳ	በአየር (በሳል)
	መንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) አንዳንድ የተቅማጥ ዓይነቶች	ቆሻሻ ቁስሎች ቆሻሻ ጣቶች፣ ውሃ፣ ዝንብ፣
	የሳንባ ምች (አንዳንድ ዓይነቶች)	በአየር (በሳል)
	ጨብጥና ቂጥኝ	ወሲባዊ ግንኙነት
	የጆር ህመም	ከጉንፋን ጋር
ካይረስ (ባክቴርያ የረቀቁ የበሽታ ተላቀቂያ)	የመረቀዘ ቁስል	በቆሻሻ ነገር መበከል
	መግል የያዘ ቁስል	ቆሻሻ ነገር መነካካት
ካይረስ (ባክቴርያ የረቀቁ የበሽታ ተላቀቂያ)	ጉንፋን፣ ኢንፍሎዌንዛ፣ ከፍተኛ ጆር ደግፍ፣ ጉድፍ፣ የልጅነት ልምሽ፣ የካይረስ ተቅማጥ	በህመሙ ከተበከለ ሰው በሳል፣ በገንጾች ወዘተ አማካይነት
	የዕብድ ውሻ በሽታ የቆዳ ኪንታሮት	አስፒሪንና ሌሎችም ህመምን የሚያስታግሉ መድሃኒቶች። ካይረስን በሚገባ የሚቋቋሙ መድሃኒቶች የሉም። በክትባት ጥቂት የካይረስ ኢንፌክሽኖችን መከላከል ይቻላል።
ፈንገስ	ቆርታ፣ ቋቋቻ ወዘተ	በመነካካት ወይም በልብስ
የአንጀት ጥገኛ ትሎች (ሰውነት ውስጥ የሚገኙ)	የአንጀት ውስጥ ጥገኛ ትሎችና አሜባ (የደም ተቅማጥ)	ከዓይነምድር፣ በአጭና በአፍ፣ በንፅህና ጉድለት
	የደም ውስጥ ወባ	የወባ እንክብል (ክሎርኪን) ወይም ሌላ የወባ መድሃኒት
በሰውነት ላይ የሚወጡ ጥገኛ ነፍሳት።	ቆማል ቁንጫ ትጋን እከክ	ተባባሪ ካላባቸው ግለሰቦች ወይም ከልብላቸው ይተላለፋሉ
		የተባይ ማጥፊያ መድሃኒቶች፣ ሊንዴን

ባክቴሪያዎች እንደብዙዎቹ የበሽታ ተሃዋሲያን ረቂቅ በመሆናቸው ያለ ማይክሮስኮፕ በዓይን ሊታዩ አይችሉም። ቫይረሶች ደግሞ ከባክቴሪያ ያነሱ ረቂቅ ሕዋሳት ናቸው።

ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶች (ፔኒሲሊን፣ ቴትራሳይ ክሊን ወዘተ) በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጡ በሽታዎችን የሚያድኑ ናቸው። ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶች በቫይረስ ለሚመጡ እንደ ጉንፋን፣ ኢንፍሉዌንሳ፣ ጆሮ ደግፍ ወዘተ ምንም አይጠቅሙም። ስለዚህ የቫይረስን ኢንፌክሽን በፀረ ተሃዋሲያን መድሃኒቶች ለማከም መሞከር አይገባም። ምንም አይጠቅሙም! እንዲያውም ጉዳት ያደርሳሉ። (ስለ ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶች ገጽ 109ን መመልከት ይቻላል)።



ምንነታቸውን ሰይቶ ለመናገር የሚያስችገረ የህመም ዓይነቶች

አንዳንድ ጊዜ የተለያዩ መንስኤዎች ያሏቸውና የተለያዩ ህክምና የሚያስፈልጋቸው የህመም ዓይነቶች ተመሳሳይ የጤና ችግሮችን ሊፈጥሩ ይችላሉ።

ለምሳሌ:-

1. በየጊዜው ሰውነቱ እየካላ፣ እየመነመነና ሆዱ እየተቀዘረ የሚሄድ ልጅ ከሚከተሉት የጤና ችግሮች አንዱ ወይም አብዛኛዎቹ ይኖረበታል።

- የተመጣጠነ ምግብ ዕጥረት (ገፅ 178)፣
- ከፍተኛ የወሰፋት ትል ኢንፌክሽን፣ (ለብዛኛውን ጊዜ ከምግብ ጉድለት ጋር የተያያዘ)፣
- ነቀርሳ፣
- ለብዙ ጊዜ የቆየ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን፣
- የተለያዩ የጉበት ወይም የጣፊያ ችግሮች፣
- የደም ካንሰር (ሉኬሚያ)፣
- የጣፊያ እብጠት፣ ሆድን በተለይ በግራ በኩል ያሳብጣል። የህመም ስሜት የለውም።



2. ሰዶሚው ጠና ያሰ ሰው ቁርጭምጭማ ባይ የማይደንና እየሰፋ የሚሄድ ቀስል ከታየበት የሚከተሉት ችግሮች ይኖረበት ይሆናል።

- በደም ሥር መግተርተርና በሌላም ምክንያት የሚደርስ የደም ዝውውር ችግር፣
- የሰኳር በሽታ፣
- የአጥንት ኢንፌክሽን (መቀለል)፣
- የሥጋ ደዌ በሽታ፣
- የቆዳ ነቀርሳ፣
- ውርዴ (የቆየ ቂጥኝ)።



ለነዚህ በሽታዎች የሚሰጠው ህክምና የተለያየ በመሆኑ ተገቢውን ህክምና ለመስጠት ምንነታቸውን ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል።

ብዙ በሽታዎች መጀመሪያ ሊታዩ ተመሳሳይነት አላቸው። ነገር ግን ታማሚውን ባግባቡ ከመረመሩ ባመዛኙ ተገቢ መረጃ ማግኘት የሚቻል ከመሆኑም በላይ የግለሰቡ ህመም ምን እንደሆነም በትክክል መረዳት ይቻላል።

ይህ መጽሐፍ የብዙ ህመሞችን ታሪክና ምልክቶችን በሚገባ ያብራራል። ነገር ግን በሽታዎች ሁልጊዜ የተለመደውን የህመም ስሜትና ምልክቶችም አያሳዩም፤ ወይም ግራ ሊያጋቡ ይችላሉ። ስለዚህ ለከባድ ህመሞች የጤና ባለሙያ እርዳታ ያስፈልጋል። እስፈላጊ ከሆነም በላቦራቶሪ የታገዘ ምርመራ መደረግ ይኖርበታል።

አቅምን አውቆ መሥራት!

ይህን መጽሐፍ በምንጠቀምበት ጊዜ በቀላሉ ስፊተት መፈጸም እንደምንችል ማስታወስ ይኖርብናል። የማናውቀውን ነገር እንደምናውቅ ማስመሰል አይኖርብንም። የአንድን በሽታ ምንነትና እንዲት ማከም እንደሚቻል እርግጠኛ ካልሆኑ ወይም በሽታው ከባድ ከሆነ የህክምና እርዳታ ማግኘት ይገባል።

ዘወትር የሚያደናገሩ ወይም ተመሳሳይ ስም የሚሰጣቸው የህመም ዓይነቶች

ለሦቶ ለብዙዎቹ በሽታዎች መጠሪያነት የሚጠቀሙባቸው ስሞች ስለደርሞች ወይም ባክቴሪያ አለያም ሊፈውሷቸው ስለሚችሉት መድሃኒቶች ከመታወቁ በፊት የነበሩ ናቸው። ለከባድ ትኩሳት፣ ውጋት ወዘተ መንስኤ የሆኑ የተለያዩ በሽታዎችን ኅብረተሰቡ በአንድ ዓይነት መጠሪያ ስም ያውቃቸው ነበር። በተለያዩ አገሮች ውስጥ ብዙ ህመሞች አሁንም የጋራ መጠሪያ አላቸው።

በዚህም የተነሣ እነዚህን በሽታዎች የጤና ባለሙያዎች ማከም አይችሉም ብለው ሰዎች ይገምታሉ። በመሆኑም ኅብረተሰቡ እነዚህን በሽታዎች በቅጠላቅጠልና በቤት ውስጥ የህክምና ዘዴ ወደ መፈወሉ ያዘነብላል።

እንደውነቱ ከሆነ ብዙዎቹ ባሕላዊ ስያሜ ያላቸው የህመም ዓይነቶች በዘመናዊ ሳይንስ ህክምና የታወቁ ናቸው። የሚለያዩት በስም ብቻ ነው።

ለብዙ የህመም ዓይነቶች የሃገራችን ህክምና በመጠኑም ቢሆን ይረዳል። ዘመናዊ ህክምና ግን በጣም የተሻለና ሀይወት እድን መሆኑን ኅብረተሰቡ ሊያውቅ ይገባል። በተለይም እንደ ሳንባ ምች፣ የአንጀት ተሰባ፣ የነቀርሳ ወይም የአራስ ሴት ኢንፌክሽን ለመሳሰሉት አደገኛ የህመም ዓይነቶች ዘመናዊው ህክምና አስተማማኝና ወሳኝ መፍትሔ እንደሚሰጥ መታወቅ አለበት።

የትኞቹ የህመም ዓይነቶች ዘመናዊ ህክምና እንደሚያስፈልጋቸውና የትኞቹ ዘመናዊ መድሃኒቶች እንደሚጠቅሙ ለመወሰን ህመሙ በሕክምና

ሳይንስ ምን ተብሎ እንደሚጠራና በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ለበሽታው የተሰጠውን ስያሜ ማንጸጸር ይጠቅማል።

የሚፈለገውን የህመም ዓይነት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ማግኘት ካልተቻለ ተስዋዊ ልዩ ስም በተሰጠበት ወይም ተመሳሳይ ችግሮችን በሚያትተው ምዕራፍ ውስጥ መፈለግ ይቻላል። ስለ እንደ ነገር ስመረዳት ሲያስፈልግ ማውጫውን መጠቀም ይቻላል።

የእንደ በሽታ ምንነት ካልታወቀ፣ በተለይም በሽታው ከባድ ከሆነ፣ የህክምና ዕርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል።

ቀጣዩ የዚህ ምዕራፍ ክፍል ሰዎች ለተለያዩ የበሽታ ዓይነቶች የሚጠቀሙባቸውን የታወቁ ባሕላዊ ስሞች ምሳሌ ይሰጣል። በዘመናዊ ሳይንስ በተለያዩ ስም የሚታወቁት በሽታዎች አብዛኛውን ጊዜ እንደ ዓይነት ስም ተሰጥተዋል።

ይህን መጽሐፍ ለሚጠቀም ለእያንዳንዱ አገር ወይም አካባቢ እንባቢ ምሳሌ መስጠት አይቻልም። የተሰጡት ምሳሌዎች በአገራችን ከምንጠቀም ባቸው ባሕላዊ ስሞች ጋር ላይመሳሰሉ ይችላሉ። ቢሆንም በተለያዩ ክፍል ዓለማት የሚኖሩ ሰዎች ስለበሽታው ያላቸውን አስተያየት የሚገልጹት በተመሳሳይ መንገድ ነው። እንዲህ ከሆነ የተሰጡት ምሳሌዎች ሰዎች የህመማቸውን ባሕላዊ ስም ለማውጣት እንዴት እንደሚችሉ ለመረዳት ይሞክሩ።

ማንኛውም ትኩሳት በጥቅሉ ወባ ነው ይባላል። በሽታው ግን ኢንፍሉዌንሻ ወይም ሌላ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል። እያንዳንዱ ቆዳን ቢጫ የሚያደርግ በሽታ «ቢጫ ወባ» ይባላል። ኢትዮጵያ ውስጥ የሄጋታይቲስ መነሻው የሌሊት ወፍ እንደሆነ ስለሚታሰብ «የወፍ በሽታ» ይባላል።

በምሳሌነት የቀረቡ ለተለያዩ የህመም ዓይነቶች የተሰጡ የአካባቢ መጠሪያ ስሞች

የማይላወስ ሆድ፣ «ኢምፓች»፣ በአካባቢያችሁ የበሽታው መጠሪያ ስም



በህክምና ቋንቋ «ኢምፓች» ማለት የእንጀት ሥራ መደናቀፍ ማለት ነው። ነገር ግን በሜክሲኮ መንደር የሆድ ህመም ወይም ተቃማጥ የሚያመጣ ማንኛውም ዓይነት በሽታ ኢምፓች ተብሎ ይጠራል። የእንጀት መጠላለፍ የሚመጣው የተጠቀለለ ፀጉር ወይም የሆነ ነገር ተወትፎ አንጀቱን ሲዘጋው ነው ብለው ያምናሉ። ይህም ችግር ሊደርስ የሚችልበት ምክንያት በድግምት፣ በጥንቆላ ወይም በቡዳ ነው ብለው ስለሚያምኑ በጠንቋይና ሆድን በብርጭቆ በመንጠቅ ያክማሉ። እንዳንድ ጊዜ ባህላዊ ሃኪሞች ነን ባዮች ከበሽተኛው ሆድ ውስጥ የተጠቀለለ ፀጉር አወጣን በማለት ያታላሉ።

የሆድ ውጋት፣ መታወክና የማይላወስ ሆድ የሚያስከትሉ «ኢምፓች» እየተባሉ የሚጠሩ የተለያዩ የህመም ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ተቃማጥ፣ ደም የተቀላቀለበት ተቃማጥና የሆድ ቁርጠት፤
- ጥገኛ ትሎች፤
- በተመጣጠነ ምግብ እጥረት የሚመጣ የሆድ መቆዘር፤
- በምግብ የተነሳ የሚፈጠር ከባድ ድርቀት ከቡዳ (አስጨናቂ የሆድ ህመም) ጋር፤
- የጥገኛ እለመዋሃድ ወይም የጨንገራ መቁሰል፤
- እንዳንድ ጊዜ የእንጀት መጠላለፍ።

ብዙዎቹ እነዚህ ችግሮች በምትሃት ወይም በብርጭቆ በመንጠቅ ሊድኑ የሚችሉ አይደሉም። ስለዚህ የበሽታውን መንስኤ ለይቶ ማከም ይበጃል።

የጎን ውጋት፣ «ዶሎር ደ ሺጃር»፣ በአካባቢያችሁ የበሽታው መጠሪያ ስም

ይህ መጠሪያ የተሰጠው ሴቶችን በእንድ ጎን ለሚያሰቃይ ለማንኛውም ዓይነት ውጋት ነው። አብዛኛውን ጊዜ ውጋቱ በታችኛው ጀርባና በሽንጥ አካባቢ በመዘዋወር ያሰቃያል። የዚህ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉት፡

- የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን (የኩላሊቶች፣ የፊኖና ሌሎች አገናኝ ቧንቧዎች)፤
- ኢንፌክሽን፣ የጥገኛ ትል እንቁላል፣ የማህፀን ዕጢ፣ ከማህፀን በላይ እርግዝና፤
- የሆድ ቁርጠት ወይም መነፋት፤
- ትርፍ፣ አንጀት፤
- የወር አበባ ህመም።

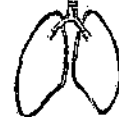


«ሳኮንጀስቲዮን»፣ በአካባቢያችሁ የበሽታው መጠሪያ ስም

ድንገተኛ -የሆነ የሰውነት መታወክ ወይም ከፍተኛ ጭንቀት የሚያስከትል ማንኛውም ዓይነት ህመም በሜክሲኮ የገጠር አካባቢ ኗሪዎች «ሳኮንጀስቲዮን» ተብሎ ይጠራል። ሰዎች

«ሳኮንጀስቲዮን»፡

ለራስ፣ ለደረት፣ ለሆድ፣ ወይም ለጠቅላላው ሰውነት ህመም ይጠቀሙበታል።



በሽታው የሚያጠቃው እንዳይበላ የተከለከለን ምግብ በመብላት ነው የሚል እምነት አላቸው። ለምሳሌ፣ ከወሊድ በኋላ መድሃኒት ሲወሰድ፣ ወይም ጉንፋንና ሳል ሲይዝ፣ እንዳይበሉ የተከለከሉ የምግብ ዓይነቶች ከተበሉ ይቀሰቀሳል ይባላል።

እነዚህ ምግቦች ምንም ጉዳት የማያደርሱና ለሰውነት አስፈላጊ ቢሆኑም ብዙ ሰዎች «ላኮንጀስቲዮን» እንዳይዛቸው በመፍራት የተከሰከሱትን የምግብ ዓይነቶች አይነክሙ።

አንዳንድ ጊዜ «ላኮንጀስቲዮን» በመባል የሚጠሩት የህመም ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

- የተበላሽ ምግብ በመብላት የሚመጣ የምግብ መመረዝ ሲይዝ ድንገተኛና አጣጥሮ ትውከት፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ቁርጠትና ድካም ይከተላል።
- ከባድ የአለርጂ (የሰውነት መቆጣት) ስሜት ያላቸው ሰዎች የተለየ ምግብ ሲበሉ፣ መድኃኒት ሲወስዱ ወይም የፔንሲሊንና ሌላም ዓይነት መርፌ ሲወጉ ያማቸዋል። ተቅማጥ፣ ትውከት፣ ቀዝቃዛ ላብ፣ የመተንፈስ ችግር፣ የቆዳ ማሳከክና ሽፍታ እንዲሁም ከባድ ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል።
- ድንገተኛ የሆድ መታወክ፣ ተቅማጥ፣ ትውከት፣ ከባድ የሆድ ቁርጠት፣
- ድንገተኛ ወይም ከባድ የመተንፈስ ችግር፣ መንስኤው አስም፣ የሳንባ ምች፣ ወይም በሆነ ነገር መታነቅ ሊሆን ይችላል።
- አረፋ የሚያስደፍቁ ወይም ሽባ የሚያደርጉ የህመም ዓይነቶች፣ የሚጥል በሽታ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ ማጅራት ገትር፣ የልጅነት ልምሻ፣ በጭንቅላት ውስጥ የሚደርስ ድንገተኛ የደም መፍሰስ ወይም የደም መርጋት።
- በዕድሜ በገፋ ሰዎች ላይ የሚደርስ ድንገተኛ የልብ ሕመም።

«ሱስቱ»፣ በአካባቢዎችዜ የበሽታው መጠሪያ ስም

የሜክሲኮ የገጠር ነዋሪዎች እንደሚሉት ከሆነ «ሱስቱ» የሚመጣው በድንገተኛ ድንጋጤና ፍርሃት ወይም በጥንቁሳ፣ በድግምት፣ ወይም በቡዳ ምክንያት ነው። «ሱስቱ» ያለበት ሰው ፍርሃትና ቁጣ ይታይበታል። ሰውነቱ የመንቀጥቀጥ፣ ልዩና እንግዳ ጠባይ የማሳየት፣ እንቅልፍ የማጣት፣ መክላ ትና መመንመን፣ አንዳንዴም ሞት ያጋጥመዋል።

ሳይንሳዊ ህክምና ስለ«ሱስቱ» የሚሰጣቸው ማብራሪያዎች

1. በብዙ ሰዎች ላይ የሚታየው «ሱስቱ» በግል ዕምነት ምክንያት የሚመጣ የፍርሃት ወይም የጭንቀት (ሂስቲሪያ) ህመም ነው። ለምሳሌ፣ አንዲት ሴት የሆነ ሰው ሊጎዳኝ ነው ብላ ካሰበች በፍርሃትና በጭንቀት ምክንያት ምግብም ይትበላም፤ እንቅልፍም አይወስዳትም። በዚህ ምክንያት ቀስ በቀስ እየከሰች፣ እየመነመነችና እየደከመች ትሄዳለች። ይህ የጤና ማጣት ምልክት የታየባት በመጎዳትዋ ስለሚመስላት የባሰውን ድንጉጥ ትሆናለች። ስለዚህ ያለባት «ሱስቱ» በየጊዜው እየተባባሰ ይሄዳል።
2. ወጣቶች ሲቋቋሙት የማይችሉት ፍርሃት ወይም ጭንቀት ሲያጋጥ ማቸው ከችግሩ ለማምለጥ ሲሉ ቤተሠቦቻቸውን በማታለል ከፍተኛ የሰመመን ወይም ሕሊናን የመጥት ባህሪ ሊያሳዩ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ አንዲት ወጣት ሴት ልጅ በትምህርት ላይ እያለች ከጋብቻ በፊት ላልተ ፈለገ እርግዝና ብትጋልጥ ከወላጆቿዋ የሚደርስባትን የቁጣ ውርጅብኝ ወይም ከሕብረተሰቡ የሚደርስባትን አሉታዊ ተጽዕኖ በመፍራት ትምህርቷን ለማቋረጥ ስለምትገደድ ልትቋቋሙ የማትችለው ከፍተኛ የስነ ልቦና ችግር ስለሚያጋጥማት በጭንቀት ምክንያት ሕሊናዋን እስከ መሳት ልትደርስ ትችላለች። ስለዚህ ይህ ዘዴ በፍርሃትና በጭንቀት ሳቢያ ሕሊናቸውን የሳቱ መስለው ተዘለፍልፈው በመውደቅ ሆስፒታል ተኝተው የደረሰባቸውን ችግር በጊዜያዊነት ለመቋቋም የሚሞክሩበት ስልት ነው።

3. በኢትዮጵያ ውስጥ ዛር፣ ውቃቢ ወይም አውልያ የተባለው ያለባቸው ሰዎች በርካታ ናቸው። ዛር የአንድን ግለሰብ መላ ሰውነት በመቆጣጠር ሕሊናን የሚያስት ባሕሪ ስለሚያሳድርበት ይህንን ችግር ለማቃለል ቡና በማፍላት፣ ቁጠማ በመገዝገዝ፣ አበባ ቆሎ በመበተን፣ እንዲሁም የዛር ልብስ በማቅረብና ልዩ በዓል በማዘጋጀት ያከብሩታል። ዛር አብዛኛውን ጊዜ የሚወርደው በገጠር በሚኖሩ ሴቶች ላይ ነው። ዛር የሚወርደባቸው ግለሰቦች የሚታከሙት በወጪቸው አማካይነት ነው። ዛር ያለባቸው ህመምተኞች ሕሊናቸውን ስተው ከተገኙ (ምንም ድምፅ የማይሰሙ ወይም ሲነኩ የማይንቀሳቀሱ ከሆነ) በአእምሮ ሃኪሞች እንዲታከሙ ማድረግ ይመረጣል። በሃኪሞች መመሪያ መሠረት ክሎርፕርማዚን ወይም ላርጋክቲል ከ100-200 ሚሊግራም በቀን ሁለት ጊዜ ማዋጥ ይረዳል። ችግሩ የተባባሰ ከሆነ የተሻለ ህክምና ለማግኘት በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በመላክ የተሻለ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል።
4. በህጻናት ወይም በትናንሽ ልጆች ላይ የሚታየው «ሱስቱ» ከዚህ ለየት ያለ ነው። ህፃናት በመጥፎ ህልም ወይም ቅዠት ምክንያት ከአንቅ ልፋቸው ባንነውና ጮኸው ይነቃሉ። በማንኛውም ዓይነት መንስኤ የሚመጣ ከባድ የሰውነት ትኩሳት ያስቀጣቸዋል ወይም የመፍዘዝና የመደዝዘዝ ጠባይ ያመጣባቸዋል። ሁልጊዜ የጭንቀት ምልክት የሚታ ይበት ልጅ የምግብ ጉድለት ሊኖርበት ይችላል። «ሱስቱ» እየተባሉ የሚጠሩት ህመሞች አንዳንዴ የመንጋጋ ቆልፍ ወይም የማጅራት ገትር ምልክት፣ አለያም የእብድ ውሻ በሽታ ሊሆኑ ይችላሉ።

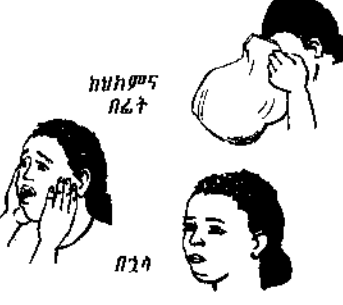
ህክምና

«ሱስቱ» የተባለው የጭንቀት በሽታ በአንድ በተለየ የህመም ዓይነት ምክንያት ከተከሰተ ለህመሙ አስፈላጊውን ህክምና መስጠት ይገባል። በሽተኛውም የህመሙ መንስኤ ምን እንደሆነ እንዲረዳው ማድረግ ነው። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ዕርዳታ ሊያገኝ ወደሚችልበት መላክ ተገቢ ነው። ባህላዊ ህክምና አንዳንድ ጊዜ ሊረዳ ይችላል። ፍርሃት ያደረበት ግለሰብ በፍጥነትና በህይደል የሚተነፍስ ከሆነ ሰውነቱ ከሚገባው በላይ አክሲጅን ስለሚወስድ ይህ ራሱ ችግር ይፈጥርበታል።

ከመጠን በላይ መተንፈስን የሚያስከትል ከባድ ፍርሃትና ፍንቀት

የህመሙ መሰደድ ምልክቶች

- ግለሰቡ በከፍተኛ ፍርሃት ይዋጣል፤
- በፍጥነትና በሃይል ይተነፍሳል፤
- ሃይለኛና ፈጣን የልብ ምት ይኖረዋል፤
- የፊት፣ የእጆችና የእግሮች መደዝዝ ዝና መውረር ያስቸግረዋል፤
- የጡንቻዎች መሸምቀቅ ያጋጥመዋል።



- ግለሰቡን ማረጋገጥ።
- ፊቱን በወረቀቱ ከረጢት ውስጥ ሽፍኖ ቀስ እያለ እንዲተካ። ማድረግ። ወረቀቱ ውስጥ ያለውን እየረ እየደጋገመ ልጋ ወይም 3 ደቂቃ በመሳብ መተንፈስ አለበት። ይህ እንዲዘናኖ እንዲረጋጋ ያደርገዋል።
- የድረሳባት ችግር ከባድ እንዳልሆነና አደጋም እንደማያስከትል በመግለጽ በአጭር ጊዜ ውስጥ ደህና ሊሆን እንደሚችል ማስረዳት።

በስዎሚዎች የተነሳ የሚፈጠር ስለመግባባት

በዚህ ረገድ የሚደርሰውን ያለመግባባት ለማስረዳት ቀጥሎ ሁለት ምሳሌዎች ቀርቦታል። ለምሳሌ፤ «ሳቀርሳ» እና የ«ሥጋ ደዌ» ስጤና ባለሙያው አንድ ትርጉም ሲሰጡ፤ ለገጠር ነዋሪዎች ግን የተለያዩ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ ከጤና ባለሙያ ጋር በምትነጋገሩበት ጊዜና ይህንንም መፅሐፍ በምትጠቀሙበት ጊዜ፤

ስለመግባባትን ስለወግዱ። ስለሆነም ስንድን በሽታ ሰዎች በሕክምናዎቻቸው በሚሰጡት መጠሪያ ሳይሆን ከበሽተኛው በሚነገረው ታሪክና በምታዩሽቸው የህመም ምልክቶች መሰረት ስለፈላጊውን መፈጸም ይገባል።

ነቀርሳ፤ በሕክምናዎችህ የበሽታው መጠሪያ ስም

አንዳንድ መንደርተኞች ለማንኛውም ከባድ የቆዳ ኢንፌክሽን፤ በተለይ በመጥፎ ሁኔታ ለተመረዘ ቁስል ወይም ለጋንግሪን፤ ካንሰር የሚለውን መጠሪያ ስም ይሰጣሉ። በአማርኛ «ቲዩበርክሎሲስ»፤ «የሳንባ ካንሰር» እና «ሳንባ ነቀርሳ» በመባል ነው የሚጠሩት።

በዘመናዊው የህክምና ቋንቋ ግን ካንሰር ተላላፊ በሽታ አይደለም። በአካል ላይ አንድ ነገር በተዛባ መልኩ ሲበቅል ነው ካንሰር የሚባለው። ትኩረት የሚሹ የታወቁ የካንሰር ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

የቆዳ ካንሰር



የጡት ካንሰር



የማህፀንና የላት ፍረ ዘር ካንሰር



በማንኛውም የሰውነታችን ክፍል ውስጥ የደደረ፤ የህመም ስሜት የሌለውና ቀስ በቀስ የሚያድግ አባጭ ካንሰር ሊሆን ይችላል። ካንሰር አብዛኛውን ጊዜ አደገኛ ስለሆነ የቀዶ ጥገና ህክምና ሊያስፈልገው ይችላል።

የአንዳንድ መንደር ነዋሪዎች በቆዳ ላይ የሚታይ ማንኛውም ዓይነት ነጣ ያለ ቁስል የሥጋ ደዌ በሽታ ይመስላቸዋል። ይህን ግራ መጋባት የሚፈጥሩት የሚከተሉት ናቸው።

- ችፍ፤ በተለይም ፊት ላይ ሲወጣ፤
- ቋቋቻ፤
- በንክሻ ወይም በእኩክ የሚመጣ የቆዳ ቁስል፤
- በደም ዝውውር ድክመት መንስኤ የሚመጣ ቶሎ የማይድን ቁስል፤



ይህ ቀላል የቆዳ ቁስል እንደ የሥጋ ደዌ አይደለም

የሥጋ ደዌ በሽታን ከነዚህ መለየት አስቸጋሪ ሊሆን ስለሚችል የጤና ባለሙያ እርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል። የጤና ባለሙያዎች የሥጋ ደዌ በሽታን ለይተው ያውቃሉ።

ትኩሳት በሚያስከትሉ የተሰደዩ በሽታዎች መካከል የሚፈጠር ግራ መጋባት

ትኩሳት፤ በሕክምናዎችህ የበሽታው መጠሪያ ስም፡-

ትኩሳት ከመጠን በላይ የሰውነት መቀት (ግለት) መጨመር ማለት ነው። ነገር ግን ከፍተኛ ትኩሳትን የሚያስከትሉ አደገኛ ህመሞች ሁሉ «ትኩሳት» በሚል ስም ይታወቃሉ።

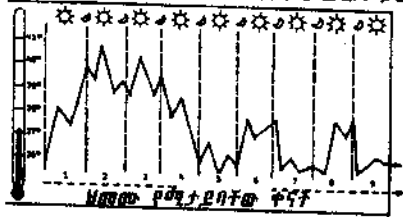
እነዚህን ህመሞች ለመከላከልም ሆነ ለማከም አንዱን ከሌላው ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል።

ከዚህ ቀጥሎ ትኩሳት ዓይነተኛ ምልክታቸው የሆኑ አደገኛ የህመም ዓይነቶች በዝርዝር ይቀርባሉ። ስዕሎቹ እያንዳንዱ በሽታ የሚያስከትለውን የትኩሳት ጠባይ (የትኩሳቱን መውጣትና መውረድ) የሚያሳዩ ናቸው።



ድካምክም በማድረግና ብርድ ብርድ በማለት እያንቀጠቀጠ ሳለ ትኩሳት ድንገት ይጨምራል። ትኩሳቱ ሊቀንስም ላብ ይጀምራል። ትኩሳቱ በየ2ኛው ወይም 3ኛው ቀን ይመላለሳል። በመሃሉ ከሞላ ጎደል በሽተኛው ፋታ ያገኘና ጤነኛ ይመስላል።

ፀገ የያዘው ሰው የትኩሳት ሁኔታ



መሰራሪያ የትኩሳቱን መጣትና መውረድ ያመለክታል

የሕንጻት ተስቦ (ታይፎይድ)

ልክ እንደ ጉንፋን ይጀምራል። ትኩሳት እያለ የደም ስር ትርታ ዝግተኛ ይሆናል። አንዳንድ ጊዜ ተቅማጥና ድርቀት (ዲሃይድሬሽን) ሊኖር ይችላል። የሰውነት መንቀጥቀጥና የተደናገረ አስተሳሰብ (ቅዠት) ይኖራል፤ በጣም የመታመም ሁኔታ ይታያል።

ታይፎይድ የያዘው ሰው የትኩሳት ሁኔታ



ትኩሳቱ በየዕለቱ በመጨረሻ ይጨምራል

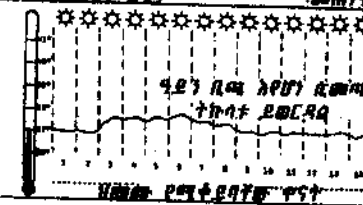
ተስቦ (ታይፈስ)

ከታይፎይድ ጋር ይመሳሰላል። ሰውነት ላይ የሚታየው ሽፍታ የመገሽለጥ ምልክት ከመኖሩ በስተቀር የኩፍኝ ሽፍታ ይመስላል።

የጉበት በሽታ (ሂፓታይቲስ)

ሀመምተኛው የምግብ ፍላጎት አይኖረውም። ምግብ መብላት ወይም ሊጋራ ማጫስ አይፈልግም። ማስታወክ ያስገኛል። ዓይኖቹና ቆዳው ቢጫ ይሆናሉ። ሽንቱ ቢጫ ወይም ጥቁር ሻይ ይመስላል። ሠገራው ነጭ ይሆናል። አንዳንድ ጊዜ ጉበቱ ያበጥና የሀመም ስሜት ይፈጥራል። መጠነኛ ትኩሳት ይኖረዋል። ከባድ የድካም ስሜት ይታይበታል።

ሂፓታይቲስ የያዘው ሰው የትኩሳት ሁኔታ

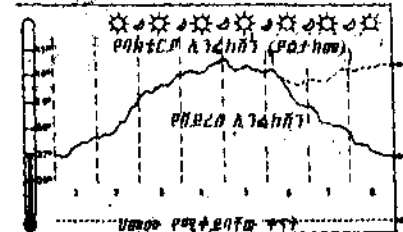


ትኩሳቱ በአለፈው መጠነኛ ነው

የሳንባ ምች (ኒሞኒያ)

ላይ በላይ የሚያስቃስት ፈጣን እተንፋረስ አለው። ትኩሳት በፍጥነት ይጨምራል። እረንጓዴ፣ ቢጫ ወይም የደም አክታ የሚያስተፋ ሳል ይኖረዋል። የደረት ውጋት ይኖረው ይችላል። ግለሰቡ ከባድ ሀመም ይታይበታል።

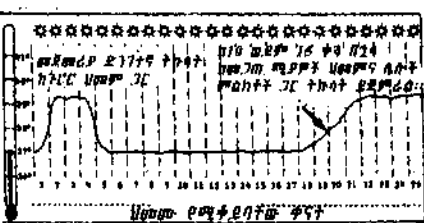
ኒሞኒያ የያዘው ሰው የትኩሳት ሁኔታ



ቁርጥማት የተቀሳቀሰበት ትኩሳት (ሪውማቲክ ፊሽር)

በወጣቶችና በልጆች ላይ አከውትሮ ይታያል። የመጋጠሚያ ምች ሀመም ያመጣል። ሃይለኛ ትኩሳትም ይከተላል። ከጉርሮ መቁሰል በኋላ ይይዛል። የደረት ውጋትና የትንፋሽ ማጠር ሊኖር ይችላል፤ ወይም ከቁጥጥር ውጭ የሆነ የእጅና የእግር መንቀጥቀጥ ሊያደርስ ይችላል።

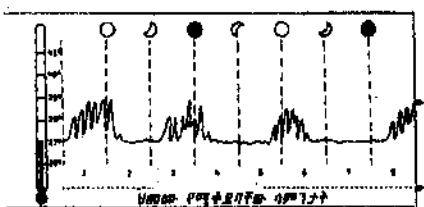
ሪውማቲክ ፊሽር የያዘው ሰው የትኩሳት ሁኔታ



ያስተፋላ የሳምና የፍየል ወተት በመጠጣት የሚመጣ በሽታ (ብረሲቡሲስ)

ድካም፣ ራስ ምታትና የአጥንት ሀመም በማስከተል ቀስ በቀስ ይጀምራል። ማታ ማታ ትኩሳትና ላብ የተለመደ ይሆናል። ትኩሳቱ ከጥቂት ቀናት በኋላ የሚመለስ ቢሆንም ለጊዜው ይጠፋል። ይህ ሁኔታ ለወራት ወይም ለዓመታት ሊዘልቅ ይችላል።

ብረሲቡሲስ የያዘው ሰው የትኩሳት ሁኔታ

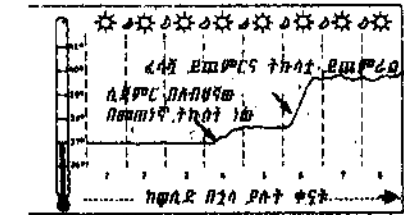


ትኩሳቱ የተዘጋጀው ነው። ከወጣት በኋላ ዝር ይልቅ ማታ ይወርዳል።

ከወሲድ በኋላ የሚመጣ ትኩሳት

ልጅ ከወለዱ ከአንድ ቀን ወይም ከዚያ በኋላ ይጀምራል። በመጀመሪያ ትኩሳቱ መጠነኛ ይሆንና እየቀየ አየጨመረ ይሄዳል። መጥፎ በረን ያለው ፈላሽ ከማህፀን ይወርዳል። ውጋትና የደም ፈላሽም ሊኖር ይችላል።

ከወሲድ በኋላ የሚመጣ ትኩሳት ሁኔታ



ከ3 እስከ 6 ቀናት ትኩሳት ይኖራል፤ ለ9 ቀናት ደግሞ ትኩሳት አይኖርም። ለ2 ቀናት ትኩሳት ይከተላል (ይህ ሊለዋወጥ ይችላል)።

እነዚህ ሁሉ የሕመም ዓይነቶች አደገኞች ሊሆኑ ይችላሉ። ከዚህ በላይ ከተጠቀሱት በተጨማሪ፣ በተለይም በሞቃታማ አገሮች ትኩሳትና ሌሎችንም ተመሳሳይ ምልክቶች ሊያስከትሉ የሚችሉ ብዙ የበሽታ ዓይነቶች አሉ። እንዲያው ከሌላው ለይቶ በትክክል መናገርም ያስቸግራል። አብዛኛዎቹ አባድ ወይም እጋቸው ናቸው። ለምሳሌ፣ ከአንድ ወር በላይ የሚቆይ ትኩሳት ወይም የአልጋ ውስጥ ላብ በሌሎች አይቪ/ኤድስ ቫይረስ ምክንያት ሊመጣ ይችላል። ለእነዚህ በተቻለ ሁሉ የጤና ባለሙያን ማማከሩ ይበጃል።

የታመመን ሰው እንዴት መመርመር እንደሚቻል

ክግዳ

3

የታመመን ሰው የጤና ችግር ለማወቅ በቅድሚያ ቁልፍ የሆኑ ጥያቄዎችን መጠየቅና ቀጥሎም በጥንቃቄ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። አንድ ሰው እንዴት እንደታመመና የበሽታውም መንስኤ ምን እንደሆነ ለማወቅ የህመሙን ስሜትና በህመምተኛው ላይ የሚታዩትን ምልክቶች ዘሚገባ መረዳት አስፈላጊ ነው።

ሀመምተኛውን በቂ ብርሃን ባለበት ክፍል ውስጥ መመርመር ያስፈልጋል። ቦታው የፀሐይ ብርሃን ያለበት ቦታ ቢሆን ይመረጣል። በጨለማ ክፍል ውስጥ ፈፅሞ ምርመራ ማካሄድ አይገባም።

የታመመን ሰው የጤና ችግር ለይቶ ለማወቅ የሚያስችሉ መሠረታዊ ጥያቄዎችን መጠየቅና የህመም ምልክቶችንም ከሰውነቱ ላይ ማየት ይገባል። ይህም፣ በተለይ ህጻናትና መናገራ የማይችሉ ሀመምተኞች ባጋጠሙ ጊዜ በተሟላታው ጉልህ ነው።

ህመምተኛዎች በሚመረምሩበት ጊዜ የተገኙትን መረጃዎች በሙሉ መዘገብ ማስቀመጥ ይገባል። ይህም ሰክትትልም፣ ሆኖ በሽተኛውን ለሚያዩው የጤና ባለሙያ በቀሚታ አስገብ።

ምርመራ ስለማካሄድ

በመጀመሪያ ግለሰቡን ስለህመሙ መጠየቅ ያስፈልጋል። በዚህን ጊዜም የሚከተሉትን ጥያቄዎች መጠየቅን መዘንጋት አይኖርብንም።

- አሁን የሚያስቸግርህ ምንድነው?
- የማያሽልህ ወይም የሚያብስብህ ምንድነው?
- ሀመሙ መቼና እንዴት ጀመረህ?
- የዚህ ዓይነት ሀመም ከዚህ ቀደም ይዞህ ያውቃል? ከቤተሰብህ ወይም ከጎረቤትህ በዚህ በሽታ የተያዘ ነበር?



እነዚህን መሰል ጥያቄዎች በመጠየቅም በይበልጥ ስለህመሙ መረዳት ይቻላል።

ለምሳሌ፣ በሽተኛውን የህመም ስሜት የሚለማው ከሆነ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መጠየቅ ያስፈልጋል።

- የሚያምህ የቱ ላይ ነው? (ሀመምተኛው በጣቱ ትክክለኛውን ቦታ እንዲያመለክት መጠየቅ)።
- ያለማቋረጥ የህመም ስሜት ይለማሃል? ወይስ አልፎ አልፎ ነው የሚከሰተው?
- ሀመሙ ምን ዓይነት ነው? (ቀስፎ የሚይዝ? ለዘብ ያለ? የሚያቃጥል?)
- ሀመሙ እየተሰማህ እንቅልፍ ይወስድሃል?

ሀመምተኛው መናገር የማይችል ወይም ሕጻን ከሆነ የሀመምተኛው ምልክቶች ማስተዋል ተገቢ ነው። የሀመምተኛውን ንቅናቄና የሚጮህ ወይም የሚያቃስት መሆኑን ልብ ማለት ይገባል። (ለምሳሌ፣ የጆሮ ሕመም ያለበት ሀጻን በእጁ የጆሮ ግንዱን ያሻል ወይም ጆሮውን ይጎትታል።)

ጠቅላላ የጤንነት ሁኔታ

የታመመውን ሰው ከመንኮትዎ በፊት ጠቅላላ ሁኔታውን በጥንቃቄ መመልከቱ ጠቃሚ ነው። ምን ያህል እንደታመመና ድካም እንደሚሰማው፣ እንዴት እንደሚነቃነቅ፣ እንዴት እንደሚተነፋስ፣ መንፈሱ ምን ያህል የተረጋጋ እንደሆነ ማስተዋል ያስፈልጋል። ምን ያህል ፈሳሽ ከሰውነቱ እንደባከነ (ዲሃይድሬሽን ወይም ድርቀት እንዳለበት) ወይም ራስ የመሳት ምልክት (ሾክ) እንዳለበት ማጣራትም ይገባል።

ግለሰቡ በደንብ የተመገበ ወይም በቲና የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት ያለበት መሆኑን መመልከት የተገባ ነው። የሰውነቱ ካብደት ቀንሷል? አንድ ሰው ክብደቱ ለረጅም ጊዜ ቀስ በቀስ የቀነሰ ከሆነ የቆየ ከባድ ሀመም ሊኖርበት ይችላል።

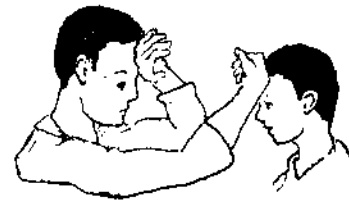
በተጨማሪም የቆዳውና የዓይኑ ቀለም ምን እንደሚመስል ማስተዋል ያሻል።

- ♦ የቆዳ መገርጣት፣ የክንፈርና የአይን የታችኛው የውስጥ ሽፋን መንጣት፣ የደም ማነስ ምልክት ነው።
- ♦ የቆዳ መጥቆር በተለይም የክንፈርና የጣት ጥፍር ለማያወ መምሰል ወይም ጠቁር መታየት ከፍተኛ የአተነፋፈስ ችግር ወይም የልብ ሕመም ሊኖር እንደሚችል ይጠቁማል።
- ♦ የቆዳ መገርጣት፣ መቀዝቀዝና ርጥበት፣ የሾክ ወይም ሕሊናን የመሳት አሊያም የጭንቅላት ወባ ምልክት ሊሆን ይችላል።
- ♦ የሰውነት ቆዳና ዓይን ቢጫ መምሰል፣ የጉበት በሽታ፣ የጉበት ውሃ መቆጣጠር /ሲሮሲስ/፣ ስር የሰደደ የአሜባ ጠንቅ ወይም የሃሞት ከረጢት መታወክ ምልክት ሊሆን ይችላል። አልፎ አልፎም በአራስ ልጃች ላይ የቆዳና የዓይን ቢጫ መምሰል ሊከሰት ይችላል።

አንድ ሰው ሲታመም አንዳንድ ጊዜ የቆዳው ቀለም ሊቀየር ይችላል። የተራብ ሰው መልኩ ሊጠወልግና ሊጠቁር ይችላል። ከዋሽኦክር የተባለ የአካል ገንቢ ምግቦች ገደለት ያጠቃው ደግሞ ቆዳውና ፀጉሩ ይጠቃ ወይም ያንጸባርቃል። የሳንባ ነቀርሳ ሌሎችንም የሰውነት ክፍሎች ሲያጠቃ የቆዳ ንጣትን ያስከትላል። የፀሐይ ሙቀት ያላገኘ ልጅ ቆዳው ይገረጣል፣ ጥንካሬውንም ያጣል። የከፍኛ በሽታ ትኩሳት በማስከተል የቆዳ ሽፍታ ያስከትላል። በአንድ ገበሬ ጀርባ ላይ የሚታይ የብርቱካን ልጣጭ የሚመስል ጠቃጠቆ ያለው የኦክስጎርኪያሲስ (ዓይን የሚያውር ጥገኛ ትል) ምልክት ሊሆን ይችላል።

ሙቀት

ሀመምተኛው ትኩሳት ያለው ባይመስልም እንኳ የሙቀት መጠኑን መለካት ተገቢ ነው። በጣም የታመመ ከሆነም ትኩሳቱን በቀን 4 ጊዜ ለከቶ መመዝገብ ያስፈልጋል።



የሙቀት መለኪያ (ቴርሞሜትር) ከሌለ የመዳፍን ጀርባ በሽተኛው ግንዛቤ ላይ እድርጉ ሌላኛውን የመዳፍ ጀርባ በራስ ወይም በሌላ ጤናማ ሰው ላይ በማድረግ ሙቀቱን ማነፃፀር ይቻላል። በሽተኛው ትኩሳት ካለው ልዩነቱ ይታወቃል።

ትኩሳት መቼና እንዴት እንደሚመጣ፣ ለምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይና እንዴት እንደሚቀንስ ለይቶ ማወቅ ጠቃሚ ነው። ይህም ሁኔታ በሽታውን ለይቶ ለማወቅ ይረዳ ይሆናል። ትኩሳት ያለው በሽታ ሁሉ ወባ አይደለም። በአንዳንድ አገሮች ግን ከፍተኛ ትኩሳት እንደወባ ነው የሚቆጠረው። ሆኖም ሌሎች ምክንያቶች ሊኖሩ እንደሚችሉ ማስታወስ ይገባል። ለምሳሌ፣ የሚከተሉት በሽታዎች ያለመሆናቸውን ማጣራት ያስፈልጋል።

- ጉንፋንና ሌሎች የቫይረስ ኢንፌክሽኖች (ገጽ 254)። በነዚህ የሚቀሰቀስ ትኩሳት በአብዛኛው ዝቅተኛ ነው። ያስነጥሰው እንደሆነና ጉርሮውን ያመው እንደሆነ መጠየቅ።
- ታይፎይድ (የአንጀት ተስቦ)። ትኩሳቱ ለአምስት ቀናት ያለማድረግ እየጨመረ ከሄደና በፀረ ወባ መድሃኒቶች ማስታገስ ያልተቻለ መሆኑን ማጣራት።
- የሳንባ ነቀርሳ አንዳንድ ጊዜ ከሰዓት በኋላ መጠነኛ ትኩሳት እንዲኖር ያደርጋል። ሌሊት ደግሞ ትኩሳቱ ጋብ ይልና ላብ ይተካል።

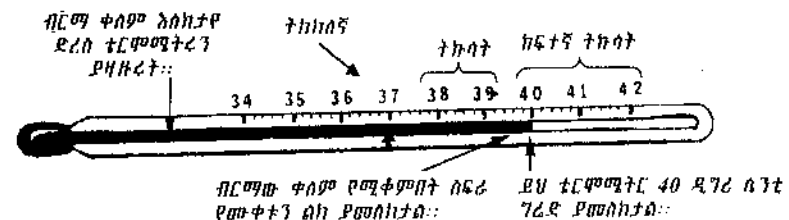
ማሳሰቢያ፡- በአራሶች ላይ የሰውነት ሙቀት ያለመጠን ከፍና ዝቅ ካለ (ከ36 ዲግሪ ሴንቲግሬድ በታች) የከባድ ሀመም ምልክት መሆኑን ማስተዋል ይገባል።

- ስለ ቴርሞሜትር አጠቃቀም ለማወቅ ከታች የተመለከተውን ማንብብ ይገባል።
- ትኩሳት ሊያጋጥም ምን ማድረግ እንደሚገባ ለማወቅ ገጽ 133ን ማንብብ ይገባል።

የቴርሞሜትር (የሙቀት መለኪያ) አጠቃቀም

አያንዳንዱ ቤተሰብ ቴርሞሜትር (የሙቀት መለኪያ) ሊኖረው ይገባል። የታመመ ሰው የሙቀት መጠን በቀን 4 ጊዜ ተመዝግቦ መቀመጥ አለበት።

ቴርሞሜትር እንደሚከተለው ይነበባል (በዲግሪ ሴንቲግሬድ ለማንበብ)፡-



መቀት በመሰካት

1. ቴርሞሜትሩን በውሃና በሳሙና ወይም በአልኮል በደንብ ማፅዳት። ሜርኩሪው ከ36 ዲግሪ ሴንቲግራድ በታች እስኪወርድ ድረስ ቴርሞሜትሩን መነቅነቅ።
2. ቴርሞሜትሩን፡-

ከምሳሌ ስር ማደረግ
(ሰፍ መዘጋት አለበት)
ወይም

ገለበቡ ቴርሞሜትሩን እንዲያይ
ነክለው ሥጋት ከተፈጠረ ዘብት
ስር ማደረግ
ወይም

ህፃን ልጅ ከሆነ በጥንቃቄ በፈጠራ
ጣው ውስጥ መጠመር (መደመራዎ
ገን በውሃ ማራሰ ወይም ቅባት
መቀባት ያስፈልጋል)



3. ለ3 ወይም ለ4 ደቂቃ ባለበት ማቆየት።
4. የሙቀቱን ልክ ማንበብ። በብብት የተቀመጠው በአፍ ውስጥ ከተቀመጠው ዝቅተኛ የትኩሳት መጠን ያሳያል። ራንጢጣ ውስጥ የተቀመጠው ደግሞ በአፍ ከተቀመጠው የሙቀቱ መጠን ከፍ ብሎ ይታያል።
5. ቴርሞሜትሩን ከተጠቀሙ በኋላ በሳሙናና በውሃ ማጠብ።

አተነቅረስ

የታመመ ሰው እንዲት እንደሚተነፍስ በደንብ ማስተዋል ያስፈልጋል። ጭንቀት እንዳለበትና ላይ በላይ ያስተነፍሰው እንደሆነ (ፍጥነቱን)፣ በደቂቃ ምን ያህል ጊዜ አየር እንደሚሰብና መተንፈስ ያስቸግረው እንደሆነ ለይቶ ማወቅ ተገቢ ነው። በሚተነፍስበት ጊዜ ግራና ቀኝ ደረቱ እኩል ከፍና ዝቅ የሚል መሆኑን መመልከት ይገባል።

በእጅ ሰዓት አማካይነት ህመምተኛው በደቂቃ ምን ያህል እንደሚተነፍስ ማወቅ ያስፈልጋል። ጤናማ የሆኑ ትልልቅ ልጆችና አዋቂዎች በአንድ ደቂቃ ውስጥ ከ12 እስከ 20 ጊዜ ይተነፍሳሉ። ጤናማ የሆኑ ልጆች በአንድ ደቂቃ 30 ጊዜ፣ ትናንሽ ህጻናት ደግሞ 40 ጊዜ ይተነፍሳሉ። ከባድ ትኩሳት ያለባቸውና የሳንባ ምች ያመማቸው ሁሉ ከጤናማው ሰው በበለጠ ፍጥነት ይተነፍሳሉ። አዋቂ በአንድ ደቂቃ ከ40 በላይ፣ ህፃን ደግሞ ከ60 በላይ ከተነፈሰ ህመሙ የሳንባ ምች (ኒሞኒያ) ሊሆን ይችላል።

ከትንፋሹ የሚወጣውን ድምፅ በጥንቃቄ ማድመጥ። ለምሳሌ፡

- የሚያፋጭ ወይም የሚቃትት ድምፅ ካለውና በችግር የሚተነፍስ ከሆነ አስም ሊሆን ይችላል።

- አንድ ራሱን የሳተ ሰው የሚያንከራፋ ዓይነት ድምፅ ኖሮት ለመተንፈስ የሚችግር ከሆነ ምላሱ፣ አክታው ወይም ሌላ ነገር ጉሮሮው ውስጥ ተሰንቅሮ በቂ አየር መተላለፍ ስላልቻለ ይሆናል።

ህመምተኛው በሚተነፍስበት ጊዜ በጎን አጥንቶቹ መካከል ያለው ቆዳና ከአንገቱ ሥር ያለው ጎድጓዳ ስፍራ አየር በሳብ ቁጥር ወደ ውስጥ የሚሰረጉድ ከሆነ አየር ወደ ሳንባው ውስጥ በቀላሉ ለማስገባት የሚያውከው የጤና ችግር እንዳጋጠመው ማወቅ ይቻላል። እንዲህ ያለ ሁኔታ በሚ ያጋጥምበት ወቅት በህመምተኛው ጉሮሮ ውስጥ የሆነ ነገር ተወትፎ ሊሆን ይችላል (ገጽ 137)፣ የሳንባ ምች (ገጽ 263)፣ አስም (ገጽ 258)፣ ብሮንካይትስ (በመጠኑ መጉድጉድ፣ ገጽ 262) ይኩት ሊሆን ይችላል።

ሳል ያለበት ህመምተኛ ከሆነ እንቅልፍ የሚነሳው ወይም የማይነሳው መሆኑን፣ ወፍራም አክታ እንዳለው፣ የአክታው መጠንና ዓይነት፣ ደም እንዳለውም ለይቶ ለማወቅ ጥረት መደረግ አለበት።

የደም ሥር ትርታ (የልብ ምት)

የአንድን ሰው ትርታ ለመለካት አመልካች ጣትን በሰውየው የእጅ አንጻር ላይ አስቀምጦ ማወቅ ይቻላል። (የደም ሥርን ትርታ ለመለካት እውራ ጣት መጠቀም አይገባም።)	ትርታው ከእጅ አንጻር ላይ ሊታወቅ ካልቻለ አንገቱ ጎን ያለው ደም ስር ላይ አመልካች ጣትን በማሳረፍ ማግኘትና መለካት ይቻላል።	ወይም ጆሮን በህመምተኛው ደረት ወይም በስተጎን በኩል ጡት አካባቢ በመደቀን የልብን ትርታ መስማትና መቁጠር ይቻላል።
---	--	---



የደም ሥር ትርታ በሚደመጥበት ጊዜ የአመታቱን ጋይል፣ መጠን፣ ምቱ ጤናማና ያልተዘበራረቀ መሆኑን ማጤን ያስፈልጋል። የህመምተኛው ትርታ በደቂቃ ምን ያህል እንደሆነ ሰዓት በማየት ቆጥሮ መመዝገብ ይገባል።

ጤናማ ሰው በእረፍት ላይ እያለ በአንድ ደቂቃ ሲኖረው የሚገባ የልብ ትርታ መጠን

ለአዋቂ	ከ60 - 80፣
ለልጅ	ከ80 - 100
ለህጻን	ከ100 - 140 ነው።

የልብ ትርታ በሩሜ፣ በቁጣ፣ በንዴትና በፍርሃት ጊዜና ትኩሳት ሲኖር ፈጣን ከመሆኑም በላይ ይጨምራል። ትኩሳት በሚኖርበት ጊዜ ለአንድ ዲግሪ ሴንቲግራድ የሙቀት መጨመር ትርታው በደቂቃ በሃያ ከፍ ይላል።

አንድ ሰው በሚታመምበት ጊዜ የደም ሥር ትርታውን ትኩሳቱን የአቲንፋፈስ ሁኔታውንና ፍጥነቱን መመዝገብ ይገባል።

በደም ሥር ትርታ ላይ ሰው ሊታይ ምክንያቱን ማወቅ ጠቃሚ ነው። ለምሳሌ፤

- የደም ሥር ትርታ ደካማና ፈጣን ከሆነ የአእምሮ መሳት (ሸክ) ምልክት ሊሆን ይችላል።
- በጣም ፈጣን፣ በጣም ዝግተኛ ወይም ተለዋዋጭ ከሆነ የልብ ሕመም መኖሩን ሊጠቁም ይችላል።
- የሰውነት ትኩሳት እጅግ በጣም ከፍተኛ ሆኖ የልብ ትርታው ዝግ ያለ ከሆነ ታይፎይድ (የአንጀት ተስቦ) የመኖሩን ፍንጭ ይሰጣል።

ዓይንን መመርመር

ሀመምተኛ በሚመረመርበት ጊዜ የዓይኖቹን ነጭ ክፍሎች ማየት ይገባል። ጤናማዎች መሆናቸውን፣ መቅላታቸውን ወይም ቢጫ መምሰላቸውን ማረጋገጥ ተገቢ ነው። የማየት ችግር እንዳለም ማወቅ ያስፈልጋል።

ሀመምተኛው ሁለቱንም ዓይኖቹን ወደ ላይና ወደ ታች፣ ወደ ግራና ወደቀኝ በአንድነት በአንድ አቅጣጫ ሊያነቃነቅ ካልቻለ የአንጎል ጉዳት ምልክት ሊሆን ይችላል።

የዓይኖቹ ብሌኖች በጣም ከሰፋ የአእምሮ መሳት ምልክት ሊሆን ይችላል። በሌላ በኩል ብሌኖቹ በጣም ትልቅ ወይም በጣም ጠባብ ከሆኑ የመርዝ ወይም የአደንዛዥ ዕዶች ጉዳት ደርሶባቸው ሊሆን ይችላል።

ከዚህ በታች ያሉትን ሥዕሎች በመመልከት የብሌኖቹን የመጠን ልዩነት ማስተዋል።



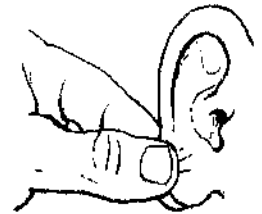
የብሌኖች መጠን ከፍተኛ ልዩነት የአደጋ ምልክት ስለሆነ በአስቸኳይ የሀኪምና እርዳታ ያስገኛል።

- በመጠኑ ትልቅ የሆነው ዓይን ብሌን በጣም የሚያም ከሆነና ትውከትም ካስከተለ ግለሰቡን ግላውኮማ የሚባለው የዓይን ሀመም ይዞት ይሆናል (ገጽ 334)።
- በመጠን ትንሽ የሆነ የዓይን ብሌን በጣም የሚያም ከሆነ ግለሰቡን አይራይቲስ የሚባል አደገኛ ተላላፊ የዓይን በሽታ ይዞት ይሆናል (ገጽ 334)።
- ሕሊናውን የላተ ወይም ቀደም ሲል በራስ ቅሉ ላይ አደጋ የደረሰበት ግለሰብ ሁለቱ ብሌኖቹ በስፋት መጠን ከተለያዩ የአንጎል ጉዳት ወይም ስትሮክ (ራስን መሳት፣ ገጽ 488) እንደደረሰበት መረዳት አስፈላጊ ነው።

ሕሊናውን የላተ ወይም የራስ ቅጽ ጉዳት የደረሰበት ሰው ምርመራ በሚደረግበት ጊዜ የሁለቱን ብሌኖች ስፋት ማነጻጸር ያስገኛል።

ጆሮ፣ ጉርሮና አፍንጫ መመርመር

ጆሮዎች፡- ምርመራ በሚያደርጉበት ጊዜ በጆሮዎች ውስጥ ሀመምና ኢንፌክሽን መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። በተለይ ትኩሳትና ጉንፋን ያለበት ልጅ ሊያጋ ጥም ጆሮውን ማየት ይገባል። አምርሮ የሚያ ለቅስ ወይም ጆሮውን የሚጎትት ወይም የሚከረከር ህጻን አብዛኛውን ጊዜ የጆሮ ሀመም ሊኖርበት ይችላል።



ጆሮውን ቀስ ብለው ሲጎትቱት ሀመሙ ከጨመረ በሽታው የጆሮ የውስጥ ቧንቧ ሊሆን እንደሚችል መረዳት ያስፈልጋል። በተጨማሪም መግል መኖሩን ወይም የጆሮ የውስጥ ክፍል መቅላቱን ደህና አድርጎ መመልከት ይገባል። የውስጥ ጆሮን ለማየት ትንሽ ባትሪ መጠቀም ይቻላል። ነገር ግን እንጨት፣ ቀጭን ሽቦ፣ ወይም ሌላ ጠጣር ነገር ጆሮ ውስጥ ማስገባት አይገባም።

ግለሰቡ በሁለቱም ጆሮዎቹ በደንብ መስማት የሚችል መሆኑን ወይም አንደኛው ከሌለው ጋር ሲነጻጸር የመስማት ጋይሉ ተንሶ እንደሆነ ማረጋገጥ ይገባል። ሁለት ጣቶችን (አውራጣትና የመሃል ጣት) ጆሮው አጠገብ በማፋተግ መስማት አለመስማቱን ማረጋገጥ ይቻላል።

ጉርሮና አፍ፡- የአጅ ባትሪ ወይም የፀሐይ ብርሃን በመጠቀም ጉርሮንና አፍን መመርመር ይቻላል። ይህን ለማድረግ የማክሊያ እጅታ መጠቀም ወይም ግለሰቡ አፉን እንዲከፍት በማድረግ ጉርሮና አፍን መመርመር ይቻላል። ጉርሮ ውስጥ በስተግራና ቀኝ የሚገኙት ሁለት የጉንኳል ዕቢዎች መቅላት፣ ወይም የመግል ነጠብጣብ የሚታይባቸው መሆኑን ማስተዋል ያስፈልጋል። የአፍ ውስጥ ቱስል፣ ያበጠ ድድ፣ የቆለል ምላሽ፣ የበሰሰ ወይም መግል የያዘ ጥርስና ሌላም ተመሳሳይ ችግሮች መኖራቸውን መርምሮ መረዳት ያስፈልጋል (ምዕራፍ 17)።

አፍንጫ፡- ከአፍንጫ ፈላሽ ይዘረበረባል ወይስ ተዘግቷል? ህጻን ልጅ ከሆነ በአፍንጫው እንደት እንደሚተነፍስ ማስተዋል ይጠቅማል። በመብራት አማካይነት የአፍንጫን የውስጥ ክፍል በመመልከት ንፍት፣ መግል፣ ደም፣ ቅላት፣ እብጠት ወይም መጥፎ ሽታ እንዳለው ማረጋገጥ ይገባል። የሳይንስና የአፍንጫ አለም ችግር ያለበት መሆኑን በጥንቃቄ ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

ቆዳ

የአንድ ግለሰብ ሀመም መጠነኛ ቢሆንም መላ ሰውነቱን አጥብቆ ማየትና መመርመር ጠቃሚ ነው። ህጻናትና ልጆች ምርመራ ሲደረግላቸው ለብላቸውን ማውለት አለባቸው። በተመርማሪው ቆዳ ላይ የተለየ ነገር

እንዳለ ደህና አድርጎ መመልከት ይገባል። የሚከተሉትን ምልክቶች ማስተዋል ይገባል።

- ቁስል፣ ሰንጥቅና ዕብጠት
- ሽፍታና ሰንበር፣ በቆዳ ላይ የተከበቡ ክፍሎች ወይም እዲስ ነገሮች
- ነጠብጣቦች፣ የተለየ ቀለም ወይም የተለየ ምልክት ያለው ቦታ
- በቆዳ ላይ ቅላት፣ (የሚያተኩስ የእንፈክሽን ምልክት፣ ህመምና ዕብጠት)
- ያዘጠ ወይም ንፍፊት የመሰለ ነገር
- ጤናማ ያልሆኑ እባጮች ወይም ንፍፊቶች
- የአንገት፣ የብብት፣ የብሽት ንፍፊቶች (ዕጢዎች ማበጥ)
- የፀጉር መሳሳት፣ መነቀል፣ የፀጉር ቀለም መደብዘዝ
- የዓይን ቅንድቦች ፀጉር መርገፍ (የሥጋ ደዌ በሽታ)

ትናንሽ ልጆችን ሁልጊዜ መቀመጫቸው መሃል፣ ብልታቸው አካባቢ፣ የእጅና የእግር ጣቶቻቸው መሃል፣ ጆሮ ግንደቻቸውና ፀጉራቸው ውስጥ (ቅማል፣ ሽፍታ፣ ቁስል) እንዳለ መመርመር ይገባል።



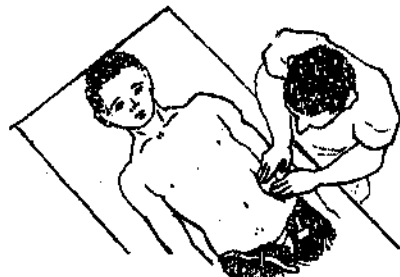
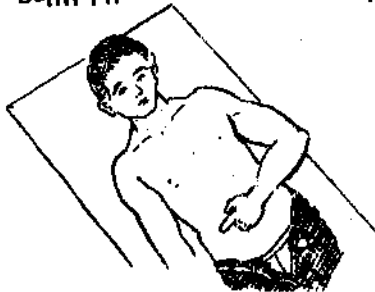
የተለያዩ የቆዳ ህመሞችን ለማወቅ (ከገጽ 303-307 ማንበብ)።

ሆድ

አንድ ሰው የሆድ ህመም የሚያስቃየው ከሆነ ህመሙ በትክክል የት ቦታ እንደሆነ ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል። ህመሙ የማያቋርጥ ወይም በቅጽበት መጥቶ የሚጠፋ መሆኑን፣ እንደ ቁርጠት ያለ የሚያስቃይ ሕመም መኖሩን መረዳት ተገቢ ነው።

የሆድ ምርመራ በሚደረግበት ጊዜ ዕብጠት መኖሩ ወይም አለመኖሩን በቅድሚያ ማስተዋል አስፈላጊ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ህመም የሚሰማበት ትክክለኛ ቦታ የበሽታውን መንስኤ ለመጠቀም ይረዳል።

በመጀመሪያ ህመምተኛው የት ከዚያም ካመለከተው ቦታ አኳያ ባለው ቦታ እንደሚያመው በአንድ ጣቱ ጠቁሞ እንዲያሳይ መጠየቅ። ከዚያም ካመለከተው ቦታ አኳያ የሆድ ክፍል በመጀመር በዝግታ በእጅ ጫን በማድረግ መሳ ሆዱን በማዳረስ የትኛው ቦታ ይበልጥ እንደሚያመው ማረጋገጥ።



በምርመራው ወቅት ሆዱ ለስላሳ ወይም ጠጣር መሆኑንና ህመምተኛውም የሆዱን ጡንቻ ማዘናናት ይችል እንደሆነ አጣርቶ ማወቅ ይጠቅማል። ሆዱ በጣም ጠጣር ከሆነ አደገኛ የሆድ ህመም፣ ምናልባትም የትርፍ አንጀት በሽታ ወይም ፔሪቶናይቲስ (የሆድ ውስጥ ብገነት) ሊሆን ይችላል።

የትርፍ አንጀት ወይም ፔሪቶናይቲስ ህመሞችን ከጠረጠሩ በኋላ 159 የተገለጸውን የነጥሮ መመለስ (rebound pain) መከራ ማድረግ ያስፈልጋል። በሆድ ውስጥ የጠጠረ ነገር ወይም እብጠት መኖርን ለማወቅ በእጅ በደንብ እየዳለሱ መመርመር ያስፈልጋል።

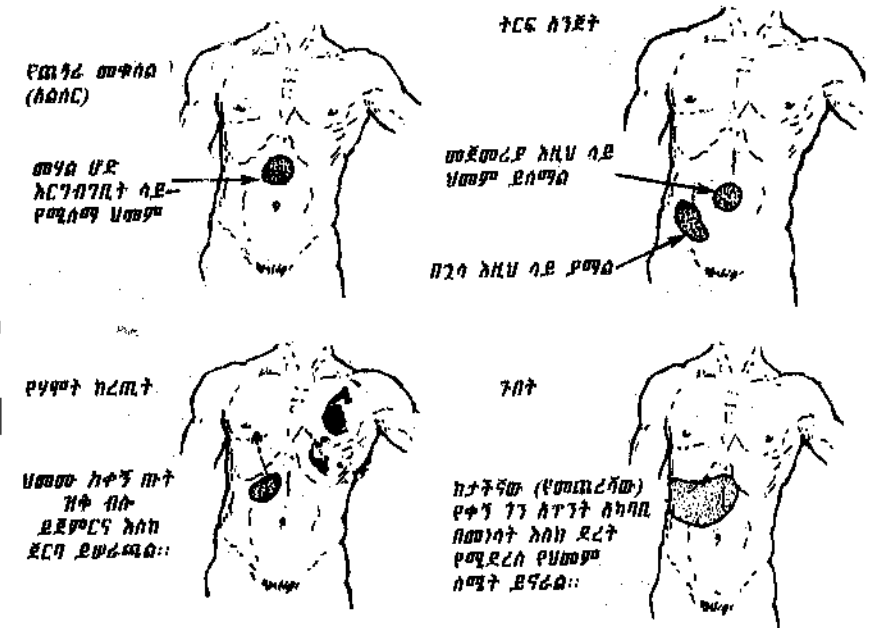
አንድ ሰው የማያቋርጥ የሆድ ህመም ካለበትና የሚያስታወክ ከሆነ፣ እንዲሁም ዓይነምድር መውጣት የተሳነው ከሆነ ጆሮን ሆዱ ላይ አስጠግቶ ማዳመጥ ያስፈልጋል።



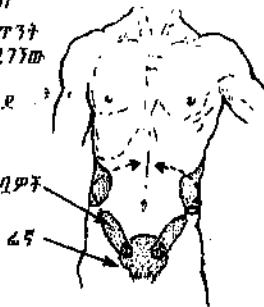
በአንጀት ውስጥ የሚንደቀደቅ ድምፅ መኖሩን ማረጋገጥ። ለሁለት ደቂቃ ያህል ምንም ድምፅ ካልተሰማ የአደጋ ምልክት ነው። (የሆድ ውስጥ ትግሮች ገጽ 155።)

ፀጉ ያለ ሆድና ዘምተኛ (ያደባ) ውሻ ስንድ ዓይነት ናቸው።

ከዚህ በታች ያሉት ሰዕላዊ መግለጫዎች የተለያዩ ህመሞች በሚያጋጥሙበት ጊዜ የት ቦታ ላይ እንደሚሰማ ለማመልከት ይረዳሉ።



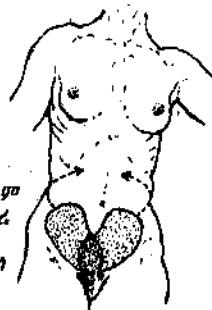
የሸንት ሀገረ መታወክ
ከመካከለኛው ጀርባ ስጥንት
ወይም ዝቅ ብሎ ካሚገኘው
ክፍል በመነሳት ቀበት
በሚያርፍበት ስኬቶ ወደ
ሆድ የታችኛው ክፍል
ይሠራዋል።



የሸንት ሀገረዎች

ፊና

የማህፀን ህመም
ዕጢ ወዘተ



ከእንደኛው ወይም
ከሁለቱ የዘር ፍራ
ብልቶች አካባቢ
በመነሳት ወደጎሳ
ይሠራዋል።

ጡንቻዎችና ነርቦች

አንድ ሰው የመደንዘዝ ስሜት፣ የመድከምም ሆነ የሰውነት ያለመታዘዝ ስሜት ካጋጠመውና ይህንንም ማረጋገጥ ከተፈለገ የመላ አካሉን እንቅስቃሴ በሚፈጠረው ጊዜ በጥንቃቄ ማስተዋል ያስፈልጋል። እንዲቆም፣ እንዲቀመጥና እንዲተኛ በማድረግ በግራና ቀኝ ያሉት የአካል ክፍሎች ምንም ዓይነት ልዩነት እንደሌላቸው በማነጻጸር በጥንቃቄ መመልከት ያሻል።

ፊት፡-ተመርማሪው እንዲሰቅ፣ ፊቱን እንዲያክላት፣ ዓይኑን በሰፊው እንዲከፍትና ዓይኑን በጋይል እንዲጨፍን በማድረግ ፊቱ ላይ በእንደኛው በኩል የዓይኑ መሸጎብ (መከደንና መቅረት) ችግር መኖሩን መመልከት አስፈላጊ ነው። ይህ ዓይነቱ የጤና ችግር የተፈጠረው በድንገት ከሆነ የራስ ቅል ላይ ጉዳት መድረስ ወይም ስትሮክ ወይም ቤልስ ፓልሲ (ገጽ 489) ስላጋጠመው ሊሆን እንደሚችል መንገዝብ አስፈላጊ ነው።



ቀስ በቀስ የተከሰተ ከሆነ አንጎል ውስጥ በተፈጠረ ዕጢ ሳቢያ ሊሆን ስለሚችል ግለሰቡን ከፍተኛ የህክምና ዕርዳታ ሊያገኝ ወደሚችልበት ቦታ መላክ ይበጃል። የዓይኑን ንቅናቄ፣ የብሌኑን መጠንና (ገጽ 334) የማየት ጋይሉን በሚገባ ማስተዋል ያስፈልጋል።

እጅና እግር፡- የእግር ትንፋሽ ሆነ የእጆችን ጡንቻዎች መመንመን ማስተዋል ተገቢ ነው። የእጆችንም ሆነ የእግሮችን ጡንቻዎች ልዩነት ለማወቅ የታማሚውን አካል በክር ዙሪያውን ጠምጥሞ በመለካት ከጤነኛው ክፍል ጋር በማነፃፀር በመጠኑም ቢሆን ጉዳቱን መረዳት ይቻላል።

ጣትን እንዲጨብጥ ለደርጉ
የእጆች ፕንካሪ ማነፃፀር።



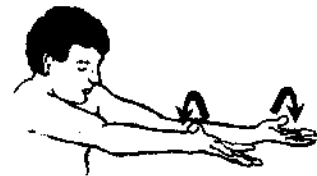
እጁን እንዲዘረጋ በማድረግ ወደላይና ወደታች
እንዲያጥፋቸው ማድረግ።

በእግሩ እጅን እንዲገፋና
እንዲገትት ማድረግ።



የእጅና የእግርን
ጡንቻ በክር
በመለካት ልዩነት
ካል መረዳት።

ስለተነተ በመጀመሪያ እንዲን እግር፣ ቀጥሎ
ሌላኛውን ማንሳት።



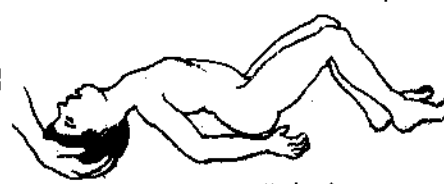
የመድከም ወይም
የመንቀጥቀጥ
ምልክት ካለም
ማስተዋል።



እንዴት እንደሚራመድ በማየት የጡንቻ መመንመን ወይም መድከም በመላ ሰውነቱ ላይ ያሳደረውን ተፅዕኖ መመልከት ይቻላል። የተመጣጠነ ምግብ ዕጥረት ወይም ስር የሰደደ ነቀርሳ ይዞት ሊሆን ይችላል። በልጆች ላይ በአንድ ጎን የጡንቻ መመንመን ከተከሰተ ፖሊዮ (ገጽ 473)፣ በአዋቂዎች ላይ ከሆነ የጀርባ ህመም፣ የራስ ቅል ጉዳት ወይም ስትሮክ (ራስን መሳት) ሊሆን ይችላል።

የጡንቻ ማወጣጠር መኖሩን ማረጋገጥ

- ህመምተኛው መንጋጋውን መክፈትና መዝጋት ከተሳነው መንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) ወይም ከባድ የጉሮሮ ህመም፣ ወይም የጥርስ ህመም ይዞት ሊሆን ይችላል። ችግሩ የተከሰተው ግለሰቡ ነዛጋ ወይም አንጨን ከተመታ በኋላ ከሆነ የመንጋጋ ውልቃት ደርሶበት ሊሆን ይችላል።
- የታመመ ልጅ አንገት ወይም ወገብ የደረቀና እንደደጋን ወደ ኋላ የተሰጠበ ከሆነ ሜኒንጂ ይቲስ (ማጅራት ገትር) ሊሆን ይችላል። በተለይም አንገቱ ወደ ፊት የማይታጠፍ ከሆነ ወይም አንገቱን ጉልበቱ መካከል አጎን ብሶ ለማስገባት ካልቻለ ሜኒንጂይቲስ ለመሆኑ ብዙ አያጠራጥርም።



ማድረግ ገትር

- ሀፃን ልጅ የጡንቻ መግተር ተርና ያልተለመዱ የእግሮች መውራጨት ካላየ ሀመሙ ስፓስቲሲ ቲስትራፕ (የሰው ነት መከማተር) ሊሆን ይችላል።



መንጋጋ ቆልፍ

- ያልተለመደ የእግሮች መውራጨት በቅጽበታዊ ሁኔታ ከታየና የጎሊናንም መሳት ካስከተለ የሚጥል ሀመም ሊሆን ይችላል። በተደጋጋሚ ከጣለው ደግሞ ኤፒለፕሲ (የሚጥል በሽታ) ይሆናል። ችግሩ የደረሰው በታመመ ልጅ ላይ ከሆነ መንስኤው ከባድ ትኩሳት ወይም የብዙ ፈሳሽ ከአካል መውጣት (ድርቀት ወይም ዲሃይድሬሽን) ወይም ወጣ ሊሆን ይችላል።

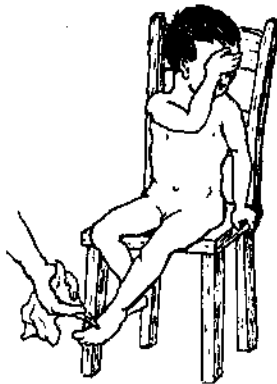
መንጋጋ ቆልፍ የያዘው ግለሰብ ሰውነቱ ተከማቅሮ ፋታ ሲያገኝ ዝምተኛ ሆኖ ውጥረት ውስጥ ይገባል። መንጋጋ ቆልፍ መሆኑ ከተጠረጠረ የእጅና የእግር ግዝረት ሙከራ ማድረግ (ገጽ 283) ያስፈልጋል።

ሰውነቱ የሚከማተር ግለሰብ ዝምተኛ ከሆነ ቲታነስ ይዞት ይሆናል። ያልተረጋጋና የሚረበሽ ከሆነ ሚኒንጂይቲስ ይሆናል።

በእጅ፣ በእግር ወይም በሌላ የሰውነት ክፍል የሰሜት ማጣት መኖሩን ለማረጋገጥ።

ግለሰቡ ፃይነትን እንዲሸፍን አድርጎ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ወጋ፣ ወጋ ማድረግ። ከዚያም የመውጋት ስሜት ይለማው እንደሆነ መጠየቅ።

- ነጣ ካለ ቆዳ አካባቢ ምንም የማይለ ማው ከሆነ የሥጋ ደዌ በሽታ ሊሆን ይችላል።
- በእጆችና እግሮች ላይ የመደዝዝና የስሜት ማጣት ችግር ካለ መንስኤው የስኳር በሽታ ወይም የሥጋ ደዌ በሽታ ሊሆን ይችላል።
- በሰውነት አጋማሽ የመደዝዝና የስሜት ማጣት ምልክት ካለ የጀርባ ሀመም ችግር ወይም አደጋ ሊሆን ይችላል።



የደም ግፊት ስለካክ

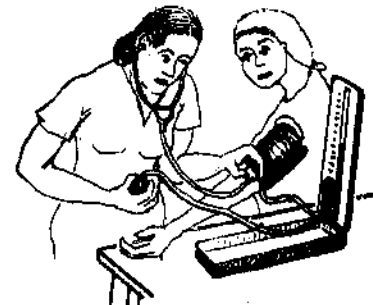
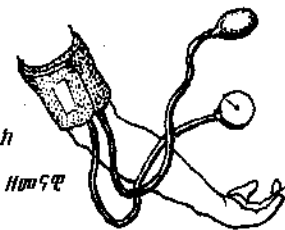
የደም ግፊትን ልክ ማወቅ የጤንነትን አቋም ለማወቅ የሚረዳ ስለሆነ ለጤና ባለሙያዎችና ለአዋላጆች ጠቃሚ ነው። ስለዚህ የደም ግፊትን ልክ ማወቅ፣ በተለይ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች መርምሮ ለማወቅ ይረዳል።

- ለነፍሱጡር ሴቶች ክትትል (ገፅ 375፣ 376፣ እና 378)።
- ከወሊድ በፊትና በምጥ ላይ ያሉ ወላጆችን ለመመርመር (ገፅ 394)።
- በውጭ አካል ወይም በውስጥ አካል መድማት ምክንያት ምን ያህል ደም እንደሚገኝ ለማወቅ (ገፅ 144)።
- አንድ ሰው ሾክ ውስጥ የገባ መሆኑን (ገፅ 135)፣ የአለርጂክ ሾክ የተከሰተ መሆኑን ለማወቅ (ገፅ 126)።
- እድሜያቸው ከእርባ አመት በላይ የሆኑ ሰዎችን የደም ግፊት መጠን ለማወቅ።
- የወፍራም ሰዎችን የደም ግፊት መጠን ለመለካት (ገጽ 203)።
- የልብና የጤና ችግር ያለበትንም ሆነ የማንኛውንም ግለሰብ የደም ግፊት መጠን ለማወቅ (ገጽ 487)።
- ለስትሮክ የተጋለጡ ሰዎችን የደም ግፊት መጠን ለመረዳት (ገጽ 488)።
- የመተገፈስ ችግር፣ ተደጋጋሚ የራስ ምታት፣ የአካል እብጠት፣ የሽንት ቧንቧዎች ችግር ያለባቸውን ግለሰቦች የደም ግፊት መጠን ለማወቅ (ገፅ 203)።
- ስር የሰደደ የኩላሊት የጤና ችግር ያለባቸውን ሰዎች የደም ግፊት መጠን ለመለካት (ገፅ 349)።
- የደም መልስ ደም ስር እብጠት የሀመም ስቃይ ያለባቸውን ሰዎች የደም ግፊት መጠን ለማወቅ (ገፅ 272)።
- ቀደም ሲል የደም ግፊት ያለባቸውን ሰዎች የደም ግፊት መጠን ለመለካት (ገፅ 203)።
- የወሊድ መቆጣጠሪያ መድሃኒት ለመውሰድ ያቀዱ ወይም በመውሰድ ላይ ያሉ ሴቶችን የደም ግፊት መጠን (ገፅ 429) ለማወቅና ለመቆጣጠር ይጠቅማል።

ሁለት አይነት የደም ግፊት መለኪያ መሣሪያዎች አሉ።

የደም ግፊት ልክን የሚያሳይ ሚኒኩሪ ያለው ፕንታዊ የደም ግፊት መለኪያ መሣሪያ

የደም ግፊት ልክ የሚያሳይ መሣሪያ ያለው ዘመናዊ የደም ግፊት መለኪያ



የደም ግፊትን ከመለካት በፊት፤

- ከሁሉ አስቀድሞ ግለሰቡ የተረጋጋ መንፈስ ያለው መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፤ የአካል አንቅስቃሴ እንዳይረገ ሳያርፍ የሚለካ ግለሰብ፤ የቁጣ ወይም የብስጭት ስሜት ያለበት ከሆነ የደም ግፊቱ በከፍተኛ መጠን ጨምሮ ይታያል። ይህም ትክክለኛ መረጃን አይሰጥም። ደምን ከመለካት በፊት ለግለሰቡ ስለደም አለካክ ዘዴ ገለፃ ማድረግና እንዳይፈራ ወይም እንዳይደነግጥ ማስገነዘብ ይገባል።
- የላይኛው ክንድ ዙሪያ የደም ግፊት መለኪያ መሣሪያውን ማሠር፤
- የደም መለኪያውን የአየር ማስወጫ በቅድሚያ መዘጋት፤
- የደም ግፊት መሣሪያው ከ200 ሚሊ ሜትር ሜርኩሪ በላይ እስኪያሳይ ድረስ አየር እንዲገባ መንፋት፤
- በሥዕሉ ላይ እንደተመለከተው የማዳመጫ መሣሪያውን በክንዱ ፊት ለፊት ማስቀመጥ፤
- የደም ግፊት መለኪያውን የአየር መክፈቻ ቀስ በቀስ እየለቀቀ የግለሰቡን የልብ ምት ማዳመጥ፤ የደም ግፊት ልክ ማሳያ መሣሪያ እያዘቀዘቀ ሲወርድ ሁለት ጊዜ ማንበብ።

1. የመጀመሪያውን የደም ግፊት ልክ የልብ ምት መለማት እንደጀመረ መመዝገብ ይገባል። ይህም የሚያመለክተው በደም መለኪያ መሣሪያው ስጥ የታመቀው አየር ሲቀንስ የደም ቅዳ ደም ስር የልብ ምት የሚሠማበት ወይም ሲስተሊክ ወይም የላይኛው የግፊት መጠንን መሆኑ ነው። ይህ የላይኛው የግፊት መጠን የልብ ጡንቻ ተከማትሮ ደሙን ወደ ደም ቅዳ ደም ስር መርጨቱን የሚያመለክት ነው። ስለዚህ አንድ ጤናማ የሆነ ሰው የዚህ ከፍተኛ የደም ግፊት መጠን አብዛኛውን ጊዜ በአማካይ ግምት ከ110 እስከ 120 ሚሊ ሜትር ይሆናል።
2. የላይኛውን የደም ግፊት ልክ ካዳመጡ በኋላ በጥንቃቄ በዝግታ በደም መለኪያ መሣሪያው ስጥ ታምቆ የቀረውን አየር መልቀቅ። የልብ ትርታው ምት እየቀነሰ የሚሄድበት ወይም የሚያቆምበት ስፍራ ላይ ሁለተኛውን የደም ግፊት ልክ በሀሳብ መመዝገብ። ይህም የሚያመለክተው በደም ግፊት መሣሪያው ስጥ ታምቆ የቀረውን የአየር መጠን በደም ቅዳ ስር ዝቅተኛ ግፊት ድረስ ያለውን ነው። ይህም ዳያስቶሊክ ወይም የታችኛው የደም ግፊት ይባላል። የታችኛው የደም ግፊት በልብ ምት መካከል የተከማተረው የልብ ጡንቻ መዝናናቱን የሚያመለክት ነው። ይህም በአማካይ ግምት ከ60 እስከ 80 ሚሊ ሜትር ይሆናል። የአንድ ሰው የደም ግፊት መጠን በሚመዘገበበት ጊዜ የላይኛውንና የታችኛውን የደም ግፊት መጠን መመዝገብ ያስፈልጋል። ስለዚህ የአንድ የአዋቂ ሰው ጤናማ የደም ግፊት መጠን 120 በ80 ይሆናል ማለት ነው። አፃፃፉም እንደሚከተለው ነው።

BP $\frac{120}{80}$ ወይም BP 120/80

120 የላይኛው ወይም ሲስቶሊክ የደም ግፊት ልክ ንባብ ነው።
80 የታችኛው ወይም ዳያስቶሊክ የደም ግፊት ልክ ንባብ ነው።

ስለዚህ የጤና ባለሙያዎች የደም ግፊትን በሚለካበት ጊዜ ለተገልጋዩ ሕብረተሰብ ሲያስረዱ ከባድ የህክምና ቃላትን ከመጠቀም ይልቅ ለገንዘብ ወይም ለረዳው በሚችሉው ቋንቋ የታችኛውና የላይኛው የደም ግፊት ልክ የሚለውን አባባል በጠቀሙ ይመረጣል። ዘዚህ አግባቢ ሕብረተሰብ የላይኛውንና የታችኛውን የደም ግፊት ልክ ነጩ ደም እና ቀዩ ደም እያለ የተነሳተ ግንዛቤ የያዘ ስለሆነ ተገቢውን የሙያ ምክር መስጠት ያስፈልጋል። በሌላ በኩል ደግሞ ብዛት የሚባለው አባባልም የደም ግፊት የሚለውን ትክክለኛ መጠሪያ የማይተካ በመሆኑ ተገቢው አርምት ሊደረግ ይገባል።

የአንድን ግለሰብ የጤንነት ሁኔታ ለማወቅ የሚረዳው አብዛኛውን ጊዜ የላይኛው የደም ግፊት ልክ ላይሆን የታችኛው የደም ግፊት ልክ ነው። ለምሳሌ የአንድ ግለሰብ የደም ግፊት ልክ 140/85 በሆነ እምብዛም የሚያስጨንቅ አይደለም። ነገር ግን የደም ግፊቱ መጠን 135/110 በሆነ ከፍተኛ የደም ግፊት ችግር ያለበት መሆኑን የሚጠቁም ስለሆነ ግለሰቡ የሰውነት ውፍረት ካለው የቅባት ምግቦችን በመተው ውፍረቱን እንዲቀንስ ወይም ህክምና እንዲያገኝ መምከር ያስፈልጋል።



የታችኛው የደም ግፊት ልክ ከ100 በላይ ከሆነ አብዛኛውን ግለሰብ የደም ግፊት ያለበት መሆኑንና በቂ ትኩረት እንደሚያስፈልገው ያመለክታል። ጤና ልባትም የምግብ ቁጥጥርና ህክምና ማድረግ ያስፈልገዋል ማለት ነው።



የአንድ ጤናማ ሰው የደም ግፊት ልክ አብዛኛውን ጊዜ ከ100/60 እስከ 140/90 ሊሆን ይችላል። ነገር ግን የግለሰቡ የደም ግፊት ዘወትር ዝቅተኛ ከሆነ ምንም የሚያስጨንቅ ጉዳይ አይደለም። ሽጽግጥ የአንድ ግለሰብ ዝቅተኛው የደም ግፊት ልክ ከ90/60 እስከ 110/70 ከሆነ ጤናማና ረጅም አድሜ ሊኖር የሚችል፤ ለልብ ሀመና ወይም ለስትሮክ የመጋለጥ አድራ ዝቅተኛ መሆኑን ይጠቁማል።



በሌላ በኩል ደግሞ የደም ግፊት በድንገት መውረድ አይገኝ ምልክት ነው። በተለይም ግፊቱ ከ60/40 በታች ከሆነ የበለጠ አሳሳቢ ነው። ስለዚህ የጤና ሠራተኞች በአንድ ግለሰብ ላይ ድንገተኛ የደም ግፊት መውረድ ከተከሰተ ለከፍተኛ የደም መፍሰስ ወይም ለሽክ እደጋ የተጋለጠ መሆኑን መጠርጠር ይኖርባቸዋል።

ህመም አካልን ያዳክማል። ለመጠንከርና ቶሎ ለመጥፋት ልዩ እንክብካቤ ያስፈልጋል።

በታመመ ሰው የሚደረግ እንክብካቤ የህክምናው ዕርዳታ ዋነኛ ክፍል ነው።

መድሃኒቶች አብዛኛውን ጊዜ አስፈላጊ አይደሉም። ነገር ግን መልካም እንክብካቤ ዘወትር ጠቃሚ ነው። የሚከተሉት ነጥቦች የጥሩ እንክብካቤ መሠረቶች ናቸው።

1. ምቹ የማረፊያ ስፍራ

የታመመ ሰው ፀጥታ፣ ንፁህ አየርና በቂ ብርሃን ባለበት ምቹ ቦታ ማረፍ አለበት። ከፍተኛ ሙቀት ወይም ብርድ እንዳይሰማው ጥንቃቄ መደረግ ይኖርበታል። አየሩ በጣም ቀዝቃዛ ከሆነ ወይም ህመምተኛውን ብርድ ከተሰማው እንዲሞቀው አንሰላ፣ ብርድ ልብስ ወይም ጋቢ እንዲለብስ መደረግ አለበት። ነገር ግን አየሩ ሞቃት ከሆነ ወይም በሽተኛው ትኩሳት ካለበት ምንም ነገር መልበስ የለበትም።



2. ፈሳሽ

ለማንኛውም ዓይነት በሽታ፣ በተለይም ትኩሳት ወይም ተቅማጥ ሲኖር ህመምተኛው ብዙ ውሃ ሻይ፣ ጭማቂ፣ መቅ ወዘተ መጠጣት አለበት።

3. የገል ንጽህና

የህመምተኛው ሰውነት ዘወትር በንጽህና መጠበቅ አለበት። በየቀኑ ገላውን መታጠብ ይኖርበታል። ህመምተኛው ከአልጋ መውረድ የማይችል ከሆነ ለብ ባለ ውሃ በስፖንጅ ወይም በጨርቅ ማጠብ። ልብሶቹ፣ አንሳላዎቹና ብርድ ልብሱ በሚገባ እየታጠቡ መጽዳት ይኖርባቸዋል። የምግብ ፍርፋሪን ከአልጋው ላይ ማስወገድ ይገባል።



የታመመ ሰው በየሰዓቱ መታጠብ ይኖርበታል።

4. በቂና የተመጣጠነ ምግብ

ህመምተኛው የምግብ ፍላጎት ካለው የቻለውን ያህል መመገብ ይጠቅመዋል። ለብዙ ዓይነት ህመሞች ልዩ ምግብ አያስፈልግም። ህመምተኛው ብዙ ፈሳሽ መጠጣት አለበት። አካል ገንቢና ለሰውነት ጠቃሚ የሆኑ አንደወተት፣ ዓይብ፣ ጾሮ፣ እንቁላል፣ አሣ፣ ባቁላ፣ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችንና ፍራፍ ፊዎችን መመገብ አለበት (ምዕራፍ 11)።



የታመመ ሰው ከመድከሙ የተነሳ ምግብ አልምላ መዋጥ የሚያስችረው ከሆነ ከላይ የተዘረዘሩትን የምግብ ዓይነቶች በሽርባና በጭማቂ መልክ መስጠት ተገቢ ነው። ኃይል ሰጪ የምግብ ዓይነቶች እንደ ስንደ፣ ገብስ፣ አጃ፣ ድንች ወይም የሰኳር ድንች በገንፎና በአጥሚት ወይም በፈሳሽ መልክ እዘጋጅቶ መስጠት ይቻላል። ዘይትና ስኳር ጨመር አድርጎ መስጠቱ የምግቦችን ኃይል ሰጭነት ከፍ ያደርጋል። በተጨማሪም ህመምተኛው የማይበላ ከሆነ ጣፋጭ መጠጦችን እንዲጠጣ ማበረታታት ይገባል።

ጥቂት የጤና ችግሮች የተለየ ምግብ ያስፈልጋቸዋል። ለምሳሌ ያህል የሚከተሉትን መጥቀስ ይቻላል።

የጨንገራ በሽታ (አልስር) እና ቃር.....	(ገጽ 205)
የትርፍ አንደት፣ የአንደት መጠላለፍና ከፍተኛ የሆድ ህመም ሲያጋጥም ምንም ዓይነት ምግብ በአፍ አይወሰድም.....	(ገጽ 155)
የሰኳር በሽታ.....	(ገጽ 204)
የሐሞት ከረጢት መታመም.....	(ገጽ 487)
የልብ ህመም.....	(ገጽ 488)

በጤና በታመመ ሰው የሚደረግ ልዩ ጥንቃቄ

1. ፈሳሽ

በጣም የታመመ ሰው በቂ ፈሳሽ ማግኘት አለበት። በአንዴ በርካታ ፈሳሽ ሊጠጣ ካልቻለ በትንሽ በትንሽ ለብዙ ጊዜ መስጠት ያስፈልጋል። ለመዋጥ የሚቸገር ከሆነ በየአምስትና አስር ደቂቃው ትንሽ፣ ትንሽ ፋት፣ ፋት እንዲል ማድረግ ይቻላል።

ህመምተኛው በየቀኑ የጠጣውን ፈሳሽ መጠንም ማወቅ ይገባል። አዋቂ በቀን ሁለት ሊትርና ከዚያ በላይ በመጠጣት በአማካይ ሦስት ወይም አራት ጊዜ ይሸናል። ግለሰቡ በቂ ፈሳሽ የማይጠጣ ሽንትም የማይሸና ሆኖ የድርቀት (ዲሃይድሬሽን) ምልክት ከታየበት የምግብ ይዘታቸው ከፍተኛ የሆነና በመጠኑም ጨው የተጨመረባቸውን ፈሳሾች እንዲጠጣ ማድረግ በጣም ያስፈልጋል። ሆኖም እነዚህን ለመጠጣት ካልቻለ ዲሃይድሬሽን (ድርቀት) ለማስወገድ የሚያስችል ፈሳሽ እንዲጠጣ ማድረግ የግድ ያስፈልጋል። ያህንንም በአፍ ለመውሰድ ካልቻለና ዲሃይድሬሽን (ድርቀት) ከታየበት የጤና



ባለሙያ በደም ሥር ፈሳሽ (ግለትሶ) እንዲሰጠው ማድረግ ይገባል። በተቻለ መጠን ህመምተኛው በአፋ ፈሳሽ እንዲወስድ ከተደረገና በጥቂቱም ምግብ የሚሞክር ከሆነ በክንድ የሚሰጠው ፈሳሽ አያስፈልግም።

2. ምግብ

ህመምተኛው ምግብ አላምጦ መዋጥ ካቃተው ሾርባ፣ ወተት፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ አጥሚትና ሌሎች ጠቃሚ ምግቦችን እንዲመገብ ማድረግ ያስፈልጋል (ምዕራፍ 11)። የአጃ፣ የበቆሎ፣ የገብስና የሩዝ ገንፎ ጠቃሚዎች ናቸው። ነገር ግን አካል ገንቢ ምግቦች ተደባልቀው መሠጠት አሳባቸው። የተለያዩ የሾርባ ዓይነቶችን ከእንቁላል፣ ከዶሮ፣ ከአሣ ወይም ከተፈጫ ስጋና ከባቂላ ማዘጋጀት ይቻላል። ህመምተኛው በአንድ ጊዜ ሊበላው የሚችለው የምግብ መጠን አነስተኛ ከሆነ በቀን ውስጥ በትናንሽ ብዙ ጊዜ እንዲበላ መደረግ አለበት።

3. ንፅህናና አስጋ ውስጥ ማገላበጥ

በጣም ስታመመና ፈሱን ለመርዳት ለማይችል ህመምተኛ ዘወትር የግል ንጽህናውን መጠበቅ ያሻል። የህመምተኛው ገላ በየቀኑ በሙቅ ውሃ መታጠብ አለበት። የአልጋ ልብሶች፣ አንሶ ላዎች በየቀኑ መቀየር አለባቸው። ሲቆሽሹም ወዲያው መቀየር አለባቸው። ዓይነ ምድር የነካው ጨርቅ ካለ በጥንቃቄ በማንሳት በፈላ ውሃና በሳሙና ማፅዳት።

ህመሙ ለረጅም ጊዜ የቆየበት ህመምተኛ በፈሱ መገላበጥ የማይችል ከሆነ ታፋውና ጀርባው እንዳይቆስል በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ ማገላበጥ ይገባል።

ለብዙ ጊዜ የታመመን ህጻን አልጋ ላይ አንጋሎ ከማስተኛት ይልቅ እናቱ ጭን ላይ ማድረግ የተሻለ ነው።

የአልጋ ቁራኛ የሆነን ሰው በየጊዜው ማገላበጥ የሳንባ ምች እንዳይዘው ይረዳል። ህመም ተኛው ከላይ ከላይ እያቃሰተ ቶሎ፣ ቶሎ መተንፈስ ከጀመረና ትኩሳት ካለው በሳንባ ምች የመያዝ ምልክቶች መሆናቸውን ልብ ለሎ ማየት ይገባል።

4. ሰውጦችን መከታተል

የህመምተኛ ጤንነት እየተሻሻለ ወይም እየተባባሰ መሄዱን ማወቅ እጅግ አስፈላጊ ስለሆነም ህመምተኛው የሚያሳያቸውን ዋና ዋና ምልክቶች መመዝገብ ይገባል። ከዚህ በታች የተዘረ ዘናትን መረጃዎች በቀን 4 ጊዜ መለካትና መመዝገብ አስፈላጊ ነው።

የሙቀት መጠን
(ምን ያህል ዲግሪ?)



የደም ስር ትርታ
(በደቂቃ ምን ያህል?)



አተነፋፈሉ
(በደቂቃ ምን ያህል?)



ህመምተኛው በቀን ምን ያህል ፈሳሽ እንደወሰደ፣ ስንት ጊዜ እንደሸናፍ ስንት ጊዜ እንደ ተፀዳ መመዝገብ ያስፈልጋል። ይህንን መረጃ ለጤና ባለሙያው ማቆየት ይገባል።

የአደገኛ ህመም ምልክቶች መኖር አለመኖራቸውን ህመምተኛውን በመመልከት በጥንቃቄ ማጣራትም ያስፈልጋል። የአደገኛ ህመም ምልክቶች ዝርዝር ከዚህ በመቀጠል ሠፍሯል። በግለሰቡ ላይ ከነዚህ ውስጥ አንዱ ምልክት ከታየበት በአስቸኳይ የህክምና እርዳታ ማግኘት ይኖርበታል።

የአደገኛ ህመም ምልክቶች



አንድ ሰው ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ምልክቶች ውስጥ አንዱ ወይም ከዚያ በላይ ከታየበት ቤት ውስጥ መታከም ስለማይችል የጤና ባለሙያ ዕርዳታ ማግኘት አለበት። ህይወቱ አደጋ ላይ ሊሆን ስለሚችል ዕርዳታውን በአስቸኳይ ማግኘት አለበት። እርዳታ እስኪያገኝ ድረስ ግን በየገዳቱ የሠፈሩትን መመሪያዎች ተግባራዊ ማድረግ ይገባል።

78

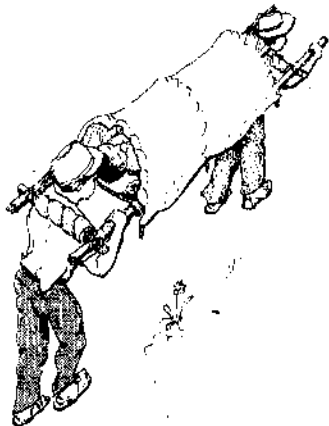
1. በማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ የሚደርስ ከባድ የደም መፍሰስ 144፣ 394፣ 420
2. ደም የተቀላቀለበት አክታ 277
3. የክንፈሮችና የጣቶች ጥፍሮች ሰማያዊ መሆን 74
4. ለመተንፈስ ችግር ሲፈጠርና በተለይም በዕረፍት ላይ እያሉ ሳይሻል ሲቀር 258፣ 488
5. ህሊና መሳት 135
6. ህመምተኛው በጣም ድካም ሲሰማውና መቆም አቅቶት ሲዝለፈለፍ 488
7. ለአንድ ቀን ወይም ከዚያ በላይ ሳይሸና ሲቆይ 349
8. ምንም ዓይነት ፈሳሽ ሳይጣጣ ለአንድ ቀን ወይም ከዚያ በላይ ሲቆይ 241
9. በከባድ ተቅማጥና ትውከት ለአንድ ቀን ወይም ከዚያ በላይ ሲሰቃይ፣ በህጻናት ላይ ከሆነ ለጥቂት ሰዓቶች ትውከት ወይም ተቅማጥ ከታየ የአደጋ ምልክት ነው። 242
10. ከሰጽ የመሰለ ጥቁር ዓይነምድር መውጣት ወይም ደም ቅልቅል ማስታወክ 205
11. የማያቋርጥ የሆድ ህመም፣ ትውከት ሲከሰትልና የዓይነምድር መውጣትን ሲከለክል 155
12. ለ3 ቀኖችና ከዚያም በላይ የሚቆይ ከባድና የማያቋርጥ የሰውነት ህመም ሲኖር 83
13. የአንገት መግረርና የወገብ እንደ ደጋን መጉበጥ፣ መንጋጋ እንደተዘጋ ወይም በጤናማ ሁኔታው እንዳለ ሊቆይ ይችላል 282፣ 285

14. ክእንድ ጊዜ በላይ ሀሊናን በማሳት ሰውነትን የሚያወራው	
ትኩሳት ወይም ክፍተት ህመም ሲታይ	133፣ 285
15. ለማብረድ የማይቻል ከ39 ዲግሪ ሴንቲግሬድ በላይ የሆነ	
የሰውነት ትኩሳት ሲኖር ወይም ከ4 እስከ 5 ቀናት በላይ	
ትኩሳቱ ከቆየ	134
16. ለረጅም ጊዜ የሰውነት ክብደት ቀስ በቀስ እየቀነሰ ከሄደ	62፣ 365
17. በሽንት ውስጥ የደም ተቀላቅሎ መገኘት	231፣ 349
18. እየሰፋ የሚሄድና በህክምና የማይድን ቀስል	321፣ 303፣ 322
19. በማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ የወጣ ቀስ በቀስ እያደገ	
የሚሄድ አብጠት	303፣ 419
20. ከእርግዝናና ክልጅ መውሰድ ጋር የተያያዙ ችግሮች	
በእርግዝና ወቅት ደም ከመታ	375፣ 420
በመጨረሻው የእርግዝና ወራት የሚደርስ የፊት አብጠትና	
አጣርቶ የማየት ችግር	374
ምጥ ከጀመረና የእንሽርት ውሃ ከፈሰሰ በኋላ የሚቆይ ምጥ	
ከባድ የደም መፍሰስ	398

የህክምና ዕርዳታ መቼና እንዴት መስጠት ያስፈልጋል

የከባድ ህመም የመጀመሪያው ምልክት እንደታየ በአስቸኳይ የህክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል። በሽተኛው እስኪብስበት መጠበቅ አይገባም። ምክንያቱም ወደ ጤና ድርጅት ለማጓጓዝ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

የታመመ ወይም አደጋ የደረሰበት ሰው ወደ ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል እስኪጓዝ የበለጠ ጉዳት የሚደርስበት ከሆነ የጤና ባለሙያ ቤት መጥቶ እንዲያየው ማድረግ ይገባል። በተለይም የቀዳ ጥገና የሚያስፈልጋቸው ድንገተኛ ህመሞች፣ ለምሳሌ እንደ አንጀት መጠላለፍ፣ ትርፍ አንጀት ወዘተ ከተከሰቱ የጤና ባለሙያውን ሳይጠብቁ ፈጥኖ ወደሆስፒታል ማጓጓዝ ያስፈልጋል። አንድን የደክመ ህመምተኛ በቃሬዛ ተሽክሞ ማጓጓዝ ሲያስፈልግ ተገቢውን ምቹት ማግኘቱንና ከቃሬዛው ላይ እንዳይወድቅ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው።



የአጥንት ስብራት ካለ የተጎዳው አካል እንዳይናጋ የህመምተኛውን የቃሬዛ ላይ እንቅስቃሴ ለመቀነስ ከቃሬዛው ጋር ሽብ እድርጎ ማሰር ያስፈልጋል (ገጽ 165)። የፀሐዩ ሙቀት ከባድ ከሆነ በቃሬዛው ላይ ጨርቅ ጣል ማድረግና ህመምተኛው አየር እንደልብ እንዲያገኝ ማድረግ ይገባል።

ለጤና ባለሙያ ምን መንገር እንደሚገባ

የጤና ባለሙያ ወይም ሃኪም ለህመምተኞች የህክምና ምክር ከመስጠቱ ወይም መድኃኒት ከማዘዙ በፊት የታመመውን ሰው በግንባር ቀርቦ ማየት ይኖርበታል። የታመመው ግለሰብ መንቀሳቀስ የማይችል ከሆነ የጤና ባለሙያው ወደህመምተኛው ቤት እንዲሄድ ማድረግ። ይህ በማይቻልበት ሁኔታ ለህመምተኛው በቂ መረጃ መስጠት የሚችል ኃላፊነት የሚሰማው ሰው መላክ። ነገር ግን ለዚህ ዓይነቱ መልዕክት ልጆችን ወይም ኃላፊነት የማይሰማውን ሰው መላክ አይገባም።

ቤት ውስጥ ታሞ የተኛን ህመምተኛ ወደጤና ድርጅት ከመላክ በፊት ተገቢውን ምርመራ በጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ህመምተኛው ወደጤና ድርጅት በሚላክበት ጊዜ ስለተደረገው ምርመራ ዝርዝር ሪፖርት፣ ስለበሽታው አጠቃላይ ሁኔታዎች ዝርዝር መግለጫ ተመዝግቦ መላክ ይኖርበታል (ምዕራፍ 3)።

በሽተኞች ወደ ጤና ድርጅት በሚላኩበት ጊዜ የጤንነታቸው ሁኔታ ሪፖርት የሚሞላበት የናሙና ቅጽ ቀጥሎ ይገኛል። ተመሳሳይ ቅጽ በሌላ ወረቀት በማዘጋጀት ሞልቶ መላክ ይቻላል።

አንድ ህመምተኛ ለከፍተኛ ህክምና ወደጤና ድርጅት በሚላክበት ወቅት ምንጊዜም ቢሆን ስለጤንነቱ ሁኔታ የሚገልጽ ሪፖርት አብሮ መላክ ያስፈልጋል።

የህመምተኛ መሳኪያ ቅጽ
ህመምተኛው ስህተትምና እርዳታ ሲሰጥ የሚሞላ ቅጽ

የህመምተኛው ስም _____ ስራ _____
 ጾታ _____ ዘን _____ ወረዳ _____ ገበሬ ማህበር _____
 ከተማ _____ ዞን _____ ወረዳ _____ ቀበሌ _____ የቤት ቁጥር _____
 አሁን በሽተኛውን የሚሰማው ዋነኛ ህመም ምንድነው?

መቼ ጀመረው? _____
 እንዴት ጀመረው? _____
 ይህ በሽታ በፊት ያውቀው ነበር? _____ መቼ? _____
 ትኩሳት አለው? _____ ምን ያህል? _____
 መቼና ለምን ያህል ጊዜ? _____ ህመም ይሰማዋል? _____
 የት ላይ? _____ ምን ዓይነት? _____

በሚከተሉት የእካል ክፍሎች ላይ ከተሰመደው የተለየ ምን እዲስ ነገር ይታያል?

ቀዳ _____ ጸር _____
 ዓይን _____ እፍና ፍርር _____
 የተዋወቀ አካላት _____
 ሽንት፡- ብዙ ወይስ ጥቂት? _____ ቀለም _____ የመሽግት ችግር? _____
 በዝርዝር ይግለጹ _____ በጊዜ ሰዓት (ሰዓት ጊዜ) _____
 ሌሊት ስንት ጊዜ? _____
 ሃይማኖት፡- ቀለም _____ ደም ወይም ልፋጭ? _____
 ተቅማጥ አለው? _____ በቀን ስንት ጊዜ _____ ቁርጠት? _____
 የፈሳሽ መውጣት? _____ መጠነኛ ወይስ ከባድ? _____
 ጥገኛ ትሎች? _____ ምን ዓይነት? _____
 ስተነፋፈሉ፡- በደቂቃ ስንት ጊዜ ይተነፍሳል? _____ ጥልቀት አለው? ላይ በላይ?
 ትክክለኛ? _____
 የመተንፈስ ችግር (እንዴት እንደሆነ ይዘርዝሩ) _____
 ሳል (እንዴት እንደሆነ ይዘርዝሩ) _____ ይቃሰታል _____
 አክታ አለው? _____ ደም አለው? _____

በሽተኛው በገጽ 91 እና 92 ላይ ከተዘረዘሩት የአደገኛ ህመም ምልክቶች ውስጥ የትኞች ይታዩበታል?

በዝርዝር ይግለጹ _____
 ሴቶች ምልክቶች _____
 ህመምተኛው መድሃኒት እየወሰደ ነው? _____ ምን? _____
 ሰውነት የሚያሳዩበትና የሚያሳክት መድሃኒቶች ወስዶ ያውቃል? _____
 ምን ዓይነት? _____ የታመመው ሰው ሁኔታ ቀላል _____
 ከባድ _____ በጣም ከባድ _____ ነው።

በዚህ ቅጽ ጀርባ ጠቀሚታትው የታመነባቸውን ሴቶች መረጃዎችም መዳፍ ይቻላል።

ያለ መድሃኒት መዳን

ግንዛቤ

5

ለአብዛኞቹ የህመም ዓይነቶች ምንም መድሃኒት መጠቀም አያስፈልግም። ሰውነት በተፈጥሮው በሽታን የመከላከልና የማሸነፍ ኃይል አለው። ሴንትን ለመጠበቅ አብዛኛውን ጊዜ ይህ በተፈጥሮ በሽታን የመከላከልና የማዳን ኃይል ከመድሃኒት ይልቅ የተሻለና የበለጠ ነው።

ሰዎች ከጉንፋን፣ ከእንፍቱዊንዛና ከሴቶችም እንዲነድ ህመሞች ያለምንም ዓይነት መድሃኒት የመዳን ኃይል አላቸው።

የሰው አካል በሽታን ለመከላከል ወይም ለመቋቋም እንዲችል አብዛኛውን ጊዜ የሚያስፈልጉት የሚከተሉት ናቸው።

ንጽህና መጠበቅ

በቂ ዕረፍት

በቂና የተመጣጠነ ምግብና በቂ ፈሳሽ



በሽታው ከባድ ሆኖ ለመዳን መድሃኒት የሚያስፈልግ ቢሆንም አንኳ በሽታውን በይበልጥ የሚያበቃውና የሚከላከልው የሰውነት የተፈጥሮ ኃይል ነው። መድሃኒቱ ረዳት ብቻ ነው የሚሆንለት። የግል ንጽህና፣ በቂ ዕረፍትና የተመጣጠነ ምግብ ገን በጣም ጠቃሚ ናቸው።

አብዛኛው የጤና አጠባበቅ ዘዴ በመድሃኒቶች ፈፃሽነት ላይ የተመሠረተ ሊሆን አይገባም። አንድ ሰው በሚኖርበት አካባቢ ምንም እንኳን ዘመናዊ መድሃኒቶች ባይኖሩም በርካታ በሽታዎችን በመከላከልም ሆነ በማዳን ረገድ ከፍተኛ ተግባር ለማከናወን ይችላል።

ብዙ ዓይነት ህመሞችን ያለምንም መድሃኒት መከላከል ወይም ማዳን ይቻላል።

ሰዎች ውሃን በአግባቡ መጠቀም ከቻሉ በሽታን በመከላከልና በማከም ከመድሃኒት የተሻለ ውጤት ሊያገኙበት ይችላሉ።

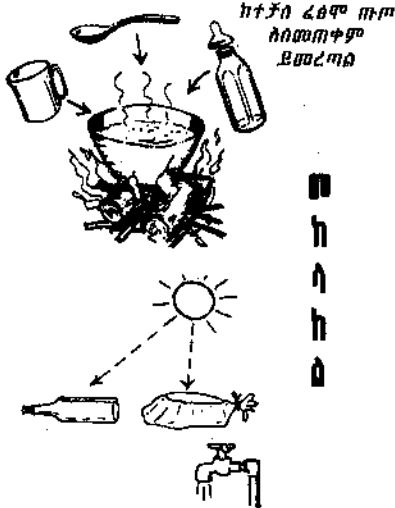
በውሃ ማዳን

ብዙ መጻገን ያሉ መድሃኒቶች መኖር አንችላለን። ከሰውነት ገን መኖር የተቻለ የለም። የሰው አካል ከብረት ከግንብ በላይ (57%) የሚሆነው ውሃ ነው። እያንዳንዱ ሰው በቂና ንጹህ ውሃ በአግባቡ ቢጠቀም በሰው ልጆች ላይ

የሚደርስው፣ በተለይም የህጻናት ህመምና ሞት መጠን በግማሽ ሊቀንስ ይችላል።

ለምሳሌ፣ ውሃን በትክክለኛ መንገድ መጠቀም የተቅማጥ በሽታን ለመከላከልና ለመፈወስ መሠረታዊ ዘዴ ነው። በብዙ ቦታዎች ለልጆች ህመምና ሞት ዋናው ምክንያት የተቅማጥ በሽታ ነው። እብዛኛውን ጊዜ የተቅማጥ ህመም መንስኤ የተበከለ ውሃ ነው።

ተቅማጥን ለመከላከል የሚያስችለው ዓይነተኛ ዘዴ ለመጠጥና ለምግብ ማዘጋጃ የሚውል ንጹህ ውሃን ማግኘት ነው። በተለይም ለህፃናት መጠጥና ለምግባቸውም ማዘጋጃ የሚሆነው ውሃ የተፈላና በጥንቃቄ የተያዘ መሆን አለበት። የልጆች መመገቢያ ዕቃዎች (ቁሳቁሶች) በሚገባ መቀቀል ይኖርባቸዋል። ከፀዱ በኋላ፣ ምግብን ከማዘጋጀት በፊት፣ ለማዕድ ከመቅረብ በፊትና ከተመገቡ በኋላም እጆችን በውሃና በሳሙና ሙልጭ አድርጎ መታጠብ በጣም ጠቃሚ የሆነ የመከላከያ ዘዴ ነው።



በንጽህናና ከተያዘ የማጣሪያ ተቋም የሚመጣ የቧንቧ ውሃ ተመራጭ ነው። በተቻለ መጠን የቧንቧን ውሃ ለማግኘት መሞከር ይበጃል።

ማገደ የማይገኝ ከሆነም የፀሐይ ብርሃን መጠቀም ይገባል! ለእንደ ቀን መጠጥነት የሚጠቀሙበትን ውሃ በጠርሙስ ወይም በላስቲክ አድርጎ በሚገባ ከክደት በኋላ ለብዙ ሰዓት ፀሐይ ላይ ማድረግ። የፀሐይ ጨረር ውሃን ሳይፈላ የማጥፊት ሃይል አለው። በመሆኑም ሌሊቱን መያዣዎቹ ቀዝቅዘው ውሃው በማግስቱ ለመጠጥ ሊውል ይችላል።

ልጆች ተቅማጥ ይዟቸው ለሞት የሚዳረጉበት ዋና ምክንያት ከሰውነታቸው ብዙ ፈሳሽ ሲወጣ በሚደርስባቸው የፈሳሽ መባከን (ዲሃይ ድሬሽን) እና ልዩ ልዩ ንጥረ ነገሮች ማጣት ነው። የተቅማጥ በሽታ ለያዘው ህፃን ውሃ፣ ስኳር ወይም ማር ከጥቂት ጨው ጋር ተብጥብጦ እንዲሰጠው ቢደረግ የሰውነት መድረቅን (ዲሃይ ድሬሽን) ለመከላከል ወይም ለማስተካከል ይቻላል።



ተቅማጥ ለያዘው ልጅ መድሃኒት ከመስጠት ይልቅ ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ቢደረግ እጅግ ይጠቅመዋል። በርግጥ በቂ ፈሳሽ ከተሰጠ ተቅማጥን ለማከም ሌላ ምንም ዓይነት መድኃኒት ሳንሰፈልግ ይችላል። ውሃን አዘውትሮ በሚገባ መጠቀም ከመድሃኒቶች የበለጠ ጠቀሟታ ያለው መሆኑን የሚያሳዩ ሁኔታዎች ቀጥሎ ተዘርዝረዋል።

ውሃን በአገባቡ መጠቀም ከመድሃኒቶች በተሻለ የሚጠቅምበት ዜናታ

መከላከል

የህመሙ ዓይነት

የውሃ አጠቃቀም

1. ተቅማጥ፣ ጥገኛ ትላትሎች፣ የአንጀት መቃወክ

የሚጠጣ ውሃን ማፍላት፣ እጅና እግርን መታጠብ ወዘተ



2. የቆዳ ኢንፌክሽኖች

አዘውትሮ ገላን መታጠብ



3. የቁስሎች መመርቀዝ፣ ቴታነስ

ቁስሎችን በሳሙናና በውሃ በሚገባ ማጠብ



4. የጊኒ ትል በእግርና በሰውነት ላይ መታየት

ለዎች ውሃ ከጉድጓድ ሊቀዱ እግራቸውን ማስገባት የሰባቸውም። ውሃን በጨርቅ ማጣራት ወይም ከመጠጣት በፊት ማፍላት።

ሕክምና

የህመሙ ዓይነት

የውሃ አጠቃቀም

1. ተቅማጥና የፈሳሽ መባከን

ብዙ ፈሳሽ መጠጣት



2. ትኩላት የሚያመጡ የህመም ዓይነቶች

ብዙ ፈሳሽ መጠጣት

3. ከፍተኛ ትኩሳት

ገላን ቀዝቃዛ ውሃ
ውስጥ መንከር



4. ቀላል የሽንት ቧንቧ
ሀመም (ሴቶች ላይ
በብዛት ይታያል)

ውሃ በብዛት
መጠጣት

5. ሳል፣ አስም፣ ደረቅ
ሳል (ብሮንካይትስ)፣
የሳንባ ምችና
ትክትክ

ብዙ ውሃ መጠጣትና
በውሃ እንፋሎት
መታጠን ጠቃሚ
ነው (ወፍራም
አካታን ያቀጥናል)።



6. የቆላ ቁስል፣ ችፍ፣
የራስና የቆዳ ላይ
ጭርት፣ ቆረቆር፣
ብጉር

በሳሙናና ውሃ
አዘውትሮ መታጠብ



7. ያመረቀቱ ቁስሎች፣
መግል የቋጠሩ
እባሎችና ብጉንጆች

በሞቀ ውሃ
መዘፍዘፍ ወይም
ማጀል።



8. የሰውነት ጡንቻዎች
ሀመም ሲያስከትሉ፣
የመጋጠሚያዎች
ላይ ሀመም

በሞቀ ውሃ
መዘፍዘፍ ወይም
ማጀል



9. ለቁርጭምጭሚት
ወለምታ ወይም
ቅጥቅጥ

ለመጀመሪያ ቀን
በበረዶ ውሃ መያዝ

10. ሎሚያሳክ፣
ሎሚያቃጥልና
ሎሚያኽ የቆዳ ላይ
ሽፍታ

ቀዝቃዛ ውሃ
ውስጥ መዘፍዘፍ

11. ለቀላል ቃጠሎ

ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ
መንከር

12. የጉሮሮ ሀመም
ወይም ቱንሲል

ጨው ባለበት
ትኩስ ውሃ
መተመጥመጥ

13. አሲድ፣ ቆሻሻ ወይም
ዓይን የሚያስቆጣ
ጉድፍ

ዓይንን በቀዝቃዛ
ውሃ ወዲያውኑ
ማጠብና ለ15
ደቂቃ ያህል
ሳያቋርጡ በውሃ
ማጠብን መቀጠል



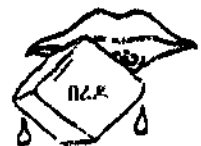
14. አፍንጫ ሲታፈን

ጨው
የተጨመረበት ውሃ
በአፍንጫ መሳብ



15. ለሆድ ድርቀት

ብዙ ውሃ
መጠጣት፣ (ሆድን
መታጠብ
የሚያስቀምጡ
መድሃኒቶችን
ከመጠቀም
ይሻላል። ነገር ግን
አይብዛ።)



16. በትኩሳት የተነሳ
ሽፍታ ከንፈሮች
ላይ ሲፈነዳዳ

ቁስሉ (ሽፍታው) ላይ
ለአንድ ሰዓት ያህል
በረዶ ማድረግ።

ከላይ የተዘረዘሩትን የጤና ችግሮች ከሳምባ ምች (ኒምኒያ) በስተቀር
አብዛኛውን ጊዜ ያለ ምንም መድሃኒት በውሃ ብቻ ማዳን ይቻላል። በዚህ
መጽሐፍ ውስጥ ሀመምን ካለመድሃኒት ማዳን እንደሚቻል በርካታ ሃሳቦች
ተሰጥተዋል። ሠድሃኒት መጠቀም የሚያስፈልገው በጣም አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ነው።

ትክክለኛና የተሳሳተ የዘመናዊ መድሃኒቶች አጠቃቀም

ጥንቃቄ

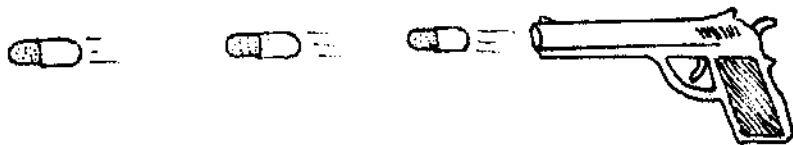
6

በፋርማሲዎችና በንጠር መድሃኒት መደብሮች ከሚሸጡት መድሃኒቶች አንዳንዶቹ ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ። ሌሎቹ ግን ምንም እይቀምም ስዎች ጥሩ ዓይነት መድሃኒቶችን በትክክለኛ መንገድ ባለመጠቀማቸው ከሚያገኙት ጥቅም ይልቅ የሚደርስባቸው ጉዳት የበዛ ነው። መድሃኒቶች ተገቢውን ፊውስ አንዲሰጡ ከተፈለገ በአግባቡ ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው።

ብዙ ሰዎች፣ ዶክተሮችና የጤና ባለሙያዎች ሳይቀሩ ከሚፈለገው በላይ መድሃኒት ሲያዝዙ ይታያሉ። ይህን በማድረጋቸውም በርካታና አላስፈላጊ የሆነ ህመምና ጥንቃቄ ይከሰታል።

ማንኛውንም ዓይነት መድሃኒት መጠቀም እደጋ እንደሚያስከትል መታወቅ አለበት።

አንዳንድ መድሃኒቶች ከሌሎች ይበልጥ አደገኞች ናቸው። ሰዎች አንዳንድ ጊዜ ለቀላል ህመም አባድ መድሃኒቶችን ሲጠቀሙ ይታያሉ። (አንዲት እናት ጉንፋን ለያዘው ልጇ ክሎራምፌኒኮል የተባለውን አደገኛ መድሃኒት ስለሰጠችው ሲሞት ታይቷል።) ለቀላል ህመም በፍፁም አደገኛ መድሃኒት መጠቀም አያስፈልግም።



መድሃኒቶች ሊገደቡ እንደሚችሉ መዘንጋት አይገባም።

የመድሃኒቶች አጠቃቀም መመሪያ

1. መድሃኒቶችን አስፈላጊ ሲሆኑ ብቻ መጠቀም ይገባል።
2. ስለማንኛውም መድሃኒት አጠቃቀምና ሊወሰድ ስለሚገባው ጥንቃቄ ማወቅ (ምዕራፍ 24)።
3. ትክክለኛውን መጠን መጠቀምን ማረጋገጥ።
4. መድሃኒቱ ካልረዳ ወይም ችግር ካስከተለ መጠቀምን ማቆም።
5. ጥርጣሬ ካደረገ የህክምና ባለሙያ ምክር መጠየቅ።

ማሳሰቢያ፡- አንዳንድ የጤና ባለሙያዎችና በርካታ ሐኪሞች፣ ህመምተኞች መድሃኒት ካልተሰጣቸው ደስ አይላቸውም በማለት ብቻ መድሃኒት ሳያስፈልግ ያዛሉ። መድሃኒት መውሰድ ያለብን ግን በጣም አስፈላጊ ሲሆን ብቻ መሆኑን ለጤና ባለሙያዎቹም ማስታወስ ይኖርብናል። በዚህ ሁኔታም ገንዘብን ከመቆጠብ በተጨማሪ ጤንነትን መጠበቅ ይቻላል።

መድሃኒት መጠቀም ያለብን አስፈላጊ በመሆኑ እርግጠኛ ስንሆንና እንዲት እንደምንጠቀምበት ስናውቅ ብቻ ይሆን።

እጅግ በጣም አደገኛ የሆኑ መድሃኒቶች አጠቃቀም

ዘመናዊ መድሃኒቶችን በመጠቀም ረገድ ሰዎች አዘውትረው የሚፈጽሟቸው አደገኛ ስህተቶች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል። በዝርዝር የተጻፉት መድሃኒቶች አላግባብ ጥቅም ላይ በመዋላቸው በየዓመቱ ብዙ ሰዎች ይሞታሉ። ስለዚህ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል።

1. ክሎራምፌኒኮል (ክሎርማይሲቲን፣ ምዕራፍ 24)



ይህንን መድሃኒት ለቀላል የተቅማጥ ህመም ማዋል በሰፊው በመለመዱ ምክንያት እጅግ በጣም የሚያሳዝን ጉዳት እያደረሰ ስለሆነ አሁኑኑ መቆም ያለበት ፀረ-ጤና ተግባር ነው። ክሎራምፌኒኮልን መጠቀም የሚቻለው እጅግ በጣም ከባድ ለሆኑ እንደ ታይፎይድ (የአንጀት ተስቦ) ለመሳሰሉ በሽታዎች ነው። ይህ መድሃኒት አራስ ቤት ላሉ ህፃናት ፈጽሞ መስጠት የለበትም።

2. ኦክሲቶሲን (ፒቶሲን)፣ ፒቱዩትሪን እና ሴርገማትሪን (ሴርጉትሪት)፣ (ምዕራፍ 24)



«በምጥ ላይ ለምትገኝ ሴት የህፃኑን መወለድ ያፋጥናል ወይም ብርታት ይሰጣል» በሚል አስተሳሰብ አዋላጆች ይህን መድሃኒት ይሰጣሉ። ይህ የአሠራር ልምድ እጅግ በጣም አደገኛ ነው። እናትየዋንም ሆነ ልጇን ሊገድል ይችላል። ኦክሲቶሲን መስጠት የሚገባው ህፃኑ ከተወለደ በኋላ ያለአግባብ የሚፈሰውን ደም ለማቆም ብቻ ነው (ገጽ 397)።

3. የማንኛውም ዓይነት መድሃኒት መርፈ



ማንኛውም ዓይነት መድሃኒት በአፍ ከሚዋጥ (ከሚጠጣ) ይልቅ በመርፈ መልክ ቢሰጥ ይሻላል የሚለው እምነት ትክክል አይደለም። አብዛኛውን ጊዜ በአፍ የሚወሰዱ መድሃኒቶች በመርፈ የሚሰጡት የሚረዱትን ያህል ወይም በተሻለ ሁኔታ ይፈውሳሉ። አብዛኞቹ መድሃኒቶች በአፍ ከሚወሰዱ ይልቅ በመርፈ ቢሰጡ አደገኛነታቸው ያመዝናል። ስለዚህ መርፈ ስንሰጥ ለተወሰኑ በሽታዎች መሆን አለበት ማለት ነው (ምዕራፍ 9)።

4. ፔኒሲሊን (ምዕራፍ 24)

ፔኒሲሊን የሚያገለግለው ውሉን ለሆኑ ተላላፊ በሽታዎች ነው። ለወለምታ፣ ለመሳላጥ፣ ለጉንፋንም ሆነ ለትኩሳት ፔኒሲሊንን መጠቀም ከፍተኛ ስህተት ነው። በቆዳ ላይ ለሚደርስ መለከትኛ መላላጥም ሆነ ከፍተኛ ጉዳትና ጠንቅ ለማያስከትሉ አደጋዎች በፔኒሲሊንም ሆነ ሌሎች ፀረተሃዋሽያን (አንቲባዮቲክስ) ህክምና ማድረግ አያስፈልግም።

ፔኒሲሊን ለአንዳንድ ሰዎች አደገኛ ነው። ፔኒሲሊን ከመሰጠቱ አስቀድሞ ሊያስከትለው የሚችለውን አደጋ ጠንቅቆ ማወቅ ይገባል። ሊወሰዱ ስለሚገባቸው እርምጃዎች የተሟላ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ ትልቅ ቁም ነገር ነው (ገጽ 126 እና ምዕራፍ 24)።

5. ካናማይሲን እና ጀንታማይሲን (ጋራማይሲን፣ ምዕራፍ 24) የተባሉ ፀረ-ተሞሽያን መድሃኒቶችን ከመጠን በላይ መስጠት በሚሊዮን በሚቆጠሩ ህፃናት ላይ የመስማት ችግር (የጆሮ መደንቆር) አስከትሏል። ስለዚህ መድሃኒቶቹ ለሕፃናት መስጠት የሚገባቸው ለሕይወታቸው አስጊ የሆነ የጤና መታወክ ሲያጋጥማቸው ብቻ ነው። አራስ ልጆች ሲታመሙ አምፒሲሊን የተባለውን መድሃኒት መስጠት የሚረዳ ከመሆኑም በላይ እምብዛም የሚያስከትለው ችግር የለም።

6. ለተቅማጥ ሕክምና የሚሠጡ መድሃኒቶች፣ ህይድሮክሲክዊናሳይንስ (ክሲዮክዊናል፣ ሃይክዊናል፣ ብርክሲክዊናሳይን) እና ሌሎችም የገንድ ስሞች አሏቸው።

ባለፉት ዘመናት ክሲዮክዊናል የተባሉት መድሃኒቶች ለተቅማጥ ህክምና በሰፋት ሲሰጡ ቆይተዋል። ነገር ግን እነዚህ መድሃኒቶች ዘላቂ የሆነ የአካል ሽባነት፣ አይንስውርነት እንዲሁም ለጥት አደጋ ጭምር የሚያጋልጡ ጠንቆችን ስለሚያስከትሉ በአሁኑ ጊዜ በበርካታ አገሮች ጥቅም ላይ አንዳይውሉ ተከልክለዋል። ነገር ግን በሌሎች አገሮች ደግሞ አሁንም ገበያ ላይ ይገኛሉ። ስለተቅማጥ ህክምና የበለጠ መረጃ ለማግኘት ምዕራፍ 13ን ማንበብ ይቻላል።

7. ኮርቲዞን እና ኮርቲኮስቲሮይድ የተባሉት መድሃኒቶች ከፍተኛ የቀስል መመርቀዝ እንዳይከሰት ለመከላከል፣ በስጋ ደዌ በሽታ ምክንያት የአካል የስሜት ስሮች (ነርቮች) ሲጎዱ (ገጽ 291 እና ምዕራፍ 24) አልፎ አልፎ ይታዘዛሉ። ስር የሠደደ የአስም በሽታ ሲያጋጥም (ገጽ 258)፣ ለቀርጥ ማትና ለከባድ የአሰርጅክ ችግር የሚሰጡ መድሃኒቶች ናቸው። ነገር ግን በአብዛኞቹ አገሮች ስቲሮይድ የተባሉት ከባድ መድሃኒቶች በአጭር ጊዜ ውስጥ ፈውስ ስለሚያስገኙ ማንኛውንም ቀላል የህመም ስቃይን ለማስታገስ ሲሰጡ ይታያሉ። ይህ ከባድ ስህተት ነው። ስቲሮይድ የተባሉት መድሃኒቶች ከባድና አደገኛ የጤና ጠንቆችን ያስከትላሉ። በተለይም በከፍተኛ መጠን ወይም ረዘም ላለ ጊዜ ከተወሰዱ የሰውነትን በሽታ የመከላከል ሃይል ማባከም፣ የሳንባ ነቀርሳ በሽታ እንዲባባስ፣ የጨንፋቱ ሰላትና መድማት፣ የኦጥንት መልፈስ፣ ሰብስቦት አደጋ መጋለጥ የመሳሰሉትን ጠንቆች ሊያመጡ ይችላሉ።

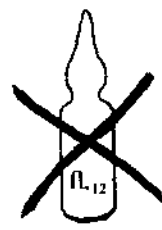
8. ስናቦሲክ ስቲሮይድ የተባሉ መድሃኒቶች (ናንድሮሱን ዲካኖኦት፣ ስታኖዞሰል፣ ቶክሲሚቶሱን፣ ኢቲሲስትሪኖል) እና ሌሎችም በርካታ የገንድ ስሞች አሏቸው።

አናቦሲክ ስቲሮይድ በመባል የሚታወቁ መድሃኒቶች የሚዘጋጁት ከወንድ ሆርሞኖች ሲሆን ህፃናት እንዲፋፋና እንዲያድጉ በማለት በቶክኮች ወይም ምግብ በሚያስበሉ ሺታሚኖች ውስጥ ተጨምረው ያላግባብ ለህፃናት እየተሠጡ ነው። በመጀመሪያ ደረጃ እነዚህን ቶክኮች የተጠቀሙ ህፃናት በፍጥነት ሊያድጉ ይችላሉ። ነገር ግን እድገታቸው በአጭር ጊዜ ውስጥ ይገታና መድሃኒቱን ካልወሰዱ በስተቀር ክሌሎች

ልጆች የበለጠ አጭር ሆነው ይቀራሉ። አናቦሲክ ስቲሮይድ የተባሉት መድሃኒቶች ሴት ልጆች ልክ እንደ ጠንዶች ፊታቸው ላይ ፀጉር ወይም ሂም እንዲያበቅሉ የሚያደርግ ሊሆን ችግሩ መድሃኒቱን ካቋረጡ በኋላ እንኳን አይጠፋም። ስለዚህ ህፃናት እንዲያድጉ በማሠብ እነዚህን ቶክኮች ከመስጠት ይልቅ ሰውነታቸው በደንብ እንዲፋፋና እንዲያድጉ ለማድረግ ካስፈለገ ገንዘቡን ለተመጣጠነ ምግብ መግዣ ማዋሉ ይመረጣል።

9. የቀርጥማት መድሃኒቶች (ቡታዞን፣ ቶክሲፌንቡታዞን፣ ፌኒስቡታዞን) የተባሉት መድሃኒቶች ለመገጣጠሚያዎች የህመም ስቃይ ወይም ቁርጥማት ወይም ለረሀ በሽታ የሚሠጡ ሊሆኑ አግራንሎሳይቶሲስ ለተባለ አደገኛና ለሞት ለሚያደርስ የደም መታወክ በሽታ ሊያጋልጡ ይችላሉ። በጨንፋቱ በጉበትና በኩላሊት ላይ ከፍተኛ ጉዳት ስለሚያስከትሉ እነዚህን አደገኛ መድሃኒቶች መጠቀም አይገባም። ይልቁንም ለቁርጥማት በሽታ እንደ አስፒሪን ወይም አይቡፕሮፌን (ምዕራፍ 24) የመሳሰሉትን በቀላል ዋጋ የሚገኙና ጉዳት የማያደርሱ መድሃኒቶችን መጠቀም ይመረጣል። ለህመም ስቃይና ለትኩሳት ማስታገሻ አሴታሚኖፌን ወይም ፓራሲታሞል መጠቀም ይቻላል።

10. የሺታሚን ቢ₁₂፣ የሲቨር ሴክስትራክት (ምዕራፍ 24) እና በመርፌ የሚሰጡ የብረት ማዕድናት



አንዳንድ ካልሆነ በስተቀር እነዚህ መድሃኒቶች ለደም ማነስም ሆነ ለድካም አይረዱም። እንዲያውም በመርፌ መልክ ከተሰጡ በጤንነት ላይ ከፍተኛ የሆኑ አደጋዎችን ያስከትላሉ። እነዚህን መድሃኒቶች ለህመምተኞች መስጠት የሚገባቸው የጤና ባለሙያዎችና ሃኪሞች የደም ምርመራ ውጤት ተመልክተው አስፈላጊነታቸውን ሲያምኑባቸው ነው። ለማንኛውም ዓይነት የደም ማነስ ህመም የብረት ማዕድን ክኒን (ገጽ 202) ከምግብ ጋር መውሰዱ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንደ ኢንፌሮን የመሳሰሉ በመርፌ የሚሰጡ የብረት ማዕድናትን ከመውጋት መቆጠብ ያስፈልጋል።

11. ሴሎች ሺታሚኖች (ምዕራፍ 24)

ሺታሚኖችን በመርፌ መልክ መስጠት አደገኛ መሆኑን ሁሉም ሰው አውቆና ተረድቶ ከዚህ አሠራር መቆጠብ አለበት። መርፌ ከኪኒን ጋር ሲወዳደር የበለጠ አደገኛ፣ የበለጠ ውድና የተሻለ ጥቅምም የማያስገኝ ነው።

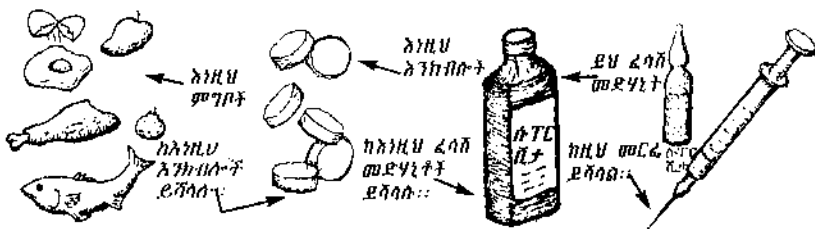
በጣም የሚያሳዝነው ግን አያሌ ሰዎች ሺታሚኖች ያሉባቸውን የሽሮፕና የቶኒክ ዓይነቶች ከየመድሃኒት መደብሩ እየገዙ ገንዘባቸውን ማባከናቸው ነው። አብዛኞቹ ለጤንነት አስፈላጊ የሆኑ የሺታሚን ዓይነቶች የሏቸውም። ምናልባት ሺታሚኖች ቢኖሩዋቸውም ለነኚህ በሚወጣው ገንዘብ ለጤንነት ተስማሚ የሆኑ ምግቦችን ገዝቶ መመገብ ብልህነት ነው።

ሰውነት ገንቢና ከበሽታ ተከላካይ የሆኑ እንደ ዕንቁላል፣ ሥጋ፣ ፍራፍሬ፣ አትክልትና ያልተፈተጉ ጥራጥሬዎች በሺታሚንና በሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች የበለጸጉ በመሆናቸው ኅብረተሰቡ ይህን አውቆ

ከተመገባቸው ሰው ለራሽ ቪታሚኖችን ገዢ የሚጠቀሙት ምክንያት አይኖርም። ለአቅመ ደካማና ቀጭን ሰው ቪታሚኖችንና ሌሎች ማዕድኖችን ከመስጠት ይልቅ በቂና የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገቡ ማድረግ ይበልጥ ይጠቅማል።

በደንብ የሚመገብ ሰው ተጨማሪ ቪታሚኖችን መውሰድ እያስፈልገውም።

በቂ ቪታሚኖችን የማግኘት ዘዴ



ስለ ቪታሚኖች ጠቃሚ ትምህርት ለመቅሰም፣ እስፊላንታቸው መቼ እንደሆነና በየትኞቹ የምግብ ዓይነቶች ውስጥ እንደሚገኙ ለማወቅ ምዕራፍ 11ን ማገብ ይገባል።

12. የመድሃኒቶች ቅጠቅጠ

አንድንዳ ጊዜ በአንድ እንክብል መድሃኒት ወይም ቶኒክ ውስጥ ሁለት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ የመድሃኒት ንጥረ ነገሮች ተቀላቅለው ሊዘጋጁ ይችላሉ። እነዚህ መድሃኒቶች ፍተነነታቸው ዝቅተኛ ከመሆኑም በላይ ዋጋቸው እጅግ በጣም የኖረ ነው። አንዳንድ ጊዜም ከጥቅማቸው ይልቅ ጉዳታቸው የሚበልጥ ስለሆነ በእነዚህ መድሃኒቶች ላይ ገንዘብን ማጥፋት እግባብ አይደለም።

ስለዚህ በተቻለ መጠን የሚከተሉትን ማስወገድ ይገባል።

- ሳል የሚያስታግሉና አክታን በማለስለስ ሳልን የሚያበረታቱ መድሃኒቶችን፤
- ከተቅማጥ መድሃኒት ጋር ተቀላቅለው የተዘጋጁ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን፤
- እንደአስፒሪንና ፓራሲታሞል የመሳሰሉ አንድ ዓይነት ተግባር ያላቸውን የህመም ማስታገሻዎች፤
- የሆድ ቁርጠትና የጨንፍ ቁስለትን ለመከላከል ተቀላቅለው የተሠሩ የጨንፍ መድሃኒቶችን።

13. ካልሲየም



ካልሲየም በደም ሥር መስጠት እጅግ በጣም አደገኛ ነው። ቀስ ተብሎ ካልተሰጠ በስተቀር በአንድ አፍታ ከተሰጠ ሞትን ያስከትላል። ይህ መድሃኒት በታፋ ከተሰጠ ከባድ ዕብጠት በማስከተል በሥጋ ውስጥ መግል እንዲጸጠር ያደርጋል።

የጤና ባለሙያ ሳያማክሩ በፍጹም ካልሲየም መውጋት አይገባም።

14. በክንድ የሚሰጥ ውሁድ፣ በዘልማድ ገሉኩስ (ኢንትራቪኒስ ወይም «ኢይቪ» ሶሎክንስ) ስለመስጠት

በአንዳንድ አካባቢዎች የደም ማነስ ያለባቸው ወይም ድካም የሚሰማቸው ሰዎች ኪሳቸው ያላቸው የመጨረሻዋ ሳንቲም እስካለቀች ድረስ በክንድ የሚሰጥ ውሁድ ፍለጋ በየቦታው ይባዛል። በደም ሥር የሚሰጣቸው ውሁድ (ግሉኩስ) ደማቸውን የሚሞላውና ጥንካሬ የሚሰጣቸው ይመስላቸዋል። ይህ እስተሳሰብ ግን ፍጹም ስህተት ነው።

በክንድ የሚሰጠው ውሁድ ገጹህ ውሃ፣ ስኳርና ጨው እንጂ ሌላ ጠቀሜታ ያለው የተለየ ነገር የለውም። በአቅም ሰጪነት ከአንድ ክረሜላ የበለጠ ብርታት የማይጨምር ከመሆኑም በላይ ደምን የሚያቀጥን እንጂ የሚሞላ አለመሆኑ መታወቅ አለበት። የደም ማነስ ህመምም አያድንም። ለደክመ ሰውም ጥንካሬ አይሰጥም።

በክንድ የሚሰጥ ውሁድ አሰጣጡን በሚገባ በሚያውቅ የጤና ባለሙያ ካልተሰጠ ኢንፌክሽን ከማስከተሉም በላይ ሕይወት ሊጠፋ ይችላል።

ለአንድ ሰው በክንድ የሚሰጥ ምግብ (ውሁድ) ሊሰጥ የሚገባው በአፋ ምንም ነገር መውሰድ ሊያቅተውና በሰውነት ውስጥ ያለው ፈላሽና ንጥረ ነገሮች ሊባክኑ ነው።

በሽተኛው መዋጥ የሚችል ከሆነ ስንድ ሊታይ ውሃ ከጥቂት ሰከርና ጨው ጋር ቀላቅሎ መስጠት ያስፈልጋል። (ስለ ወዝ መሳሽ ንጥረ ነገር ገጽ 242ን መመልከት ይቻላል።) ይህ ፈላሽ ከፍ ሲል በተጠቀሰው መልኩ የሚሰጠውን ገሉኩስ ያህል ይጠቅማል።

ህመምተኛው ፈላሽ መጠጣት የሚችል ከሆነ፤



15. ሆድን የሚያስሰሰሱና የሚያስቀምጡ መድሃኒቶች (ምዕራፍ 4)



ለሕፃን፣ ለደክመ ሕመምተኛ፣ ከሰውነት ውስጥ ብዙ ፈሳሽና ንጥረ ነገሮች ለባክነብትና የሆድ ሕመም (ቁርጠት፣ ውጋት) ላለበት ሁሉ ሆድን የሚያስሰሰሱ ወይም የሚያስቀምጡ መድሃኒቶች መስጠት አደገኛ ነው። የሚያሳዝነው ግን በርካታ ሰዎች የሚያስቀምጥ መድሃኒት በሆድ ውስጥ ያለውን ቆሻሻ ሁሉ በማጽዳት ጤናማ ያደርጋል በሚል የተሳሳተ ግምት ለጤና ጎጂ የሆነ ድርጊት ሲፈፅሙ ይታያሉ። በምዕራፍ 1 ውስጥ ሆድ የሚያስሰሰሱ ወይም የሚያስቀምጡ መድሃኒቶች ከጥቅማቸው ይሰቅ ጉዳታቸው እንደሚመዝን ተገልጿል።

መድሃኒት መወሰድ የሌለበት መቼ ነው?

ብዙ ሰዎች መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ምን መብላትና መጠጣት እንደሌለባቸው የየራሳቸው የሆኑ እምነቶች አሏቸው። በዚህ ምክንያት የሚያስፈልጋቸውን መድሃኒት ከመውሰድ ይቆጠባሉ። መድሃኒቶች በርበሬ ካለበት ወጥ፣ ከብርቱካንና ከሌሎች የምግብ ዓይቶች ጋር ቢወሰዱ ምንም ዓይነት ጉዳት ሊያስከትሉ እንደማይችሉ በትክክል መረዳት ይበጃል። ነገር ግን ቅባትነት ያላቸውና ቅመማ ቅመም የበዛባቸው ምግቦች መድሃኒት ተወሰደም አልተወሰደ የሆድ መታወክ እንደሚፈጥሩ ሰዎች ሊያውቁና ሊጠነቀቁ ይገባል (ገፅ 205)። አንዳንድ መድሃኒቶች ከተወሰዱ በኋላ አልኮል ከተጠጣ በጤና ላይ መጥፎ ሁኔታዎችን ያስከትላሉ (ሜትሮኒዳዞልን ምዕራፍ 24 ላይ መመልከቱ ይጠቅማል)። ቴትራሳይክሊንም ከወተት ጋር ከተወሰደ ሃይሉ ይደክማል።

ከዚህ በታች በተመለከቱት ሁኔታዎች ውስጥ ካስጥርጥር አንዳንድ መድሃኒቶች ባይወሰዱ ይመረጣል።



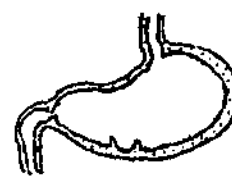
1. ነፍሰጡሮችና የሚያጠቡ እናቶች ለጤናቸው በጣም አስፈላጊ ከሆኑት መድሃኒቶች በስተቀር ምንም ነገር መውሰድ አይገባቸውም። ቢሆንም የተወሰነ መጠን የብረት ማዕድንና የቪታሚን እን ከብሎችን ያለምንም ሥጋት መውሰድ ይችላሉ።
2. ለአራስ ልጆች መድሃኒቶችን መስጠት ካስፈለገ ከፍተኛ ጥንቃቄ መደረግ አለበት። ምንም ሰው ለአራስ ልጆች መድሃኒት ከመስጠቱ በፊት የጤና ባለሙያ ምክርና ዕርዳታ መሻት ይገባዋል። ብዙ መድሃኒት ከመስጠትም መቆጠቡ ይበጃል።



3. ቀደም ሲል 'ፒኒሲሊን'፣ አም'ፒሲሊን'፣ ሰልፋና ወይም ሌሎች መድሃኒቶችን በመውሰድ አለርጂ (የሰውነት ማበጥና ማሳከክ ወዘተ) በሰውየው ላይ ከደረሰ ይህ ግለሰብ ዳግመኛ መድሃኒቱን መጠቀም አይገባውም። (በመርፌ መልክ በሚሰጡ መድሃኒቶች ሳቢያ ሊፈጠሩ ስለሚችሉ የጤና ቀውሶች ወይም አለርጂ ገጽ 126ን ማንበብ ያስፈልጋል።)

4. የቃር በሽታ ወይም የሆድ መቃጠል (የጨንፈ ህመም) ያለባቸው ሁሉ አስፒሪንና የአስፒሪን ዝርያ የሚገኝባቸውን መድሃኒቶች መውሰድ የለባቸውም።

5. አንዳንድ መድሃኒቶች የተወሰነ ዓይነት በሽታ ባለባቸው ግለሰቦች ሲወሰዱ ጎጂና አደገኛ ናቸው። ለምሳሌ፣ የጉበት በሽታ (ሄፐታይቲስ) ላለባቸው ሰዎች ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ወይም ሌሎች ከባድ መድሃኒቶች ከተሰጡ የታወከው ጉበት የተጎዳ በመሆኑ ማንኛውንም ነገር ሊያጣራ ስለማይችል መድሃኒቶቹ ለሰውነት መርዝ ይሆናሉ (ገጽ 263)።



6. የሰውነት መድረቅ (ዲሃይድሬሽን) ወይም የኩላሊት ህመም ያለባቸው ሰዎች በሚወስዷቸው መድሃኒቶች ላይ ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው። ምንም ህመምተኛ ሽንቱን በሚገባ እስካልሸና ድረስ መድሃኒትን ከአንድ ጊዜ በላይ መስጠት አይገባም። ለምሳሌ፣ ህፃን ከባድ ትኩሳት ኖሮት ከሰውነቱ ውስጥ የፈሳሽና የሌሎች ንጥረ ነገሮች መባከን ቢደርስበት (ገጽ 133) ሽንቱን በትክክል መሸናት ካልጀመረ በስተቀር ከአንድ ጊዜ በላይ አስፒሪን መውሰድ የለበትም። የፈሳሽና ሌሎች ንጥረ ነገሮች መባከን (ዲሃይድሬሽን) ለደረሰበት ህመምተኛ ሰልፋ የተባለው መድሃኒት ሊሰጠው አይገባም።

የፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ምንነትና አጠቃቀም

ግንባላ

7

ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች በአግባቡ ጥቅም ላይ ከዋሉ በጣም ጠቃሚዎች ናቸው። ባክቴሪያ በሚባሉ የበሽታ ተሃዋስያን አማካይነት የሚመጡ የተወሰኑ በሽታዎችን አክሞ ለማዳን ይጠቅማሉ። ፔኒሲሊን፣ ቱትራሳይክሊን፣ ስትራፕቶማይሲን፣ ክሎራምፌኒካል ወዘተ የታወቁ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ናቸው።

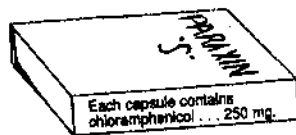
የተሰደዱ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ስተወሰኑ በሽታ በተሰደዩ መንገድ ፈውስ ይሰጣሉ። ሁሉም ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ጉዳት ቢያስከትሉም እንዳንደገገን ይበልጥ አደገኛቸው ናቸው። በፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ምርጫና እጠቃቀም ላይ ከፍተኛ ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

ብዙ ዓይነት ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች አሉ። እያንዳንዱ መድሃኒት የተለያየ የንግድ ስም በመያዝ ገበያ ላይ ይቀርባል። ይህ የስም ለውጥ በጣም አሳሳች ነው። ሆኖም ዋና ዋናዎቹ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ከዚህ በታች በተመለከተው ዝርዝር ይመደባሉ።

የዘርድ ምድብ (ዓይነትዋ ስም)	የንግድ መጠሪያ ስሞች ምሳሌዎች	በአካባቢያቸው የሚታወቁበትን መጠሪያ ይጻፉ	የሚገኙበት ገዢ
ፔኒሲሊን ዓይነቶች	ፔኒሲሊ		
የአምፒሲሊን ዓይነቶች*	ፔንብሪትን		
የቱትራሳይክሊን ዓይነቶች	ቱራማይሊን		ሁሉም
የሰልፋ ዓይነቶች	ጋንትሪሊን		በምዕራፍ 24
ስትራፕቶማይሊን	አምቢስትሪን		ይገኛሉ።
ክሎራምፌኒካል	ክሎራማይሊቲን		
ኢሪትሮማይሊን	ኢሪትሮሊን		
ኮትሪሞብሳዊል	ባክትሪም		

*ማሳሰቢያ፡ አምፒሲሊን የፔኒሲሊን ዘር ሲሆን፣ ከፔኒሲሊን ይበልጥ ብዙ ተሃዋስያንን የሚያጠቃ መድሃኒት ነው።

በንግድ ስሙ የተጻፈ ፀረተሃዋስያን መድሃኒት ቢያጋጥምና ምንነቱን ማወቅ ቢቸግር በጠርመሱ ወይም በካርቶን ላይ ያለውን ጽሑፍ አንብቦ መረዳት ይቻላል። 'አምሳሌ'፣ ፓራክሲን 'ኤስ' (paraxin "S") የሚል ጽሑፍ የተጻፈበት መድሃኒት ምንነቱ ባይታወቅ በካርቶን ላይ በትንሹ የተፃፈውን ፅሁፍ ማንበብ ይገባል። ክሎራምፌኒካል (Chloramphenicol) የሚል ፅሁፍ ይኖርበታል። እንክብካቤ ክሎራምፌኒካል ነው ማለት ነው።



ስለክሎራምፌኒካል በምዕራፍ 24 ላይ ተመልክቷል። የሚሰጠው እንደታይፎይድ (ያንጀት ተሰባ) ለመሳሰሉ ከባድ ሕመሞች ብቻ ነው። ገና ለተወለዱ ህፃናት አስከፊ ጉዳት ስለሚያደርስ መስጠት የለበትም።

ፀረተሃዋስያን መድሃኒት ከመጠቀም በፊት የዘርደውን ዓይነት፣ ስምን ዓይነት በሽታ እንደሚጠቅምና ምን ዓይነት ጥንቃቄ እንደሚያስፈልግ ማወቅ ይገባል። እነዚህን መረጃዎች ካልያዙ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን ከመጠቀም መቆጠብ ያስፈልጋል።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ስለተጠቀሱት ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች አጠቃቀም፣ የአወሳሰድ መጠን፣ የሚያስከትሉት አደጋና መወሰድ ስለሚገባው ጥንቃቄ የሚያስፈልግ ማስታወሻ በመጽሐፉ መጨረሻ ክፍል ይገኛል።

ስዩሱም ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች የሚጠቅም መመሪያ

1. አንድን ፀረተሃዋስያን መድሃኒት እንዴት እንደሚጠቀሙበትና ለየትኛው በሽታ እንደሚያገለግል በትክክል ካላወቁ ከመጠቀም መቆጠብ ይገባል።
2. ሊታከሙ ሰፈሉት በሽታ የተፈቀደን ፀረተሃዋስያን መድሃኒት ብቻ መጠቀም ይበቃል። (የበሽታውን ዓይነት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ መመልከት ይቻላል።)
3. ፀረተሃዋስያን መድሃኒት ከተወሰነው መጠን በላይ ወይም በታች መታዘዝ የለበትም። የመድሃኒቱ መጠን የሚወሰነው እንደግለሰብ የበሽታ ዓይነትና ሁኔታ እንዲሁም ከዕድሜውና ከክብ ደቱ አንጻር ነው።
4. ፀረተሃዋስያን መድሃኒት በአገልግሎት ላይ በሚውልበት ጊዜ የሚያስከትለውን አደጋና ሊደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ ሁሉ አስቀድሞ ማወቅና ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል።
5. ህመምተኛው መድሃኒቱን በአፋ መዋጥ ከቻለ በመርፌ ሊሰጠው አይገባም። በመርፌ መስጠት ያለበት የንግድ አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ነው።
6. ፀረተሃዋስያን መድሃኒት ህመምተኛው ከበሽታው ፈጽሞ እስኪፈውስ ድረስ መስጠት አለበት ወይም የህመሙ ምልክቶች ትኩሳት ወዘተ ከጠፉ በኋላ ለሁለት ተከታታይ ቀናት መስጠት ይኖርበታል። (በነቀርሳ፣ በሰጋ ደዌና በመሳሰሉት በሽታዎች የተያዘ ግለሰብ ከዳን በኋላም ቢሆን መድሃኒት ለብዙ ወራትና ዓመታት ማቋረጥ የለበትም።)
7. ፀረተሃዋስያን መድሃኒት ከተወሰደ በኋላ የቆዳ ሽፍታ፣ ማለክክ፣ የመተንፈስ ችግርና ሌላ ከባድ የህመም ስሜት ካስከተለ ማቋረጥ ይገባል። ዳግመኛም መውሰድ አይገባም።
8. ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች መታዘዝ ያለባቸው እጅግ በጣም አስፈላጊ ሆነው ሲገኙ ብቻ ነው። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች በብዛት ጥቅም ላይ ሲውሉ ሃይላቸው ይቀንሳል።

ልዩ ጥንቃቄ ለሚያስፈልጋቸው እንዳንደ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች መመሪያ

1. ፔኒሲሊን ወይም አምፒሲሊን የተባሉትን ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ከመውጋት በፊት ምናልባት አለርጂ ቢከሰት ለማርከሻ አድሬናሊን (ኤፒኒፍሪን) ማዘጋጀት ያስፈልጋል።
2. የፔኒሲሊን አለርጂ (የአካል መቆጣት) ለታየባቸው ሁሉ በምትኩ ኢሪትሮማይሊን ወይም ሰልፋ መስጠት ይጠቅማል።
3. በፔኒሲሊንና በሌላ ቀለል ያለ ይዘት ባለው ዓይነት መድሃኒት ሊድን የሚችል ህመምን በቱትራሳይክሊን መሰል መድሃኒቶች ማከም አይመረጥም።

4. ክሎራምፌኒክል የተባለውን አደገኛ መድሃኒት ለታይፎይድ (ለአንጀት ተስቦ) ብቻ መጠቀም ያሻል። ለቀላል ህመም መጠቀም አይገባም። በመጠኑም ቢሆን ለትክትክ በሽታ ካልሆነ በስተቀር ለሀጻናት ፈጽሞ መስጠት የለበትም።
5. ቴትራሳይክሊንና ክሎራምፌኒክልን በመርፌ ከመስጠት መቆጠብ ይገባል። በሚዋጡበት ጊዜ ለአወሳሰድ ቀላል ከመሆናቸውም በላይ ምንም አደጋ ሳያስከትሉ ማዳን ይቻላል።
6. ቴትራሳይክሊን የተባለውን መድሃኒት ከአራት ወር በላይ እርጉዝ ለሆኑ እናቶችና እድሜያቸው ከሰድስት ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት መስጠት አይገባም።
7. ስትሬፕቶማይሲንና መሰል መድሃኒቶችን በተቻለ መጠን ለነቀርሳ ብቻ መጠቀም ይገባል። ምንጊዜም ቢሆን ከሌላ የነቀርሳ መድሃኒቶች ጋር አብሮ መስጠት አለበት። በስትሬፕቶማይሲን ምድብ የሚገኙት መድሃኒቶች (ካናማይሲንና ጂንታማይሲንም ጭምር) መርዛማነታቸው ከፍተኛ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ለቀላል በሽታዎች ይታዘዛሉ። ነገር ግን ከጥቅ ማቸው ጉዳታቸው ያመዝናል። ስለዚህ በጣም ከባድ ለሆኑ በሽታዎች ብቻ መጠቀም ይበቃል።
8. አምፒሲሊን የተባለው መድሃኒት ሲታጣ ወይም ዋጋው ውድ ከሆነ ለአንጀት መቁሰል፣ ለትርፍ አንጀትና ለሌሎችም ተመሳሳይ ከባድ የጤና ችግሮች ስትሬፕቶማይሲንና ፔኒሲሊንን ቀላቅሎ መስጠት ይቻላል። ሆኖም ለጉንፋን፣ ለኢንፍሉዌንዛና ለቀላል የመተንፈሻ ሷሽዎች ህመም ግን መስጠት የለባቸውም።
9. እርጎ መጠጣት እንደአምፒሲሊን በመሣሰሉ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች የሞቱ ለሰውነት ጠቃሚ የሆኑ አስፈላጊ ባክቴርያዎችን ለመተካት ይረዳል። በዚህ ሁኔታም የሰውነት የተፈጥሮ ሚዛንን መጠበቅ ይቻላል።

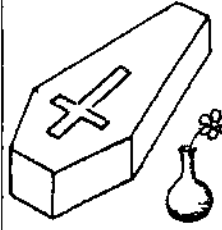
ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች አሳድን ሲሱ መደረግ ያለበት

ለማንኛውም ዓይነት የታወቀ በሽታ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ከተወሰዱ በአንድና በሁለት ቀኖች ውስጥ ማሻል ይጀምራሉ። ፀረተሃዋስያኑ መድሃኒቶች አላሽል ካሉ፤

1. ህመሙ በትክክል ባለመታወቁ የታዘዘው መድሃኒት ሊያድነው አልቻለም ማለት ነው።
2. የፀረተሃዋስያኑ መድሃኒት አወሳሰድ መጠን ትክክል አለመሆኑን ተገንዝቦ እርምት ማድረግ።
3. የበሽታው ጀርም ፀረተሃዋሲውን መድሃኒት በመለማመዱ ለመጽቀም (ላለመጠቃት) ሃይል መፍጠሩን በመረዳት በተተኪነት ሊሰጥ የሚገባውን መድሃኒት መሞከር።
4. በሽታውን ለማከም የሚያስችል በቂ ዕውቀት የለም ማለት ነው። ስለዚህ የህክምና ዕርዳታ ማግኘት ይገባል፤ በተለይም ችግሩ ከፍተኛ ከሆነና እየተባባሰ ከሄደ በአስቸኳይ ከፍተኛ የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

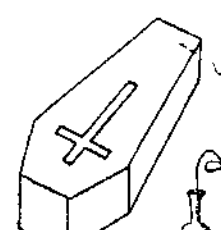
እነዚህን ሶስቱ ልጆች ጉንፋን ይዛቸው ነበር...

ማንው ጥፋተኛው?



ፒሊሲን!
(አባርጂክ ሾክ፣ 78 126)

ማንው ጉዳት ያደረሰው?



ክሎራምፌኒክል!
(የመድሃኒቱን ጉዳትና ጥንቃቄ፣
ደረሰው 24 ሳይ መመልከት
ይቻላል)

ይዛኛውን ልጅ እንዴት ሊሻለው ቻለ?



ምንም መድሃኒት አስወሰደም። የፍሪፍሬዎች ጥማቂ፣ ፕሪ ምግብና ዕረፍት ብቻ ነው የተጠቀመው።

ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ጉንፋንን ለማዳን አይረዱም። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን ሊያድኑዎቸው ሰሚችሉ ህመሞች ብቻ መጠቀም ይገባል።

የፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች የተመጠነ አጠቃቀም ያለው እርባና

የማንኛውም ዓይነት መድሃኒት አጠቃቀም ውሉን መሆን አለበት። በተለይም ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች በአጠቃቀም እንዲወሰኑ የሚያስፈልግበት ምክንያት ከዚህ በታች ተመልክቷል።

1. መመረዝና አስርጂ። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች የበሽታ ጀርሞችን መግደል ብቻ ሳይሆን አካልን በመመረዝና በማስቆጣት አደጋ ያደርሳሉ። በየዓመቱ ብዙ ሰዎች የማያስፈልጓቸውን ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች በመውሰጃቸው ይሞታሉ።
2. የሰውነትን የተፈጥሮ ሚዛን ማዘበት። በአካል ውስጥ ያሉ ባክቴርያዎች በሙሉ ለጤና ጎጂ አይደሉም። አንዳንዶቹ አካል በትክክል የተፈጥሮ ተግባሩን እንዲያከናውን ይረዳሉ። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ግን ለአካል ጠቃሚ የሆኑ ባክቴርያዎችንም ከጎጂዎቹ ጋር በጅምላ ይገድላሉ። ፀረተሃዋስያን መድሃኒት የተሰጣቸው ህጻናት አንዳንድ ጊዜ በአፍና በምላሳቸው ውስጥ ትራሽ ወይም ሞኒሊያሲስ (ገጽ 346) የሚባል ፈንገስ ይወጣቸዋል። ይህ ሊሆን የቻለበት ምክንያት ዘረእንጉዳዮችን (ፈንገሶችን) የሚያጠፋትን ባክቴርያዎች የተወሰደው መድኃኒት ስለሚፈጽቸው ነው። ለብዙ ቀናት አምፒሲሊን ወይም ሌላ ብዙ ጀርሞችን በአንድ ጊዜ የሚገድሉ ፀረተሃዋስያን የሚወስዱ ግለሰቦች ተቅማጥ ይይዛቸዋል። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ምግብ ለመፍጨትና ለማዋሃድ የሚረዱ ባክቴርያዎችን በመግደል የአንጀት ውስጥ የተፈጥሮ ሁኔታዎችን ያውካሉ።

3. ከመድሃኒቶች ጋር የመስማማት ዘዴዎች ሆኑ። የፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶችን አጠቃቀም መወሰን ያስፈልጋቸዋል። ምክንያቱ ዘወትር ጥቅም ላይ ከዋሉ የልዩ ልዩ በሽታ ሕዋሶች መድሃኒቱን ቀስ በቀስ ስለሚለማመዱና ፋይዳ ቢስ ስለሚሆኑ ነው።

በዚህ ምክንያት ከጥቂት ዓመታት በፊት በቀላሉ ሊድኑ ይችሉ የነበሩ ህመሞች፣ ማለትም እንደ የአንጀት ተስቦ (ታይፎይድ) ያሉትን በአሁኑ ወቅት ማዳን አስቸጋሪ አየሆነ ነው።

ለአንጀት ተስቦ (ለታይፎይድ) ፍቱን የሆነው ክሎራምፌኒክል በመባል የሚታወቀው ፀረተሃዋሽያን መድሃኒት በአንዳንድ ቦታዎች ላይ ዛሬ ፈጽሞ ሊያድን አልቻለም። ይህ ሁኔታ ሊከሰት የቻለበት ዋና ምክንያት ክሎራም ፌኒክል በአነስተኛ ፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶች ሊፈውሉ ለሚችሉ በሽታዎች ሁሉ አገልግሎት ላይ በመዋሉ ነው።

በመሳሳው ዓለም ከባድ ህመሞችን በፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶች ማዳን እያስቸገረ መጥቷል። ይህም ሊሆን የቻለበት ምክንያት እነዚህ መድሃኒቶች ለቀላል በሽታዎች ሥርዓት በሌለው መንገድ በመዋላቸው ነው። ፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶች ሕይወትን እንዲያድኑ ማድረግ ካስፈለገ በአሁን ጊዜ የሚታየውን አጠቃቀሞችን በመቀየር ለተወሰኑ ህመሞች ብቻ መጠቀም ይገባል።

ለማንኛውም ዓይነት ቀላል በሽታዎች ፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶችን መጠቀም አይገባም። ቀላል የቆዳ ቁስልን በውሃና በሳሙና በማጠብ፣ በሙቅ ውሃ በመዘፍዘፍና ጂሺ (ምዕራፍ 24) በመቀባት ማዳን ይቻላል። ቀላል የአየር የመተንፈሻ ህመሞች (ጉንፋን፣ እንፍሎዌንዛ ወዘተ) ብዙ ውሃ በመጠጣት፣ በእንፋሎት በመታጠን፣ በቂና የተመጣጠነ ምግብ በመመገብና በቂ ዕረፍት በማድረግ ይደናሰ።

ለአብዛኞቹ የተቃማ ህመሞች ፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶች አስፈላጊ ካለመሆናቸውም በላይ ጉዳት ያስከትላሉ። አስፈላጊው ነገር ህፃኑ ፈላሽችን እንዲጠጣና እስኪቻለ ድረስ በቂ ምግብ መመገቡን እንዲቀጥል ማድረግ ነው።

ሰውነት በተፈጥሮ ኃይሉ ሲቋቋማቸው ለሚችላቸው የህመም ዓይነቶች ፀረተሃዋሽያን መድሃኒቶችን መጠቀም አይገባም። ሌላ ጊዜ ሲጠቅሙ ስለሚችሉ መቆጠብ ይመረጣል።

መድሃኒት ለህመምተኛ መጥኖ ስለመስጠት

ፍጥነት

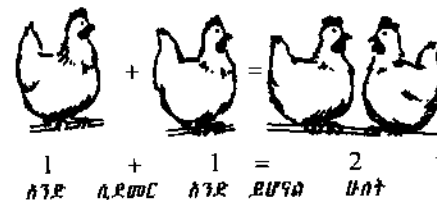
8

ከሃገራችን ተጨባጭ ሁኔታ አኳያ ሲታይ መድሃኒትን ለህመምተኛ መጥኖ ከመስጠት በፊት ስለመድሃኒቶች ምንነት፣ አጠቃቀም፣ ሊያስከትሉ ስለሚችሉት ጉዳት ወይም ጠንቅ፣ የአወሳሰድ መጠንና ሌሎችንም እንዳንድ መሠረታዊ እውነታዎችን መገንዘብ ወሳኝነት አለው።

መድሃኒት ለህመምተኛ ከመስጠቱ በፊት ስለመድሃኒት አሰጣጥ አጠቃላይ ደንቦች፣ መድሃኒትን በትክክል ለክቶ ለመስጠት ስለሚረዱ መሠረታዊ ደንቦች፣ በመድሃኒት መያዣ ላይ ስለሚፃፉ ትእዛዞች፣ ስለመድሃኒት አሰጣጥ ዘዴ፣ ለሕመማችን የተሰጡትን መድሃኒቶች መዝግቦ ስለመያዝና ሌሎችንም ዝርዝር የመድሃኒት አጠቃቀም መረጃዎችን በአቅራቢያ በሚገኝ የጤና ድርጅት ከሚሠሩ ፋርማሲስቶችና ሌሎችም የጤና ባለሙያዎች ጠይቆ መገንዘብ ያስፈልጋል።

ምልክቶች

- ማለት ይሆናል ወይም ተመሳሳይ ነው ማለት ነው።
+ ማለት እና ወይም መደመር ማለት ነው።



ከፍሬፋይ መድሃኒቶች አንዳንድ ጊዜ አንደሚከተለው ይፃፋሉ

1 እንክብል = አንድ ሙሉ እንክብል



1 እንክብል = የአንድ እንክብል ግማሽ



1 እንክብሎች = አንድ ከግማሽ እንክብሎች



1 እንክብል = የአንድ እንክብል አንድ አራተኛ

ወይም

ፋብ እንክብል



1 እንክብል = የአንድ እንክብል አንድ ስምንተኛ ክፉይ

8

(አንዱን እንክብል ስምንት ቦታ ማካፈል ማለት ነው።)



መድሃኒት መሰከት

መድሃኒቶች በአብዛኛው በግራም (gm.) እና በሚሊ ግራም (mg.) ይለካሉ።
 1000 ሚሊ ግራም (mg.) = 1 ግራም (gm.) (እንደ ሺህ ሚሊ ግራም ይሆናል እንደ ግራም)

1 ሚሊ ግራም (mg.) = .001 ግራም (gm.) (እንደ ሚሊ ግራም የእንደ ግራም እንደ ሺኛ ነው ማለት ነው)

ምሳሌዎች፡

እነዚህ ሁሉ 300 ሚሊ ግራምን ለመግለፅ በተለያዩ መንገድ የተፃፉ ናቸው።



አንድ የአዋቂ አስፒሪን	.3 ግራም	እነዚህ ሁሉ 300
እንክብል 300 ሚሊ	0.3 ግራም	ሚሊ ግራምን
ግራም የአስፒሪን	0.300 ግራም	ለመግለፅ በተለያዩ
ሃይል አለው።	300 ሚሊ ግራም	መንገድ የተፃፉ ናቸው።



አንድ የህፃናት	.075 ግራም	እነዚህ ሁሉ 75
አስፒሪን እንክብል 75	0.075 ግራም	ሚሊ ግራምን
ሚሊ ግራም የአስፒሪን	75.0 ሚሊ ግራም	ለመግለፅ በተለያዩ
ሃይል አለው።	75 ሚሊ ግራም	መንገድ የተፃፉ ናቸው።

አብዛኛውን ጊዜ መድሃኒት ስንት ግራም ወይም ሚሊ ግራም መሆኑን ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ምሳሌ፡ አንድ የአዋቂ አስፒሪን ፍጥነት ለህጻን መስጠት ቢፈለግና መጠኑምን ያህል እንደሆነ የማይታወቅ ከሆነ

በመያዣው ላይ ያለው መግለጫ ጽሑፍ አስፒሪን፡
 acetylsalicylic acid 3gm. (አሴቲልሳሊሲሊክ አሲድ 3 ግራም) ይላል። (አሴቲልሳሊሲሊክ አሲድ ማለት አስፒሪን ነው።)



3 ግራም = 300 ሚሊ ግራም (ሚ.ግ.) እና .075 ግራም = 75 ሚሊ ግራም። በእነዚህ የአዋቂ አስፒሪን ከህፃን አስፒሪን ጋር ሲወዳደር 4 እጥፍ ይሆናል ማለት ነው።

75 ሚ.ግ
 75 ሚ.ግ
 75 ሚ.ግ
 75 ሚ.ግ



4 የህፃን አስፒሪኖች

አንድን የአዋቂ አስፒሪን እንክብል ለአራት እኩል ቦታ ቢከፍሉት፤
 እንዲከፋይ እንደ የህፃን አስፒሪን ይወጣል።

300 ሚ.ግ



የአዋቂ አስፒሪን ይሆናሉ።

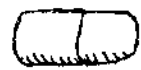


=

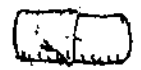


በእነዚህ የህጻን አስፒሪን ሳይገኝ ቢቀር የአዋቂ አስፒሪን 4 ቦታ ከፍሎ ለህጻኑ እንዲያስጠጥ ይቻላል። በመጠን ሁለቱም እኩል ናቸው። በዋጋ ግን ክፍልፋዩ አስፒሪን ሊረከስ ይችላል።

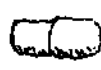
ጥንቃቄ፡- ብዙ ዓይነት መድሃኒቶች፤ በተለይም ፀረተሃዋስያን የሆኑት በተለያዩ ክብደትና መጠን ተዘጋጅተው ይገኛሉ። ለምሳሌ፤ ቴትራሳይክሊን በሰላት ዓይነት መልክ ተዘጋጅቶ ይገኛል።



250 ሚ.ግ



100 ሚ.ግ



50 ሚ.ግ

ማንኛውም ዓይነት መድሃኒት በተፈቀደው መጠን ብቻ መስጠት አስፈላጊ ነው። መድሃኒቱ ስንት ግራም ወይም ሚሊ ግራም እንደሆነ ማጣራት በጣም አስፈላጊ ነው።

ለምሳሌ፤ የመድሃኒት ማዘዣው የሚለው አንድ ባለ 250 ሚ.ግ ቴትራሳይክሊን በቀን 4 ጊዜ ቢሆንና ባለ 50 ሚ.ግ ፍሬ በእጅ ካለ አምስት ባለ 50 ሚሊ ግራም ፍሬ በቀን 4 ጊዜ፤ በድምሩ 20 ፍሬ በቀን መውሰድ ይገባል ማለት ነው።

$$50 \text{ ሚ.ግ} + 50 \text{ ሚ.ግ} + 50 \text{ ሚ.ግ} + 50 \text{ ሚ.ግ} + 50 \text{ ሚ.ግ} = 250 \text{ ሚ.ግ}$$



ፒኒሲሊን መሰከት

ፒኒሲሊን አብዛኛውን ጊዜ የሚሰካው በዩኒቶች ነው።

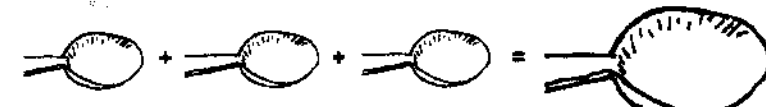
U = (unit) ዩኒት 1,600,000 U (ዩኒት) = 1 ግራም ወይም 1000 ሚ.ግ
 ፒኒሲሊን በተለያዩ መጠን (በእንክብልም ሆነ በመርፌ) 400,000 U (ዩኒት) መጠን ይዘጋጃል። 400,000 U = 250 ሚ.ግ ይሆናል።

በፈሳሽ መልክ የተዘጋጁ መድሃኒቶች

በፈሳሽ መልክ የተዘጋጁ መድሃኒቶች (ሽርፕ፣ፑኒክ ወዘተ) መለኪያቸው ሚሊ ሊትር ነው።

ሚሊ (ml) = ሚሊ ሊትር (milliliter) 1 ሊትር = 1000 ሚሊ ሊትር
 ፈሳሽ መድሃኒቶች አብዛኛውን ጊዜ የሚሰኩት (የሚታዘዙት) በሾርባና በሻይ ማንኪያዎች ነው።

1 የሻይ ማንኪያ (tsp.) = 5 ሚሊ ሊትር
 1 የሾርባ ማንኪያ (Tbs.) = 15 ሚሊ ሊትር



3 የሻይ ማንኪያዎች

=

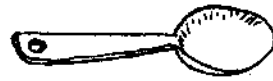
አንድ የሾርባ ማንኪያ

አንድ የሻይ ማንኪያ ይወሰድ ተብሎ ሲታዘዝ፤ አምስት ሚሊ ሊትር ይወሰድ ማለት ነው።

አብዛኛዎቹ ጥቅም ላይ የሚውሉ የሻይ ማንኪያዎች ሁሉ ከ3 - 8 ሚሊ ሊትር መያዝ የሚችሉ ናቸው። መድሃኒት ለመስጠት የሻይ ማንኪያ መጠቀም ሲያስፈልግ አምስት ሚሊ ሊትር መያዝ አለበት። መብስጥም ሆነ ማነስ የለበትም።

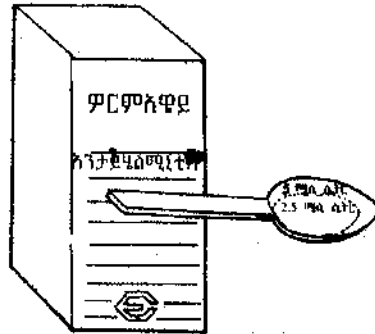
የሻይ ማንኪያ 5 ሚሊ (5ml.) መያዙን ለማረጋገጥ

1. አምስት ሚሊ ሊትር የሚይዝ ማንኪያ መግዛት



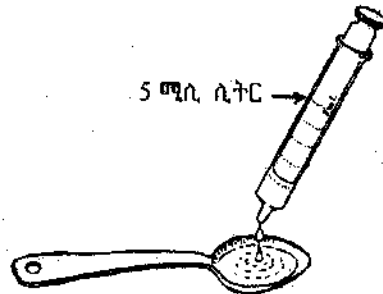
ወይም፤

2. የፕላስቲክ ማንኪያ ያለው መድሃኒት መግዛት። ማንኪያው ሲሞላ 5 ሚሊ ሊትር መያዙን የሚያሳይ ጽሑፍ ይኖረዋል። ግማሹ 2.5 ሚሊ ሊትር የሚል ምልክት ይኖረዋል። መድሃኒቱም ቢያልቅ ማንኪያውን አስቀምጦ ለሌላ ጊዜ መጠ ቀም ይቻላል



ወይም፤

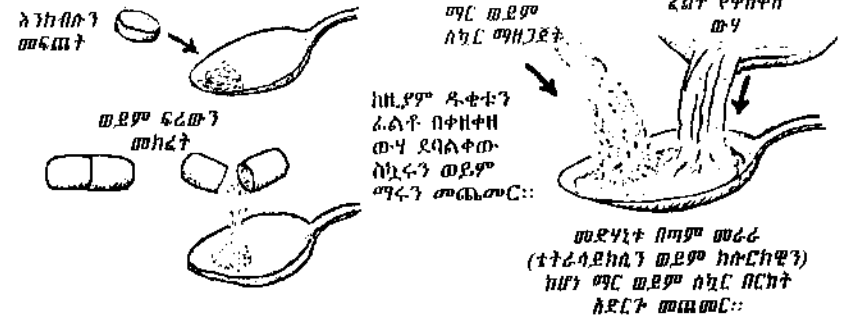
3. እሴት የሚገኝ ማንኛውንም ዓይነት ማንኪያ ወስዶ 5 ሚሊ ሊትር ውሃ በሲሪንጋ ለክቶ በማንኪያው ላይ መጨመር ይቻላል። ከዚያም ማንኪያው ላይ ምልክት ማድረግ ይቻላል።



ለትናንሽ ልጆች መድሃኒት ለመስጠት

በእንክብል ወይም ፍሬ የሚዘጋጁ ብዙ መድሃኒቶች ለህጻናት አወሳሰድ አመቺ እንዲሆኑ በፈሳሽ መልክ ተዘጋጅተው ይገኛሉ።

በፈሳሽ መልክ የሚዘጋጁት መድሃኒቶች ከእንክብሎቹ የበለጠ ውድ ናቸው። ስለዚህ መድሃኒቶችን በፈሳሽ መልክ በማዘጋጀት ገንዘብ መቆጣብ ይቻላል።



ለህጻናት ፈሳሽ መድሃኒቶች በሚያዘጋጁበት ወቅት መጠኑ ከተፈለገው በላይ እንዳይሆን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ጥንቃቄ፡- ትንታኔን ለማስወገድ ልጅ እንደተኛ መድሃኒት መውሰድ የለበትም። ጭንቅላቱ ወደ ጌላ ሆኖም መድሃኒት ሊሰጠው አይገባም። ምንጊዜም መድሃኒት ሲወሰድ ልጁ ቁጭ ማለቱንና ጭንቅላቱን ወደፊት ማዘንበሉን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ራሱን ስቶ ለሚወራጭ ልጅ በአፋ መድሃኒት መስጠት አይገባም። ራሱን ለሳተ ወይም እንቅልፍ ላይ ላለ ልጅ በአፋ መድሃኒት መስጠት የለበትም።

የመድሃኒት አሰጣጥ ትዕዛዝ ለአዋቂ ብቻ ሲሆን ለህጻናት ምን ያህል መስጠት አለበት?

በአጠቃላይ ትናንሽ ልጆች እንደአቅማቸው (ክብደታቸውና ዕድሜያቸው) ከአዋቂዎች ያነሰ የመድሃኒት መጠን ያስፈልጋቸዋል። ከሚፈለገው መጠን በላይ መስጠት አደጋ ያስከትላል።

ስለዚህ ስለህጻናት የመድሃኒት አሰጣጥ መጠን የሚሰጥ መረጃ ከተገኘ በጥንቃቄ መከታተል ይጠቅማል። የአሰጣጡ መጠን የማይታወቅ ከሆነ የህጻኑን ዕድሜና ክብደት መሻሻ በማድረግ መወሰን ይቻላል።

በአጠቃላይ ግን ህጻናት ለአዋቂ ከሚሰጠው መጠን የሚከተለውን ክፍልፋይ መውሰድ ይችላሉ።

$1 \text{ ኪ.ሎ ግራም (kg.)} = 2.2 \text{ ፓውንድ (lb.)}$

ሰለጥቂ 1
እንክብል

ሰህዓን ክ8 - 13 ዓመት
ግማሽ እንክብል



60 ኪ.ግ (132
ፓውንድ)



30 ኪ.ግ (66
ፓውንድ)

ሰህዓን ክ4 - 7 ዓመት
ረብ እንክብል



15 ኪ.ግ (33
ፓውንድ)

ሰህዓን ክ1-3 ዓመት
1/8 እንክብል



8 ኪ.ግ (17.6
ፓውንድ)

ሰድሚያቸው ክሰንድ
ዓመት በታች ሰህዓ
ህጻናት፡ ሰለንድ ዓመት
ወደ የሚሰጠው መጠን
ሲሰጣቸው ይችላል።
ሆኖም ሃኪም ማማክራ
የተሻለ ነው።



5 ኪ.ግ (11
ፓውንድ)

መድሃኒቶች መቼና እንዴት እንደሚወሰዱ



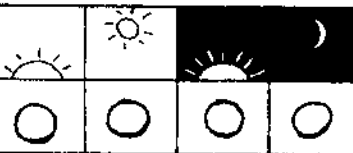
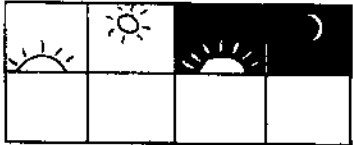
ማንኛውንም ዓይነት መድሃኒት የታዘዘበትን ሰዓት ከሞላ
ጉደል ጠብቆ መውሰዱ ጠቃሚ ነው። እንዳንድ መድሃ
ኒቶች በቀን አንድ ጊዜ ብቻ ይወሰዳሉ። ሌሎች በቀን
ሰባቱ ጊዜ ሊወሰዱ ይችላሉ። ሁዓት ባይኖርም ምንም
አይደለም። መመሪያው እንድ እንክብል በየሰዓት ሰዓቱ
ይወሰድ የሚል ከሆነ በቀን ሶስት ጊዜ መውሰድ። ይህም
ማለት 1 እንክብል ጧት፣ 1 እንክብል ከሰዓት በኋላ፣ 1
እንክብል ማታ መወሰድ አለበት ማለት ነው።

አንድ እንክብል በየሰዓት ሰዓቱ የሚል ከሆነ፣ በ1 ቀን ውስጥ 4 ጊዜ
መወሰድ አለበት ማለት ነው። የመጀመሪያው ጠዋት፣ ሁለተኛው ቀትር ላይ፣
ሶስተኛው ከሁዓት በኋላ፣ አራተኛው ደግሞ ምሽት ላይ መወሰድ አለበት።
መመሪያው በየአራት ሠዓቱ አንድ እንክብል ይወሰድ የሚል ከሆነ በቀን 6
መውሰድ። በመካከሉ ግን እኩል የጊዜ ርቀት መኖሩን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

ለአንድ ሰው መድሃኒት በሚሰጡ ጊዜ የአወሳሰዱን መመሪያ መፃፍ
ይገባል። ግለሰቡም የታዘዘላቸውን መድሃኒት መቼና እንዴት እንደሚወሰድ
በቃሉ እንዲነግር ማድረግ ይኖርብናል። በግልፅ መረዳቱንም ማረጋገጥ
ያሻል።

ማንበብ ሰማይችሉ ሰዎች የሚረዱ የመድሃኒት አወሳሰድ ዘዴ

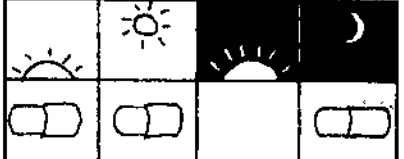
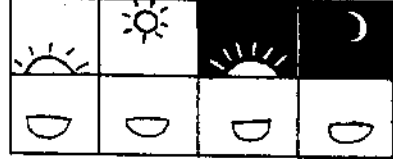
መጻፍና ማንበብ ሰማይችሉ ሰዎች
የታዘዘላቸውን መድሃኒት እንዴት መው
ሰድ እንደሚችሉ ለማስታወስ ይህንን
መመሪያ ማዘጋጀት ይቻላል። ባዶ በሆነ
ቦታ መወሰድ የሚገባውንም የመድሃኒት
መጠን መሳል ያስፈልጋል። ምን ማለት
እንደሆነም በጥንቃቄ ማብራራት ይገባል።



ምሳሌ፡- 1 እንክብል በቀን 4 ጊዜ ሲባል፡
1 እንክብል ፀሐይ ስትወጣ፣ 1
እንክብል በስድስት ሰዓት፣ 1
እንክብል ፀሐይ ስትጠልቅ፣ 1
እንክብል እኩል ሌሊት ላይ ጨረቃ
ስትወጣ ማለት ነው። →

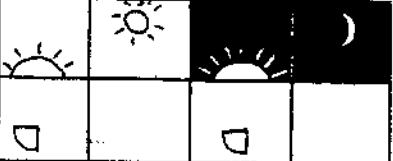
ግማሽ እንክብል በቀን 4 ጊዜ ለማለት ↓

1 ፍሬ በቀን ሶስት ጊዜ ↓



ሩብ (1/4) እንክብል በቀን 2 ጊዜ ↓

2 የሻይ ማንኪያ በቀን 2 ጊዜ ↓



መድሃኒት ለማንኛውም ሰው በሚሰጥበት ጊዜ ህመምተኛው ማንበብ ቢችልም ባይችልም የሚከተሉትን መረጃዎች መድሃኒቱ በሚሰጥበት ወረቀት ላይ መመዝገብ ያስፈልጋል።

- የግለሰቡ ስም
- የመድሃኒቱ ስም
- ለምን ያገለግላል
- መጠኑ

			
			
ስም፡- አስማማው በቀለ			
የመድሃኒት ስም፡- ፒፒሪቢን 500 ሜ.ግ አንክብላች			
ለትፊድዎርም			
መጠን፡- 2 አንክብላች በቀን			

ይህን ዓይነቱን የመድሃኒት ማዘዣ ቅጽ ናሙና እንዳስፈላጊነቱ መጠቀም ይቻላል።

ለህመምተኛው መድሃኒት በሚሰጥበት ጊዜ በማዘዣው ላይ የተጻፈውን መረጃ ሁሉ ከህመምተኛው የህይወት ታሪክ ጋር መዝገብ መጻፍና ማስቀመጥ ይጠቅማል (ገጽ 94፣ የህመምተኛ መላኪያ ቅፅ)።

መድሃኒቶችን በባዶ ሆድና ከምግብ በኋላ ስለመውሰድ

አንዳንድ መድሃኒቶች በባዶ ሆድ፣ ማለትም ከምግብ በፊት አንድ ሰዓት ቀደም ብለው ቢወሰዱ የማዳን ጋይላቸው ከፍተኛ ይሆናል። ሌሎች ደግሞ በባዶ ሆድ ቢወሰዱ የሆድ መታወክና የቃር በሽታን ስለሚያስከትሉ ከምግብ ጋር ወይም ከምግብ በኋላ ቢወሰዱ ይመረጣል።

እነዚህን መድሃኒቶች ከምግብ በፊት አንድ ሰዓት ቀደም ብሎ መውሰድ።

- ፔኒሲሊን
- አምፒሲሊን
- ቴትራሳይክሊን

ቴትራሳይክሊን ከመውሰድ ከአንድ ሰዓት በፊት ወይም ከወሰዱ በኋላ ወተት መጠጣት አይመከርም።

እነዚህን መድሃኒቶች ከምግብ ጋር ወይም ከምግብ በኋላ ወዲያወጡ፣ ወይም ከብዙ ውሃ ጋር መውሰድ።

- አስፒሪንና አስፒሪን ያለባቸውን መድሃኒቶች
- የብረት ማዕድን
- ቪታሚኖች
- ኢሪትሮማይሲን።

የጨንፈ ህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች በባዶ ሆድ፣ ማለትም ከምግብ በፊት ከ1-2 ሰዓት ቀደም ብለው ቢወሰዱ ይጠቅማሉ።

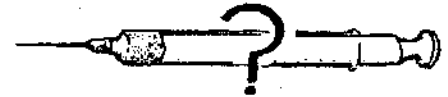
ማሳሰቢያ፡- መድሃኒት ሲወሰድ ቆሞ ወይም ቁጭ ብሎ ቢሆን ይመረጣል። አንድ ብርጭቆ ውሃ መጠጣትም ይገባል። የስልፋ መድሃኒቶች በሚወሰዱበት ጊዜ ውሃ በብዛት መጠጣት ያስፈልጋል። በቀን ቢያንስ 8 ብርጭቆ ውሃ ቢጠጡ ጥሩ ነው። ይህም ከላሊት እንዳይጎዳ ይረዳል።

የመርፌ አወጋግ መመሪያና ጥንቃቄ

ጥንቃቄ

9

መርፌ መቼ መሰጠት አለበት



አብዛኛውን ጊዜ መርፌ መውጋት እያስፈልገንም። ህክምና የሚያስፈልጋቸውን ብዙዎችን በሽታዎች መድሃኒቶችን በመዋጥ ልክ እንደመርፌው ወይም በተሻለ ሁኔታ ማዳን ይቻላል።

ማንኛውንም መድሃኒት ከመዋጥ ይዕቅ መወጋቱ የበለጠ አደጋ ሲያስከትል ይችላል።

መርፌ መሰጠት ያለበት በጣም አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ነው። ድንገተኛ ሁኔታ ካልተፈጠረ በስተቀር መርፌ መሰጠት ያለበት በጤና ባለሙያዎች ነው።

መድሃኒት በመርፌ የሚሰጠው በሚከተሉት ሁኔታዎች ውስጥ ብቻ ነው።

1. የታዘዘው መድሃኒት በሚዋጥ መልክ ተዘጋጅቶ ካልቀረበ፤
2. ህመምተኛው የማያደርግ ትውከት ካለው፤ መዋጥ የማይችል ከሆነና ህሊናውን የላቀ ከሆነ፤
3. አንዳንድ አሜሪካዊ አደጋዎችና የተለዩ ህመሞች ሲያጋጥሙ።

የጤና ባለሙያ መርፌ ሊያዝ ምን መደረግ አለበት?

የጤና ባለሙያዎች አንዳንድ ጊዜ አስፈላጊ የሆነ መርፌ ያዛሉ። ይህን በማድረጋቸውም ከፍተኛ ገንዘብ መጠየቅ ይችላሉ። በገጠር አካባቢ በመርፌ ላይ የደረሱ ጉዳቶች ጥን በተላሉ አይታዩም።

1. አንድ የጤና ባለሙያ መርፌ ካዘዘ ትክክለኛነቱን ማረጋገጥ ይገባል። ባለሙያውም ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረጉን ማወቅ ይገባል።
2. የጤና ባለሙያ መርፌ በሚያዝ ጊዜ በአካባቢ መርፌ የሚወጋ ስለሌለ የሚዋጥ መድሃኒት እንዲያዝ ለሃኪሙ መዝገር ያስፈልጋል።
3. የጤና ባለሙያ የደም ምርመራ ላያደርግ ቪታሚኖችን፣ የታወከ ጉበትን ለረዱ የሚችሉ መድሃኒቶችን (ሊቨር ኤክስትራክት)፣ ቪታሚን ቢ₁₂ ማዘዝ አይገባውም። ይህ ሲያጋጥም ሌላ ባለሙያ ማናገር እንደ ሚፈልጉ መግለፅ ይገባል።

መርፌ የሚያሻቸው አጣዳፊ በሽታዎች

ከዚህ በታች የተመለከቱት በሽታዎች በሚከሰቱበት ጊዜ በሽተኛውን በፍጥነት ወደጤና ድርጅት መውሰድ ይገባል። የማይቻል ከሆነ አስፈላጊውን መርፌ በፍጥነት መውጋት ያስፈልጋል። መጠኑን በተመለከተ ከታች

የተገለፀውን መመልከቱ ይበጃል። ከመውጋት በፊት ግን የሚያስከትለውን ጉዳት ተገንዝቦ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ የተገባ ነው።

በእነዚህ ሕመሞች... ለከባድ የሳንባ ምች (ኒሞኒያ) ከወሊድ በኋላ ለሚያም ኢንፌክሽን የቁስል መበስበስ (ጋንግሪን)	እነዚህን መድሃኒቶች መውጋት። ፔኒሲሊን በከፍተኛ መጠን መስጠት።
ለመንጋጋ ቆልፍ (ቴታኒስ)	ፔኒሲሊን እና ቴታኒስ አንቲቶክሲን እና ፌናባርቢታል ወይም ዳያሊፓም
ለትርፍ አንጀት ለፔሪቶናይቲስ (የሆድ ውስጥ ብግነት) እና ለጥይት ቁስል ወይም በሆድ ላይ በሰለት ሲወጉ	አምፒሲሊን በከፍተኛ መጠን መስጠት ወይም ፔኒሲሊንና ስትሬፕቶማይሲን ቀላቅሎ መስጠት
በእባብ መነደፍ	የእባብ መርዝ ማርክሻ እንቲቪንም
ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ፣ ሳንባ ነቀርሳ ከሌለ)	አምፒሲሊን ወይም ፔኒሲሊን በከፍተኛ መጠን መስጠት
ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ፣ ሳንባ ነቀርሳ ይኖራል የሚል ጥርጣሬ ካለ)	አምፒሲሊን ወይም ፔኒሲሊን ከስትሬፕቶማይሲን ጋር ቀላቅሎ መስጠት፤ ከተቻለ ሌሎች ፀረ ቲዩቦርክቶሎጊክ መድሃኒቶች መስጠት።
የማያቋርጥ ትውከት	አንታይሄስታሚን፣ ለምሳሌ፣ ፕሮሚታዚን መስጠት
ከባድ የሰውነት መቆጣት ስሜት፣ አለርጂክ ሾክ፣ ከባድ አስም	አድራናሊን መስጠት
የሚከተሉት ቆየት ያሉ ህመሞች በአጠቃላይ መርፌ ያስፈልጋቸዋል። ነገር ግን አጣጥሞ ህክምና የሚያስፈልጋቸው አይደሉም። ለህክምና የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።	
ነቀርሳ	ስትሬፕቶማይሲን ከሌሎች ፀረነቀርሳ ኪኒኖች ጋር
ቂጥኝ	ቤንዛቲን ፔኒሲሊን በከፍተኛ መጠን
ጨብጥ	ካናማይሲን ወይም ፔኒሲሊን

መርፌ የማይስጥባቸው ሁኔታዎች



የህክምና ዕርዳታ በፍጥነት ማግኘት ከተቻለ መርፌ ፈፅሞ
መውጋት አያስፈልግም።
ከባድ ሳልሆነ በሽታ መርፌ ፈፅሞ አለመውጋት።
በኢንፍሉዌንሻል ስፕሪንግ መርፌ ፈፅሞ መውጋት አያስፈልግም።
በሽታውን ለማከም ያልታዘዘን መድሃኒት ፈፅሞ አይውግ።
ከመርፌ በፊት ሲደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ ካሳወቁ መርፌ
ፈፅሞ መውጋት አይገባም።

በመርፌ መሰጠት የሌለባቸው መድሃኒቶች

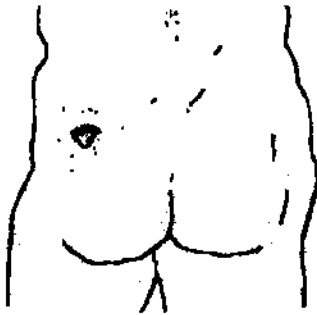
ባጠቃላይ የሚከተሉትን መድሃኒቶች ፈፅሞ ያለመውጋት ይመረጣል።

1. ቪታሚኖች። በመርፌ የሚሰጡ ቪታሚኖች በአፍ ከሚወሰዱ ቪታሚኖች
የሚሻሉት አልፎ አልፎ ነው። በመርፌ የሚሰጡት ቪታሚኖች ውድ
ከመሆናቸውም በላይ አደገኞች ናቸው። ከመርፌ ይልቅ የሚዋጡና
የሚጠጡ ቪታሚኖችን መውሰድ ይመረጣል። ከሁሉም የሚሻለው ግን
በቪታሚን የዳበረ ምግብ መመገብ ነው።
2. ሲቨር ኢክስትራክትና ቪታሚን ቢ₁₂ (ኢንፌርንን የመሳሰሉት)። እነዚህ
በመርፌ ባይሰጡ ይመረጣል። ፌረስ ሰልፌት የተባለው የብረት ማዕድን
ኪኒን ለማግኘትም ዓይነት የደም ማነስ ጥሩ ነው።
3. ካሳሊየም። የካሳሊየም መርፌ በደም መልስ ቧንቧ በጣም በዝግታ
ካልተሰጠ በስተቀር አደገኛ ነው። በታፋ ከተሰጠ ከባድ መግል የሚቋጥር
እብጠት ያስከትላል። ተገቢውን ስልጠና ያላገኙ ሰዎች ይህን መድሃኒት
መውጋት የለባቸውም።
4. ፔኒሲሊን። የፔኒሲሊን መድሃኒት የሚያስፈልጋቸው የህመም ዓይነቶች ሁሉ
በሚዋጥ የፔኒሲሊን ፍሬ ሊድኑ ይችላሉ። የፔኒሲሊን መርፌ አደገኛ
ነው። የፔኒሲሊን መርፌ አደገኛ ለሆኑ ኢንፌክሽኖች ብቻ ጥቅም ላይ
መዋል አለበት። ፔኒሲሊን ለጉንፋን አይጠቅምም።
5. የፔኒሲሊንና ስትሬፕቶማይሲን ቅፅቅፅ። በአጠቃላይ እነዚህ መድሃኒቶች
ካልቸገረ በስተቀር ተቀላቅለው ባይሰጡ ጥሩ ነው። ለጉንፋንና ለኢንፍሉ
ዌንዛ መሰጠት የለባቸውም።
6. ክሱሪምሬኒኮስ ወይም ቲትራሳይክሲን። እነዚህ መድሃኒቶች ቢዋጡ የመ
ርፌውን ያክል ወይም የተሻለ ሃይል አላቸው። ስለዚህ ፍሬውንና ሽርጭን
መስጠት ይጠቅማል።
7. ገሱኩስ (አይ.ቪ)። ፈላሽ የሚያገለግለው በሰውነት ውስጥ የባክነውን
ፈላሽና ጨው ለመተካት ነው። መሰጠት ያለበት በባለሙያ ነው።
በትክክል ካልተሰጠ አደገኛ የሆነ ህመምና ሞትም ሊያስከትል ይችላል።
8. በደም ስር የሚሰጡ መድሃኒቶች። በደም ስር መስጠት ያለበትን መድሃ
ኒት በታፋ መስጠት አይገባም። በታፋ ብቻ እንዲሰጥ የታዘዘውንም መድ
ሃኒት በደም ስር መስጠት በፍፁም አይገባም። የሚሰጠውም በባለሙያዎች
ብቻ ነው።

የመርፌ አደገኝነትና ሲደረግ የሚገባ ጥንቃቄ

መርፌ ከተሰጠ በኋላ ሊከተሉ የሚችሉ አደጋዎች (1) መርፌው
ንጽሕና ከሌለው ከጀርምኝ የሚመጣ ኢንፌክሽን (የታፋ እብጠት) እና (2)
አካል መድሃኒቱን ባለመቀበሉ (ባለመስማማቱ) የሚመጣ የመቆጣት (አለርጂ)
ህመምና በመድሃኒቱ ሳቢያ ሊፈጠር የሚችል የመመረዝ ሁኔታዎች ናቸው።

1. ኢንፌክሽን እንዳይፈጠር የመውጊያ መሣሪያዎችን ከማንኛውም ዓይነት ጀርም ነጻ መሆናቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።



ባልተቀረጸ ገጽታ ላይ ማረጋገጥ መቻላቸውን ይህን የመሳሪያዎችን የመገባ መቆጣጠር ሊያስከትል ይችላል።

2. መድሃኒት በመርፌ ከመስጠቱ በፊት የሚያስከትለውን፣ ሊደረግ የሚገባ ባውን ጥንቃቄ እንዲሁም የሚወሰደውን እርምጃ ማወቅ።

የሚከተሉት ለይነት የአለፎጂ ወይም የመመረዝ ምልክቶች ከታዩ ተመሳሳይ መርፌ ደግሞ መስጠት አይገባም።

- ቆዳ ሊያሳክስ ወይም ሊቆጣ፤
- የትኛውም የአካል ክፍል ላይ እብጠት ከታዩ፤
- የመተንፈስ ችግር ሊያጋጥም፤
- ህመምተኛው አእምሮውን ስቶ ከወደቀ ወይም ምልክቱ ከታዩበት፤
- ሲያዞርና ሲያትሸሸልሽ፤
- የማየት ችግር ሊያጋጥም፤
- ጆሮ ሊጮህና የመስማት ጋይል ሊቀንስ፤
- ከባድ የጀርባ ውጋት ሊሰማ፤
- የመሽናት ችግር ሊያጋጥም።



መርፌ ከተወጣ ከጥቂት ሰዓታት ወይም ከብዙ ቀናት በኋላ የቆዳ ማሳክስ ወይም መቀጥቀጥ ሊመጣ ይችላል። መድሃኒት በደጋግሮ ከተሠጠ እስከሞት የሚያደርስ ችግር ሊፈጠር ይችላል።

በዚህ ስዕል ላይ የሚታየው ልጅ በሚገባ ባልተቀረጸና ከጀርም ፍጹም ነጻ ባልሆነ መርፌ በመውጋቱ ከፍተኛ የታፋ ጉዳት ደርሶበታል።

በጀርም የተበከለው መርፌ በሥጋው ውስጥ ከገባ በኋላ ኢንፌክሽን በመፍጠሩ በውስጡ መግል የቋጠረ ትልቅ አባጭና ትኩሳት ሊያመጣ ችሏል። በመጨረሻም አባጩ ፈንድቶ ክፍት ቁስል ሆኗል።

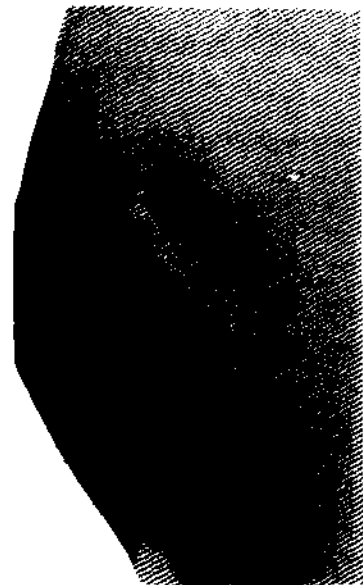
ህጻኑ መርፌ የተወጋው ጉንፋን አምት ስለነበረ ነው። ምንም ዓይነት መድሃኒት ባይሰጠው ይሻል ነበር። ይጠቅመዋል ተብሎ የተሰጠው መርፌ ግን ከባድ ጉዳት አደረሰበት።

ጥንቃቄ፡- ከተቻለ ምንጊዜም ከመርፌ ይልቅ መድሃኒት በሕፃናት መስጠት ይሻላል። በተለይ ሰጪዎች ደግሞ መድሃኒት በሕፃናት መስጠቱ ይመረጣል።



እንደዚህ ስዕሉ እንደተባሉ ችግር ለማስወገድ መርፌ መውጋት ያለበት በጣም አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ነው።

- መርፌ ከመውጋት በፊት ሲረገገ መርፌውን ከማንኛውም ዓይነት ጀርም ነጻ እስኪሆን ድረስ መቀቀል። በጥቅም ላይ እስኪውል ድረስ እንዳይበከል በጥንቃቄ መያዝ ይገባል።
- ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚጠቅም ሲረገገ መርፌን ከተጠቀሙ በጥንቃቄ መጣል።
- የተሰጠው መርፌ ለታዘዘለት የበሽታ ዓይነት መሆኑንና ያለመበላሸቱን በቅድሚያ ማረጋገጥ።
- በትክክለኛው ቦታ መውጋት።
- ጨቅላ ህፃናትንና ልጆችን መቀመጫቸው ላይ መውጋት አይገባም። ከፊት ለፊት ከላይ ታፋቸው ላይ መውጋት። (ይህ ልጅ የተወጋው በመቀመጫው ከታች በኩል ነው። በመሆኑም ነርቡም ሊጎዳ ይችላል ነበር።)



አንዳንድ መድሃኒቶች በመርፌ በሚሰጡበት ጊዜ የሚያደርሷቸው አደጋዎች

አንዳንድ ጊዜ የሚከተሉት መድሃኒቶች በተወጉ በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ ሰውነት ተቆጥቶ ራስን እስከመሳት (አሰርጂ ሾክ) ሊያደርሱ ይችላሉ።

- ፔኒሲሊንና አምፒሲሊን
- ከፈረስ ደም የሚዘጋጁ የሚከሸዎች
 - የጊንጥ መርዝ ማርክሽ፤
 - እባብ መርዝ ማርክሽ፤
 - የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት



በእነዚህ መድሃኒቶች ምክንያት የሚደርሰው ሕመም ይበልጥ አደገኛ ሊሆን የሚችለው ተመሳሳይ መድሃኒቶች ከዚህ ቀደም ሲወሰዱ በቆዩ ህመምተኞች ላይ ነው። የአሰርጂ ስሜቱ (ማንደብደብ፣ ማላክክ፣ ዕብጠትና የመተንፈስ ችግር) የተፈጠረው መርፌው ከተሰጠ ከጥቂት ሠዓታት ወይም ቀናት በኋላ ከሆነ አደጋው የከፋ ይሆናል።



በንብ ወይም በጊንጥ በመነደፍና ኪኒን በመዋጥ የሰውነት መቆጣት (አሰርጂክ ሾክ) የሚደርሰው አልፎ አልፎ ነው።



በመርፌ ምክንያት የሚከሰተውን የሰውነት መቆጣት ለመከላከል

1. መድሃኒት በመርፌ መሰጠት ያለበት እጅግ በጣም አስፈላጊ ሲሆን ብቻ ነው።
2. ከላይ የተጠቀሱትን መድሃኒቶች ከመስጠት በፊት ምንጊዜም፤
 - 2 ብልቃጥ አድሬናሊን
 - እና 1 ብልቃጥ አንታይሲታሚን (ፕሮሚታዚን) ወይም
 - 1 ብልቃጥ ዳይፌንሃይድራሚን (ቢናድሪል) ማዘጋጀት ያስፈልጋል።
3. መርፌ ከመስጠቱ በፊት በሽተኛው ተመሳሳይ መርፌ ተወግቶ መድሃኒቱ የተስማማውና ያልተስማማው መሆኑን ጠይቆ ማረጋገጥ ይገባል። ከዚህ ቀደም ያልተስማማው ከሆነ የተባለውን መድሃኒትም ሆነ ተመሳሳዩን መርፌ ወይም የሚዋጥ መድሃኒት መስጠት አይገባም።
4. በጣም ከባድ ለሆኑ ችግሮች፣ እንደ መንጋጋ ቆልፍና በመርዛም እባብ መነደፍ ለመሳሰሉት ማርክሽ መስጠት ቢያስፈልግና መድሃኒቱ አሰርጂክ ይሆናል ተብሎ ቢጠረጠር ግለሰቡ ከዚህ ቀደም የአሰርጂ ምልክቶች የታየበት ከሆነ ወይም አስም ካለበት ወይም «ሆርስ ሴረም» ከወሰደ መርፌውን ከመወጋቱ 15 ደቂቃ ቀደም ብሎ ፕሮሚታዚን ወይም ዳይፌንሃይድራሚን መርፌ መስጠት አለበት። ለአዋቂ ፕሮሚታዚን ከ25 እስከ 50 ሚሊ ግራም፣ ለልጆች እንደ መጠናቸው ተገምቶ ከ6 እስከ 5 ሚሊ ግራም ሊሰጥ ይችላል።
5. ማንኛውም ዓይነት መርፌ ከተሰጠ በኋላ መድሃኒቱ የሚከተሉትን የአሰርጂክ ሾክ ምልክቶች ካላየ ለመቆጣጠር ከህመምተኛው ጋር ለ30 ደቂቃዎች መቆየት ይገባል። ምልክቶቹም፤

- የሰውነት ትዝቃዜ፣ የቀዳ መርጠብ፣ መገርጣትና ግራጫ መምሰል (ቀዝቃዛ ላብ)፤
- ፈጣን ወይም ደካማ የደም ስር ትርታ ወይም የልብ ምት መድከም፤
- የመተንፈስ ችግር፤
- ህሊናን መሳት ናቸው።

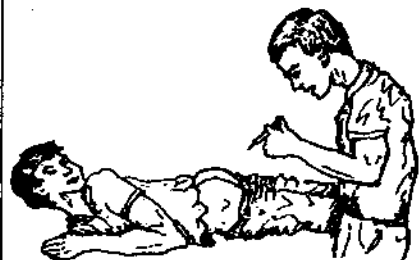
6. እነዚህ ምልክቶች በህመምተኛው ላይ ከታዩ ወዲያውኑ አድሬናሊን፣ ለአዋቂ ግማሽ ሚሊ ሊትር፣ ለልጆች ሩብ ሚሊ ሊትር መስጠት። ለሾክ መስጠት የሚገባውን ህክምናም በሙሉ መፈፀም (ገጽ 135)። ይህ አደገኛ ሁኔታ በሚፈጠርበት ጊዜ አንታይሲታሚን የተባለውን የአሰር ጂክ መቆጣጠሪያ መድሃኒት ከተወሰነው መጠን በእጥፍ ጨምሮ መስጠት ያስፈልጋል።

የፔኒሲሊን መርፌ በመወጋት የሚደርሰውን የአሰርጂ ስሜት ለመከላከል መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

1. መጠነኛ ለሆነ ኢንፌክሽን በፔኒሲሊን መርፌ ፈንታ የፔኒሲሊን እንክብል መስጠት ይሻላል።

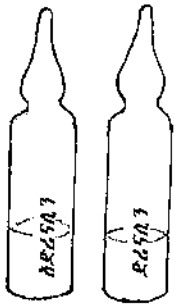


2. መርፌ ከመውጋት በፊት ታካሚ ውን፣ ፔኒሲሊን ሲወጋ ሽፍታ፣ ማላክክ፣ ዕብጠት ወይም የመተንፈስ ችግር አጋጥሞት ያውቅ እንደሆነ መጠየቅ ያስፈልጋል።

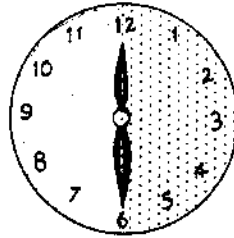


መሳሉ ስምንታዊ ከሆነ ፔኒሲሊን አምፒሲሊን መስጠት አያስፈልግም። አፈትሮማደሲን ወይም ለዕረናማይደ መስጠት ይቻላል።

3. የፔኒሲሊን መርፌ ከመስጠቱ በፊት ሁል ጊዜ አድሬናሊን የተባለውን መድሃኒት በቅርብ እንዲኖር ማድረግ ይገባል።



4. መርፌውን ከወጥ በኋላ



ከበሽተኛው ጋር ቢያንስ በ30 ደቂቃዎች አብሮ መቆየት።

5. ሀመምተኛው ከገረጣ፣ የልቡ ትርታ ከሚገባው በላይ ከጨመረ፣ የመተንፈስ ችግር ካጋጠመው ወይም እእምሮ የመሳት ምልክት ካሳየ፣ አድሬናሊን የተባለውን መድሃኒት በአስቸኳይ ለአዋቂ ከሆነ ግማሽ ብልቃጥ፣ ለልጆች ሩብ ብልቃጥ መስጠትና አስፈላጊ ከሆነ ከ10 ደቂቃ በኋላ ያንኑ መጠን መድገም።



የመርፌ መውጊያ ሲሪንጋ እንዴት እንደሚዘጋጅ

1. የመርፌውን ጋንና ጫፍ ፈትቶ ለ15 ደቂቃ መቀቀል።



2. መርፌና ጋን በእጅ ላይነካ የተፈላበትን ውሃ ማጠንፈፍ።



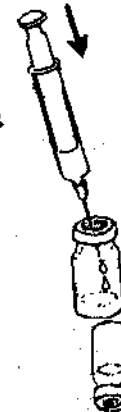
3. መርፌውን ሲሪንጋው ላይ መግጠም፣ ከሲሪንጋው ጋር በሚገናኝበት ቦታ ላይ መርፌውን መያዝ፣ መግፈያውንም ከጫፉ ይዞ መግጠም።



5. ውሃው ከብልቃጥ ወደ ሲሪንጋ ሲቀየር የመርፌው ጫፍ የብልቃጡን የውጭ ክፍል መገካት የለበትም።



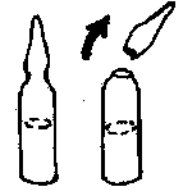
7. በሲሪንጋ የተቀሩትን የመባባሪያ ውሃ የፔኒሲሊን ፋቶት በያዘው ብልቃጥ ውስጥ በመውጋት መጨመር።



9. የተበጠበጠውን መድሃኒት ሲሪንጋው ውስጥ በመሙላት።



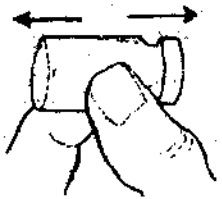
4. የመድኃኒቱን መባባሪያ ውሃ ብልቃጥ በአልኮልና በጥጥ በሚገባ አጽድቶ አንገቱ ላይ መቁረጥ። የመባባሪያው ውሃ በፕላስቲክ መያዣ ውስጥ ከሆነ በአልኮልና በጥጥ አፅድቶ መርፌውን መውጋት።



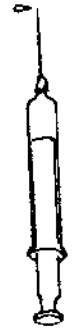
6. የብልቃጡን የላስቲክ መክደኛ ጥጥ ወይም ንጹህ ጨርቅ አልኮል፣ አለያም የፈላ ውሃ አርሶ ማጽዳት።



8. መድሃኒቱ በደንብ እስኪዋሃድ ድረስ መነቅነት።



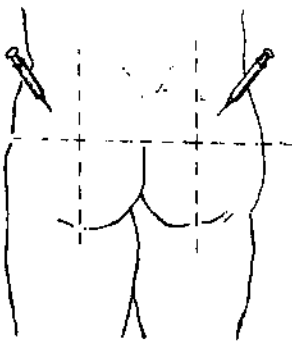
10. በሲሪንጋው ውስጥ ያለውን በመሙላት ማስጠጣት።



የመርፌውን ጫፍ ምንም ነገር እንዳይነካው መጠንቀቅ ያስፈልጋል። እስከሰባ በነካው ጥጥም ቢሆን መነካት የለበትም። ደንገት መርፌው በእጅ ጩዳም በሲሪንጋ ከተነካ መሰራ መቀቀስ ይገባል።

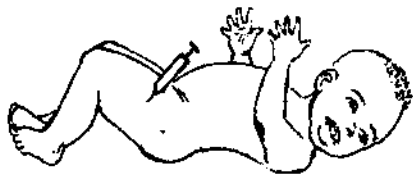
መርፌ የሚወጋበት ትክክለኛ ቦታ

በግራ ቀኝ የሳይኛው የታፋ ክፍል መሰጠት አለበት።



ማስጠንቀቂያ፡- በቆሰላ ወይም ሽፍታ ባለበት አካባቢ ላይ መውጋት አይገባም።

ዕድሜአቸው ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ህፃናት መርፌ ቂጣቸው ላይ መውጋት የለባቸውም። ከፊት ለፊት ታፋቸው ላይ መውጋት አለባቸው።

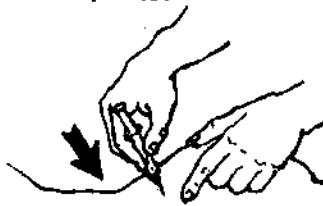


የመርፌ አወጋግ

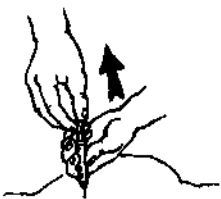
1. ቆዳውን በውሃና በሳሙና ማጽዳት (ወይም በአልኮል መጥረግና ሲወጋ እንዳያም አልኮሉን ማድረቅ)።



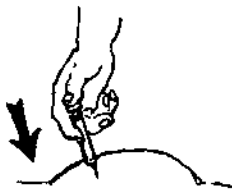
2. መርፌውን እስከመጨረሻ እንዲጠልቅ አድርጎ በቀጥታ መውጋት። በአንድ ጊዜ ከተወጋ የህመሙ ስሜት መጠነኛ ይሆናል።



3. መድሃኒቱን ከመግፋት በፊት ፕላንጀሩን (መግፊያውን) ወደኋላ መሳብ። መርፌው ውስጥ ደም ከታየ ነቅሎ ሌላ ስፍራ መውጋት ያስፈልጋል።



4. ፕላንጀሩ ወደኋላ ሊሳብ ደም ካለመጣ በዝግታ መድሃኒቱን መስጠት።



5. መርፌውን ነቅሎ ቆዳውን ማዕዳት።

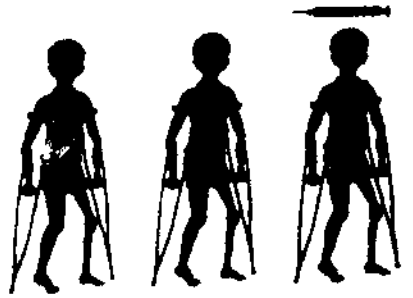


6. ከተቻለ ላንድ ጊዜ አገልግሎት ብቻ ሰጥቶ በሚጣል መርፌ መጠቀም ይገባል። ካልሆነ መርፌ ወግቶ ከጨረሰ በኋላ ሲረገጋውንና መርፌውን ማጠብ። ከዚያም በሲረገጋው ውስጥ ውሃ እየሳበ ከረጩ በኋላ መርፌውን ከሲረገጋው ላይቶ ማጠብ። እንደገና መጠቀም ከተፈለገ መቀረ።

መርፌ በእግባብ ካልተሰጠ ሕክምና ስንኩል ሲደረግ ይችላል

አንዳንድ መርፌዎች በትክክል ጥቅም ላይ ከዋሉ ለጤንነት ጠቃሚዎች ናቸው።

የሚዋጡ፣ ከትባቶችና በመርፌ የሚሰጡትም ጭምር የህፃናት ጤንነትን ከመጠበቃቸውም በተጨማሪ እካለ ስንኩልነትን ይከላከላሉ። ነገር ግን በፖሊዮ ምክንያት የሚመጣውን እካለ ስንኩልነት ለመከላከል ሲባል ህፃናት ጉንፋን ወይም ትኩሳት ሊይዛቸው ማንኛውንም ዓይነት ክትባትና መርፌ መውጋት የለባቸውም። ትኩሳቱና ጉንፋኑ ለእካለ ስንኩልነት የማያበቃ የመለስተኛ ፖሊዮ ምልክት ሊሆን ይችላል።



ፖሊዮ (የዕጅነት ዕምቫ) ከሚይዛቸው ለሰት ዕጅነት መካከል የሕንጻ የሚከሰተው በመርፌ ነው።

ይህ ከሆነ ደግሞ መርፌው የሰውነት መቆጣት በማስከተልና ፖሊዮውን በማባባስ የዕድሜ ልክ ሽባነትን ሊያስከትል ይችላል። አንዳንድ ባለሙያዎች እንደሚሉት በየዓመቱ በሺህ የሚቆጠሩ ህፃናት የፖሊዮ ችግር ኖሮባቸው መርፌ በመውጋታቸው ምክንያት እካለ ስንኩል ሆነዋል። ለህፃናት የሚሰጡት አብዛኛዎቹ መርፌዎች አስፈላጊ አይደሉም።

የህክምና መገልገያ መሣሪያዎችን እንዴት ማዕዳት እንደሚገባ

አብዛኛዎቹ ተላላፊ በሽታዎች፣ ለምሳሌ እንደ ኤድስና ሄፕታይቲስ ያሉት ከበሽተኛ ወደጤነኛ ሰው ባልፀዱ ሲረገጋዎች መርፌዎችና ሌሎችም መሣሪያዎች ሊተላለፉ ይችላሉ። (በተጨማሪም ለጆሮ መብሻ፣ ለአኩፓን ክቸር፣ ለንቅሳት ወይም ለግርዛት የሚያገለግሉ መሣሪያዎች ንፅህናቸው ካልተጠበቀ በሽታ ያስተላልፋሉ)። በርካታ የቆዳ ኢንፌክሽኖችና ከባድ ቁስ ሎች በዚህ ምክንያት ሊጀምሩ ይችላሉ። ቆዳ በሚበሳበት ወይም በሚቀደ ድበት ጊዜ በሚገባ ተቀቅሎ በፀዳ መሣሪያ መጠቀም ይገባል።

መሣሪያን የማፅጃ አንዳንድ ዘዴዎች ከዚህ በታች ተመልክተዋል።

- መሣሪያውን ለ20 ደቂቃ መቀቀል። (ሆኖት ከሌለ እንደ ወይም ሁለት ጥሬ ውሃ ውስጥ መጨመር፤ ጥሬው ሲበሰል መሣሪያውም ከጀርም ነፃ ይሆናል)።
- ወይም ፕሬዥር ከካር ውስጥ በመጨመር በአንፋሎት ማሞቅ።
- ወይም እንደ እጅ የክሎሪን ብሊች አዘጋጅቶ በሰባት እጅ ውሃ ውስጥ መደባለቅ። ሌላው አማራጭ ደግሞ 70% የሆነ አልኮል አዘጋጅቶ መሣሪያውን ውስጡ መንከር። ከተቻለ እነዚህን ንጥረ ነገሮች በየዕለቱ ማዘጋጀት። ምክንያቱም ብዙ ስለማይቆዩና ሃይላቸው ስለሚቀንስ ነው። (የሲሪንጋ ውስጡን ከጀርም ነፃ ለማድረግ ንጥረ ነገሮችን በመሳብ መልሶ ማፍሰስ)።

ተላላፊ በሽታ ላለበት ግለሰብ የህክምና እርዳታ ከሰጡ በኋላ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ ይገባል።

የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ

ታገባጫ

10

የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ማለት እንደ ሰው ድንገተኛ አደጋ ወይም ሕመም ሲያጋጥመው ጤና ድርጅት እስኪደርስ ድረስ የደረሰበት ጉዳት እንዳይባባስ አደጋው በተፈፀመበት ስፍራ ወይም በጉዞ ላይ የሚሰጥ ዕርዳታ ነው። የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ዋና ዓላማ ማንኛውም አደጋ ወይም አጣጥሞ ሕመም የሚያስከትለውን ስቃይ መቀነስ፤ የጉዳቱ መጠን እንዳይባባስ ማድረግ፤ የጉዳተኛውን ምቹት ለመጠበቅ ፍርሃትና ጭንቀትን ማስወገድና ሕይወትን ማዳን ነው።

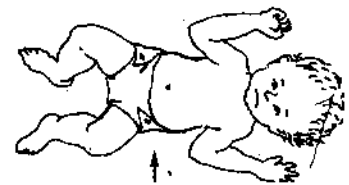
ማንኛውም የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ሰጪ የእርዳታ አሰጣጥ ደንቦችን ጠንቅቆ ማወቅ ይገባዋል። የደም መፍሰስን በአስቸኳይ ማቆም፤ ለትንፋሽ መቋረጥ አደጋ ሰው ሰራሽ የአተነፋፈሰ ዕርዳታ መስጠት፤ አደጋው ቀላል ካልሆነ በስተቀር ግለሰቡ እንዲቀመጥ ወይም እንዲቆም ያለማድረግ፤ የሰውነቱን ሙቀት መጠበቅ፤ ሕሊናውን ለሳተ ሰው በአፋ ምንም ነገር ያለመስጠትና ለማንኛውም አደጋ ተገቢውን የሕክምና ዕርዳታ በአስቸኳይ መስጠት ጠቃሚ መመሪያዎች ናቸው።

ትኩሳት

እንደ ሰው የአካል ሙቀቱ ከፍተኛ ሲሆን ትኩሳት አለበት ይባላል። በመሠረቱ ትኩሳት በሽታ ላይሆን የተለያዩ በሽታዎች ምልክት ነው። ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት፣ በተለይም በህፃናት ላይ ሲከሰት አደገኛ ሲሆን ይተላል።

እንደ ሰው ትኩሳት ሲደዘው፡

1. ልብሱን በሙሉ አውልቆ ራቱን ማድረግ ወይም ስስ ልብስ ማልበስ። ሕፃናት ትኩሳት ሲኖራቸው ትኩሳቱ እስኪበርድ ድረስ ራታቸውን መሆን አለባቸው።



ራቱ መሆን ትኩሳቱን ይቀንሳል። ህፃናት ትኩሳት በሚኖራቸው ጊዜ በጨርቅ ወይም በብርድ ልብስ መጠቅሰል አይገባም።

ትኩሳት ያለበትን ልጅ በጨርቅ መሸፋፈን አደገኛ ነው።

ነፋሽ ወይም ቀዝቃዛ አየር ትኩሳት የያዘውን ሰው አይጎዳም። ቀዝቃዛ አየር ትኩሳቱን ለማብረድ ይረዳል።

2. በተጨማሪ አስፒሪን መውሰድ ትኩሳትን ያበርዳል። ለትናንሽ ልጆች አሴታሚኖራን (ፓራሲታሞል)፤ የህፃናት አስፒሪን ወይም የአዋቂ 300 ሚ.ግ አስፒሪን እንደአቅማቸው መጥኖ መስጠት ይቻላል (ምዕራፍ 24)።

3. ትኩሳት ያለበት ማንኛውም ሰው ብዙ ውሃ፣ የፍራፍሬ ጭማቂና ሌላም ፈላሽ በብዛት መጠጣት አለበት። ሀጻናት ፈልቶ የቀዘቀዘ ውሃ መጠጣት አለባቸው።

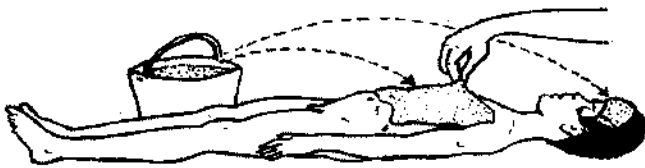
4. በተቻለ መጠን የትኩሳቱ መንስኤ የሆነውን በሽታ መርምሮ ማግኘትና ማከም ተገቢ ነው።

ከፍተኛ ትኩሳት

ከፍተኛ ትኩሳት ካለ በአስቸኳይ እንዲበርድ ካልተደረገ አደጋ ያስከትላል። ትኩሳት በጣም ሲበዛ አእምሮ አስቶ አረፋ በማሰደፈቅ የአእምሮ መታወክ ያደርጋል። ከፍተኛ ትኩሳት በተለይ በሀጻናት ላይ አደጋ ያስከትላል።

የአንድ ሰው ትኩሳት ከ40 ዲግሪ ሴንቲግራድ በላይ ከደረሰ እንዲቀንስ ለሚከተለው መልኩ አስቸኳይ እርምጃ መወሰድ አለበት።

1. ግለሰቡን ወደቀዝቃዛ ስፍራ በመውሰድ ልብሱን በሙሉ አውልቆ ራቁቱን እንዲሆን ማድረግ።
2. ነፋስ እያርገበገቡ ማብረድ።
3. ቀዝቃዛ ውሃ (በጣም ያልቀዘቀዘ) በላዩ ላይ ማፍሰስ ወይም ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ የተነከረ ጨርቅ ግንባርና ደረቱ ላይ ማድረግ። ጨርቁን እያራገፉ ቀዝቃዛ አየር እንዲያገኝ ማድረግ። በዚህ ዓይነት ትኩሳቱ ከ38 ዲግሪ ሴንቲግራድ በታች እስኪወርድ መርዳት ይገባል።



4. ቀዝቃዛ ውሃ በብዛት እንዲጠጣ ማድረግ።
5. እንደ አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል የመሳሰሉ ትኩሳት የሚያበርዱ መድሃኒቶችን መስጠት።

የመድሃኒት እውሳሰድ መጠን

ለአዋቂ የሚሰጠው ባለ 300 ሚ.ግ እንክብል ሲሆን፣ ከ12 ዓመት በላይ ለሆኑ 2 እንክብል በየአራት ሰዓት

- ከ6 - 12 ዓመት ለሆኑ፣ 1 እንክብል በየአራት ሰዓት፤
- ከ3 - 6 ዓመት ለሆኑ፣ ግማሽ እንክብል በየአራት ሰዓት፤
- ከ3 ዓመት በታች ለሆኑ፣ ሩብ እንክብል በየአራት ሰዓት መስጠት

ማሳሰቢያ፡- ከ12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ጉንፋን፣ ኢንፋሎዌንዝ ወይም ኩፍኝ ከያዛቸው ከአስፒሪን ይልቅ ፓራሲታሞል መስጠት የበለጠ ተስማሚ ነው።

ትኩሳት ያለበት ሰው አስፒሪን መዋጥ የማይችል ከሆነ እንክብሉን ፈጭቶና በውሃ በጥብጦ የመርፌ ጫፍ በሌለው ሲሪንጋ በፊንጢጣው በኩል መስጠት ይቻላል።

ትኩሳቱ እስከበርድ ካለና ሕመምተኛውም መጨረጩት ከጀመረ በፁሃ ማቀዝቀዙን ሳያቋርጡ በፍጥነት ወደ ሐኪም ቤት መውሰድ ይገባል።

ሾክ

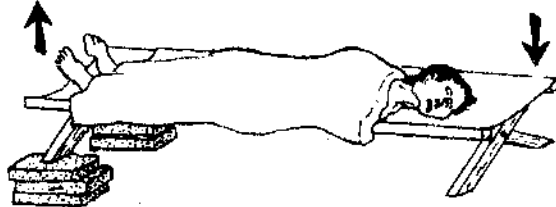
ሾክ ማለት በሆነ ምክንያት ወደ አንጎል የሚሄደው ደም፣ ምግብ ወዘተ ሲቀንስ ወይም ሙሉ ለሙሉ ሲቋረጥ በሕዋሳት መዳከም ምክንያት ሊመጣ የሚችል የሕሊና መሳት ነው። የሾክ መንስኤዎች የተለጋጋ በሆኑም ዋና ዋናዎቹ ሃይለኛ ሕመም፣ ድንጋጤ፣ መመረዝ፣ ረሀብ፣ በከፍተኛ የደም መፈሰስ፣ ቃጠሎ፣ ተቅማጥና ትውከት ምክንያት በሚደርስ ጉዳት የሚከተል የሰውነት ፈላሽ መባከን እንዲሁም አደገኛ የአሰርጂ ሕመምና ሌሎችም የሚጠቀሱ ናቸው።

የሾክ መለዎ ምልክቶች

ከፍተኛ ድካም፣ የፊት መገርጣት፣ የቆዳ መቀዝቀዝና መርጠብ፣ የደም ግፊት መቀነስ፣ የደም ስር ትርታ (የልብ ምት) ደካማና ፈጣን መሆን (በአንድ ደቂቃ ከ100 በላይ ጊዜ መታ ይችላል)፣ ማጥወልወል (ማቅለሽለሽ)፣ የድንጋጤና የፍርሃት ባህሪ መታየት፣ የአተነፋፈስ መዛባት፣ የራስ ማዞርና የዓይን ብዥታ፣ ተስለምልሞ መውደቅ፣ ሕሊናን መሳት ናቸው።

ሾክን ለመከላከል ወይም ለማከም ሲወሰድ የሚገባ እርምጃ

- በአንድ ሰው ላይ የሾክ ምልክት ከታየ ወይም ጥርጣሬ ካለ፡
- ህመምተኛውን ከአግሩ ከፍ፣ ከራስጌው ዘቅዘቅ አድርጎ ማስተኛት።



የህመምተኛው ጭንቅላት የተጎዳ ከሆነ ግን ትራስ ደራርቦ በግማሽ አቀማመጥ ማስደገፍ ይጠቅማል (ገጽ 154)።

- ደም የሚፈሰው ከሆነ እንዲቆም ማድረግ ይገባል (ገጽ 144)።
- የሰውነትን ሙቀት ለመጠበቅ ብርድ ልብስ ወይም የተገኘውን ልብስ ማልበስ።
- ህመምተኛው ራሱን የሚያውቅና መጠጣት የሚችል ከሆነ ውሃ ወይም ሌላ የሚጠጣ ነገር መስጠት። ከሰውነት ውስጥ ውሃ ካለቀ ብዙ ውሃ መስጠት። ጨውና ስኳር የተቀላቀለበት ውሃ፣ እና ወዝ መለሽ ፈላሽ (ገጽ 242) መስጠት ይጠቅማል።
- የህመም ለሜት ካለው አስፒሪን ወይም ሌላ ህመም የሚያስታግስ መድሃኒት መስጠት። እንደ ኮዲን ያሉትን የሚያስተኙ መድሃኒቶች መስጠት አይገባም።
- ፀጥታ በሰፈነበት ቦታ ማስተኛትና ማረጋጋት ይገባል።

ገለልቱ ህሊናውን የሳተ ከሆነ:-

- ከራሱ ዘቅዘቅ አድርጎ በማንጋለል በጎን ማስተኛት (የተከታዩን ገጽ ስዕል መመልከት ይጠቅማል)። የታፈነ ከመሰለ ምላሱን በጣቶች ወደ ውጭ ላብ ማድረግ።
- አስመልሶት ከሆነ አፋን በሚገባ ማጽዳት፤ ትውከቱ ወደሳንባው እንዳይገባና ትን እንዳይለው ራሱን መዘቅዘቅ፤ አንገቱን ወደኋላ ማንጋለፊና በጎን ማስተኛት።
- ምንም ነገር በአፋ አለመስጠት።
- ባለሙያ በአካባቢው ካለ በክንድ የሚሰጥ ግለተኛ መስጠት።
- በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ መውሰድ።

ሕሊናን መሳት

ሕሊና መሳትን የሚያስከትሉ የተሰመዱ ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ሰካር፤
- ራስ ላይ መመታት፤
- ሸክ (ገጽ 135)፤
- መመረዝ (ገጽ 170)፤
- በከባድ ሙቀት የተነሳ መዝለፍለፍ (ገፅ 140)፤
- ስትሮክ (ገጽ 488)፤
- የልብ ሀመም (ገጽ 487)፤
- ህሊናን መሳት በሚያስከትሉ አንደኛው የደም ግፊት፤ የሰካር፤ የጉበት፤ የኩላሊት፤ ከፍተኛ ትኩላት፤ በነፍሰጡር ሴቶች ላይ የሚከሰት መንፈራገጥ ወዘተ።



አንድ ሰው ባልታወቀ ምክንያት ራሱን ስት ቢገኝ የሚከተሉትን ማጣራት ይገባል።

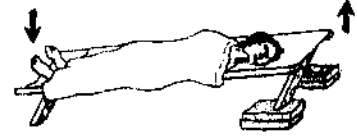
1. የማይተነፍስ ከሆነ አፍን ከአፋ ገጥሞ የሰው ሰራሽ አተነፋፈስ ዕርዳታ መስጠት (ገጽ 139)።
2. ብዙ ደም የሚፈስ ከሆነ ደሙን በአስቸኳይ ማቆም (ገጽ 144)።
3. ለሸክ አደጋ የመጋለጥ ምልክቶች (የቆዳ መርጠብና መንጣት፤ ደካማና ፈጣን የልብ ምት) ከታዩ የጠበቀ ልብስ፤ ቀበቶ፤ ከራባትና ሻርጥን በማላላት ከግርጌ ከፍ፤ ከራሱ ዝቅ አድርጎ ማስተኛት ያስፈልጋል።
4. ከባድ የሙቀት አደጋ፤ የሐረር ምታት አጋጥሞት ይሆን? ላብ የሌለው ደረቅ ቆዳ፤ ከባድ ትኩላት፤ ግለት፤ ቀይ ፍም የመሰለ ቆዳ (ገጽ 140) ይታያል? ይህ ሁኔታ ከተፈጠረ ከፀሐይ አግልሎ ጥላ ስር ማስቀመጥ፤ ከራሱ ወደ ከፍ፤ ከግርጌው ዝቅ አድርጎ ማጋደም፤ በቀዝቃዛ (ቢቻል በበረዶ) ውሃ መንከር።

ሕሊናውን የሳተ ህመምተኛ አስተኛነት

ከፍተኛ የቆዳ መገርጣት
(ሸክ፣ ሕሊናን መሳት ወዘተ)



የቆዳ መቅሳት ወይም የቀሰም ስጦጥ ክታየ
(የሙቀት ስትሮክ፣ ስትሮክ፣ የልብ ደካም)
ይሆናል።



ሕሊናውን የሳተው ገለልብ በጣም የተገዳ ከሆነ፤

ሕሊናውን የሳተ ሰው ከባድ አደጋ የደረሰበት መሆኑ ከተጠረጠረ ራሱን እስኪያውቅ ድረስ ካለበት ቦታ ማንቀሳቀስ አይገባም። ለምሳሌ፤ የአከርካሪ አጥንት መሰባሰብ ከታወቀ ያለአግባብ ሊንቀሳቀስ የበለጠ ጉዳት ሊደርስበት ስለሚችል በከፍተኛ ጥንቃቄ ሊረግዝ በማይችል ቃራዛ ማጓጓዝ ያስፈልጋል። በሰውነቱ ላይ ቀስል ወይም የአጥንት ስብራት ካለ ምርመራ አድርጎ ዙጥንቃቄ ማንቀሳቀስና ማጓጓዝ ይገባል። አንገትና ወገቡ እንዳይታጠፍ ተጠንቅቆ ከጠንካራ እንጨት የተሠራና የማይረግብ ቃራዛ በመጠቀም ለአንገቱ ግራና ቀኝ ድጋፍ በማድረግና ራሱ ከቃራዛው ጋር እንዳይንቀሳቀስ ሽብ አድርጎ ማሰር ይገባል።

ሕሊናውን ሰሳተ ሰው ምንም ነገር በአፋ አይሰጥም።

የመታኔቅ አደጋ

አንድ ሰው በምግብ ወይም በባልታወቀ ባዕድ ነገር ታንቆ መተንፈስ ቢያቅተው ያንኑው ነገር በዓይን የማይታይ ከሆነ በፍጥነት፤



- ከኋላው በመቆም ወገቡን በሁለት እጆች አጣምሮ መያዝ፤
- መዳፍን ከእምብሮቱ በላይና ከጎድን አጥንቱ በታች ማሳረፍ፤
- እጆችን እርስ በርሳቸው አቆላልፎ ከእምብሮቱ በላይና ከደረቱ በታች ያለውን የሆድ ክፍል በድንገትና ለሀ ይል ወደላይ እየላቡ መጫን።



በዚህ ወቅት ሳንባ ውስጥ ባለው አየር ግፊት ሳቢያ በጉሮሮው የተሰነቀረውን ነገር ወደላይ በማስፈንጠር ማውጣት ይቻላል። ካሰፈለገ በዚህ ዓይነት ሁኔታ እየደገመ መርዳት።

ተረጿው ግዙፍ ወይም ሕሊናውን የሳተ ከሆነ የሚከተለውን ጠቃሚ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል።

• በጀርባው ማስተኛት፤

• በሰዕል ላይ እንደተመለከተው ከላዩ ቁጢጥ ብሎ በአጃች መዳፍ ከእም ብርቱ በላይና ከደረቱ በታች ያለውን ሆዱን ተጭኖ በመጉሽም በፍጥነት ወደላይ መግፋት፤

• አስፈላጊ ከሆነ ለብዙ ጊዜ ደጋግሞ እየጉሽሙ መግፋት፤

• ያም ሆኖ መተንፈስ ካልቻለ አፍን ከአፍ ገጥሞ የሰው ሠራሽ አተነፋፈስ ዕርዳታ መስጠት (ተከታዩን ገፅ መመልከት ይቻላል)።



መስጠም

መስጠም የትንፋሽ መቋረጥ አደጋ ያስከትላል። መተንፈስ ያቆመ ማንኛውም ሰው በሕይወት ሊቆይ የሚችለው ለ4 ደቂቃዎች ብቻ ስለሆነ በአስቸኳይ ዕርዳታ መስጠት ያስፈልጋል። በአስቸኳይ አፍን ከአፍ ገጥሞ እስትንፋስ መስጠት ይገባል፤ ከተቻለ ከውሃው ውስጥ ሳይወጣ መቆም በሚቻልበት ቦታ ላይ እስትንፋስ መስጠት ይገባል።



ከውሃ ውስጥ እንደወጡ እስትንፋስ በሚሰጥበት ጊዜ በተረጁው ሳንባ ውስጥ አየር ማስገባት ካልተቻለ ግለሰቡን ዘቅዘቅ አድርጉ በማስተኛትና ሆዱን እየጉሽሙ በመጫን ውሃው እንዲወጣ ማድረግ ያስፈልጋል። ሆኖም በዚህ ወቅት የሰው ሰራሽ አተነፋፈስ ዕርዳታው መቋረጥ የለበትም።

የመስጠም ስደጋ ከደረሰበት ሰው ሆድ ውስጥ ውሃውን ከማስወጣት በፊት ሁልጊዜ ስፍን ከስፋ ገጥሞ እስትንፋስ የመስጠት ዕርዳታ መጀመር አለበት።

የትንፋሽ መቋረጥ መስደ ምልክቶች

የደረት እንቅስቃሴ በግልጽ ካልታየ፤ የትንፋሽ ድምጽ ካልተሰማ፤ መስተዋት ወደአፍና አፍንጫ ሲያስጠጉ ያለመወርዛት ወይም ጉም ያለመሥራት፤ የትንፋሽ ድምጽ ያለመሰማት እንዲሁም የከንፈር፤ የፊትና የጣት ጥፍር መጥቆር ወይም ሰማያዊ መምሰል የትንፋሽ መቋረጥ ዋና ዋና ምልክቶች ናቸው።

የትንፋሽ መቋረጥ ችግር ሲያጋጥም በአስቸኳይ የሰው ሰራሽ አተነፋፈስ እርምጃ መስጠት ያስፈልጋል።

የተለመዱ የትንፋሽ መቋረጥ ዋና ዋና ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ባዕድ ነገር ጉሮሮ ውስጥ ሲሰነቀር፤
- ህሊናውን የሳተ ሰው በራሱ ምላስ ወይም በወፍራም አክታ ጉሮሮው ሲዘጋ፤
- መስጠም፤ ትንታ፤ በጢስ መታፈን ወይም መመረዝ፤
- ራስና ደረት ላይ ከባድ ምት ሲያርፍ፤

• የልብ ሀመም፤

• የኤሌክትሪክ አደጋና የመሳሰሉት።

እንደ ሰው መተንፈስ ካቆመ በአስቸኳይ ስፍን ከስፋ ገጥሞ እስትንፋስ መስጠት ያስፈልጋል።

የሚከተሉትን እርምጃዎች በፍጥነት መውሰድ።

1. በአስቸኳይ በአፍ ወይም በጉሮሮው ውስጥ የተሰነቀረ ነገር ካለ ማውጣት። ምላሱንም ወደውጭ መላብ። ወፍራም አክታ ጉሮሮውን ዘግቶት ከሆነ በፍጥነት መጥረግ።



2. በአስቸኳይ በጀርባው እንጋሎ በማስተኛት እንገቱን ወደኋላ ለጥጦ አገጨን ወደፊት ማቃናት።

3. አፍንጫውን በጣት በመያዝ አፍን በሰፊው ከፍቶ አፍን ከአፍ ገጥሞ ደረቱ እስኪነሳ ድረስ በህይል አፍ ውስጥ አየር ማስገባት። የገባው አየር ተመልሶ እስኪወጣ ድረስ ጠብቆ እንደገና እፍ እያሉ እስትንፋስ መስጠት። ይህን በየአምስት ሰከንዶች ውስጥ መደጋገም። ለህጻናትና ለትናንሽ ልጆች ደግሞ አፍና አፍንጫቸውን በአፍ በመሸፈን በየሶስት ሰከንድ በዝግታ አየር ማስገባት።



አደጋው የደረሰበት ሰው ራሱን ችሎ መተንፈስ እስክቻለ ድረስ ወይም መሞቱ እስከታወቀ ድረስ እርዳታው መቆም የለበትም። አንዳንድ ጊዜ ለአንድ ሰዓት ወይም ከዚያ በላይ እርዳታው መቀጠል አለበት።

በጭቀት የተነሳ የሚደርሱ ድንገተኛ ስደጋዎች

የጭቀት ቁርጥማት፡- ሞቃት የአየር ጠባይ ባለበት አካባቢ እስኪያልባቸው ከባድ ሥራ የሚሠሩ ሰዎች ከፍተኛ የጨው ግጥረ ነገር በላብ አማካይነት ከሰውነታቸው ወጥቶ ስለሚያልቅ በሃይለኛ የእጅና የእግር ቁርጥማትና እንዲሁም በሆድ ቁርጠት ሊሰቃዩ ይታያሉ።

ህክምና፡- በአንድ ሊትር የተፈላ ውሃ ውስጥ እንድ ማንኪያ

ጨው ጨምሮ ቀስ በቀስ ከተጠጣ ህመሙ ይታገላል። መሽምቀቱ እስኪተው ድረስ በየአንድ ሰዓት ልዩነት መውሰድ ይገባል። ህመምተኛውን በቀዝቃዛ ስፍራ እስተኝቶ ወይም አስቀምጦ የታመመውን ስፍራ ማሸት ጥሩ ነው።



ፀቀትን ሙቋቋም ያስመቻል

ምልክቶች፡- በከባድ ሙቀት ውስጥ በጣም እያሳበው የሚጋራ ሰው ድካም፣ የቆዳ መገርጣትና ራስን የመሳት አደጋ ሊያጋጥመው ይችላል። ቆዳው ተዘቃዛና ርጥብ ይሆናል፤ የደም ስር ትርታው ደካማና ፈጣን ይሆናል።

ህክምና፡- ተዘቃዛ እየሮ ወዳለበት ጥላ ስር ወሰኔ ከራሱን ዘቅዝቆ በማስተኛት ማሳረፍና እግሩን ማሻሸት። በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ አንድ ማንኪያ የተፈጨ ጨው ጨምሮ ማጠጣት ያስፈልጋል። (ራሱን እስኪያውቅ ድረስ ምንም ነገር መጠጣት የለበትም)።

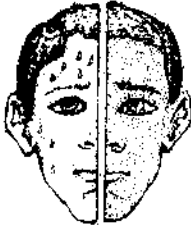
የሐረር ምታት

በሙቀት ምክንያት ራስን መሳት የተለመደ የጤና ችግር አይደለም። ከደረሰ ግን በጣም አደገኛ ነው። ይህ፣ በተለይም በሞቃት ወራት ሽማግሌዎችንና የአልኮል ሱሰኞችን በይበልጥ ያጠቃል።

ምልክቶች፡- የቆዳ መቅላት፣ ግለትና ድርቀት ይታያል። ብዙት አካባቢ አንኳን የላብ ምልክት አይኖርም። የግለሰቡ ትኩሳት አንዳንድ ጊዜ ከ42 ዲግሪ ሴንቲግራድ በላይ ይደርሳል። አብዛኛውን ጊዜ ተጠቂው ግለሰብ ራሱን በመሳት ተዝልፍልፎ ይወድቃል።

ህክምና፡- ትኩሳቱ በአስቸኳይ እንዲወርድ መደረግ አለበት። ጥላ ስር ማሳረፍና በቀዝቃዛ ውሃ፣ ከተገኘም በባረዶ ውሃ መንከር ተገቢ ነው። እያራዝቡ እየሮ እንዲያገኝ መርዳት ያስፈልጋል። ትኩሳቱ እስኪወርድ የሚደረግለት እርዳታ መቋረጥ የለበትም። ይህ ዓይነቱ ጉዳትና በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መጠላድ አለበት።

«ፀቀትን ሙቋቋም ያስመቻል» እና በ«ሐረር ምታት» መካከል ያሉ ልዩነቶች፡

ፀቀትን ሙቋቋም ያስመቻል • የቆዳ መገርጣት፡ ማሳብና መቀዝቀዝ • የዓይን ብሉን መሰፋት • ትኩሳት አይኖርም • ድካም		የሐረር ምታት • ከፍተኛ ትኩሳት • የቆዳ መቅላት፣ መድረቅና ግለት • ከፍተኛ ህመምና ራስን መሳት
---	--	--

በቅዝቃዜ ምክንያት የሚመጡ ድንገተኛ አደጋዎች

የሰውነት ሙቀት መቀነስ

የአካባቢው የአየር ፀባይ ቀዝቃዛ ወይም ብርዳማ በሚሆንበት ጊዜ፣ አለያም በዝናብ ወቅት የሰውነትን ሙቀት ሊጠብቅ የሚችል በቂ ልብስ የማይለብሱ ሰዎች የሙቀት መባከን ችግር ስለሚያጋጥማቸው ለከፍተኛ የቅዝቃዜ አደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ ማንኛውም ሰው ለአደገኛ ቅዝቃዜ በሚጋለጥበት ጊዜ እየደረሰበት ያለውን ጉዳት ሊገነዘብ አይችልም። ግራ ስለሚጋባም እርዳታ ስለማይጠይቅ ሊሞት ይችላል።



ምልክቶች

- ከቁጥጥር ውጪ የሆነ መንቀጥቀጥ።
- ዝግተኛ ወይም ግልጽ ያልሆነ ንግግር።
- ሲፋፋ መንገዳገድ።
- በትክክል ማሰብ ያለመቻል።
- የድካም ስሜት።

ህክምና

- ግለሰቡን በአስቸኳይ ከቀዝቃዛው ስፍራ ወደደረቅ ስፍራ መውሰድ።
- የረጠቡ ልብሶች ካሉ ማውለቅና ደረቅ ልብስ ማልበስ፤ የሰውነትን ሙቀት ለመጠበቅ በደረቅ ልብስ መጠቀሙ።
- ራሱን፣ እግሮቹንና እጆቹን መሸፈን።
- ድንጋዮች በእሳቱ አግሎና በጨርቅ ጠቅልሎ ደረት፣ ጀርባና ጉዳ አካባቢ ማድረግ።
- የሰውነትን ሙቀት ለመጠበቅ የሚያስችሉ ማናቸውንም እርዳታዎች ማድረግ።



ለቅዝቃዜ የተጋለጠው ህፃን ከሆነ ማዘል፤ ወይም በደንብ አቅፎ ዕብሮ መተኛት ያስፈልጋል። ከቅዝቃዛ ህፃኑ በሁለት ሰዎች መካከል እንዲተኛ ማድረግ። በደንብ ነዶ መርዙ ያለቀለት ከሰል በሚተኛበት አልጋ ስር በማስቀመጥ ወይም በናፍጣ የሚነዳ መብራቶችን ከአልጋው ስር በማኖር በአጭር ጊዜ ውስጥ በቂ ሙቀት ሊሰጠው ይችላል። ይሁን እንጂ ይህ ዓይነቱ እርዳታ በሚደረግበት ጊዜ ህፃኑ በመርዘኛ ጢስ እንዳይታፈን ወይም እንዳይቃጠል አለያም ከመጠን በላይ ለሙቀት እንዳይጋለጥ መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

- የሰውነት ሙቀት ሊሰጠው የሚችሉ ጣፋጭ ምግቦችና መጠጠቦችን፤ ለምሳሌ እንደ ስኬር፣ ከረጫላ፣ ማር፣ የበሰለ አትክልትና ፍራፍሬዎች ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ መስጠት ያስፈልጋል። ይህ በማይሟላበት ሁኔታ እንደ እንጀራ፣ ዳቦ፣ ሩዝ፣ ሙዝ ወይም ድንች መስጠት ይገባል።

ለቅዝቃዜ የተጋለጠው ሰው መንቀጥቀጥ ካቆመ፣ ክፍቱ ብለው የተጠቀሱት ምልክቶች ከታዩበት ወይም ህሊናውን የሳተ ከሆነ አደገኛ ሁኔታ ውስጥ ነው ያለው ማለት ነው። ስለዚህ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በአስቸኳይ በመውሰድ አርዳታ እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል።

በህፃናትና በታመሙ አዋቂዎች ላይ የሚከሰት ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት ምቀስ

አንዳንድ ጊዜ፣ በተለይም የአየሩ ጠባይ በጣም ቀዝቃዛ በሚሆንበት ወቅት ህፃናት፣ የታመሙ ልጆች ወይም በእድሜ የገፉ ሰዎች፣ በበሽታ የተጎላቆሉ፣ የምግብ ማነስና ያለመመጣጠን ችግር ያጠቃቸው ወይም አቅሙ ደካማ የሆኑ ግለሰቦች ክስተታቸው ከፍተኛ ሙቀት ስለሚባክን የሰውነታቸው ሙቀት ከሚገባው በታች ሊወርድ ይችላል። በመሆኑም ከላይ በመግቢያው ላይ የተዘረዘሩት ምልክቶች የሚከሰቱ ከመሆናቸውም በላይ የሞት አደጋ ሊከሰት ይችላል። በመሆኑም ክፍ ሲል በተገለፀው መሠረት የሰውነት ሙቀትን በመጨመር የግለሰቡን ሙቀት መጠበቅ ያስፈልጋል።

የቆዳ ሰውሮፕ አደጋ መጋለጥ

የአካባቢ ቀዝቃዛ አየር ወደበረዳነት በሚለወጥበት ጊዜ የሰውነት ሙቀትን ለመጠበቅ የሚያስችል ዘዴ ልብስ ያልሰበሱ ግለሰቦች ለውሮፕ አደጋ ይጋለጣሉ። በተለይም በእጆቻቸው፣ እግሮቻቸውና ጆሮቻቸው፣ አንዳንድ ጊዜም በፊታቸው ላይ ጭምር በውሮፕ ምክንያት የበረዶ ግግር (ውሮፕ) ሲፈጠር እጅግ በጣም አደገኛ የጤና ቀውስ ይከተላል። ለውሮፕ የተጋለጠው የአካል ክፍል ሙሉ በሙሉ ቀዝቃዛ ወደበረዳነት ከተለወጠ ቆዳው ስለሚሞት እየቆየ ወይም ቀስ በቀስ ሊጠቁር ይችላል። በውሮፕ ምክንያት የአካል ቆዳ ሲጠቁር ሀብረ ሕዋሳቱ ደም ስለማያገኙ ሙሉ በሙሉ የሚሞቱ ስለሆነ ይህ ችግር የደረሰበት የአካል ክፍል በቀዶ ጥገና ተቆርጦ መወገድ አለበት።

ሰውሮፕ አደጋ የመጋለጥ ምልክቶች

- በመጀመሪያ የመደንዘዝና አብዛኛውን ጊዜ በአንድ የአካል ክፍል በኩል የውጋት ስሜት ይኖራል።
- ሰውነት የበለጠ እየቀዝቀዘ ወይም የበረዶ ግግር እየተፈጠረበት በሄደ ቁጥር በከፍተኛ ደረጃ ይደንዝዛል።
- ለዚህ ዓይነቱ አደጋ የተጋለጠ የአካል ክፍል ገርጥቶ የሚታይ ሲሆን በእጅ ሲነካ ይደድራል።

በመሰበተኛ የውሮፕ አደጋ የሚደረግ ህክምና

ለውሮፕ የተጋለጠ ቆዳ በእጅ ሲነካ ለስላሳ ከሆነ ግለሰቡ ምናልባት የተጋለጠው ለመሰበተኛ የውሮፕ አደጋ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ለውሮፕ የተጋለጠውን የአካል ክፍል በደረቅ ጨርቅ በማድረቅ ወይም ወደሌላ ሰው ሞቃት የአካል ክፍል እስጦ ግብ ወይም አሳቅፎ እንዲያሞቀው ማድረግ ጠቃሚ ነው። በተቻለ መጠን ግለሰቡ የአካል እንቅስቃሴ እንዲያደርግና ከውሮፕ ማውሰፍራ ወይም አካባቢ እንዲወጣ ማድረግ ያስፈልጋል።



እጅና እግሮችን በአካል ማሞቅ

በከፍተኛ የውሮፕ አደጋ ሲደረግ የሚገባ ህክምና

ጥንቃቄ፡- ለከፍተኛ የውሮፕ አደጋ የተጋለጠ ሰው ሲያጋጥም የሙቀትና የቅዝቃዜ መለዋወጥ የሚያስከትለውን ጠንቅ ለማስወገድ አካሉ (እጆቹ ወይም እግሮቹ) ሙሉ በሙሉ ሙቀት የሚያገኙበት አካባቢ እስኪሟደርስ ድረስ የህክምና አርዳታ መጀመር አስፈላጊ አይደለም። ሙሉ ለሙሉ ሙቀት በሚገኝበት አካባቢ ሊሆን፤

- ♦ ሙቀቱ ለአካል ተስማሚ የሆነ ሙቅ ውሃ ሰፋ ባለ እቃ ውስጥ ሞልቶ የቀዝቀዘውን ሰው አካል እስኪሞቅ ድረስ ውሃው ውስጥ መዘናከፍ፤
- ♦ ውሃው እየቀዝቀዘ ሲሄድ ተጨማሪ ሙቅ ውሃ መጨመር። ሙቅ ውሃ በሚጨመርበት ጊዜ የሰውነት እጅ ወይም እግር ማውጣት ይገባል። ይህም የሚደረገው ለከፍተኛ ቅዝቃዜ የተጋለጠው የአካል ክፍል ስለሚደንዝዝና ስሜት ስለሚያጣ በአጋጣሚ ሙቅ ውሃ በሚጨመርበት ጊዜ በቀላሉ ለቃጠሎ አደጋ ሊጋለጥ ስለሚችል ነው።
- ♦ በውሮፕ ምክንያት የቀዝቀዘው የአካል ክፍል እየሞቀ ሲሄድ ስሜቱ ስለሚመለስ ከፍተኛ የህመም ስቃይ ሊኖረው ይችላል። ይህንን ስቃይ ለማስታገስ እንደ አስፒሪን ወይም ኮዲን የመሳሰሉ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን መስጠት ያስፈልጋል።
- ♦ ግለሰቡ የደረሰበት የአካል ቅዝቃዜ ቢለቀውም የሰውነት ሙቀቱን በመጠበቅ በቂ ዕረፍት እንዲወስድ ማድረግ ጠቃሚ ነው።
- ♦ ለከፍተኛ ውሮፕ ለተጋለጠ አካል ህክምና በሚደረግበት ጊዜ ለቁስል ወይም ለቃጠሎ አደጋ ሲደረግ የሚገባው ጥንቃቄ ሁሉ መፈፀም ይኖርበታል (ገጽ 159)። አንዳንድ ጊዜ ለከፍተኛ ብርድ ወይም ውሮፕ የተጋለጠ የአካል ክፍል ሕብረ ሕዋሳት የመሞትና የመሰበሰበ ችግር ሊደርስባቸው ስለሚችል በቀዶ ጥገና ማስወገድ ስለሚያስፈልግ የከፍተኛ ህክምና ባለሙያዎች እርዳታ ያስፈልጋል።

የደም መፍሰስ አደጋ

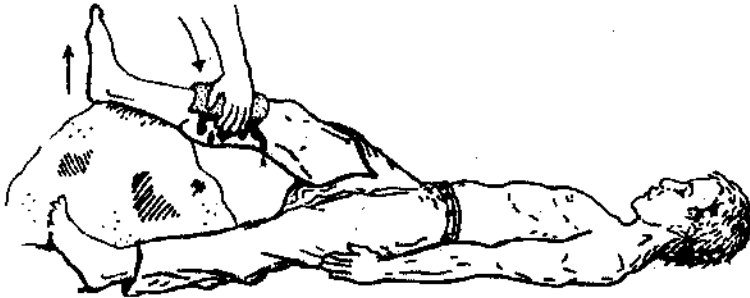
የደም መፍሰስ አደጋ የሚከሰተው በደም ሥር መቆረጥ ምክንያት ነው። በተለይም የደም ቅዳ ደም ሥር (ትልቁ የደም ሥር) መቆረጥ ከፍተኛ የደም መፍሰስ ስለሚያስከትል ለሞት አደጋ ሊያጋልጥ ይችላል። በስለት

መቅረጥ ወይም መውጋት፤ የጥይት ወይም የፈንጂ አደጋ፤ በተሽከርካሪ መገጨት፤ መመታት ወይም መቀጥቀጥ፤ ወሊድና ውርጃ እንዲሁም ልዩ ልዩ የውስጥ ደዌዎች የደም መፍሰስ መንስኤዎች ናቸው።

የደም መፍሰስ መለያ ምልክቶች በርካታ ቢሆኑም ፈጣንና ደካማ የልብ ትርጉሞችና መገርገጥ፤ የቆዳ መርጠብና ቅዝቃዜ፤ ውሃ ጥምና የአፍ መድረቅ፤ መውራጨት፤ ማቅሸሽሽና ትውከት፤ የአይነምድር መጥቆር፤ ደም መትፋትና ማስታወክ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ከቀስል የሚፈሰን ደም ለማስወገድ

1. የተጎዳውን የሰውነት ክፍል ከፍ አድርጎ መያዝ።
2. በንጹህ ጨርቅ፤ ካልተገኘ በባዶ እጅም ቢሆን የሚደማውን ቁስል በሃ ደል ተጭኖ ደሙ እስኪቆም መቆየት። ከ15 ደቂቃና እንዳንዴም እስከ አንድ ሰዓት ድረስ ሊቆይ ይችላል። ይህ ዘዴ ከሞላ ጎደል የሁሉንም ቁስሎች ደም ማስቆም ይችላል።



3. በእጅ በመጫን ደሙ አልቆም ካለና ጉዳተኛው ብዙ ደም እየፈሰሰው ከሆነ የሚከተለውን እርምጃ መውሰድ ይኖር።

- ♦ ቁስሉን ተጭኖ ያለማቋረጥ መያዝ።
- ♦ የቆሰለው ክፍል ከፍ ተደርጎ መያዝ አለበት።
- ♦ እግሩን ወይም ክንዱን ከቁስሉ አጠገብ ማሰር፤ እስሩ ጠበቅ ብሎ ደሙ እንዳይፈስ ማቆም መቻል አለበት።
- ♦ ለማሰራደንት መቀነት፤ የእንገት ልብስና ቀበቶ መጠቀም ይቻላል። ቀጭን ገመድ፤ ክር ወይም ሽቦ ፈፅሞ መጠቀም አይገባም።



ሲደረጉ የሚገቡ ጥንቃቄዎች

- ♦ ይህን የማሰር ዘዴ የምንጠቀመው ደም በሃይል ሲፈሰስ በእጅ ተጭኖ ውት አልቆም ሲል ብቻ ነው።
- ♦ ደሙ መቆም አለመቆሙን ለማወቅና የደም መዘዋወር እንዲኖር በየግማሽ ሰዓት እስሩን ማላላት ያስፈልጋል። በእጅ ወይም በእግር

ለብዙ ጊዜ ደም ሳይዘዋወር ካቆየ ሌሎች ሊሞቱ ስለሚችሉ እስከመቅረጥ ያደርሳል።

- ♦ ደምን ለማቆም ቆሻሻ፤ ናፍጣ፤ እበት፤ ኖራ ወይም ቡና መጠቀም አይገባም።
- ♦ የሚፈሰው ደም በጣም ብዙ ከሆነ ጉዳተኛው ሾክ እንዳይገባ ከግርጌው ከፍ፤ ከራሱጌው ዝቅ አድርጎ ማስተኛት ያስፈልጋል።
- ♦ የረጋውን ደም መጥረግ አያስፈልግም።

ነበርን እንዴት ማቆም እንደሚችል

1. ባለብት በታ መቀመጥ፤
2. ደምና ጉፍጥ እንዲወጣ ቀስ ብሎ መናፈጥ፤
3. አፍንጫን በጣት ጥብቅ አድርጎ ለ10 ደቂቃ ወይም ደሙ እስኪቆም ድረስ መያዝ። ግለሰቡን በአፋ እንዲተነፍስ መንገር።

ይህ ሁሉ ተደርጎ ደሙ አልቆም ካለ...



አፍንጫን በጥጥ መጠቀሙ። ለመያዝ እንዲያመች ጥጡ ወደ ውጭ ተረፍ ማለት አለበት። ከተገኘ ጥጡን በሃይድሮጂን ፐርክሳይድ፤ በቫዝሊን ወይም ሊዲኪንና ኢፒኤፍሪን ቀላቅሎ በመንከር አፍንጫ ተዳዳ ውስጥ መጠቀሙን ደሙን ለማቆም ይረዳል።



ከዚያም አፍንጫን እንደገና ቆንጦጥ አድርጎ መያዝ። ለ10 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ ይዞ መቆየት ያስፈልጋል።

ነስሩ ከቆመም በኋላ ጥጡን ባለብት ለጥቂት ሠዓታት መቀው። ከዚያም በጣም ተጠንቅቆ ማውጣት።

በተለይ ዕድሜያቸው ገፋ ያሉ ሰዎች የሚነስራቸው ከአፍንጫቸው በስተደርባ ካለው ክፍል ሊሆን ስለሚችል አፍንጫቸውን በመያዝ ማቆም አይቻልም። በዚህ ጊዜ ግለሰቡ የበርመሰ መክደኛ በሽ፤ የበቆሎ ቆረቆንዳ፤ ወይም ሌላ ተመሳሳይ ነገር በፊት ጥርሱ እንዲነክሰው ወደፊት ከእንገቱ ደፋ ብሎ እንዲቀመጥ በማድረግና ነስሩ እስኪቆም ድረስ ከመዋጥ እንዲቆጠብ ማድረግ ይገባል። (በጥርሱ የሚነክሰው ነገር ምራቅን እንዳይውጥ በመርዳት ደሙን እንዲረጋ ያደርገዋል።)



የመከላከያ ዘዴ።

አንድን ሰው ነበር አየደጋገመ የሚያስቸግረው ከሆነ ትንሽ ቫዝሊን በቀን ሁለት ጊዜ መቀባትና ጨው ያለበት ውሃ በአፍንጫው መሳብ ያስለዋል። ብርተካን፤ ቲማቲምና ራሱችንም ፍራፍሬዎች አዘውትሮ መሰላት የደም ስርቅን ስለሚያጠነክር መድማቱ ሊቀንስ ይችላል።

ቁስል

የሚፈጠረው በቆዳ ላይ የመቆረጥ፣ የመባረጥ ወይም የመጋጋጥ ጉዳት ሲደርስ ነው።

ቁስል እንዲመረዝና በፍጥነት እንዲደን በንጽሕና መጠበቅ አለበት።

የቆዳን መጋጋጥ (አዲስና ንፁህ ከሆነ) ክፍቱን በመተው እንዲደርቅ ማድረግ ይቻላል።

ቀላል ቁስልን ለማከም

በቅድሚያ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ። ከዚያ በኋላ የተጋጋጠውን ስፍራ በውሃና በሳሙና ደህና እድርሳት ማጠብና ማድረቅ ይገባል። ከዚህ በላይ ምንም ማድረግ ሳያስፈልግ ይቻላል። ጂሊ ካለ ቢቀባ ቶሎ እንዲደርቅና ንፁህ እንዲሆን ይረዳል። ቆዳው ብቻ የተጋጋጠ ከሆነ መሸፈን አያስፈልግም። ባይሸፈንም በራሱ ይድናል።



አንዳንድ ሰዎች ቲንክቸር ቤንዝይን (ቲቢሲ) በጥጥ ፋሽ ላይ በማድረግ ቁስላቸውን ያሸጋሉ። ጨርቁም ቁስሉ ላይ ይጣበቃል። ይህ ጥሩ ህክምና አይደለም። መድሃኒቱ ውስጥ ያለው አልኮል ቁስሉን ቶሎ እንዳይደን ያደርጋል።

ቁስልን ጂሊ በመቀባትና ከፍቱን በመተው እንዲደርቅ ማድረግ የተሻለ የህክምና ዘዴ ነው።

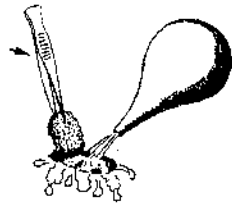
ጥቃቅና የቀሽሽ ቁስልን ለማከም

በቅድሚያ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ። ከዚያም ቁስሉ አካባቢ ያለውን ቆዳ ተፈልቶ በቀዝቀዝ ውሃ ማጠብ። ቀጥሎ ደግሞ ቁስሉን ፈልቶ በቀዝቀዝ ውሃ ማጠብ (ቁስሉ ውስጥ ቀሽሽ ካለ በሳሙና ማጠብ ይገባል)።

ቁስሉን ሲያፀዱ ቀሽሻውን በሙሉ ማፅዳት ያስፈልጋል። የደረቀውን ቆዳ ማንሳትም ይገባል። (ቀሽሻውን ለማንሳት ንፁህ ወረንጦ ወይም ተመሳሳይ መሣሪያ ከመጠቀም በፊት መቀቀል)። ከተቻለ የቁስሉን የውስጥ ክፍል የፈላ ውሃ ሲሪንጋ ውስጥ በመክተት መርጨት። በቁስል ላይ ተጣብቆ የሚቀር ማንኛውም እይነት ጉድፍ ኢንፌክሽን ስለሚፈጥር ማስወገድ ተገቢ ነው።



ቁስሉ ከፀዳ በኋላ በንፁህ ስስ ጨርቅ መሸፈን። ቁስሉ አየር እንዲያገኝና ቶሎ እንዲድን ጨርቁ ቀላል መሆን አለበት። ኢንፌክሽን መኖር አለመኖሩን ለማረጋገጥ ፋሽውን ወይም ጨርቁን በየእለቱ መቀያየር ያስፈልጋል። መንጋጋ ቆልፍ እንዳይከሰት ቁስላቸውን ወደ ክሊኒክ መውሰድ ይጠቅማል (ገፅ 151)።



ያድናል በሚል አመለካከት በቁስል ላይ የከብት ልበት፣ አፈርና ሲላም ነገር መጨመር የመንጋጋ ቆልፍና ሲላም የቁስል መመርቀዝ ትግር ስለሚያስከትል ከዚህ ዓይነቱ ትግር መቆጠብ ያስፈልጋል። ቁስልን ለማጽዳት ሲባል በቀጥታ ቁስሉ ላይ አልኮልና አቶሚን መጨመር የሚያባብሰው ስለሆነ መደረግ የለበትም። ስለዚህ ቁስልን ለማጽዳት በውሃና በሳሙና ማጠብ ብቻ ይበቃል።

ሆፋሬ ቁስሉችን እንዲት መስፋት እንደሚቻል

ማንኛውም ትኩስ ቁስልን የተለያዩትን ጫፎች አገናኝቶ በመስፋት በፍጥነት እንዲድን ማድረግ ይቻላል።

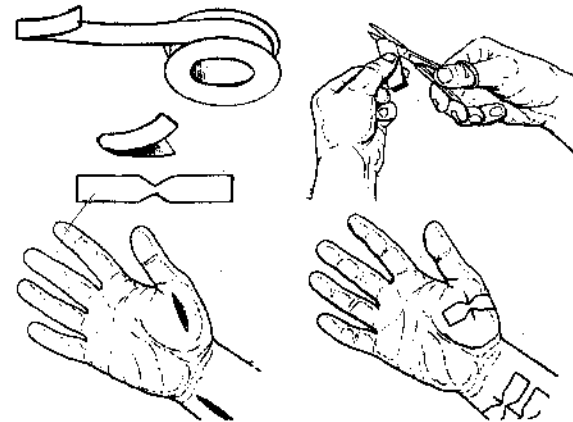
ቁስሉን መስፋት የሚቻለው የሚከተሉት ሁኔታዎች ተሟልተው ሲገኙ ነው።

- ቁስሉ 12 ሰዓት ያልሞላው ከሆነ፤
- ቁስሉ ንጹህ ከሆነ፤ እና
- በዕለቱ የጤና ባለሙያ ማግኘት የማይቻል ከሆነ።

ቁስሉ ከመስፋቱ በፊት በፈላ ውሃና በሳሙና በደንብ መታጠብ አለበት። ከተቻለ በሲሪንጋ ውሃ ቀድቶ ውስጡን በመርጨት በቁስሉ ውስጥ ምንም ቀሽሽ አለመቅረቱን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

የተተረተረ ቆዳን በሁለት መንገዶች መግጠም ይቻላል።

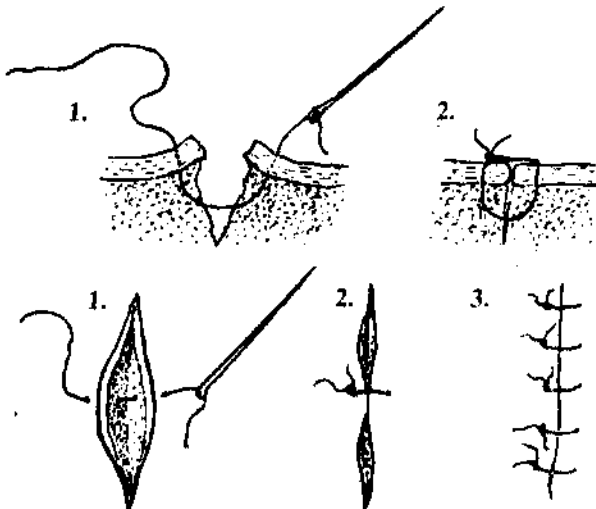
የቢራቢሮ ቅርፅ ባላቸው ፕላስቲክ በመጠቀም በክርና መርፌ መስፋት



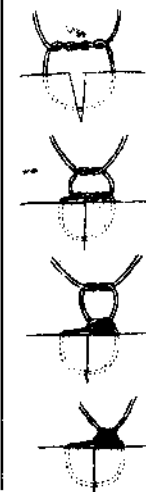
የቁስል ጠርዝና ጠርዙ የተቀራረበና በራሱ የሚገኝም ከሆነ መስፋት አያስፈልገውም።

ቁስልን ስመስፋት፡

- የመስፈያውን መርፌና ክር ለ10 ደቂቃዎች ማፋላት፤
- ቁስሉን በሚገባ በፈላ ውሃና በሳሙና ማጠብ፤
- እጅን በፈላ ውሃና ሳሙና መታጠብ፤
- ቁስሉን እንደሚከተለው አድርጎ መስፋት።



ጥሩ ዓይነት አስተሳሰር



የመጀመሪያውን ስፊት በተሰነጠቀው ቁስል መካከል በማድረግ ክሩን መቋጠርና (1 እና 2) በመቀጠልም ቁስሉ ሙሉ በሙሉ እስኪገጥም ድረስ ስፍቶ መጨረስ ያስፈልጋል። ቆዳው ጠንካራ ከሆነ መርፈውን በተቀቀሰ ፒንባ መጎተት ይቻላል (ፒንባው መቀቀል አለበት)። ከዚያም በሌሎች ቦታዎችም ላይ ቁስሉ ሙሉ ለሙሉ እስኪገጥም ድረስ መስፋት ይገባል (3)።

የተሰፋበት ክር ላይፈታ ከ4 - 9 ቀኖች ሊቆይ ይችላል። ስፊቱ ፊት ላይ ከሆነ 4 ቀኖች፣ አናት ላይ ከሆነ ለ6 ቀኖች፣ እግር ላይ ከሆነ ለ9 ቀኖች ክሩ ሳይፈታ መቆየት አለበት። በመጀመሪያ ክሩን ቋጠሮው ላይ መቁረጥና ክሩ ሙሉ በሙሉ እስኪጠጣ ድረስ መሳብ ያስፈልጋል።

ማስጠንቀቂያ፡- ቁስል የሚሰፋው 12 ሰዓት ያልሞላውና በጣም ንጹሕ ከሆነ ብቻ ነው። የቆየ፣ የቆሸሸና ያመረቀዘ ቁስል ክፍት መሆን ይኖርበታል። በሰው ጥርስ፣ በውሻና በሌላ እንስሳት ንክሻ የሚደርስ ቁስል መስፋት የለበትም። ቢሰፋ ክፍተኛ የቁስል መመርቀዝ ያስከትላል።

የተሰፋ ቁስል ስመርቅዞ መገል በያስከትል ፈትቱ ክፍት ማድረግ ያስፈልጋል (ገፅ 151)።

ፋሻ (የቁስል ማሰራዎ)

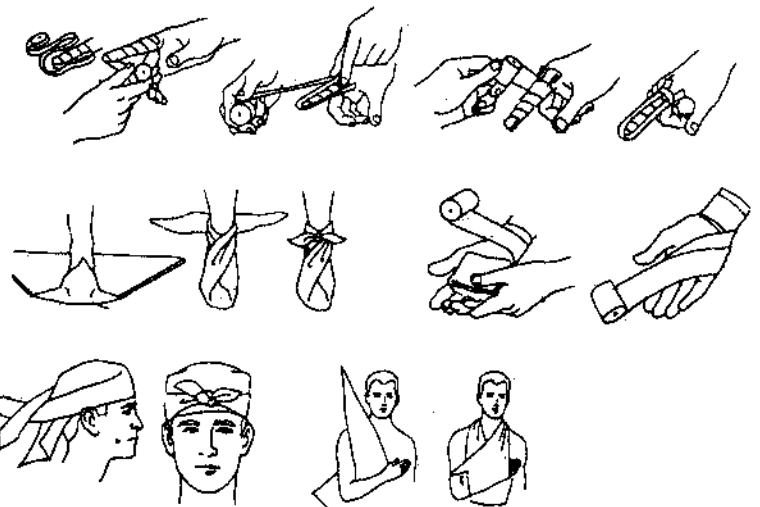
ፋሻ ቁስልን በንጽህና ለመጠበቅ የሚጠቅም ንፁህ ጨርቅ ነው። ስለዚህ ፋሻም ሆነ ቁስልን ለመሸፈን የምንጠቀምበት ማንኛውም ዓይነት ጨርቅ ሁሉ ንጹህ መሆን አለበት። ቁስልን ለመሸፈን የሚያገለግሉ ጨርቆች ሁሉ ታጥበው በካውያ ወይም በጸሐይ ደርቀው በንፁህ ስፍራ መቀመጥ አለባቸው። በፋሻ ከማሰራችን በፊት ከተገኘ በንፁህ ጎዝ ቁስሉን መሸፈን ጥሩ ነው። ጎዝ ከፋርማሲ መግዛት ይቻላል።

ንፁህ ጎዝ ወይም ጨርቅ እቤት ውስጥ ማዘጋጀትም ይቻላል። ስለ ጨርቅ በወፍራም ወረቀት ጠቅልሎ በፕላስቲክ ማሸግ፣ ከዚያም ምድቅ ላይ ለ20 ደቂቃ መጥበስ። ውሃ የያዘ ድስት ከወረቀቱ ስር ማድረግ ጨርቁ እንዳይቃጠል ይረዳል።

ቁስልን ቀሻሻ ወይም ርጥብ በሆነ ፋሻ ከማሰር ይልቅ ሳይሸፈን በቀር ይመረጣል።

ቁስል የታሰረበት ፋሻ ከቆሸሸ ወይም ከረጠበ ወዲያውኑ ፈትቶ ቁስሉን በውሃና በሳሙና አጥቦ በንጽህና በደረቅ ፋሻ መልሶ ማሰር ይገባል።

የፋሻ ስለተሳሰር ምሣሌዎች ሥዕሳዊ መግለጫ።



ጥንቃቄ፡- እግርና እጅ ላይ የሚጠመጠመው ፋሻ ያለአግባብ ጠብቆ የደም መዘዋወርን እንዳያውክ ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

ትናንሽ ቁስሎችንና የተገሸሰጡ ቦታዎችን በፋሻ መሸፈን አያስፈልግም። በውሃና በሳሙና በማጠብ በንጽሕና ከተያዙ በአጭር ጊዜ ውስጥ ይድናሉ።

ያመረቀዘ ቁስል መለየትና ማከም

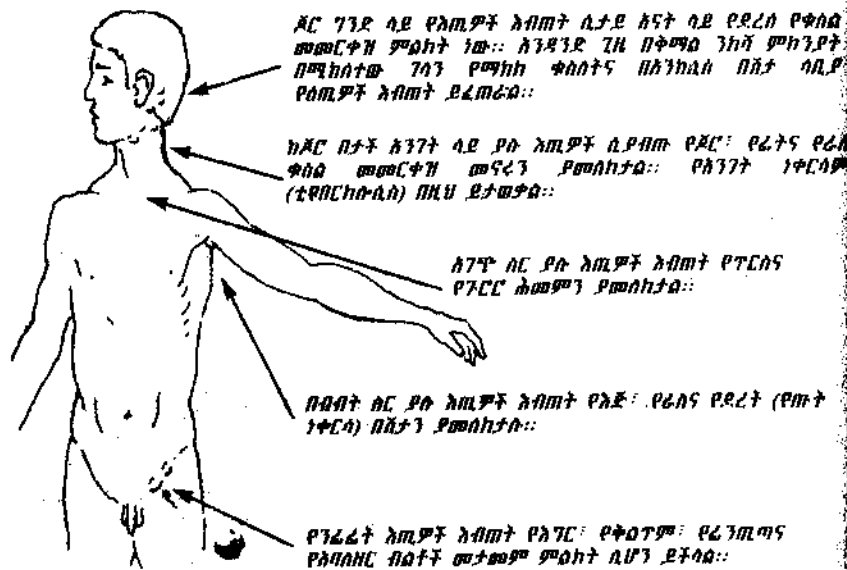
ቁስል ሕመረቀዘ የሚባለው፡

- ከቀለ፣ ካበጠ፣ ካቃጠለና ሀመም ካስከተለ፣
- መግል ከያዘ፣
- ወይም መጥፎ ሽታ ካመጣ ነው።

ማመርቀዙ (ኢንፈክሽን) በበሽተኛው አካል እንደተሰራጨ የሚታወቀው፡

- ትኩሳት ያስከተለ እንደሆነ፣
- ከቁስሉ በላይና አካባቢ የቀላ መስመር ከታየ፣
- የአጢዎች እብጠትና ሀመም ከተሰማ ነው።

በሰውነታችን ውስጥ የቁስል መመርቀዝ በሚፈጠርበት ጊዜ የበሽታ ተሃዋሲያን 'አጢዎች' ውስጥ ስለሚገቡ የአብጠት ምልክት ይታያል።



ያመረቀዘ ቁስል ህክምና

- ሙቅ ውሃ በጨርቅ እየነከሩ ቁስሉን በቀን 4 ጊዜ ለ20 ደቂቃ ማጽል፣ የቀሰለውን እጅ ወይም እግር ላሙና ወይም ፖታሲየም ፔርማንጋኔት (በአንድ ባልጻ ውሃ እንድ የሻይ ማንኪያ) የተጨመረበት ሙቅ ውሃ ውስጥ መዘፍዘፍ፤
- ቁስሉ ከባድ ከሆነና ግለሰቡ በወቅቱ የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት ያልተሰጠው ከሆነ የጤና ባለሙያ በማማከር እንደ ፔኒሲሊን ያሉ ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶች መስጠት፤

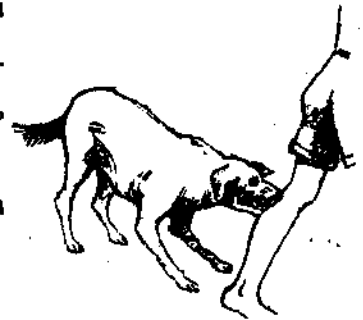
- ♦ ያመረቀዘውን አካል ከፍ አድርጎ ማሳረፍ (ከፍታው ከግለሰቡ ልብ በላይ መሆን አለበት።)
- ♦ ጣዝማ ማር የሚገኝ ከሆነ ቁስሉን በየዕለቱ መቀባት በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊያድነው ይችላል። ማር የቁስሉን ዕብጠት እንዲቀንስ ከማድረጉም በተጨማሪ ገፁ ለእንዲሆንና ሌላ የቁስል መመርቀዝ እንዳይከተል ያደርጋል።

ማስጠንቀቂያ፡- ቁስል መጥፎ ጠረን ካመጣ፣ ቡና ወይም ግራጫ የመሰለ ፈሳሽ የሚወጣው ከሆነ ወይም ጠቁር የአየር አረፋ የሚያከራፈርፍ ቁስል ከፈጠረ ጋንግሪን ሊሆን ስለሚችል ፈጥኖ ወደ ክፍተኛ የጤና ድርጅት መውሰድ ይገባል። ስለ ጋንግሪን ገፁ 324 ላይ የተጠቀሰውን መመልከት ይቻላል።

በአደገኛ ሁኔታ ሊያመረቀዘ የሚችሉ ቁስሎች

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ቁስሎች በቀላሉ ሊያመረቁዙ የሚችሉ ናቸው።

- በቆሻሻ የተበከለ ቁስል ወይም በቆሻሻ መሳሪያ አማካይነት የተፈጠረ ቁስል፤
- በስለት የተወጋ፣ ጥልቀት ያለውና ብዙ ያልደማ ቁስል፤
- በኩብት በረትና በጋማ ክብት ማደሪያ አካባቢ የደረሰ ቁስል፤
- የተቀጣቀጠና የተላጠ ሠፊ ቁስል፤
- በውሻ፣ በሰው ወይም በሌላ እንስሳ የተፈጠረ ንክሻ፤
- የጥይት ቁስል።



ስለመረቀዘ ቁስል ሊደረግ የሚገባው ከፍተኛ ጥንቃቄ

1. ቁስሉን በፈላ ውሃና በሳሙና በሚገባ ማጠብ። ቁስሉ ላይ የሚታይ ጉድፍ፣ የረጋ ደምና የተሰላሸ ሥጋ በሙሉ ተለቅሞ መሳሳት አለበት። የቁስሉን የውስጥ ክፍል በሊረጋገጥ ውሃ እየረገጠ ማጠብ።
2. ቁስሉ ጥልቀት ካለው፣ የእንስሳት ንክሻ ከሆነ ወይም በውስጡ ቆሻሻ ያለው መሆኑ ከተጠረጠረ ፀረተሃዋሲያን መድሃኒት መስጠት አለበት። ፔኒሲሊን ፍቱን መድሃኒት ነው። ፔኒሲሊን ከሌለ አምፒሲሊን፣ ቴትራሳይክሊን ወይም ስልፋ መጠቀም ይቻላል።
3. ይህ ዓይነት ቁስል በፕላስቲክ መሸፈንም ሆነ በክር መሰፋት የለበትም። ክፍት መተው አለበት። በሽተኛውን ወደ ጤና ድርጅት ወይም የጤና ባለሙያ መውሰድ ያስፈልጋል። ዘግይቶ ግን ቁስሉን ማሸግ ይቻላል።

የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት ያልወሰዱ ሰዎች በዚህ አደገኛ በሽታ የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ለበሽታው የመጋለጡን እድል ለመቀነስ ክትባት ያልወሰዱ ሰዎች የደረሰባቸው ቁስል አነስተኛ ቢሆንም እንኳ ወዲያውኑ አንደቀሱ ፔኒሲሊን ወይም አምፒሲሊን እንዲያገኙ መደረግ አለበት።

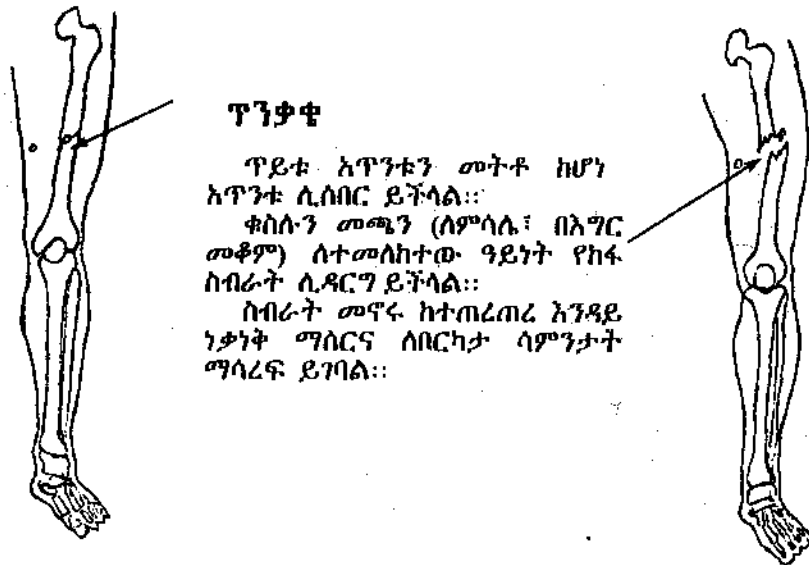
የዚህ ዓይነት ቁስል ሰባድ ሊሆን የመከላከያ ክትባት ያላገኙ ሰዎች መጠነ በርከት ያለ ፔኒሲሊን ወይም አምፒሊሊን ለአንድ ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ ረዘም ላለ ጊዜ መውሰድ አለባቸው። የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት የሆነው ቲ.ኤ.ቲ መሰጠትም ሊታሰብበት ይገባል። አለርጂ አንዳያስከትል ግን ጥንቃቄ ማድረግ ይበጃል (ገጽ 126) ።

የጥይት፣ የጨቢና ሊሳ ክባድ ቁስል

የቁስሉ አደገኛነት፡- ማንኛውም ጥልቀት ያለው የጥይት ወይም የጨቢ ቁስል በአደገኛ ሁኔታ ሊያመረቅዝ ይችላል። ስለዚህ አደጋው እንደደረሰ የጤና ባለሙያ በማማከር ፈጥኖ ፔኒሲሊን ወይም አምፒሊሊን መስጠት ይገባል። የመከላከያ ክትባት ላልተሰጣቸው የመንጋጋ ቆልፍ ህክምናና ክትባት ጭምር መስጠት ተገቢ ነው። ከተቻለ ወደ ከፍተኛ ጤና ድርጅት መላክ ይመረጣል።

በእጅና በእግር ላይ ስለሚደርስ የጥይት ቁስል

- ◆ ቁስሉ በብዛት እየደማ ከሆነ ደሙን ማቆም፤
- ◆ በብዛት የማይደማ ከሆነ ለጥቂት ጊዜ ደሙ እንዲፈስ መተው ይገባል። ምክንያቱም ውስጡ ያለውን ቆሻሻ ጠርጎ ለማውጣት ስለሚረዳ ነው።
- ◆ ቁስሉን በፈላ ውሃና በሳሙና አጥቦ በንጹህ ፋሻ ወይም ጨርቅ መሸፈን። ቁስሉ የጥይት ከሆነ የውጪውን አካባቢ ብቻ ማጠብ ይበቃል። ቆሻሻን ለማውጣት ሲባል የቁስሉን የውስጥ ክፍል መነካካት ወይም መጉርጉር ያልታሰበ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።
- ◆ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች መስጠት።



ጥንቃቄ

ጥይቱ አጥንቱን መትቶ ከሆነ አጥንቱ ሊሰበር ይችላል። ቁስሉን መጫን (ለምሳሌ፣ በእግር መቆም) ለተመለከተው ዓይነት የከፋ ስብራት ሊዳርግ ይችላል። ስብራት መኖሩ ከተጠረጠረ እንዳይነቃነቅ ማሰርና ለበርካታ ሳምንታት ማሳረፍ ይገባል።

ቁስሉ ከባድ ከሆነ፣ የቁስሉውን ክፍል ከበሽተኛው ልብ አኳያ ከፍ አድርጎ እንዲያርፍ ማድረግ ይገባል።

በዚህ ሁኔታ ቁስሉ በፍጥነት ይደናል፤ የማመርቀዝ ዕድሉም አነስተኛ ይሆናል።



ጉዳት በደረሰበት እግር መሃድ ወይም ዘቅዝቅ መቀመጥ ቁስሉ ትሎ እንዲይደገ ያደርጋል፤ ሲያመረቅዝም ይቻላል።

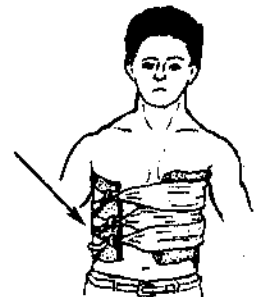


ከጉዳት በጥይት ስተመታ ወይም ሌላ ክባድ ጉዳት በደረሰበት ገለልብ ደጋፊ ማድረግ ያስፈልጋል።

ጥልቀት ያለው የደረት ቁስል

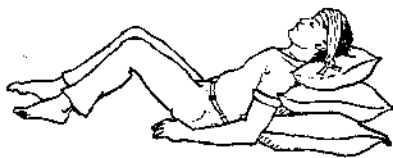
የደረት ቁስል አደገኛ ሊሆን ስለሚችል በቅድሚያ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ መስጠትና ግለሰቡን በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።

- ◆ ቁስሉ ሳንባው ድረስ ዘልቆ በሽተኛው ሊተነፍስ በቀዳዳው ወደውስጥ አየር የሚሰብ ከሆነ በአስቸኳይ ደፍኖ አየር እንዳይገባ ማድረግ፤ ፋሻ ወይም ጎዝ ላይ ቫዝሊን ወይም የአትክልት ቅቤ ቀብቶ በስዕሉ ላይ በተመለከተው አኳኋን ማሰር።
- ◆ የሾክ ምልክት ከታየበት አስፈላጊው ዕርዳታ ሊደረግለት ይገባል (ገጽ 135)።
- ◆ ተጎጂውን በሚመቸው ሁኔታ ማስቀመጥ ወይም ማስተኛት ይገባል። የአተነፋፈስ ችግር ካለበት ፋሻውን ማላላት ወይም ማስወገድ ያስፈልጋል።
- ◆ ፀረተሃዋስያንና የሀመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን መስጠት።



ራስ ላይ በጥይት በመመታት የሚፈጠር ቁስል

- ◆ ቁስሉን በንጹህ ፋሻ ወይም ጨርቅ መሸፈን፤
- ◆ ከራሱ ቀና አድርጎ ማስቀመጥ፤
- ◆ ፀረተሃዋስያንና ህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን መስጠት፤
- ◆ በአስቸኳይ ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት መውሰድ።



ጥልቀት ያሰው የሆድ ቁስል

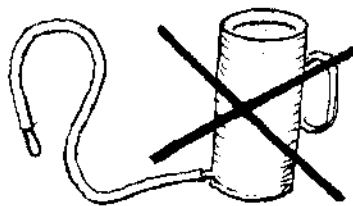
በሆድ ላይ ለሚደርስ ማንኛውም ዓይነት ቁስል በአስቸኳይ ከፍተኛ የሕክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል። አስከዚያው ድረስ ግን ቁስሉን አጽድቶ በንፁህ ጨርቅ መሸፈን ጠቃሚ ነው። እንጅቱ የተዘረገፈ ሕመምተኛ ሲያጋጥም ከጀርም ነፃ በሆነ ጎዝ ወይም ጨው በተጨመረበት ፈልቶ በቀዝቀዘ ውሃ ውስጥ በተነከረ ንፁህ ጨርቅ በጉልህ የሚታዩ ጉድፎች ካሉ በጥንቃቄ በማስወገድ የተዘረገፈውን አንጀት በቁስሉ ጠርዝ ላይ ሰብሰብ አድርጎ መሸፈን ያስፈልጋል። ውሃው ተኖ የአንጀት መድረቅ ችግር እንዳያጋጥም በንፁህ ላስቲክ ሽፍፍ በቃሬዛ ወደከፍተኛ የጤና ተቋም መላክ ግዴታ ነው።

ሕመምተኛው ሸክ ውስጥ ገብቶ ከሆነ ከራሱ ዝቅ ከግርጌው ከፍ አድርጎ በማስተኛት በክንዱ ግሉኮስ በመስጠት ማጓጓዝ ሕይወት አድን ተግባር ነው።

ይህ ችግር ላለበት ሰው ምግብም ሆነ መጠጥ ወይም ውሃም ቢሆን በአፋ መስጠት የለበትም።

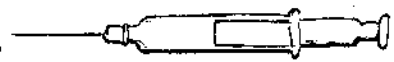


ቁስለኛውን ውሃ ከጠማውና ካስቸገረ በውሃ የተነከረ ጨርቅ እንዲመጥ ማድረግ ይቻላል።



ሆዱ ላይ በጥይት የተመታ ጉዳተኛ ሆዱ ቢነፋ ወይም ለብዙ ቀናት መሸናትም ሆነ አይነምድር መውጣት ቢያቅተውም ሆዱን መታጠብ የለበትም።

በረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መውጋት ይገባል። ስለአስጣጡ ቀጥሎ የተዘረዘረ ውን ማንበብ ይቻላል።



የጤና ባለሙያ እስኪመጣ መጠበቅ አይገባም። ቁስለኛውን በአስቸኳይ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መውሰድ ያስፈልጋል። ቀዶ ጥገና ያስፈልግዋል።

በሆድ ሰፊ ቁስል የሚሰጡ መድሃኒቶች

(መድሃኒቶቹ ስትርፍ አንጀት ወይም ስፒሪትናደቲስ የሆድ ውስጥ ብገነት ጥምር ይረዳሉ።)

የተሟላ የሕክምና ዕርዳታ እስኪገኝ ድረስ የጤና ባለሙያ በማማከር አምፒሲሊን ባለ 1 ግራም (4 ባለ 250 ሚ.ግ ብልቃጥ) በየ4 ሰዓት መውጋት።

አምፒሲሊን ከሌለ፣ የፔኒሲሊን መርፌ (ቢቻል በደም ስር የሚሰጥ) ባለ 5 ሚሊዮን ዩኒት ወዲያውኑና 1 ሚሊዮን ዩኒት በየ1 ሰዓት መስጠት።

ከፔኒሲሊን ጋር የተቀላቀለ ስትሬፕቶማይሲን 2 ሚሊ ሊትር (1 ግራም) በቀን 2 ጊዜ ወይም ክሎራምፌኒኮል 2 ብልቃጥ ባለ 250 ሚ.ግ በየ4 ሰዓት በመርፌ መስጠት።

አጣዳፊ የሆድ ሕመም

ድንገተኛ የሆድ ሕመም ማለት በጣም አጣዳፊና አደገኛ የሆነ፣ አብዛኛውን ጊዜ የቀዶ ጥገና ህክምና የሚያስፈልገው ነው። አለበለዚያ ለምት ሊዳርግ ይችላል። የትርፍ አንጀት፣ ፔሪቶናይቲስ (የሆድ ውስጥ ብገነት) እንዲሁም የአንጀት መጠላለፍ (ገጽ 156) የድንገተኛ የሆድ ህመም ዓይነተኛ መንስኤዎች ናቸው። አብዛኛውን ጊዜ ድንገተኛ የሆድ ሕመም ትክክለኛ መንስኤ በቀዶ ጥገና ካልታየ በስተቀር ማወቅ አይቻልም።

አንድ ሰው ሃይለኛ ቀርጠትና ትውከት ኖሮት ዓይነ ምድር መውጣት ካልቻለ ድንገተኛ የሆድ ሕመም ሊሆን እንደሚችል መጠርጠር ይገባል።

አጣዳፊ የሆድ ሕመም፤ የቀዶ ጥገና ሕክምና ስለሚያስፈልገው በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መወሰድ አለበት።

- እየከፋ የሚሄድ ከባድ የሆድ ቁርጠት፤
- የሆድ ድርቀትና ትውከት፤
- ሆዱ አብጦ ይጠነክራል፤
- ሀመምተኛው ሆዱን አያስነካም፤
- በከባድ ሀመም ይሰቃያል።

ቀላል የሆድ ሕመም፤ በቤት ውስጥ ወይም በጤና ጣቢያ መታከም ይቻላል።

- ደረሰ መለስ የሚል የሆድ ቁርጠት፤
- መጠነኛ ወይም ከባድ ተቅማጥ፤
- የጉንፋን ወይም የጉሮሮ መቁሰልና የኢንፌክሽን ምልክት መታየት፤
- ከዚህ በፊት የተመጣጣይ ሀመም ማጋጠም።
- የሕመሙ መጠነኛ መሆን።

እንደ ሰው አጣዳፊ የሆድ ሕመም ምልክት ከታየበት በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መወሰድ አለበት።

የአንጀት መጠላለፍ

አጣዳፊ የሆድ ሕመም ሊደርስ የሚችለው የአንጀት ቧንቧ የተወሰነ ክፍል ሲዘጋጅ ምግብና አይነ ምድር መተላለፊያ ሲያጠጋው ነው። ዋና ዋና ምክንያቶቹ የሚከተሉት ናቸው።

- እንደኳስ የተጠቀለለ ጥገኛ ትል (ወስፋት፣ ገፅ 221)፤
- ክፍት በሆነ የሆድ ቀዳዳ አንጀት ሲሾልክ (ከርኒያ፣ ገጽ 158)፤
- የአንጀት እርስ በርስ መጠላለፍ።

ማንኛውም ዓይነት አጣዳፊ የሆድ ሕመም የአንጀት መጠላለፍ ምልክት ሊያሳይ ይችላል። ምክንያቱም የተጎዳው አንጀት ሊንቀሳቀስ ይችላል፤ እንቅስቃሴም ያቆማል።

የአንጀት መጠላለፍ ምልክቶች

የማያቋርጥ የሆድ ቁርጠት፤ የሆድ መነፋት፤ መጠነክርና እብጠት ይኖራል። ሕመምተኛው ሆዱ ሲነካ ስለሚያመው እግሮቹን አጣምሮ ለመከላከል ይሞክራል። ጆርን አስጠግተው ቢያዳምጡ የአንጀት እንቅስቃሴ ድምፅ አይሰማም።

ሃይለኛ ግፊት ያለው ትውከት ይኖራል። አንዳንድ ጊዜ ትውከቱ እስከ አንድ ሜትር ድረስ ይወረወራል። ትውከቱ ሃሞት ከመም ሰላም በላይ ፈርሶ፤ ፈርሶ ይሸታል።

አብዛኛውን ጊዜ የሆድ ድርቀት ስለሚኖረው ዓይነትምድር ሊወጣም ላይወጣም ይችላል። አንዳንድ ካስቀመጠ ገፁ ላይ ሲሆን ገፍጥ (መግል የመሰለ ነገር) ሊወጣ ይችላል።



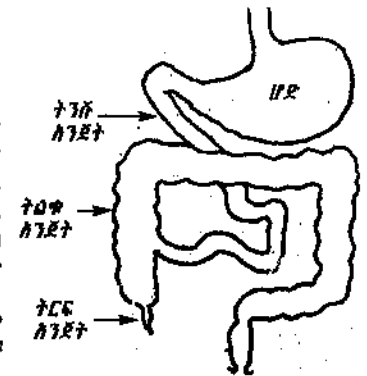
በዚህ በሽታ የሚሰቃይ ግለሰብ ህይወቱ አደጋ ላይ ስለሆነ የቀዶ ጥገና ሕክምና ስለሚያስፈልገው በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መላክ አለበት።

የትርፍ አንጀት በሽታ፤ የሆድ ብግነት (ፕሪቶናይቲስ)

ለነዚህ አደገኛ በሽታዎች አብዛኛውን ጊዜ የቀዶ ጥገና ስለሚያስፈልገው ሕመምተኞችን በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መላክ ያስፈልጋል።

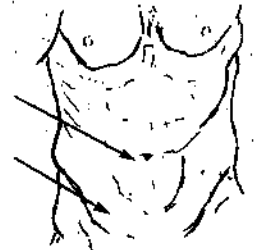
የትርፍ አንጀት በሽታ የሚከሰተው ከትልቁ አንጀት ጋር የተጣበቀው ጣት የመሰለው ተቀጥላ (ትርፍ አንጀት) ሲቆሰል ነው። የሚገኘውም በታችኛው የሆድ ክፍል በቀኝ በኩል ሲሆን፤ አንዳንድ ጊዜም ያበጠ የትርፍ አንጀት ሊፈነዳ የሆድ ብግነት (ፕሪቶናይቲስ) ያስከትላል።

የአንጀት አቃፊ በመግልና በበሽታ ተሃዋ ስያን ተበክሎ ሲቆሰል የሚደርስ አደገኛ ሀመም ፕሪቶናይቲስ ይባላል።

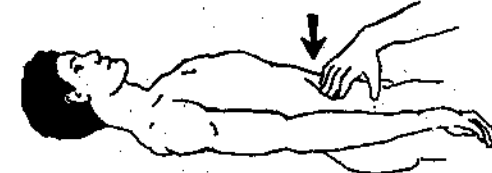


የትርፍ አንጀት በሽታ መለያ ምልክቶች

- የማያቋርጥና እየጨመረ የሚሄድ ከፍተኛ የሆድ ሀመም ነው።
- ሀመሙ መጀመሪያ እምብርት አካባቢ ይጀምርና ወዲያውኑ ወደታችኛው ቀኝ ክፍል ይዞራል።
- መጠነኛ ትኩሳት፤ የሆድ ድርቀት፤ ትውከት ይኖራል። የምግብ ፍላጎትም ይቀንሳል።

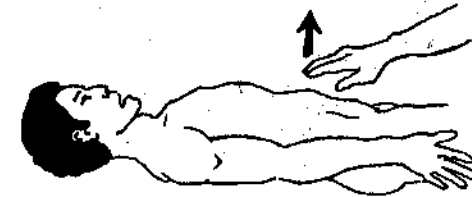


የትርፍ አንጀት ወይም የፕሪቶናይቲስ በሽታን ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ



የሀመምተኛውን ሆድ በስተግራ በኩል ከብሽሽቱ በላይ በዝግታ ጠንክር አድርጎ እስኪያመው ጫን ማለትና ከዚያም እጅን በፍጥነት ማንሳት።

እጅ በሚነሳበት ጊዜ እንደጦር የሚወጋ ሀመም ከተሰማው የትርፍ አንጀት ወይም የፕሪቶናይቲስ ሀመም እንዳለበት ማረጋገጥ ይቻላል።



በስተግራ በኩል ምንም ዓይነት ሀመም ካልተሰማው በስተቀኝ በኩል በድጋሚ መሞከር ይገባል።

ሕመምተኛው የትርፍ አንደኛ ወይም የፕሪትናይቲስ በሽታ ያበበት ለመሆኑ ፕሮጣሪ ካለ:-

- በአስቸኳይ የቀዶ ጥገና ሕክምና ሊያገኝ ወደሚችልበት ሆስፒታል መላክ ያስፈልጋል።
- የሚበላም ሆኖ የሚጠጣ ነገር መስጠት የለበትም። ሆዱንም ማጠብ አይገባም። በሽተኛውን ከሰውነቱ ውስጥ ያለው ፈሳሽ አልቆ ድካም ከተሰማው ጥቂት ውሃ ወይም ስኳርና ጨው የተቀላቀለበት ፈሳሽ (ገጽ 242) ተት እንዲል በማድረግ መርዳት ተገቢ ነው። የጤና ባለሙያ ዕርዳታ በመጠየቅ ሆስፒታል እስኪደርስ ድረስ ግልቱን በደም ስር እየሰጡ ማንንዝ ተገቢ ነው።
- ግለሰቡ ከትከሻው በግማሽ ቀን ብሎ እንዲቀመጥ ማድረግ ለሕመምተኛው ምችነትን ይሰጣል።



ማሳሰቢያ:- የአንደኛ አቃፊ በከፍተኛ ደረጃ መቀሰል (ፕሪትናይቲስ) ሲደርስ የበሽተኛው ሆድ እንደ እንጨት ይጠነክራል። ሆኖ በሚነካበት ጊዜም በጣም ያመዋል። የዚህ ዓይነቱ በሽተኛ ሕይወት አደጋ ላይ ስለሆነ ገጽ 155 ላይ የተጠቀሱትን መድሃኒቶች እየሰጡ ከፍተኛ ህክምና እንዲያገኝ በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መውሰድ ይገባል።

የሆድ አቃፊ ሥጋ መተርተር (ኸርንያ)

ኸርንያ የሆድ አቃፊ የጡንቻ መተርተር ወይም መከፈት ነው። ይህም ሁኔታ የተወሰነ የአንደኛ ክፍል በቀዳዳ ውስጥ ሾልኮ በመግባት በጡንቻና በቆዳ ስር እብጠት መስለው እንዲታይ ያደርጋል። ኸርንያ በአብዛኛው የሚመጣው ከባድ ዕቃ በማንሳትና በምጥ ወቅት በወላዳች ላይ በሚደርስ የጡንቻ መወጣጠር ነው። እንዳንድ ህፃናት በተፈጥሮ ከኸርንያ ጋር ይወሰዳሉ (ገጽ 476)። ወንዶች ብሽሽታቸው ላይ ኸርንያ በብዛት ይታይባቸዋል። የብሽሽት ዕጢዎች በሚያብጡበት (ገጽ 150) ጊዜ የኸርንያ ችግር መኖሩን ለይቶ ለማወቅ ስለሚያስችግር ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ኸርንያ በአብዛኛው እዚህ ላይ ይታያል።	እንደዚህ በጣት ላላ ማወቅ ይቻላል። ሲያስነጥሱ ወይም ዕቃ ሲያገቡ መጠኑ ይጨምራል።	የብሽሽት አጢዎች የሚታዩት እዚህ ላይ ነው። ሲያስነጥሱ መጠኑ አይጨምርም።
---------------------------------	--	--

ኸርንያን ለመከላከል

ከባድ ነገሮችን በዚህ ዓይነት ዘዴ ማንሳት።



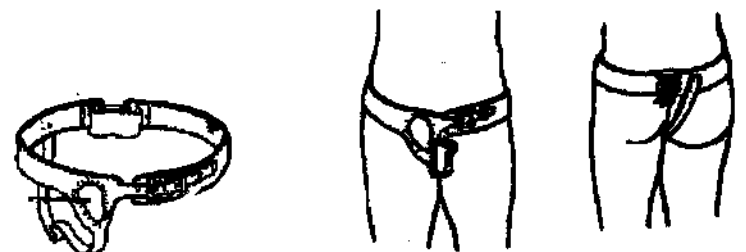
ከባድ ነገርን በዚህ ዓይነት ዘዴ ማንሳት አይገባም።



ኸርንያ ከተፈጠረ በኋላ ሲወሰዱ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

- ከባድ ዕቃ ከማንሳት መቆጠብ።
- ጉንፋን ሊይዝ ላል እንዳያስከትል ተገቢውን ሕክምና ማድረግ።
- ሲተኝ ወደ ውስጥ ለመግፋት መሞከር።
- ደግፎ የሚይዝ አቃፊ ቀበቶ መታጠቅ።

ቀሰሰ ያለ የኸርንያ አቃፊ አዘገጃጀት



- ለቀዶ ጥገና ህክምና መዘጋጀት።

ጥንቃቄ:- ኸርንያ በድንገት ትልቅ ከሆነ ወይም ሕመም ካስከተለ ሕመምተኛውን ከግርጌው ከፍ፣ ከራሱን ዝቅ እድርን በማስተኛት ዕብጠቱን ቀስ ብሎ በመጫን መመለስ ጠቃሚ ነው። ዕብጠቱ ወደውስጥ ካልገባ ወይም ህመሙ ከተባባሰ፣ ሕመምተኛው ከአስመሰሰውና እይነምድር መውጣት ካልቻለ አደገኛ ሁኔታ የተፈጠረ መሆኑን በመገንዘብ ግለሰቡን ለቀዶ ጥገና ሕክምና በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መላክ ያስፈልጋል። በመሆኑም ለሕመምተኛው ለትርፍ አንደኛ በሽተኛ የሚደረገው እንክብካቤ ሊደረግለት ይገባል (ገጽ 157)።

የቃጠሉ አደጋ

በአሳት፣ በፍል ውሃ፣ በከባድ የፀሐይ ጨረር፣ በኤሌክትሪክና በኬሚካል ምክንያት በሰውነት ላይ የሚደርስ ጉዳት ቃጠሉ ይባላል። ለቃጠሉ አደጋ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ከመስጠት አስቀድሞ አጠቃላይ ደንቦችን ማወቅ ጠቃሚ ነው።

በመሆኑም ለቃጠሎ አደጋ የተጋለጠን ግለሰብ ልብስ በመቁረጥ ማሳተፍ እንጂ በሃይል ጎትቶ ማውለቅ አይገባም፡፡ ውሃ የቋጠረ ቁስል ካለ ማፍረጥ ለቁስል መመርቀዝ ያጋልጣል፡፡ በቃጠሎ ምክንያት የተላጠና ወይም የተገሸጠ ቆዳ ካለ በገፁህ ፋሻ ማሸግ ተገቢ ነው፡፡

የመከላከያ ዘዴ

እስፈላጊው ጥንቃቄ ከተደረገ ብዙዎቹን የቃጠሎ ዓይነቶች መከላከል ይቻላል፡፡ በተለይ ለሕፃናት ልዩ ጥንቃቄ መደረግ አለበት፡፡

- ሕጻናት እሳት አካባቢ እንዳይደርሱ የቁም ምድጃ መስራት፡፡
- ፋፍስ፣ኩራዝና ክብሪት ሀፃናት በማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ፡፡
- የተጣዳ ድስቶች መያዣቸው ልጆች እንዳይደርሱባቸው ሆነው መቀመጥ አለባቸው፡፡
- በቀላሉ የሚቀጣጠሉ እንደ ባሕርዛፍ ቅጠል፣ የእንጨት ፍቅፋቂ፣ የጥጥ ፍሬ፣ ቢንዚንና ናፍጣን ወዘተ እሳት ከሚነድበት አካባቢ ማራቅ፡፡
- የሲጋራ ትርኢት፣ ትኩስ ዓመድ (ረመጥ) በትክክል መጥፋታቸው ላይታወቅ የትም ቦታ ያስመጣል፡፡
- ሕጻናትን ሊያጥቡ ውሃው የቃጠሎ አደጋ የማያደርስ መሆኑን ማረጋገጥ፡፡
- የቃጠሎ አደጋ እንዳይነሳ በፈላ ዘይት ድንች ወይም ሥጋ ሲጠብሱ ውሃ እንደሌለው ማረጋገጥ፡፡
- ሕፃን ተሽከም ትኩስ ነገር ከመጠጣት ወይም ሲጋራ ከማጤስ መቆጠብ እና የመሳሰሉት ናቸው፡፡



የቃጠሎ ዓይነቶች

አንደኛ ደረጃ ቃጠሎ፡-የቆዳ መለብሰብን የሚያስከትል ውሃ የማይቋጥር ቀላል ቃጠሎ ነው፡፡ የሕመም ስሜቱን ለማስታገስ የተጎዳውን የእካል ክፍል ተዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጎዘር ይበቃል፡፡

ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ፡- የተቃጠለው ቆዳ የመቅላትና ውሃ የመቋጠር ምልክት ሲታይበት ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ ይባላል፡፡ ከተቻለ ውሃ የቋጠረውን ቁስል ያለማፍረጥ ይመረጣል፡፡ ነገር ግን ውሃ ቋጥሮ ያበጠው ቆዳ ከፈነዳ፣ ከተላጠና ከተገሸጠ ፈልቶ በቀዝቀዝ ውሃና በሳሙና በሚገባ ማጠብ ጠቃሚ ነው፡፡ ቃጠሎው የተከሰተው በእግር ወይም በእጅ ላይ ካልሆነ በስተቀር ቁስሉን ክፍቱን መተውና እንዲደርቅ መተው ይገባል፡፡ ክፍቱን ለሚተው ቁስል ይገሽያን ሻዮሌት የተባለውን ፈሳሽ መድሃኒት መቀባት ቢያንስ በአንድ ወይም በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ ሊያድነው ይችላል፡፡ ቁስሉ በሽታ ለሚያስከትሉ ተሃዋሶችን እንዳይጋለጥ ላላ አድርጎ መሸፈን ሊያስፈልግ ይችላል፡፡ የቃጠሎው ቁስል በተጎቀሳቃሽ አካላት አቅራቢያ ከሆነ፣ ለምሳሌ፣ በክንድ ላይ ቫዝሊን እስኪፈላ ድረስ አቅልጦ በንጹህ ጎዝ ላይ ማፍሰስ፡፡

ሲቀዘቅዝ በቁስል መሸፈኛው ጨርቅ ላይ ማፍሰስና ቁስሉን መሸፈን ቁስሉ እንዳይበጨቅ ይረዳል፡፡ በማንኛውም ቁስል ላይ ዘይት ወይም ቅቤ አለያም ሌላ ምንነቱ ያልታወቀ ነገር መቀባት ጥሩ አይደለም፡፡

የቃጠሎን ቁስል በተቻለ መጠን በንጹሕና መጠበቅና ክቅሻሻ፣ ከአሳሪና ከዝንብ መከላከል ይገባል፡፡

የቁስል መመርቀዝ ምልክቶች፣ ማለትም መግል፣ መጥፎ ሽታ፣ ትኩሳትና የዕጢዎች ዕጠጦት ከታዩ ጨው ባለው የሞቀ ውሃ ፋሻ እየነከሩ በቀን ሶስት ጊዜ መዘፍዘፍ ጥሩ ነው፡፡ እንደ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ጨው በእንድ ሊትር ውሃ ውስጥ መጨመር ይበቃል፡፡ ውሃውንም ሆነ ፋሻውን ከመጠቀም በፊት ማፍላት ያስፈልጋል፡፡ የተቃጠለና የተበላሸውን ቆዳ ወይም ሥጋ በጥንቃቄ ማስወገድም ይገባል፡፡ በደንብ ከጸዳ በኋላ እንደእስፈላጊነቱ በቁስሉ ላይ እንደ ኒዮስፖሪን ያሉ ፀረተሃዋሶችን ቅባት መድሃኒቶችን መቀባት ጠቃሚ ነው፡፡ ቁስሉ ከባድ ከሆነ የሚዋጥ ወይም የሚወጋ ፔኒሲሊን አምፒሲሊን የመሳሰሉትን መስጠት ያስፈልጋል፡፡

ሦስተኛ ደረጃ ቃጠሎ (ጥቅቀት ያሰው የቆዳና የሥጋ ቃጠሎ)፡-

በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል፡፡ እስከዚያው ድረስ ግን የተቃጠለውን አካባቢ በገፁህ ጨርቅ ወይም ፎጣ መሸፈን ይገባል፡፡ የሀክምና እርዳታ ማግኘት የማይቻል ከሆነ ከላይ የተጠቀሰውን ዓይነት ሀክምና ማድረግ ጠቃሚ ነው፡፡

ቫዝሊን የማይገኝ ከሆነ ከቆሻሻና ከአባራ መከላከል በሚያስችል ግጽህ ፋሻ ቁስሉን መሸፈን ያስፈልጋል፡፡ የተሸፈነበትን ፋሻ በየጊዜው መቀየር ይገባል፡፡ እስፈላጊ ከሆነ ፀረተሃዋሶችን መድሃኒት መስጠት ያስፈልጋል፡፡

በቁስሉ ላይ ግራሲ፣ ስብ፣ ዘይት፣ ቆዳ፣ ቡና፣ ቅጠላ ቅጠል ወይም አይነምድር ማድረግ ችግሩን ያባብሰዋል፡፡

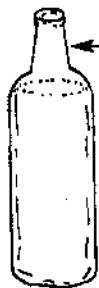
ማር በቁስሉ ላይ ማድረግ የቁስል መመርቀዝን ከመከላከልም በተጨማሪ ቁስሉ ቶሎ እንዲድን ያደርጋል፡፡ የቀብትን ማር በቀስታ አጥብው በማስወገድ ቢያንስ በቀን ሁለት ጊዜ መቀባት ያስፈልጋል፡፡

ሰከባድ ቃጠሎ መደረግ የሚገባው ልዩ ጥንቃቄ

ከባድ ቃጠሎ የደረሰበት ሰው በቀላሉ ሽክ ውስጥ ሊገባ ይችላል፡፡ ይህ የሚሆነው ብዙ ፈሳሽ ከሰውነቱ ውስጥ ስለሚባክን ነው፡፡

የቃጠሎ አደጋ የደረሰበትን ሰው ምቹት መጠበቅና ማረጋጋት ያስፈልጋል፡፡ እስፒሪንና ከተገኝ ኮዲን መስጠት ይቻላል፡፡ ቁስሉን ትንሽ ጨው ባለው ውሃ ማጠብ የህመሙን ስሜት ይቀንሳል፡፡ እንደ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ጨው በእንድ ሊትር ፈልቶ በቀዝቀዝ ውሃ ጨምሮ ማዘጋጀትም ይቻላል፡፡

የቃጠሎ አደጋ የደረሰበት ሰው ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ማበረታታት ያስፈልጋል፡፡ የተቃጠለው የሰውነት ክፍል ሰፊ ከሆነና የእጁን መዳፍ በእጥፍ የሚበልጥ ከሆነ ከዚህ በታች እንደተመለከተው ወዝ መላሽ ፈሳሽ አዘጋጅቶ መስጠት ይቻላል፡፡

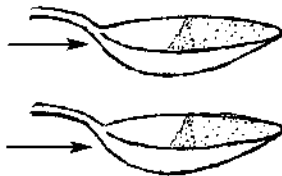


በአንድ ሊትር ውሃ ላይ፤

ገማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው

እና

ገማሽ የሻይ ማንኪያ
የባይካርቦኔት ሶዳ



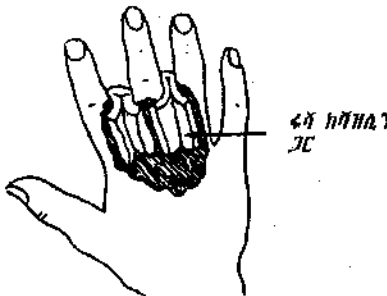
ከተቻለም 2 ወይም 3 የሾርባ ማንኪያ ለኳር ወይም ማር
እና ብርቱካን ወይም የሱሚ ጥማቂ መጨመር።

ፈሳሹን ቶሎ፤ ቶሎ ወይም በቂ ሽንት መሸናት እስከቻለ ድረስ እንዲ
ጠጣ ማድረግ ጠቃሚነት አለው።

ከባድ ቃጠሎ የደረሰበት ሰው በፕሮቴን የዳበሩ ምግቦችን (ገጽ 181)
መመገብ አለበት። ያገኘውን ምግብ ሁሉ መብላትም ይኖርበታል።

በመጋጠሚያዎች ላይ የሚደርስ ቃጠሎ

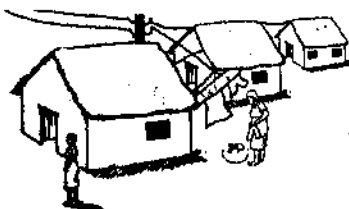
በጣቶች መካከል፤ ብብት ስርና ጉያ
ውስጥ እንዲሁም ሌሎች መጋጠሚያዎች
አካባቢ ቃጠሎ ሲደርስ፤ የተቃጠለው
እኩል ግራና ቀኝ ተገናኝቶ ሥጋው እንዳይበቅል
ቫዝሊን ያለው ጎዝ ጠቅልሎ በጣብቂያው
ውስጥ መጨመር ይጠቅማል።



ቁስሎ እየዳነ ሲሄድ እንዳይከማተር ጣቶችን፤ ከንዶችንና የእግር ማጠፊያዎችን
በማንቀሳቀስ በቀጥታ እንዲዘረጉ ማድረግ ይገባል። ማጠፊያዎች በሚዘረጉበት
ጊዜ ከባድ ሕመም ሊሰማ ይችላል። ነገር ግን ድርጊቱ ማጠፊያው እንዳይከማተር
ይረዳል። የተቃጠለው እጅ እየዳነ ሲሄድ ጣቶችን በመጠኑ እያጠፋ ማቆየት ያስፈልጋል።

የኤሌክትሪክ አደጋ

አንድ ሰው የተላጠ የኤሌክትሪክ ሽቦ ሲነካ ለኤሌክትሪክ አደጋ ስለሚጋለጥ ጉዳትና ሞት ሊደርስበት ይችላል። በኢትዮጵያ የኤሌክትሪክ ገመዶች ከልብስ ማስጫ ሽቦዎች ጋር ስለሚገናኙ ብዙ ጊዜ አደጋ ይደርሳል።



የኤሌክትሪክ አደጋ ምልክቶች

የሚታየው ምልክት እንደ ኤሌክትሪክ ሃይል ይለያያል። ነገር ግን አንድ ሰው ለኤሌክትሪክ አደጋ ከተጋለጠ የሚከተሉትን ምልክቶች ያሳያል።

- የልብ መንቀጥቀጥ፤ የልብ ምት መቆም፤
- የእስትንፋስ መቋረጥ፤
- ለአጭር ጊዜ ራስን መሳት፤ ከዚያ በኋላ ቁርጥማት፤ ድካም፤ ራስ ምታትና የስሜት ስር መቆጣት፤
- እብዛኛውን ጊዜም ቆዳ ላይ ጉልህ ጉዳት ይደርሳል።

የመጀመሪያ እርዳታ

- መጀመሪያ የመብራቱን ቆጣሪ ማጥፋት፤
- አደጋው የደረሰበት ሰው የመተንፈስ ችግር ካለበት በሰው ሠራሽ አተነፋፈስ መርዳት (ገጽ 138)።
- መተንፈስ ካቆመ እጅን ደረቱ ላይ በማድረግ መተንፈስ እስኪጀምር ድረስ ደጋግሞ በመጫን የልብ ትርታውን መቀስቀስ ያስፈልጋል።
- ጎሊናውን የሣተ (ሾክ ውስጥ የገባ) ከሆነ በጎን ማስተኛትና ዕርዳታ መስጠት (ገጽ 135)፤
- ቆዳው ላይ ቁስል ከታየ በሚገባ መሸፈን፤
- የመጀመሪያ እርዳታ ከተሰጠ በኋላ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።

በኤሌክትሪክ የተያዘን ሰው በእጅ ይዞ ለማላቀቅ መሞከር ለአደጋ የሚያጋልጥ ስለሆነ የኤሌክትሪክ ኃይል በማያስተላልፉ ነገሮች በመያዝ (በደረቅ ገመድ፤ ደረቅ እንጨት፤ ደረቅ ጨርቅ) ለማላቀቅ መሞከር ይገባል።

እርዳታ ሰጪው ግለሰብ በመደንገጥና በመርበትበት አደገኛውን የኤሌክትሪክ ሽቦ በመንካት ራሱም ሊያዝ ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ይገባዋል።

የመብረቅ አደጋ በሰውነት ላይ የሚያሳየው ምልክትና የሚያደርሰው ጉዳት ከኤሌክትሪክ አደጋ ጋር ተመሳሳይ ስለሆነ የህክምና ዕርዳታው ተመሳሳይ ነው። በዝናብ ጊዜ ረጅም ዛፍ ሥር ያለመጠለልና ቤቶች ላይ የመብረቅ መከላከያ ማድረግ አደጋውን ሊቀንስ ይችላል።

የሰብራት አደጋ

ሰብራት የአጥንት መጎዳት ማለት ነው። ሰብራቱ አካባቢ በሚገኘው ስጋ፤ የደም ሥርና ቆዳ ላይ ጉዳት ሲያደርስ ክፍት ሰብራት በመባል የሚታወቅ ሲሆን፤ ውስጥ ለውስጥ የሚከሰተው ደግሞ ዝግ ሰብራት በመባል ይታወቃል።

መንስኤዎች

- የጥይትና የፈንጂ አደጋ፣
- የመኪና አደጋ፣
- በከፍታ ስፍራ ዘሎ መውደቅ፣
- መመታት፡፡

የዕርዳታ ስርዓት ዓላማ

- ሕመምን ለመቀነስ፣
- መመርቀዝን ለመከላከል፣
- ሾክን (ህሊና መሳትን) ለመከላከል፣
- ከጥንቃቄ ጉድለት የሚደርሰውን የጉዳት መባባስ ለማስቀረት፡፡

የመጀመሪያ ዕርዳታ

የአጥንት ስብራት ሲደርስ የተሰበረው አጥንት እንዳይነቃነቅ በአንድ አቅጣጫ አስር ማስቀመጥ ያስፈልጋል፡፡ ይህም የበለጠ ጉዳት እንዳይደርስና ቶሎ እንዲድን ይረዳል፡፡

የአጥንት ስብራት የደረሰበትን በሽተኛ ወደሌላ ቦታ ከማንጓዝቱ በፊት የተሰበረው ክፍል እንዳይነቃነቅ በጣውላ እንጨት፣ በዛፍ ቅርፊት፣ በካርቶን ወይም በቀጫጭን ፍልጦች ግራና ቀኝ እንዲሁም ከላይና ከታች ደግፎ ማሰር ይገባል (ገጽ 56)፡፡ ጆሶ ካለ በሽተኛው ጤና ድርጅት እስኪደርስ ድረስ ይህን ማድረግ ጠቃሚ ነው፡፡

የስብራት መለያ ምልክቶች

ከተሰበረው ስፍራ ላይ የሕመም ስሜት መኖር፣ ለማንቀሳቀስ መቸገር፣ የቅርጽ መዛባት፣ እብጠት ወዘተ ናቸው፡፡

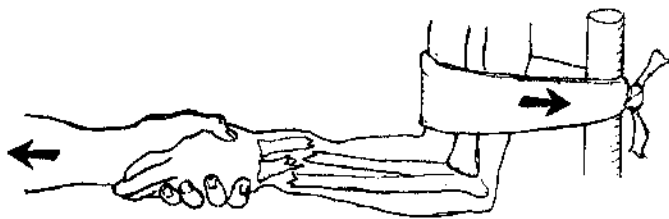
የተሰበረን አጥንት አስተካክቦ ለመገጠም

የተሰበረው አጥንት ጫፍና ጫፍ ብዙ ያልተራራቀ ከሆነ ማነቃነቁ የበለጠ ጉዳት ማድረስ ስለሚችል መንካት አያስፈልግም፡፡

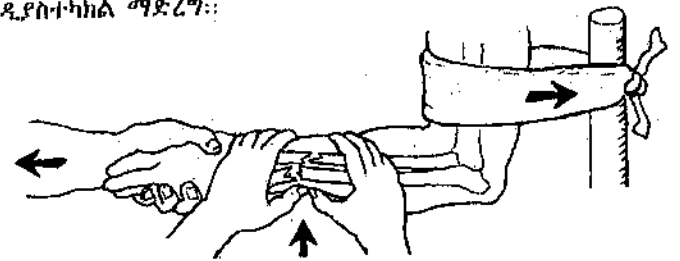
ስብራቱ ገና ትኩስ ከሆነና አጥንቱ የተራራቀ ከሆነ ጆሶ ከመታሰሩ በፊት ወደፊት በመሳብ የተጣመመው ከተቃና በኋላ አጥንቱን ጫፍ ለጫፍ ማቀራረብ ያስፈልጋል፡፡ ትኩስ ስብራትን ማቃናት ቀላል ነው፡፡ ስብራቱን ከማስተካከል በፊት ህመምን ለማስታገስ ዲያዜፓም መውጋት ወይም ኮዲን መስጠት ይቻላል፡፡

የተሰበረ የእጅ አምባር መዋዎ አጥንት ለማስተካከል

የተሰበረውን አጥንት ለማለያየት እጅን ለ5 ወይም ለ10 ደቂቃ ካለማድረግ በሃይል መሳብ፡፡



እንደኛው ሰው እጅን ሲስብ ሌላኛው በርጋታ አጥንቱን እንዲያስተካክል ማድረግ፡፡



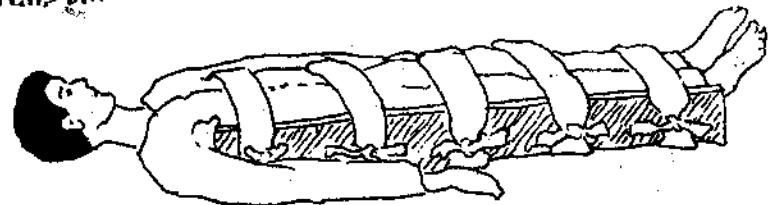
ማስጠንቀቂያ፡- የተሰበረ አጥንትን ለማስተካከል በሚደረገው መከራ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስ ስለሚችል ዕርዳታው ልምድ ባለው ባለሙያ ቢሰጥ ይመረጣል፡፡ አጥንቱ አልገጥም ካለ ሃይል መጠቀም አያስፈልግም፡፡ ለስብራት የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ አድርጎ ወደሆስፒታል መላክ ይመረጣል፡፡

የተሰበረ አጥንት ለመዳን ምን ያህል ጊዜ ይፈልጋል?

አደጋው ከባድ ከሆነና ጉዳት የደረሰበት ሰው በእድሜ ጤና ካለ ስብራቱ ለመዳን ብዙ ጊዜ ይፈጅበታል፡፡ የልጅ አጥንት ስብራት ለመዳን ብዙ ጊዜ አይፈጅም፡፡ በዕድሜ የገፉ ሰዎች አጥንት ስብራት እንዳንድ ጊዜ ላይድን ይችላል፡፡ የተሰበረ ክንድ ለአንድ ወር በጀሶ እንደታሰረ መቆየት አለበት፡፡ ከባድ ነገር ሳይሸከምም ሌላ ተጨማሪ ወር መቆየት ይኖርበታል፡፡ የተሰበረ እግር ከጀሶ ላይወጣ ለሁለት ወር መቆየት አለበት፡፡

የጥን አጥንት ስብረት

የላይኛው እግር አጥንት ሲሰበር በሽተኛውን ለመርዳት ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው የተጎዳው እግር እንዳይነቃነቅ በረጅም ጣውላ ግራና ቀኝ መታሰር አለበት፡፡ ከዚያ በኋላ ግን በሽተኛው በአቅራቢያ ወዳለ የጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መላክ ይኖርበታል፡፡



የአከርካሪና የአንገት አጥንት ስብራት

የአንገትና የጀርባ አጥንት ስብራት የአንጉል ዘርፍ ወይም የሀብለ ሰረሠር (ስፓይናል ኮርድ) ላይ ጉዳት በማድረስ የአካል ሽባነት የሚያስከትል ስለሆነ አደገኛ ነው። የአንገቱ ወይም የጀርባው አጥንት የተሰበረ በሽተኛ ሊያጋጥም ከቦታ ወደ ቦታ ለማንጓዝ ጥረት በሚደረግበት ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ መደረግ አለበት። ከወደቀበት ጎረቤት ወደሌላ ለማገልበጥም መሞከር አይገባም። ከማንቃ ነቅ በፊት ከተቻለ የጤና ባለሙያ መጥራት ያስፈልጋል። ሰውየውን ማንሳት የግድ አስፈላጊ ከሆነ አንገትና ወገቡን ሳያነቃነቅ ማንጓዝ ያስፈልጋል። አንዴት ማንጓዝ እንደሚቻል በተከታዩ ገፅ መመልከት ይቻላል።

የጎድን አጥንት ስብራት

የጎድን አጥንት ስብራት ከፍተኛ የሀመም ስቃይ ያስከትላል። ሆኖም ሌላ ዕርዳታ ባይደረግም በራሱ ይድናል። ደረትን ማሸግ ወይም ማሠር አያስፈልግም። አስፒሪን መስጠትና እንዲያርፍ ማድረግ ይበቃል። ሳንባው ጤነኛ ሆኖ እንዲቆይ በየሁለት ሠዓቱ አራት ወይም አምስት ጊዜ በሃይል አየር እንዲስብ ማድረግ ጠቃሚ ነው። በትክክል መተንፈስ እስኪችል ድረስ በየዕለቱ ድርጊቱን ሳያቋርጡ መፈጸም ያስፈልጋል። በመጀመሪያ ሲተነፍስ ከፍተኛ የውጋት ስሜት ይኖራል። የሀመም ስሜቱ እስኪጠፋ ወራትን ሊያስቆጥር ይችላል።

የተሰበረ የጎድን አጥንት አብዛኛውን ጊዜ ሳንባን አይጎዳም። ነገር ግን ግለሰቡ የደም አክታ ካለውና የመተንፈስ ችግር ካለበት ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶች (ፒኒሲሊን ወይም አምፒሲሊን) ሰጥቶ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ ይገባል።

ቀዳን ቀዶ የሚወጣ የቅልጥም ስብራት

ይህ ዓይነቱ ቁስል የመመርቀዝ ዕድሉ ከፍተኛ ስለሆነ የጤና ባለሙያ ወይም የሃኪም እርዳታ ማግኘት ይገባል። ቁስሉንና የተጋለጠውን አጥንት ፈልቶ በቀዝቀዝ ውሃ ማጣብ ያስፈልጋል። ቁስሉና የተሰበረው አጥንት በደንብ ሳይጸዳ አጥንቱን ወደቁስሉ ውስጥ ገፍቶ መመለስ መሞከር አይገባም።



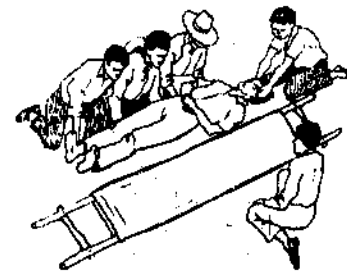
ሌላ ጉዳት እንዳይደርስ ጣውላ! ካርቶን ወይም ሌላ ድጋፍ አድርጎ በማሰር እንቅስቃሴውን መግታት ያስፈልጋል።

ፀረተሃዋሲያን መድሃኒት! በተለይም ፒኒሲሊን ወይም አምፒሲሊን ወይም ቴትራሳይክሊን መጠነን በዛ አድርጎ መስጠት ያስፈልጋል።

ጥንቃቄ:- የተሰበረ ወይም ስብራት ይኖረዋል ተብሎ የሚገመት የአካል ክፍል በፍፁም መታሸግ የለበትም።

በጣም የተጎዳን ሰው የማንጓዝ ዘዴዎች

በመጀመሪያ እንዳስፈላጊነቱ ድጋፍ በማሰር እንቅስቃሴውን መግታት። የተጎዳው ሰውነት ሳይታጠፍ በጥንቃቄ ማንሳት። አንገቱና ራሱ እንዳይንቀሳቀስ ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ።

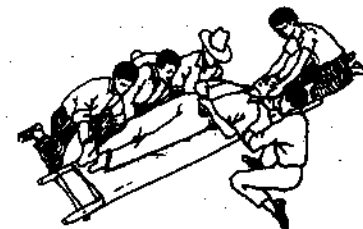


አንድ ሌላ ሰው ቃሬዛ እንዲያዝጋጅ ማድረግ።

በጎብረት በሽተኛውን ቃሬዛው ላይ ማስተኛት።



በጥብቅ በታጠፈ ልብስ እንጉዳን መደገፍ



በአሸዋ የተሞላ ትራስ ግራና ቀኝ ድጋፍ አድርጎ ራሱን ከቃሬዛው ጋር ማሰር።

በሚጓዝበት ጊዜ አግሮቹን ከፍ ማድረግ ይገባል።

ውስቃትና ወሰምታ

በድንገቱ እደጋ ምክንያት አጥንት ከመታጠፊያው ሲወጣ ውስቃት ይባላል። የአጥንት መጋጠሚያ ጡንቻዎች ሲጎዱ ወይም ሊጠማዘዙ ወሰምታ ወይም ቅጭት ይባላል።

የውስቃት መሰዶ ምልክቶች

የተጎዳው መጋጠሚያ የሕመም ስሜት ሊያስከትል! እብጠት ሊኖረው! ሕሊናን የመሳት ችግር ሊፈጠር! የቅርጽ መዛባት ሊኖርና የመሳሰሉት የውልቃት መለያ ምልክቶች ናቸው።

የውልቃት ህክምና

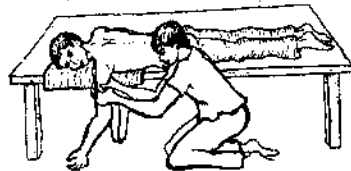
- የወለቀውን አጥንት ወዲያውኑ ወደቦታው መመለስ።
- ተመልሶ እንዳይወልቅ ለዘጠኝ ወር ያህል በፋሻ ጠበቅ አድርጎ ማለር።
- የተጎዳው እጅ ሙሉ ለሙሉ እስኪድን ድረስ ቢያንስ ለሁለት ወይም ለሦስት ወር ከባድ ሥራ ከመስራት መቆጠብ።

የትከሻን ውልቃት ለመመለስ የሚደረግ ሰርዳታ

የተጎዳውን ሰው ጠረጴዛ ወይም ሌላ ጠጣር ነገር ላይ በፊቱ ደፍቶ ማስተኛትና እጁን በአንድ ወገን ማንጠልጠል። ከዚያም እጁን ወደ መሬቱ ከ15-20 ደቂቃ ሳያቋርጡ በሃይል መጎተትና በቀስታ መልቀቅ። የወለቀው ትከሻ ወደቦታው ይመለሳል።

በትከሻ ላይ ለሚደርስ ጉዳት

የትከሻ ውልቃትና የክንድ የላይኛው ክፍል አጥንት ስብራትን መለየት ብዙውን ጊዜ ቀላል አይደለም።



የትከሻ ውልቃት የሚከተሉት ባህርያት አሉት።

- የትከሻ ውልቃት የሚከሰተው አንድ ሰው በክርኑ ወይም በትከሻ መጋጠሚያው ሲወድቅ ነው። በቀጥታ ምት ሲደርስበት አይደለም።
- ከትከሻ ጫፍ በታች የጭነት ስሜት ይኖራል።
- ክርን ወደጎን ሆኖ እጅ በአንድ ቦታ ፀንቶ ይቆማል። በክርን ወገብን መንካት አይቻልም።
- የተጎዳው ሰው ሌላ ሰው ቢያግዘውም እንኳን እጁን በተቃራኒው ትከሻ ላይ ማድረግ አይችልም። በትከሻ ስብራት ወቅት ግን የህመም ስሜቱ ከፍተኛ ቢሆንም ማንተሳቀስ ይቻላል።

ከ4.5 ኪ.ግ እስከ 9 ኪ.ግ የሚመዘን ዕቃ ክንዱ ላይ ወደታች ማሠር። (በ4.5 ኪ.ግ መጀመርና እስከ 9 ኪ.ግ መቀጠል። ከዚያ በላይ ግን መጨመር አያስፈልግም።) ከ15-20 ደቂቃ ድረስ መተው።



የወለቀው ትከሻ በትክክል ከገባ በኋላ ለአንድ ወር ያህል ከሰውነት ጋር አጥብቆ ማሠር። ትከሻው እንዳይደርቅ በተለይ በእድሜ የገፋ ሰዎች ለጥቂት ደቂቃዎች በቀን ሶስት ጊዜ በፊቱ ጥሩ ነው። የተፈታውንም እጅ በጎን በኩል እንዲያንጣልጥሉት በማድረግ በመጠኑም እንዲያንቀሳቅሱት ማድረግ።

ውልቃቱን ወደ ቦታው መመለስ ካልተቻለ በአፋጣኝ የህክምና እርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል። በቆዩ መጠን ችግሩ እየከፋ ይመጣል።

ወለምታ

በእጅና በእግር ላይ አደጋ ሲደርስ ጉዳቱ የወለምታ ወይም ስብራት ለመሆኑ ራጅ ካልተነሳ በስተቀር አይታወቅም።

ለምሳሌ፣ ግለሰቡ ቁርጭምጭሚቱ ተጎድቶ ትንሽ እንኳን መራመድ ካልቻለ ስብራት የመሆን እድሉ ጠባብ ነው። አብጦ የህመም ስሜትም ቢኖር እንኳን ወለምታ ነው ሊሆን የሚችለው። እግሩን መሬት ላይ ማድረግ ካልቻለ ግን ስብራት ይሆናል ብሎ መጠርጠር ተገቢ ነው። ስለዚህ ቶሎ የሃኪም እርዳታ መጠየቅ ይገባል።

ለወለምታ የሚደረግ እርዳታ

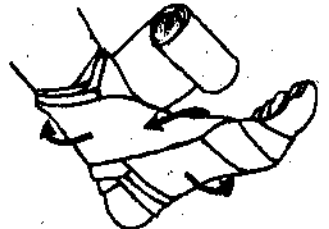
የህመምና የአብጠቱን ስሜት ለማስታገስ ወለም ያለውን ክፍል ወደላይ ያድርጉት። በመጀመሪያውና በሁለተኛው ቀን በረዶ ወይም ቀዝቃዛ ውሃ በጨርቅ በመንከር ያበጠው እግር ላይ ከ20-30 ደቂቃዎች በየሰዓቱ ማስቀመጥ ይረዳል። ህመሙንም ይቀንሳል። አብጠቱንም ያስወግደዋል። ከ2 ወይም 3 ቀናት በኋላ (ዕብጠቱ መጨመሩን ባቆመበት ጊዜ) ወለም ያለውን ክፍል በየቀኑ ለብዙ ጊዜያት ሙቅ ውሃ ውስጥ መንከር ይጠቅማል።

ለመጀመሪያ ቀን በወለምታ የተጎዳውን ክፍል ከመጀመሪያው (24 ሰዓታት) ቀን በረዶ ወይም በቀዝቃዛ ውሃ መዘፍዘፍ። በኋላ በሙቅ ውሃ መዘፍዘፍ።



ወለም ያለውን መጋጠሚያ ወደቦታው እንዲመለስ ለማድረግ ቤት ውስጥ የእንጨት ድጋፍ (ገጽ 56) በማዘጋጀት ማሰር ይቻላል። በሚለጠጥ ፋሻ በማሰርም ማዳን ይቻላል።

ወለም ያለውን እግር ወይም ቁርጭም ጭሚት በሚለጠጥ ፋሻ ማሰር ዕብጠትን ይቀንሳል። ሰዕሉ ላይ እንደሚታየው መጠምጠም። ፋሻውን ማጥበቅ አይገባም። በየሰዓቱ ወይም በየሁለት ሰዓቱ ለጥቂት ጊዜ መፍታት። ህመሙን ለማስታገስ እስፒሪን መውሰድ ይጠቅማል።



ከ48 ሰዓታት በኋላ ዕብጠቱ ካልተነሳ ሆስፒታል መሄድ።

ጥንቃቄ፡- ስብራት ወይም ወለምታ መታሸት የለበትም፡፡ ጥቅምም የለውም፤ እንዲያውም ጉዳቱ ያመዝናል፡፡ አደጋው የደረሰበት ሰው እግሩ የሚዘለፈለፍ ሆኖ ማነቃነቅ ካቃተው ወደ ሆስፒታል መውሰድ ይገባል፡፡ ቀዶ ጥገና ሊያስፈልገው ይችላል፡፡

የመመረዝ አደጋ

መርዝ ወደሰውነት ውስጥ ሲገባ ወይም ቆዳ ላይ ሲያርፍ፤ ወደደም ስሮች ስርጎ በመግባትና ሕዋሳትን በመመረዝ የጤና መታወክ ወይም የሞት አደጋ ሊያስከትል ይችላል፡፡

ማንኛውም ሰው በመብላት ወይም በመጠጣት፤ በማሸተት፤ በንክኪ፤ በመወጋት ወይም በመነደፍ ለመመረዝ አደጋ ሊጋለጥ ይችላል፡፡

ለመመረዝ አደጋ የሚሰጠው የሕክምና ዕርዳታ የመርዙን በሰውነት ውስጥ መሰራጨት ለመቀነስ ወይም ለማስወገድ፤ እንዲሁም የትጉፋሽ መቋረጥ ለደረሰበት ግለሰብ የሰው ሰራሽ አተነፋፈስ ዕርዳታ ለመስጠት ነው፡፡

በርካታ ሕፃናት መርዛማ ነገሮችን በመብላትና በመጠጣት ይሞታሉ፡፡ ልጆች በመርዝ እንዳይሞቱ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ማንኛውንም መርዝ ልጆች በማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ፡፡



ላምባ፤ ናፍጣና ሌላ ማንኛውንም ዓይነት መርዝ በለስላሳ መጠጥ ጠርመሽ ውስጥ ማስቀመጥ አይገባም፡፡ ልጆች ለስላሳ መጠጥ መስሏቸው ሊጠጡት ይችላሉ፡፡



ጥንቃቄ የሚያስፈልጋቸው የታወቁ የመርዝ ዓይነቶች

- የእይጥ መርዝ፤
- ዲዲቲና ተመሳሳይ የተባይ ማጥፊያ መድሃኒቶች፤
- ማንኛውም ዓይነት መድሃኒት ከመጠን በላይ ከተወሰደ (በተለይም የብረት እንክብል)፤
- የአዋዲን ቲንክቸር፤
- ሳሙና፤ በረኪናና እሞ ወዘተ
- የተበላሽ ምግብና መጠጥ፤
- የእንጨት ዘይት ወይም አልኮል፤
- የመርዛማ እጽዋት ቅጠሎች፤ ወይም ፍሬዎች፤
- የጉሎ ፍሬዎች፤
- ክብረት፤
- ናፍጣ፤ ጋዝና ቤንዚን፤
- መርዛማ ሰፋ
- ሲጋራ፤
- ማንኛውም አይነት አልኮል፡፡

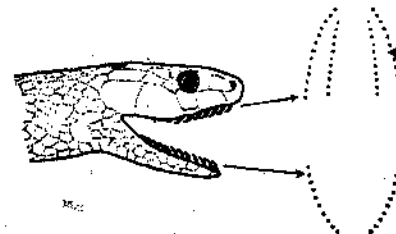
የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ

አንድ ሰው መርዝ መጠጣቱ ወይም መብላቱ ከታወቀ የሚከተሉት እርምጃዎች በእስቸኳይ መወሰድ አለባቸው፡፡

- የመርዙ ዓይነት ጠንካራ እሴድና አልካላይን፤ ናፍጣ፤ ቤንዚን ከሆነ ወይም ግለሰቡ ራሱን ከሳተ እንዲያስታውክ ማድረግ፡፡ ራሱን የሚያውቅ ከሆነ መርዙን ለማዳከም ወተት ወይም ውሃ ማጠጣት፡፡ (ልጅ ከሆነ በየ15 ደቂቃው አንድ ብርጭቆ ውሃ መስጠት ይገባል፡፡)
- በአርጋናፎስፌት የተመረዘን ሰው ልብሱን አውልቆ ሰውነቱን ማጠብ ያስፈልጋል፡፡ ከዚያም እትሮፒን 2 ሚ.ግ (ለአዋቂዎች) ወይም ለአንድ ኪ.ግ የሰውነት ክብደት ኪ.01 - .05 ሚ.ግ (ለልጆች) በደም ስር ወይም በታፋ የአይነ ብሌን እስኪሰፋ ሳንባው ገፅህ እስኪሆን ድረስ ከ15-60 ባለው ደቂቃ ውስጥ መስጠት ይገባል፡፡ ከዚያም በአፋጣኝ የጤና ባለሙያ ዕርዳታ መሻት፡፡
- መርዙ የሌሎች ጎጥረ ነገሮች ከሆነና ግለሰቡም ራሱን የሚያውቅ ከሆነ እንዲያስታውክ ማድረግ፡፡ ጣትን ገሮሮው ውስጥ በመክተት፤ ማገዝ ወይም አንድ ማንኪያ ሽሮፕ ወይም አይፒኬክ በመስጠት አንድ ብርጭቆ ውሃ ማስከተል፡፡
- ቅዝቃዜ ከተሰማው መሸፈን ይገባል፤ በጣምም አይሙቀው፡፡ መርዙ ከባድ ከሆነ የጤና ባለሙያ እርዳታ ያስፈልጋል፡፡

በእባብ መነደፍ

እባብ በዓይነቱ መርዛማና መርዝ የሌለው ቢሆንም መርዛማ እባቦች በጣም ጥቂት መሆናቸው ይነገራል፡፡ አንድ ሰው በመርዛማ እባብ ሲነደፍ የተነደፈበት ቦታ ላይ ሁለት ጎላ ያሉ ጥቋቁር ወይም የንክሻ የጥርስ ምልክቶች ይታያሉ፡፡ መርዝ በሌለው እባብ ከተነደፈ ግን በሁለት መስመር የጥርስ ምልክቶች ይታያሉ፡፡



መርዛማ እባብ ሲነደፍ አጭ አጭ ትናንሽ ምልክቶችን ይተዋል እንጂ የጉሎ ምልክቶች አይተዋም

በመርዛማ እባብ የመነደፍ ምልክቶች

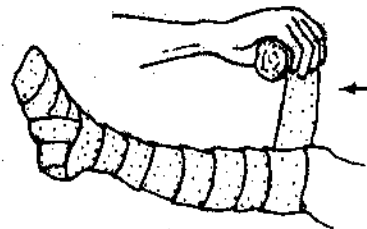
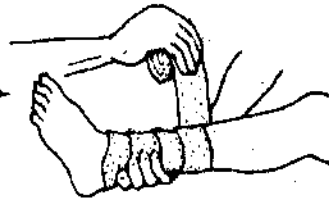
የእባብ የተቆለመሙ ሁለት ጥርሶች እንደ መድሃኒት መውጊያ መርፌ ውስጣቸው ክፍት ነው፡፡ መርዛማ እባብ መጀመሪያ ጥርሶቹን ይሰካና ከዚያ መርዙን ይረጫል፡፡ እብዛኛውን ጊዜ የመርዙ መጠን እነስተኛ ነው፡፡ ለሀይወትም አያሰጋም፡፡ ከመቶ ዘጠና አምስት የሚሆኑ ሰዎች ካለ መድሃኒት ይድናሉ፡፡

ከፍተኛ መመረዝ በሚከሰትበት ጊዜ የልብ ምት ፈጣንና ደካማ ይሆናል። በተለይም በሀፃናት ላይ ሕሊናን መሳትና አረፋ መድፈቅ ሊከሰት ይችላል። በሰሜት ስር ላይ በሚደርሰው ጉዳት ከፍተኛ ድንጋጤና ፍራቻ፣ የለሃጭ መዝረከረክ፣ የዓይን ሽፋን ተከድኖ መቅረት፣ የመዋጥ ችግር፣ የአካል ሽባነትና የመሳሰሉት አስከፊ ሁኔታዎች ሊደርሱ ይችላሉ። በተጨማሪም ደም መትፋት፣ መንፈራገጥና አረፋ መድፈቅ፣ ግሊናን መሳትና ሞት የመጨረሻው አስከፊ ሁኔታ ሊሆን ይችላል።

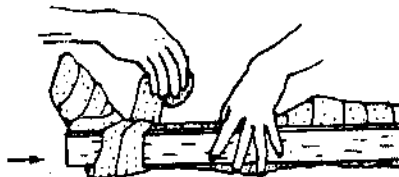
በመርዛማ እባብ ስተነደፈ ሰው የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ

1. ሳይደነግጡ በርጋታ መቆየት። የተነከሰውን እግር በምንም ዓይነት ማንቃት አይገባም። እግር ከተነቃነቀ ወይም ከተሄደበት መርዛ፡ በመላ ሰውነት ይሰራጫል። ግለሰቡ የተነደፈው እግር ላይ ከሆነ በፍፁም መንቀሳቀስ የለበትም። ሃኪም አንዲመጣለት ማድረግ ያስፈልጋል።

2. የተነከሰውን አካባቢ በሚለጠጥ 4ሻ ወይም ንፁህ ጨርቅ ማሰር መርዛ፡ እንዳይሰራጭ ያደርጋል። እስሩ የደም መዘዋወርን አስከፊም መጥበቅ የለበትም። አብጠቱ ከፍ አያለ ከሄደ በመጠነ ማላላት ይቻላል።



3. የተነደፈውን እግር ወይም እጅ መሰራጨት በመሰራጨት በፋሻ መጠምጠም። የደም ስር ትርታ መኖሩን ማረጋገጥ።



4. የእግርን እንቅስቃሴ ለመግታት በእንጨት ድጋፍ ማሰር።

5. ግለሰቡን በቃሬዛ እድርን በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ድርጅት መውሰድ። ከተቻለ እባቡን ገድሎ ይዞ መሄድ መርዛማ መሆኑን ያለመሆኑን ለማወቅ ይረዳል። የመርዛ ማርከሻ መድሃኒት የሚያስፈልግ ከሆነ አስከሬን ድረስ 4ሻውን መፍታት አይገባም። ለአለርጂ ሾክ የሚደረገውን ጥንቃቄ ሁሉ (ምዕራፍ 24) ለዚህም ሊደረግ ይገባል። የመርዛ ማርከሻ መድሃኒት ከሌለ 4ሻውን መፍታቱ ይበጃል።

6. ህመሙን ለማስታገስ ፓራሲታምል መስጠት ጠቀሚ ነው። አስፈላጊ መስጠት አይገባም። ከተገኘ የመንጋጋ ቆልፍ ከትባት መስጠት። የተነከሰው ቦታ ካመረቀክም ከተቻለ የጤና ባለሙያ አማካሪ ፔኒሲሊን መውጋት።

7. በረዶ ህመሙን ከማስታገስም በተጨማሪ የመርዛም ስርጭት ፍጥነት ይቀንሳል። እግሩን ወይም እጁን በጥላስቲክ ወረቀት ጠምጥሞ ዙሪያውን የበረዶ ስብርባሪ ማሰር ይጠቅማል። (ጥንቃቄ፡ ከፍተኛ ቅዝቃዜ ቆዳና ስጋን ሊጎዳ ይችላል። ለሰዚህ ጉዳተኛው ሲያመው ለጥቂት ደቂቃዎች በረዶውን ማንሳት ጥሩ ነው።)

የእባብ መርዛ ማርከሻ አዘጋጅተ ማስቀመጥ፣ አጠቃቀሙንም ማወቅ

በመርዛማ እባብ መነደፍ ለህይወት አደገኛ ነው። የህክምና እርዳታ ማግኘት የግድ ያስፈልጋል። ነገር ግን ከላይ የተዘረዘሩትን እርዳታዎች በአስቸኳይ ማከናወን። ለእባብ መነደፍ የሚሰጡ ባህላዊ መድሃኒቶች ጥቅማቸው ያን ያህል አይደለም። በእባብ ከተነደፉ በኋላ አልካል መጠጣት የለበትም። ችግሩን ያባብሰዋልና።

በጊንጥ መነደፍ

በጊንጥ መነደፍ ከፍተኛ የህመም ስሜት ያስከትላል። ነገር ግን አልፎ፣ አልፎ ልጆች ላይ ካልሆነ በስተቀር አደጋ እያስከትልም። አንድ ሰው በጊንጥ ሲነደፍ አስፈላጊ ወዲያው መስጠትና በተነደፈው ቁስል ላይ በረዶ ማሰር ይጠቅማል። ኢሚቲን የተባለው መድሃኒት መርፌ በተነደፈው ቆዳ አካባቢ ከተሰጠ ጥዝጣዜው ይቀንሳል። የተነደፈው ሰፍራ እንዳንድ ጊዜ እስከ ሳምንት ወይም ወር ድረስ ስለሚደነገዝና ስለሚያም ጨርቅ በሙቅ ውሃ ነክር መያዝ ይጠቅማል።



ስባጤንሬዎች

የአንዳንድ እባጤንሬዎች የደርባ ፀጉር ከተነካ ግለሰቡን የሚቆጠቁጥ ህመም ሊሰማው ይችላል። ሽፍታም ይወጣበታል። ነገር ግን አስጊ አይደለም። ከጥቂት ሰዓታት በኋላ ይጠፋል። ከርቲስ ስቴርይድ ቅባት ወይም አንታይሲታሚን እንክብል መውሰድ እፎይታን ያስገኛል።



የሸረረት ንክሻ

የአብዛኛዎቹ ሸረረቶች ንክሻዎች ቢያሙም አደጋ አያስከትሉም። የጥቂቶቹ ንክሻ ግን አዋቂም በፅኑ ሊያሳምሙ ይችላሉ። ለሀፃናት ደግሞ ይበልጥ አደገኛ ሆኖ ሊሆኑ ይችላሉ።



ለተነሰው ሰው አስፈሪን ሰጥቶ ወደሃዘም ቤት መውሰድ የተገባ ነው። ችግሩን የሚያስታግሱት ዋና ዋና መድሃኒቶች በትናንሽ ከተሞች ውስጥ አይገኙም። 10% የካልሲየም ግሉኮኔት 10 ሚሊ በዝግታ በደም ስር በአስር ደቂቃ ርቀት ቢሰጥ የጡንቻ መከማተርን ያስታግላል። ዲያሌይዝም መውጋትም ይጠቅማል። ግለሰቡ ሸክ ውስጥ ከገባ ለአሰርጂ ሸክ መደረግ የሚገባውን ሁሉ ማድረግ ያስፈልጋል። ለልጆች የኮርቲዞን መርፌ ሲያስፈልግ ይችላል።

በፀረተባይ መድሃኒቶች መመሪያ

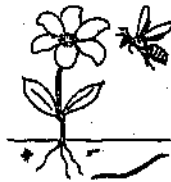
ፀረተባይ መድሃኒቶች እንደ አረም፣ ሻጋታ፣ ተባዮች ወይም እንስሳትን (ለምሳሌ፣ የአይጥ መርዝ) ለመግደል የሚጠቅሙ የኬሚካል መርዞች ናቸው። ከቅርብ አመታት ወዲህ ፀረተባይ መድሃኒቶችን ያለአግባብ የመጠቀም ችግር እየጨመረ በመሄዱ በበርካታ ታዳጊ አገሮች ከፍተኛ የጤና ችግር መገንባት እየሆነ መጥተዋል። እነዚህ አደገኛ ኬሚካሎች ከባድ የጤና ችግር እያደረሱ ከመሆናቸውም በላይ የመሬትን የተፈጥሮ ማዛን በማዛባት ለወደፊቱ በምርታማነት ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ እያሳደሩ ናቸው።



አጠቃላይ ፀረተባይ መድሃኒቶች አደገ በጣም መርዛማና አደገኛ ናቸው። ይሁን እንጂ ስለፀረተባይ መድሃኒቶች ምንነትና የአጠቃቀም ዘዴ ግንዛቤ የሌላቸው የገጠር ነዋሪዎች ያለምንም ጥንቃቄ ራሳቸውን ለኬሚካል አደጋዎች እያጋለጡ ናቸው። በዚህ የተነሣ በርካታ ሰዎች ለከፍተኛ ህመም፣ አይነስውርነት፣ መካንነት፣ የአካል ሽባነት ወይም የተፈጥሮ የአካል ጉድለት ያለባቸው ልጆች ለመውለድ ችግር እየታለሙ ነው። ለፀረተባይ ኬሚካሎች የሚያጋልጡ ሥራዎችን መሥራት ወይም ኬሚካል የተረጨባቸውን ምግቦች መብላት አንዳንድ ጊዜ ለካንሰር በሽታ ሊያጋልጥ ይችላል።

ፀረተባይና ፀረአረም ኬሚካሎችን የሚጠቀሙ ገበሬዎች ለመጀመሪያ ጊዜ ከፍተኛ ምርት ሊያገኙ ይችላሉ። ነገር ግን በፀረተባይ መድሃኒቶች የተረጨባቸው ማሳዎች አጠቃላይ ጊዜ ፀረተባይ መድሃኒት ካልተደረገባቸው ጋር ሲነፃፀሩ የምርት ውጤታቸው እነስተኛ እየሆነ መጥቷል። የዚህም ዋናው ምክንያት ፀረተባይ መድሃኒቶች ወይም ኬሚካሎች ለመሬት ለምንት በተፈጥሮ ጠቃሚ የሆኑትን ወፎችና የምድር ትላትሎችን ማጥፋት ነው። ከዚያም በላይ ተባዮችና አረሞች መድሃኒቶቹን እየተላመዱ ሲመጡ ለፀረተባይና ለፀረአረም ኬሚካሎች በቀላሉ ስለማይበገሩ መጠናቸው የበዛ ወይም እድገት በጣም መርዛማ የሆኑ ፀረተባይ ኬሚካሎችን መጠቀም አስፈላጊ ይሆናል።

ስለዚህ ገበሬዎች እንደ ጊዜ እነዚህን መርዛማ ኬሚካሎች መጠቀም ከጀመሩ የተሻለ የምርት ውጤት የሚያገኙ እየመሰላቸው ዘወትር የፀረተባይና ፀረአረም ኬሚካሎች ጥገኛ ሆነው ይቀራሉ።



ፀረተባይ ኬሚካሎች እንደ ገበያ የምድር ትላትሎች የመላላት ጠቃሚ ነጻነትን ያጠፋሉ።



ፀረተባይ መድሃኒት ከሚረጥባቸው የአርሻ ማሳዎች ዳር የባለቤቱ ቤት ወርተው መሬት የሌላቸው ድሃ ገበሬዎችና ቤተሰቦቻቸው አጠቃላይ ጊዜ በፀረተባይ መርዞች ይለያያሉ።

ስለዚህ አደገኛ ፀረተባይ ኬሚካሎች በስራ ላይ እንዳይውሉና ማስጠንቀቂያ በግልፅ እንዲፃፍባቸው አስፈላጊ መሆኑን የሚደነግጉ ህጎች መውጣት አለባቸው። በኢንዱስትሪ የበለፀጉ ሀገሮች መንግስታት የፀረተባይ መድሃኒቶችን አጠቃቀም በህግ ገደበዋል። ከዚህ በኋላ የኬሚካል አምራቾች የግል ጥቅማቸውን ለማስጠበቅ የአደገኛ ምርቶችን ሽያጭ የሕግ ድንጋጌዎች ልል በሆኑባቸው ታዳጊ አገሮች መሸጥ ጀምረዋል።

አጠቃላይ ሁኔታዎች አደገኛ ፀረተባይ ኬሚካሎች መካከል አልድሪን፣ ዳይልድሪን፣ ኤንዲሪን፣ ክሎርዲን፣ ሄፕታክሎር፣ ዲዲቲ፣ ዲቢሲ፣ ኤችሲኤች፣ ቢኤችሲ፣ ኤትሲን ዳይብሮማይድ፣ ፓራካት፣ ፓራቶዩን፣ ኤጀንት ኦሪንጅ (2-4ዲ ከ2-4-5ቲ ጋር)፣ ካምፊክሎር፣ ፔንታክሎር፣ ፔሲሲ፣ ኤና ክሎርዲሞር፣ ይገኙበታል። ምንጊዜም ቢሆን በፀረተባይ መድሃኒቶች ላይ የተሰጠ፣ መለያ ምልክቶችን በጥንቃቄ ማንበብ በጣም ጠቃሚ ነው። የፀረተባይ መድሃኒቱ የግንድ ስም በጉልህ እንዳይታይ ተደርጎ ሊዘጋጅ ስለሚችል በተሰጠፈው ምልክት ላይ በረቂቅ የተሳፋትን መግለጫዎች ማንበብ ያስፈልጋል።

ማስጠንቀቂያ፡- ማንኛውንም ፀረተባይ መድሃኒት በሚጠቀሙ ጊዜ ከዚህ በታች የተመለከቱትን የጥንቃቄ እርምጃዎች መውሰድ ያስፈልጋል።

- ኬሚካሎች በሚቀላቀሉበትና የመርጫ መሣሪያዎች በሚጫኑበት ጊዜ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ፤
- ለፀረተባይ ኬሚካሎች በቀጥታ ላለመጋለጥ የነፋስ አቅጣጫ በሌለበት አካባቢ መቆም፤

- በሰራ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ መላ አካላትን መሸፈን የሚችል የመከላከያ ልብስ መጠቀም፤
- ለፀረተባይ ኬሚካል ኩባንያው በኋላ ምግብ ከመብላት በፊት እጅን በደንብ መታጠብ፤
- ፀረተባይ ሲረጨ ከቆዩ በኋላ ልብስን መለወጥና መላ አካልን መታጠብ፤
- ከረጨ በኋላ ልብሶችን ማጠብ፤
- ልብስ በሚታጠብበት ጊዜ እጣቢው ወደ መጠጥ ውሃ እንዳይገባ መጠንቀቅ፤
- የፀረተባይ መድሃኒት መያዣ ዕቃዎች በግልፅ ምልክት ተደርጎባቸው ህፃናት በማይደርሱበት ስፍራ መቀመጥ አለባቸው። የፀረተባይ እቃዎችን ለምግብ መብያና ለውሃ መጠጫ ከመጠቀም መቆጠብ።



ጥንቃቄ:- ህፃናትና ነፍሰጡሮች ወይም ጡት የሚያጠቡ እናት ፀረተባይ መድሃኒቶች ካሉባቸው አካባቢዎች መፈቅ አለባቸው።

በፀረተባይ ኬሚካሎች ለሚከሰት የመመረዝ አደጋ መሰጠት ያለበት የህክምና እርዳታ

- የተመረዘው ግለሰብ መተንፈስ የማይችል ከሆነ በአስቸኳይ እፍን ከአፍ ገጥሞ በሰው ሰራሽ አተነፋፈስ የመጀመሪያ ሕክምና መስጠት።
- ግለሰቡ እንዲያስታውክ ማድረግ ስለሚቻልበት ሁኔታ በገፅ 171 የተመለከተውን መመሪያ መከተልና የተፈጩ ክስል ወይም ነጮን የእንቁላል ፈሳሽ በማጣጣት መርዙ በአንጀት ውስጥ ጉዳት እንዳያስከትል መበረዝ። ነገር ግን ግለሰቡ የተጠቀመው የመርዝ እይነት ምንነቱ እስካልታወቀ ድረስ እንዲያስታውክ ማድረግ አይገባም። በተለይም ግለሰቡ የጣጣው ፀረ ተባይ መድሃኒት እንደ ነጭ ጋዝ፣ ቤንዚን ወይም ሌላ ነጻጅ ፈሳሽ የተቀላቀለበት ከሆነ እንዲያስታውክ መደረግ የለበትም።
- የህመምተኛውን በኬሚካል የተበከለ ልብስ ማውላትና ለፀረተባይ የተጋለጠውን የአካል ክፍል ማጠብ።
- ህመምተኛው እንደ ፓራታይን፣ ማላታይን ወይም ጋታይን ለተባሉ የኦርጋኒክ ፎስፌት ወይም ካርቦሬል ወይም ማክታካል ለተባሉ የካርቦኔት ኬሚካሎች የተጋለጠ ከሆነ እንዲያስታውክ መደረግ አለበት። ኬሚካሎቹ የሚያስከትሉትን የመመረዝ አደጋ ለማርከስ አትሬፒን የተባለውን መድሃኒት መስጠት ያስፈልጋል። በመሆኑም ግለሰቡ እስኪሻለው ድረስ ባለ ሁለት ግራም አትሬፒን በታፋ መርፌ በየአስር ደቂቃ መስጠት ያስፈልጋል።

ከላይ የተዘረዘሩት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ እርምጃዎች በፀረተባይ ኬሚካሎች የመመረዝ አደጋ የሚያስከትለውን አጣጥሞ ጠንቅ ለማቃለል ይረዳሉ። ነገር ግን ችግሩ ላይከሰት አስቀድሞ መከላከል ያስፈልጋል።

ስለሆነም፤

1. ሕብረተሰቡ ከአደገኛ ፀረተባይ ኬሚካሎች ራሱን ለመጠበቅ ይችል ዘንድ ትምህርት መስጠትና አጠቃቀማቸውንም በሕግ መወሰን።
2. ለዚህ ችግር የተጋለጡ የአርሻ ሠራተኞች በመደራጀት አደገኛ ፀረተባይ ኬሚካሎች ጥቅም ላይ እንዳይውሉ ትግል በማድረግ መብታቸውን ማስከበር ይኖርባቸዋል።
3. ፍትሀዊ የሆነ የመሬት ከፍፍል ስርአት እንዲሠፍን ማድረግ ሌላው የችግር ማቃለያ ዘዴ ነው።

