

ስርዓተ ምግብ - ጤናማ ለመሆን ምን መመገብ አለብን?

ግንዛቤ

11

ከአመጋገብ ጉድለት የሚመጡ በሽታዎች

በደንብ ለማደግ፣ ጠንክሮ ለመሥራትና ጤናማ ለመሆን በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋል። አብዛኛዎቹ ህመሞች የሚመጡት ለሰውነት አስፈላጊ የሆነውን ምግብ ባለመመገብ ነው። አንድ ሰው ትክክለኛውን ምግብ ባለመመገብ ወይም በበቂ መጠን ባለማግኘቱ ደካማ ወይም በሽተኛ ከሆነ በምግብ ዕጥረት በሽታ እየተሰቃየ ነው ማለት ነው።



የምግብ ዕጥረት በህፃናት ላይ የሚያስከትላቸው ችግሮች ጥሚከተሉት ናቸው።

- የአካል መጫጫት ወይም ክብደት ያለመጨመር።
- በወቅቱ ለመራመድ አለመቻልና አለመናገር ወይም የአዕምሮ ዝለት።
- የሆድ መቆዘር፣ የእጆችና አግሮች መቅጠን።
- የቀላል በሽታዎች በወቅቱ ያለመዳንና የቀስል መመርቀዝ መከሰት። ብዙውን ጊዜ ለሞት መዳረግ።
- የህፃናት መነጫነጭና አቅመቢስ መሆን፣ መፍዘዝና መተካዝ።
- የእግሮች፣ የፊትና የእጆች እብጠት እንዲሁም የቆዳ መላላጥና የቀስል ስሜት መኖር።
- የፀጉር መሳሳት፣ መነቀል፣ ወዝ ማጣትና ቀለም መለወጥ።
- የዓይኖች ድርቀትና መታወር፣ በምሽት በደንብ ማየት አለመቻል (ለዓፍንት በሽታ መጋለጥ)።

የምግብ ዕጥረት በማንኛውም ሰው ላይ የሚያስከትላቸው ችግሮች።

- ድካም።
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ።
- የደም ማነስ።
- የላይና ታችኛው ከንፈር መጋጠሚያዎች መቀሰል።
- የምላስ ሕመምና ቀስለት።
- የእግር መደንዘዝ ወይም ማቃጠል።

የሚከተሉት የጤና ችግሮች ሌላ መንስኤዎች ቢኖሯቸውም በቂና የተመጣጠነ ምግብ ባለመመገብ የሚከሰቱ ወይም የሚባሉ ናቸው።

- ተቅማጥ።
- ተደጋጋሚ የቀስል መመርቀዝ።
- የጆሮ መጮህ።
- ራስ ምታት።
- የድድ መቅላትና መድማት።
- ለቆዳ በሽታ በቀላሉ መጋለጥ።
- ነስር።
- የሆድ መታወክ።
- የቆዳ መድረቅና መንቃት።
- ራስን መሳትና መንቀጥቀጥ፣ አረፋ መድፈቅ (በተለይ በሕፃናት)።
- የልብ ምት ፍጥነት መጨመር ወይም በኃይል መምታት፣ የአዕምሮ መጨነቅና መታወክ።
- የጉበት በሽታ (ሲሮሲስ)።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ ያለማግኘት በነፍሰጡር ሴቶች ላይ ከፍተኛ ድካምና የደም ማነስ ያስከትላል። በምጥ ወቅትም ሆነ ከወሊድ በኋላ ለሞት አደጋ ሊያጋልጥ ይችላል። በፅንሱ ላይ ውርጃ ሊከሰት ወይም ሞቶ ሊወጣ ይችላል። ከብደቱ አነስተኛ የሆነ ወይም የአካል ጉድለት ያለበት ሕፃን ሊወለድ ይችላል።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ሰውነት በሽታን እንዲቋቋም ይረዳል።

ከዚህ በላይ የተዘረዘሩት የጤና ችግሮች የተመጣጠነ ምግብ ካለመመገብ የመጡ ሊሆኑ ይችላሉ። በአመጋገብ ጉድለት ሰውነት በተፈጥሮ በሽታ የመቆቋም ኃይሉን ስለሚቀንስ ለማንኛውም ዓይነት በሽታ፣ በተለይም ለተላላፊ በሽታ የተጋለጠ ይሆናል።

- በምግብ የተጎዱ ልጆች የተመጣጠነ ምግብ ካገኙት ጋር ሲወዳደሩ በከባድ የተቅማጥ ሕመም በመለቃየት የመሞት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።
- የኩፍኝ በሽታ በምግብ በተጎዱ ህፃናት ላይ ይበረታል።
- በቂና የተመጣጠነ ምግብ ያላገኙ ልጆችን የሳንባ ነቀርሳ በሽታ በቀላሉ ይይዛቸዋል።
- የጉበት በሽታ (ሲሮሲስ) መንስኤ ከሞላ ጎደል ከመጠን በላይ የአልኮል መጠጥ ከመጠጣት የሚመጣ ቢሆንም በምግብ በተጎዱ ሰዎች ላይ ይበረታል።
- እንደ ጉንፋን ያሉ ቀላል በሽታዎች እንኳን የምግብ ጉድለትና ያለመመጣጠን ባጠቃቸው ሰዎች ይበረታሉ።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ ህመምተኛን ይደናል።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ ሰውነት በበሽታ እንዳይያዝ ከመርዳቱም በላይ የታመመ ሰውነት በሽታውን ተቋቁሞ እንዲድን ይረዳል። ስለዚህ አንድ ሰው ሲታመም በቂና የተመጣጠነ ምግብ ያስፈልገዋል።

እንዲያው እናቶች በጎሺ ልማዳዊ እምነቶች ምክንያት ልጆቻቸው ሲታመሙ ወይም ተቅማጥ ሲይዛቸው ጠቃሚ ምግብን መስጠት ሲያቋርጡ ልጆቹ በሽታውን መቋቋም ስለማይችሉ ሊሞቱ ይችላሉ። በተለይም የታመሙ ልጆች በቂና የተመጣጠነ ምግብ ስለሚያስፈልጋቸው የምግብ ፍላጎት ባይኖራቸውም እንኳን በግድ ማብላት ያስፈልጋል።

ህፃናት መብላትና መጠጣት የቻሉትን ያህል መመገብ አለባቸው። ይህን ለማድረግ በርግጥ ትዕግስት ያስፈልጋል። የታመመ ህፃን ብዙ መብላት አይፈልግም። ስለዚህ ትንሽም ቢሆን በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ መመገብ ይገባል። ብዙ ፈላሽ ለማጠጣትም መሞከር፣ ብዙ ጊዜ መሸናታትም ማረጋገጥ። ህፃኑ ጠጣር ምግብ መብላት የማይችል ከሆነ ፈጭቶ በገንፎ መልክ ማብላት ይቻላል።

አብዛኛውን ጊዜ በምግብ ጉድለት የሚፈጠሩ በሽታዎች በግልፅ የሚወጡት ግለሰቦች ሌላ በሽታ ሊይዘው ነው። ለምሳሌ፣ ለብዙ ቀናት ተቅማጥ የያዘው ልጅ የእጅና የእግር ቁስል፣ የፊት አብጠት፣ የቆዳ ሽፍታ፣ የሚላጥ የእግር ቁስል ሊታይበት ይችላል። እነዚህ የአመጋገብ ጉድለት ምልክቶች ናቸው። ስለዚህ ለህፃኑ ጥሩ ምግብ ያስፈልገዋል።

በመሆኑም ብዙ ጊዜ መመገብ አለበት። በየዕለቱ ለበርካታ ጊዜ መመገብ ይጠቅማል። በሀመም ወቅትና ከሀመም በኋላ በሚገባ መመገብ ያስፈልጋል።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፣ የገጠና የአካባቢ ንጽህናን መጠበቅ የጤንነት ዋስትና ነው።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ለምን ይጠቅማል?

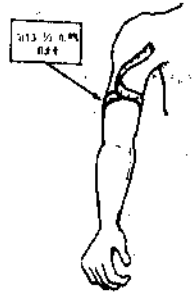
በቂና የተመጣጠነ ምግብ የማይመገቡ ሰዎች የምግብ ጉድለት ያጋጥማቸዋል። ይህ ችግር የሚያጋጥመው ማንኛውንም ምግብ በበቂ መጠን ባለመመገብ፣ አስፈላጊ የሆኑ ምግቦችን ከመጠን በላይ በመብላት ፍምር ነው (ስለ ውፍረት ገፅ 203ን መመልከት ይቻላል)። ማንኛውንም ሰው የምግብ ጉድለት ሊያጋጥመው ይችላል። ነገር ግን የምግብ ጉድለት በተለይ የሚከተሉት የሕብረተሰብ ክፍሎች ላይ ጎልቶ ይታያል።

- ሕፃናት። ሕፃናት በደንብ እንዲያደጉና ጤናማ ሆነው እንዲቀዩ ከሴቶች የበለጠ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋቸዋል።
- ሴቶች። በተለይ ነፍሰጡር ሴቶች ወይም የሚያጠቡ እናቶች ጤናማ ሆነው ለመቆየትና እርግዝናና ወሲድ የሚያስከትሏቸውን ጫና ለመቋቋም ይችላሉ ዘንድ ከሴቶች የበለጠ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋቸዋል።
- በእድሜ የገፈ ሰዎች። ፕሮሳቸው ደካማ ከመሆኑም በላይ የምግብ ፍላጎታቸው ዝቅተኛ ስለሆነ በአንድ ጊዜ በቂ ምግብ አስምጠው መብላት አይችሉም። በመሆኑም ጤናማ ሆነው መኖር ይችላሉ ዘንድ በቂና የተመጣጠነ ምግብ በሚገባ ማግኘት አለባቸው።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ ያላገኘ ልጅ በሚገባ እያድግም። በአጠቃላይ ከአካላቸው ጋር ሲወዳደር ቀጭንና አጭር ይሆናል። በተጨማሪም ነጭናጫ፣ አልቃሻ፣ ከሌሎች ልጆች ጋር ተደባልቆ የማይጫወትና ዘወትር ታማሚ ይሆናል። ልጁን ተቅማጥና ሌሎች ኢንፌክሽኖች ከያዙት ክብደቱ ይቀንሳል። ማንኛውም ልጅ በቂና ተመጣጣኝ ምግብ አለማግኘቱን ለማወቅ ከተፈለገ ከንዱን መለካት ይቻላል።

የሕፃናትን ክንድ ውፍረት በመለካት ለምግብ ጉድለት መጋለጣቸውን ስለማወቅ

ሕፃናት እድሜያቸው አንድ አመት ከሞላ በኋላ የላይኛው ክንዳቸው ውፍረት ሲለካ፣ ከ13½ ሣ.ሜ በታች ከሆነ የተመጣጠነ ምግብ ያላገኘና ለምግብ ጉድለት የተጋለጡ መሆኑን ለማወቅ ይቻላል። ሕፃናት እግር፣ ፊትና እጃቸው ወፍሮ ቢታይም የላይኛው ክንዳቸው ሲለካ ከተወሰነው መጠን በታች ከሆነ የምግብ እጥረት መኖሩን ያመለክታል። የላይኛው ክንዳቸው ውፍረት 12½ ሣ.ሜ. በታች ከሆነ ደግሞ ለከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጋለጡ መሆኑን መገንዘብ ይቻላል።



ሕፃናት ለምግብ እጥረት መጋለጥ ያለመጋለጣቸውን ለማወቅ የሚቻልበት ሌላው ዘዴ ደግሞ ዘወትር ክብደታቸውን መለካት ነው። ስለሆነም የሕፃናትን የጤንነት ሁኔታ ለማወቅ በመጀመሪያ ዓመት በየወሩ፣ በቀጣዮቹ አመታት ደግሞ በየዕለት ወሩ ክብደታቸውን መመዘን ያስፈልጋል። በቂና የተመጣጠነ ምግብ የሚያገኙ ሕፃናት ክብደታቸው በየጊዜው እየጨመረ ይሄዳል። ስለሕፃናት የክብደት አለካክ የበለጠ መረጃ ለማግኘት ምዕራፍ 21ን ማንበብ ይጠቅማል።

የተመጣጠነ የምግብ ጉድለትን መከላከል

ጤናማ ሆኖ ለመቆየት ሰውነታችን ብዙ ጥሩ ምግቦችን ይፈልጋል። የምንበለው ምግብ በሰውነታችን ውስጥ በርካታ ተግባራትን ያከናውናል። በመጀመሪያ ንቁና ጠንካራ ሆነን እንድንኖር ሃይል ይሰጠናል። ሌላው

ጥቅሙ ደግሞ ሰውነታችንን መገንባት፣ መጠገንና ከበሽታ መከላከል ነው። ሰውነታችን ይህን ሁሉ ተግባር እንዲያከናውን የተለያዩ ምግቦችን ማግኘት አለበት።

ዋና ምግቦችና ረዳት ምግቦች

ዋና ምግቦች የሚባሉት በተመጣጣኝ ዋጋ እንደልብ የሚገኙ፣ በቀላሉ የሚያጠግቡ፣ ሕብረተሰቡ በብዛት እዘውትሮ የሚጠቀሙባቸው ጋይል ሰጭ ምግቦች ናቸው። ረዳት ምግቦች የሚባሉት ደግሞ በተመጣጣኝ ዋጋ እንደልብ የማይገኙ፣ ሕብረተሰቡ አልፎ አልፎ የሚመገባቸው አካል ገንቢ ምግቦች ናቸው።

በአብዛኛው የዓለም ክፍል የሚገኙ የሕብረተሰብ ክፍሎች በየማዕዱ በተመጣጣኝ ዋጋ እንደልብ የሚገኙ ዋና ምግቦችን ይመገባሉ። እንደክልሉ ሁኔታ የሚለያዩ ቢሆንም ሃይል ሰጪ ምግቦች የሚባሉት ከፍዝ፣ ከበቆሎ፣ ከማሽላ፣ ከስንዴ፣ ከካላቫ (ጎደሬ)፣ ከድንች፣ ከሙዝና ከመሳሰሉት የሚዘጋጁ ናቸው። ዋና ምግቦች በአብዛኛው ለሰውነት አስፈላጊ የሆነውን የምግብ ፍላጎት የሚያሟሉ ናቸው።

በኢትዮጵያ ውስጥ የታወቀው ዋነኛ ምግብ ጤፍ ነው። ጤፍ አካል ገንቢ ፕሮቲንና ከፍተኛ የብረት ማዕድን የሚገኝበት ጠቃሚ ምግብ ነው። ጤፍ ከስንዴ አምስት እጅ የበለጠ የብረት ማዕድን ይገኝበታል።

ይሁን እንጂ ጤንነትን ለመጠበቅ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋል። የተመጣጠነ ምግብ የሚባለው ደግሞ ሃይል ሰጪ፣ አካል ገንቢ፣ ሙቀት ሰጪና በሽታ ተከላካይ የምግብ ንጥረ ነገሮችን ያካተተ መሆን ይኖርበታል። በተለይም ታዳጊ ሕፃናት፣ ነፍሰጡርና የሚያጠቡ ሴቶች እንዲሁም በእድሜ የገፉ ሰዎች ከሌሎች የበለጠ ረዳት (አካል ገንቢ) ምግቦችን ማግኘት ያስፈልጋቸዋል።

አንድ ህፃን በተከታታይ ዋና ምግብ ብቻ የሚመገብ እስከሆነ ድረስ አካሉ የማይፋፋ ከመሆኑም በላይ አቅሙም ደካማ ይሆናል። የዚህም ዋናው ምክንያት አብዛኛውን ጊዜ ዋና ሃይል ሰጪ ምግቦች ብዙ ውሃና አሰርነት ያላቸው ስለሆኑ ህፃናት ለአድገታቸው የሚያበቃ በቂ ሃይል ሰጪ ምግብ ሳይመገቡ ስለሚጠግቡ ወይም ሆካቸው በቀላሉ ስለሚሞላ ነው።

ስለዚህ የህፃናትን ሃይል ሰጪ ምግቦች ፍላጎት ለማሟላት ሁለት ነገሮችን ማመቻቸት ያስፈልጋል።

1ኛ. የዕድገት መገታት ጋይም የአካል ከመጠን በላይ መካሄት የሚታይ ባቸውን ልጆች በቀ፣ ቢያንስ አምስት ጊዜና ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ እዘውትሮ መመገብ ያስፈልጋል። በመሆኑም በቁርስ፣ በምሣና ራት መካከል በተጨማሪ መክሰስ መስጠት ይገባል።



ልጆችም እንደ ዳርዎች ያገኙትን ምግብ ዘወትር መፅቀም አስባቸው።



2ኛ. በዋናው ምግብ ላይ እንደማር፣ ስኒር ወይም ቅባት የመሳሰሉ ሃይልና ሙቀት ሰጪ እንዲሁም አካል ገንቢ ምግቦችን በተጨማሪ መስጠት ያስፈልጋል። እንዲሁም የምግብ ዘይቶች ወይም የነግ ዘይት፣ ለውዝ ወይም ዱባ የመሳሰሉትን ምግቦች መስጠት ጠቃሚ ነው።

ይህ ልጅ በቂ ሃይል ሰጪ ንጥረ ነገር ማግኘት እንዲችል ይህን ያህል የተቀቀሰ ረዝ መብላት አለበት።		ልጅ ማግኘት የሚገባውን ሃይል ሰጪ ንጥረ ነገር ሳያገኝ ሆዱ ከሞላ ቀጥንና ደካማ ይሆናል።		የሕትክልት ዘይት ከተጨመረበት ገን ልጅ መብላት ያለበት ይህን ያህል ረዝ ብቻ ነው።
---	--	---	--	---

ዋና ምግብ በመባል ከሚታወቁት ከፍተኛ ሃይል ሰጪ ምግቦች ጋር ሁለት ረዳት ምግቦች (አካል ገንቢ ምግቦች) መስጠት ምግቡን የተመጣጠነ ያደርገዋል። በመሆኑም እንደ ባቂላ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ አኩሪ አተር፣ አሳና ስጋ የመሳሰሉትን አካል ገንቢ ምግቦች ጨምሮ መስጠት ይገባል።

ከዚህ በተጨማሪ በቪታሚን ንጥረ ምግብ የከበሩ እንደ አትክልት እና ፍሬ-ፍሬዎች፣ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች እንዲሁም ብርቱካንን የመሳሰሉ በሽታ ተከላካይ ምግቦችን መስጠት ያስፈልጋል። በሽታ ተከላካይ ምግቦች በቪታሚኖችና በማዕድናት የበለፀጉ ናቸው።

ጤናማ ለመሆን የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት

አብዛኛዎቹ ዋና ምግቦች ሃይል ሰጪ ምግቦችን የሚያስገኙ ቢሆኑም ሁሉንም ስለሰውነት አስፈላጊ የሆኑ ሃይል ሰጪ ምግቦችን አያሟሉም። ስለዚህ በዋና ወይም ሃይል ሰጪ ምግቦች ላይ ረዳት ወይም አካል ገንቢ ምግቦችን በመጨመርና አመጣጥኖ በመስጠት በተመጣጠነ ዋጋ የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ይቻላል። በርግጥ ጤናማ ለመሆን በዚህ መፅሐፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን የምግብ አይነቶች ሁሉ መብላት አያስፈልግም። ስለዚህ የተለመዱትን ዋና ምግቦችንና በአካባቢ የሚገኘውን ማንኛውንም ረዳት ወይም አካል ገንቢ ምግብ መመገብ ይመረጣል። በተቻለ መጠን ዘወትር በየማዕዱ ውስጥ ከየምግቡ የሚገኙ ረዳት ምግቦች እንዲኖሩ ማድረግ ያስፈልጋል።

ሃይል ሰጪ ምግቦች

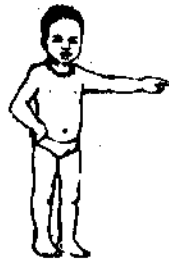
ምሳሌ:-

ቅባት፡- (የእትክልት ዘይት፣ ቀቢ፣ አጓት፣ የዓሣ ስብ) ጠቅባት የዳበረ ምግቦች- (ከከናት፣ የወይራ ዘይት፣ ጮማ ስጋ) ሰውዝ- (የተለያዩ የለውዝ አይነቶች) የአህል ዘይት- (ዱባ፣ ሀብሀብ፣ ሰሊጥ፣ ሱፍ፣ ኑግ) ስካር- (ስካር፣ ማር፣ ሞላሰስ ወይም የስካር ጭማቂ፣ የሸንከራ አገዳ)

ማሳሰቢያ:- ለውዝና ሌሎች የቅባት እህሎች ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ጠቃሚ የአካል ገንቢ ምግቦች ናቸው።



ስታውሱ:- ለህፃናት የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ከመስጠት ይልቅ የሚበቃቸውን ያህል ምግብ በቀን ከ3-5 ጊዜ ለዘውትሮ መመገብ የበለጠ ጠቃሚነት አለው።



ዋና ምግቦች

ምሳሌ:-

ፕራፕራ እህሎች- (ጤፍ፣ ሰንዴ፣ በቆሎ፣ ሩዝ፣ ማሽላ) ሰራስርች- (ድንች፣ ጎደሬ ወዘተ) ፍራፍሬዎች- (ሙዝ፣ ብርቱካን፣ ተቀቅሎ የሚበላ የሙዝ ዘር)

ማስታወሻ:- ዋና ምግቦች በርካሽ የሚገኙ የሃይል ምንጮች ናቸው። ጥራጥ ሬዎች፣ ፕሮቲን፣ ብረት እና ሺታ ሃሚኖችን በዝቅተኛ ዋጋ ያስገኛሉ።



ፕሮቲን ወይም ስካር ገንቢ ምግቦች

ምሳሌ:-

ፕራፕራዎች- (በቁላ፣ ሽንብራ እና ምስር) ሰውዝ- (የተለያዩ የለውዝ ዓይነቶች) የቅባት እህሎች- (ኑግ እና ሱፍ) የእንስሳት ተዋፅኦ- (ወተት፣ እንቁላል፣ አይብ፣ እርጎ፣ አሳ፣ ዶሮ እና ስጋ)



ከበሽታ ተከላካይ ምግቦች (ቪታሚን እና ማዕድኖች)

ምሳሌ:-

ስትክልት- (ጥቁር፣ አረንጓዴ፣ ቅጣላ ቅጠሎች፣ ቲማቲም፣ ካርት፣ ዱባ፣ ስካር ድንች፣ ተርኒ፣ ጎመን፣ ሊክ፣ ስፔናች እና በርበሬ) ፍራፍሬ- (ማንጎ፣ ብርቱካን፣ ፓፓያ እና አፕል)



ማሳሰቢያ ለምግብ ጥናት ሠራተኞች:- ይህ ከላይ የቀረበው የምግብ ፍላጎትን የማሟላት ዕቅድ ለአምግብ ክፍሎች ከሚሰጠው ትምህርት ጋር ይመሳሰላል። ዋናው ትኩረቱ ግን ከተለመዱት ዋና ምግቦች ውስጥ በቂ የሆነ መጠን ማግኘት ነው። ከዚያም በላይ ደግሞ ሃይል ሰጭ ምግቦችን እዘውትሮ መመገብ ጠቃሚ መሆኑን ያስገነዝባል። ይህ አቀራረብ አቅማቸው መጠነኛ ለሆነ ድሃ ቤተሰቦች ተስማሚ ነው።

የምግብ ጉድለት መከሰቱን ሰይቶ ለማወቅ

በድሃ ህብረተሰብ ውስጥ የሚታየው የምግብ ጉድለት በህፃናት ላይ የከፋ የጤና ጠንቅ ያስከትላል። ምክንያቱም ህፃናት በሚገባ ለማደግና ጤናማ ለመሆን በቂ የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋቸዋል። አንድ መካከለኛ ገቢ ያለው ኢትዮጵያዊ በቀን 1845 ካሎሪ ያገኛል። ይህ መጠን በዓለም ውስጥ ዝቅተኛ ከሚባለው ውስጥ ነው። የኢትዮጵያን ህፃናት ሁኔታ ብንመለከት ከ5 ዓመት በታች ከሆኑት ህፃናት 48% የሚሆኑት ክብደታቸው በመጠኑ ወይም በጣም ባነስተኛ መልኩ ዝቅተኛ ነው። 16% የሚሆኑት ደግሞ ክብደታቸው ከመደበኛው ክብደት በታች ነው። ይህን ከሰሃራ በስተደቡብ ካሉት አገሮች ጋር ስናነፃፅር 32% የሚሆኑት ከዝቅተኛ አስከ ከፍተኛ የክብደት ማነስ ሲታይባቸው፣ 10% የሚሆኑት ደግሞ አስከፊ የሆነ የክብደት ማነስ ይታይባቸዋል። 64% የሚሆኑት የኢትዮጵያ ህፃናት በመጠኑና በአስከፊ ሁኔታ እድገታቸው የተገታ ነው። ይህ የክብደት ማነስ ችግር ከአለም ከፍተኛው ነው። ከሰሃራ በታች ባሉ አገሮች ደግሞ 41% የሚሆኑት በመጠኑና በአስከፊ ሁኔታ እድገታቸው የተገታ ነው።

የተለያዩ የተመጣጠነ የምግብ ጉድለት ዓይነቶች አሉ። እነሱም፤

መሰለትና የምግብ ጉድለት

ይህ ዓይነቱ የምግብ ጉድለት በግልጽ ባይታይም በስፋት የተለመደ ነው። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ያለ ህፃን በሚገባ እንደሚመገብ እኩልነት በሚገባ አያድግም ወይም ክብደት አይጨምርም። ህፃኑ ቀጭንና ትንሽ ቢመስልም በሽታ ግን አይታይበትም። ነገር ግን የተመጣጠነ የምግብ ጉድለት ስለሰለጠነ በሽታን ለመከላከል አቅም ያንሰዋል። ስለዚህ በጣም ታማሚ ይሆንና ጥሩ ምግብ ካገኘት ልጆች ጋር ሲወዳደር ለመዳን ረጅም ጊዜ ይፈጅበታል።

የዚህ ዓይነት የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት የሚታይባቸው ልጆች በተቀማጥና በጉንፋን ሲጠቁ ይታያሉ። የያዛቸውም ጉንፋን ሰብዙ ጊዜ ይቆይና ወደኒሞኒያ (የሳንባ ምች) ሊቀየር ይችላል። ኩፍኝ፣ ነቀርሳና ሌሎችም በርካታ ተላላፊ በሽታዎች እነዚህን በምግብ የተጎዱ ህፃናት ክፉኛ ያጠቁቸዋል። አብዛኛዎቹም ይሞታሉ።

እነዚህ ህፃናት በፅኑ ከመታመማቸው በፊት ልዩ ጥንቃቄና በቂ ምግብ የማግኘታቸው ነገር ትኩረት ሊሰጠው ይገባል። በዚህ ምክንያት ህፃናትን በተከታታይ የሰውነታቸውን ክብደት መመዘን ወይም የላይኛውን ክንዳቸውን



ውፍረት መሰካት አስፈላጊ ነው። ይህ እርምጃ የምግብ ዕጥረት መኖሩን በወቅቱ ተገንዝቦ የዕርምት እርምጃ ለመውሰድ ያስችላል።

የምግብ ጉድለትን ስመከላከል ስለበቂና የተመጣጠነ ምግብ አጠቃቀም የወጡትን ሕመሞች መከተል ያስፈልጋል።

ፍተኛ የምግብ ጉድለት

ይህ ሁኔታ በአብዛኛው የሚከሰተው አስቀድመው ጡት በጣሉና ወይም በድንገት ባቆሙና በቂ ኃይል ሰጪ ምግብ አዘውትረው ባላገኙ ሕፃናት ላይ ነው። ከፍተኛ የምግብ ጉድለት ችግር በአብዛኛው የሚከሰተው ሕፃናትን ተቆማቸው ወይም ሌላ ተላላፊ በሽታ ሲይዛቸው ነው። ከፍተኛ የምግብ ጉድለት ያለባቸውን ልጆች ምንም መለኪያ ሳያስፈልግ በዓይን በማየት ብቻ ማወቅ ይቻላል። በድሃ ሕብረተሰብ ውስጥ በድርቅ ወይም በጦርነት ጊዜ የምግብ ጉድለት ያለባቸው ሕፃናት በብዛት ይታያሉ። በአጠቃላይ ሲታይ የምግብ ጉድለትን በሁለት መደብ መመልከት ይቻላል። አጠቃላይ የምግብ እጥረት (ረሀብ) ማራሰመስ በመባል የሚታወቅ ሲሆን፤ በአካል ገንቢ ምግቦች እጥረት ምክንያት የሚከሰተው ደግሞ ኋሽርኮር በመባል ይታወቃል።

በአጠቃላይ በምግብ እጥረት (ረሀብ) ምክንያት የሚከሰት የምግብ ጉድለት (ማራሰመስ) በስዕሉ ላይ እንደሚታየው ከሁሉም ምግቦች በበቂ መጠን ባለማግኘት የሚከሰት ነው። ሕፃኑ አካሉ የከሣና የመነመነ፤ እድገቱ መሰሉ በመሰሉ የተገታ ከመሆኑም በላይ የቀረው ቆዳና አጥንት ነው ማለት ይቻላል። በመሆኑም ይህ ሕፃን በተለይ በቂ ኃይል ሰጪ ምግቦችን ማግኘት ይኖርበታል።



በአካል ገንቢ ንጥረ ምግቦች እጥረት የሚመጣ የምግብ ጉድለት (ኋሽርኮር)

በቀጣዩ ሥዕል ላይ ያለው ሕፃን በቂ የሆነ የአካል ገንቢ ምግብ ባያገኝም መጠኑ አነስተኛ የሆነ ኃይል ሰጪ ምግብ ሲመግብ የቆየ ነው። ይህ የምግብ ጉድለት የእጅ፤ የፊት፤ የእግር እብጠትና የቆዳ መላላጥ ያስከትላል። ሕፃኑ በዓይን ሲታይ የፋፋ ቢመስልም ጠንካራ ጡንቻ የለውም። አብዛኛው የለውነቱ ይዘት ቆዳ፤ ውሃ እና አጥንት ነው። በመሆኑም ይህ ልጅ ጤናማ ለመሆን በቂ አካል ገንቢ ምግብ ማግኘት ይኖርበታል።

በአንዳንድ ሞቃት ባልሆኑና ርጥበት እዘል የአየር ጠባይ ባለባቸው የአፍሪካ አገሮች ሰድርቅ ወራት ሲባል የመጠ ባበቂያ እህል ይከማቻል። በሞቃትና በርጥበት አካባቢዎች በጎተራ ወይም በጎታ የሚከማቹ እህሎች በቀላሉ ይሸግታሉ። በእነዚህ አካባቢዎች ከሽእከር የተባለው የአካል ገንቢ የምግብ እጥረት በሽታ በስፋት ይታያል። ከሽገት እህል የሚዘጋጀው ምግብ በአዋቂዎች ላይ ያን ያህል ችግር ባያስከትልም ካሸርኮር ያለባቸው ሕፃናት ግን ከሽገት እህል የተዘጋጀ ምግብ ሲበሉ በቀላሉ ሲመረዙ እንደሚችሉ ጥናታዊ ዘገባዎች ያስረዳሉ። ይሁን እንጂ ከሽገት እህል የተዘጋጀ ምግብ ለዚህ ዓይነት የምግብ ጉድለት በሽታ ግንባር ተደም መንስዔ ባይሆንም ችግሩን ለማባባስ የበኩሉን አስተዋፅኦ ያደርጋል።



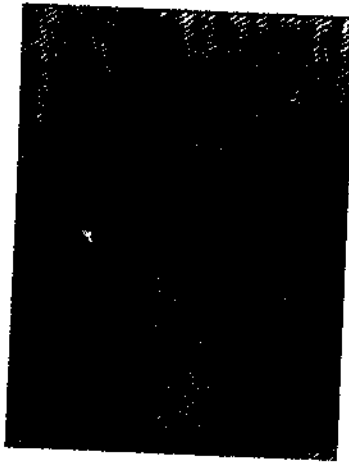
የዚህ ልጅ ሰውነት ቆዳ፤ አጥንትና ውሃ ነው።

ስለዚህ በተቻለ መጠን ለልጆች ከትኩሰና ነተራ ውስጥ ብዙ ካልቆየ እህል የተዘጋጀ ምግብ ቢሰጣቸው መልካም ነው። (አዋቂዎች በመጠኑ ከሽገት እህል የተዘጋጀ ምግብ ቢበሉ ሰውነታቸው ሊቋቋመው ይችላል።) በስዕሉ ላይ ለሚታየው ህፃን የሃይል ምንጭ የሆኑ ዋና ምግቦች በብዛትና በፕሮቲን የዳበሩ የተወሰኑ ምግቦች ያስፈልጉታል። በቤታችሁ የሚገኘው ነተራ ያረጃና ጎፊህናና አስተማማኝ ካልሆነ የፋፋ ምግቦች ይጠቀሙ። የፋፋ ምግቦች የተለያዩ ንጥረ ምግቦችን የያዙ ናቸው። አለምም የዳቂቱ ወተት ይጠቀሙ። ቀይ የወይራ ዘይት ተጨማሪ የቪታሚን ኤ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። በምግብ የተነፋ ልጆች በተለይ ቪታሚን ኤ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ኋሽርኮር ሲለቃቸው ወባ ሊይዛቸው ስለሚችል የወባ መከላከያ መድሃኒት መስጠት ያስፈልጋል።

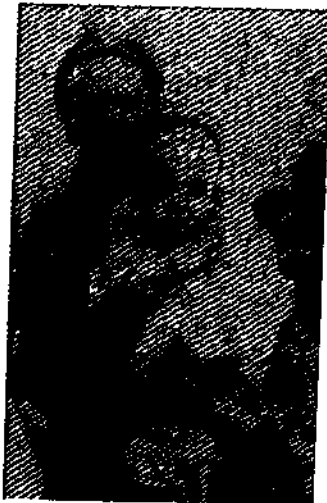
ሌሎች የምግብ ጉድለት ዓይነቶች

አብዛኛውን ጊዜ ድሃውን ሕዝብ የሚያጠቃ የምግብ ጉድለት የሚከሰተው በማራሰመስ (ረሀብ) ወይም በፕሮቲን ጉድለትና ነተራ ውስጥ የሽገት ዋና ምግብ በመብላት (በኋሽርኮር) ነው። ሲሆንም በሽታሚኖችና በማዕድናት እጦት ምክንያት የሚመጡ የምግብ ጉድለት በሽታዎች አሉ።

- ዳፍንት- በቂ ቪታሚን ኤ በማያገኙ ህፃናት ላይ የሚከሰት ነው።
 - ሪኬትስ- በቪታሚን ዲ እጥረት የሚከሰት ነው።
 - የተሰያዩ ህመሞች- የቆዳ ህመሞች፤ የአፍና የከንፈር መቁሰል፤ የድድ በቀላሉ መድማትና የመሳሰሉት በሽታዎች ፍራፍሬዎችና ሌሎች ቪታሚኖች ያላቸውን ምግቦች ባለመመገብ ይከሰታሉ።
 - የደም ማነስ- በቂ የብረት ማዕድን በማይገኙ ህፃናት ላይ ይከሰታል።
 - እንቅርት- በአዮዲን እጥረት ይከሰታል።
- እነዚህና እነዚህን የመሳሰሉት በምግብ ጉድለት የሚመጡ የጤና ችግሮች በዚህና በሌሎች ምዕራፎች በሚገባ ተተንትነዋል።



በስዕሉ ላይ የተመለከቱት ልጆች በአጠቃላይ በምግብ እጥረት ወይም በረሃብ (ማራሰመስ) የተጠቁ ናቸው። እነዚህ ህፃናት አካል ገንዘብና በሽታ ተከላካይ የሆኑትን እንደ ባቂ፣ እንቁላል፣ ፍራፍሬዎች ስጋና አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎችን ተመግበው አያውቁም። በአብዛኛው ሲመገቡ የቆዩት አንድ አይነት ምግብ ብቻ እንደሆነ መገንዘብ ይቻላል። ምግቡ ሆዳቸውን ቢሞላውም አካላቸው ተገንብቶ ጠንካራ ሆነው እንዲያድጉ የሚረዱ አስፈላጊ የምግብ ንጥረ ነገሮችን አልያዘው ማለት ይቻላል። ስለዚህ እነዚህ ልጆች በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ናቸው። በመሆኑም አካላቸው የዘሣና የመነመነ፣ መጠናቸው አነስተኛና ሆዳቸው የተቆዘረ ሊሆኑ ትችላለሁ። ፀጉራቸው የሰላና ቀለሙ የተለወጠ ከመሆኑም በላይ ከጤናማዎቹ ጋር ሲወዳደር የአካልና የእእምሮ እድገታቸው የዘገየ ወይም የተገታ ነው። ስለዚህ ይህን ችግር ለመከላከል እናቶችና ሕፃናት በቂ ምግብ ማግኘት አለባቸው።



ይህ እናቴ አቅፋው የሚታይ ልጅ ለአካል ገንዘብ የምግብ ጉድለት (ኳሽርኮር) የተጋለጠ ነው። ሕፃኑ መጠነኛ ምግብ በማግኘቱ ሙሉ በሙሉ ለረሃብ አልተጋለጠም። ነገር ግን በከፍተኛ የአካል ገንዘብ የምግብ ጉድለት ተጠቅቷል። በእግሮቹ፣ በጣቶቹና በከንፈሮቹ፣ በአጠቃላይ በሰውነቱ ላይ አብጠት ይታያል። እናትየው ችግረኛ ስለሆነች ልጇን ስትመግበው የቆየችው ሰብዙ ወራት ተከማችቶ ከቆየና ከሻገተ በቆሎ የተዘጋጀ ገንፎ ነው። ይሁን እንጂ እናትየው በምግብ እጥረት የተጎዳች ቢሆንም አዋቂ በመሆኗ ችግሩን ልትቁቁመው ስለቻለች ደህና መስላ ትታያለች።

ይህ አይነቱን የምግብ ጉድለት ለመከላከል አካል ገንዘብ ምግቦችን የመስጠት አስፈላጊነት እንደተጠበቀ ሆኖ ልጆች ሰብዙ ጊዜ ተከማችቶ ከሻገተ እህል የተዘጋጀ ምግብ እንዳይበሉ ማድረግ ሌላው የመከላከያ እርምጃ ነው።

በቂ ገንዘብ ወይም ሰፊ መሬት ሳይኖር የተሻሻለ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ መቻል



በአንድ አካባቢ በተለያዩ ምክንያት ረሃብና የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት ሊከሰት ይችላል። አንደኛው ምክንያት ድህነት ነው። በብዙ አገሮች አብዛኛው መሬትና ብዙው ገንዘብ በጥቂት ሰዎች እጅ ተከማችቶ ይገኛል። እነዚህ ከበርቴዎችም ቡናና ትምባዩ የመሳሰሉትን የንግድ ምርቶች በማምረት ብዙ ገንዘብ ለማካበት ይሯሯጣሉ እንጂ ለምግብነት የሚጠቅሙ እህሎችን ማምረት አይፈልጉም። በሌላ በኩል ደግሞ ድሃው ገበሬ ከሚያመርተው ምርት ከፍተኛ መጠን ያለውን ድርሻ ከበርቴዎች በተለያየ መንገድ ይቀራ መቁታል። በመሆኑም ፍትሃዊ የመሬትና የሃብት ክፍፍል እስከሌለ ድረስ የረሃብና የምግብ እጥረት ችግር ሊወገድ አይችልም።

ነገር ግን ሰዎች በዝቅተኛ ወጪ የተሻለ ምግብ ለመመገብ የሚችሉባቸው መንገዶች አሉ። ጥሩ ምግብ በመመገብም ጥንካሬ አግኝተው ለመብታቸው መታገል ይችላሉ። በአንድ መንደር የሚኖሩ ነዋሪዎች ወይም የተወሰኑ ቤተሰቦች በሀብረት ቢሰሩ የአመጋገባቸውን ሁኔታ ማሻሻል ይችላሉ።

- ዌታሻሻሉ የአስተራረስ ዘዴዎች። እነዚህም እህልን ማከር (ማፈራረቅ)፣ እርከን መስራት፣ የመስኖ እርሻ፣ የዓሣ እርባታ፣ የንብ እርባታ፣ የተሻሻለ የእህል ማከማቻ መጋዘን ወይም የጎተራ ሥራና የጓሮ አትክልት እንክብካቤ ናቸው። ይህን የተሻሻለ የእርሻ ዘዴ በመጠቀም ምርትን በማሳደግ ረሃብንና የምግብ ዕጥረትን ማስወገድ ይቻላል። ስለዚህ የእነዚህ የተሻሻሉ የአስተራረስ ዘዴዎች ተጠቃሚ ለመሆን ከአካባቢ የሚገኙ የግብርና ባለሙያዎችን ምክር ማግኘት ያስፈልጋል።

• የተሻሻለ የምግብ ክምችት ዘዴ። በተለይ እንደ በቀሉ፣ ጎደሬ ወይም ሌላ ጋይል ሰጪ ምግቦች በሚከማቸባት ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፣ ጎደሬ የተባለውን ምግብ አድርቆ ለማቆየት በሚያስፈልግበት ጊዜ ቢያንስ 14 ቀናት ፀሀይ ላይ መቆየት ይኖርበታል። የደረቀው ጎደሬ ከተፈጠረ በኋላ በምጣድ ታምሶ በደንብ መድረት ይኖርበታል። በደንብ ሳይደርቅ የተፈጠረ የጎደሬ ዱቄት ሳይሻግት እስከ 3 ወር ድረስ መቆየት



አይችልም። በነተራ የሚከማች በቀሉም በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊሻግት ስለሚችል በደንብ ሳይደርቅ መከማቸት የለበትም። በተጨማሪም ለአይዮ አንጻይጋላጥ ተዝጊው ጥንቃቄ መደረግ አለበት። ባቂላና ሰውዝ በቀላሉ ደርቀው ለረጅም ጊዜ ተከማችተው ሊቆዩ የሚችሉ ናቸው። አልፎ አልፎ የመሻገት ችግር ቢያጋጥም እንኳን ተለቅሞ መወገድ ይኖርበታል።

• በቤተሰብ ብዛትና በመሬት ስፋት መካከል ያለውን ሚዛን ስለመጠበቅ። ሠፊ መሬት ብዙ ሰዎችን መመገብ ይቻላል። ትንሽ ቤተሰብ ያለው ጥሩ ነጭ ይኖራል። ስለዚህ የቤተሰብ ምጣኔ እገዛ ያደርጋል። ይህ ሁኔታ ግን ጊዜ መውሰድ አይቀርም። ልጆች በ10 እና በ12 እድሜያቸው ማምረት ስለሚችሉ ችግረኛ ቤተሰቦች ብዙ መውለድ ይፈልጋሉ። ድህነት መወገድ ሊቻል፣ ፍትሃዊ የሆነ ክፍያ ሲኖር፣ ትክክለኛ የመሬት ክፍፍል ሲኖር ሀብረተሰቡ አነስተኛ የቤተሰብ ቁጥር ሊኖረው ይችላል።

• ጥንቃቄ የተሞላው የገንዘብ ስያሜ። ገንዘብ ጥቂት ከሆነ በብልህነት መጠቀም ያስፈልጋል። ይህም አርቆ ማሰብና መተሳሰብ ያስፈልጋል ማለት ነው። አብዛኛውን ጊዜ የአንድ ድሃ ቤተሰብ ኃላፊ ባለው አነስተኛ ገንዘብ ተመጣጣኝ ምግቦች ከመግዛት ወይም ዶር ገዝቶ በማርባት የቤተሰቡን ጤንነት የሚያሻሽል ነገር በመሥራት ፋንታ አልኮል በመጠጣት፣ ሲጋራ በማጠስ ወዘተ ይጨርሳል። ይህ ዝርክርክነት መገታት አለበት። የሚጠጡ ሰዎች ደህና በሆኑ ጊዜ ተመክረው ለችግሩ ጥሩ መፍትሄ መፈለግ አለባቸው።

እናቶችም ባላቸው አነስተኛ ገንዘብ እንቅላል፣ ወተትና ሌሎች ጠቃሚ ምግቦች ለልጆቻቸው ገዝተው መስጠት ሊችሉ ከረሟል፤ ለሌላ መጠጥፍ ሌላም ጣፋጭ ምግብ ገዝተው ሲሰጡ ይታያሉ። ስለዚህ ገንዘባቸውን በእግባብ ለሚጠቅም ነገር ቢያውሉት የልጆቻቸው ጤንነት በይበልጥ ይጠበቃል።



ጥቂት ገንዘብ ኖሮ ዕጅ ጠንካራ ሆኖ እንዲያደግ ክተረጋግ ስለላላ መጠጥ ወይም ክረሚሳ ወገኑን ሊደገም፣ በምትኩ ለንቀሳሳና ለታላቅ ወገኑ ይመረጣል።



በአነስተኛ ዋጋ የተሻለ ምግብ ስለማግኘት

አብዛኛው የዓለም ሕዝብ ብዛት ያለው ሃይል ሰጪ ምግብ ይጠጣል። ነገር ግን ሰውነት ገንዘብና በሽታ ተከላካይ ምግቦችን በሚገባ እይመገብም። የዚህ ምክንያት እነዚህ ምግቦች፣ በተለይ የአንስሳት ተዋሕዶ የሆኑት ወተትና ሥጋ ውድ በመሆናቸው ነው። በተለይም ከአንስሳት የሚገኙት ወተትና ስጋ ውድ ናቸው። ያካንያቲም እንስሳትም ገንዘ ምግብ ለመስጠት በቂ የገጠሽ መሬት ስለሚያስፈልጋቸው ነው።

ስለዚህ እንዴት አነስተኛ የሆነ ቤተሰብ ውድ የሆኑትን ስጋና ዓሣ ከመግዛት ይልቅ ፕሮቲን ያላቸውን የእህል ዘሮች፣ ማለትም ባቂላ፣ አተር፣ ምስር፣ ሽምብ፣ ሰውዝና አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች በማምረት ወይም በመግዛት የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ይቻላል።

ሆኖም አቅም በፈተረ መጠን ከአንስሳት የሚገኝ ገንዘ ምግብን መመገብ በይበልጥ ይጠቅማል። ምክንያቱም የጥራጥራ ምግቦች የፕሮቲን መጠን የተሟላ ስለሆነ ነው። ከአንድ ወይም ከሁለት ምግብ ይልቅ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ተላቅሎ መመገብ ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም የተለያዩ የእህልና የአትክልት ዓይነቶች ሳይቀሩ ፕሮቲኖችን፣ ቪታሚኖችንና ማዕድናትን ለሰውነታችን ይሰጣሉ። ለምሳሌ፣ ባቂላና በቀሉን ተላቅሎ መብላት እያንዳንዱን የእህል ዘር ሰብቻ ነጥሎ ከመብላት የበለጠ ጥቅም አለው። አትክልትና ፍራፍሬ ተጨምሮ ቢበላ ደግሞ የተሻለ ይሆናል።

በዝቅተኛ ወጪ ፕሮቲን፣ ቪታሚኖችና ማዕድናትን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አስተያየቶች መረዳት ይቻላል።

1. የእናት ጡት። ለልጆች ከእናት ጡት የሚገኝ ወተት በጣም ርካሽ፣ ትኩስ፣ ጤናማና የተመጣጠነ ነው። እናቶች ከምግብ የሚያገኙትን ፕሮቲን ተወዳዳሪ ወደሌላው የሕጻን ምግብ፣ ማለትም ወደጡት ወተት ይለውጡታል። የእናት ጡት ወተት ለሀጻናት ከሁሉ የበለጠ ምግብ ከመሆኑም በላይ ገንዘብ ይቆጥ ባል። በሽታም ይካላካል። ኢትዮጵያ ውስጥ አንድ ዓመት ሞልቷቸው ጡት የማይጠቡ ሀጻናት 4% ብቻ ናቸው። 38% የሚሆኑት ጡት ብቻ ይጠባሉ።



2. እንቁሳሳና ዶር። እንቁሳል በብዙ ቦታዎች በርካሽ ዋጋ ሊገኝ የሚችል የላቀ ገንዘ ምግብ ነው። የእናት ጡት ወተት ለማያገኙ ልጆች ከሌላ ምግብ ጋር ተላቂ መስጠት የሚጠቅም ከመሆኑም በላይ ለረጅም ጊዜ ጡት ለሚጠቡ ልጆችም በተጨማሪ ምግብነት ያገለግላል።

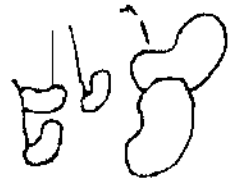


የተቀቀለ የእንቁሳል ቅርፊት ተፈጭቶ ከመ በኋላም ከምግብ ጋር ተቀላቅሎ ለነፍሰጤሮች ቢለጥ ከፍተኛ የካልሲየም ፍላጎትን በማርካት የአፍ መቀሰል፣ የፕሮስ መነቃነትና የቁርጥማት ችግር ያለ ባቸውን ሰዎች ይፈውሳል። ዶር ቤት ውስጥ ማር ባት ከተቻለ በርካሽ የሚገኝ የፕሮቲን ምግብ ሊሆን ይችላል።

3. ጉበት፣ ልብ፣ ኩባቢትና ደም። እነዚህ ምግቦች፣ በተለይ ከፍተኛ ፕሮቲን፣ ቪታሚንና ብረት (ሊደም ማንስ) አላቸው። ርካሽም ናቸው። ዓሣም አብዛኛውን ጊዜ ከሌሎች ሥጋዎች ይረክሳል። ጥቅሙም ከፍተኛ ነው።



4. ባቂሳ፣ አተር፣ ምስር፣ በሰቂ፣ ሽምብሪና ሙሰሰ ጥሬ ጥሬዎች ርካሽ የፕሮቲን ምንጮች ናቸው። በቆልት ከሆኑ በኋላ ተቆልተው ቢበሉ የበለጠ ቪታሚን ይኖራቸዋል። ባቂላ ተቀቅሎ ቆጻው ከተገፈፈ በኋላ በመፍጨት ለሀጻናት ተስማሚ ምግብ ማዘጋጀት ይቻላል።



በኢትዮጵያ ውስጥ ሽር ጥሩ የፕሮቲን ምንጭ ነው። ሽርን ከሽንብራ ማዘጋጀት ይቻላል። አተርና ባቂላ ቀላቅሎም ማዘጋጀት ይቻላል። በርበሬና ቅመማቅመሞች (ኮረሪማ፣ ነጭ ቅመም፣ በሶባላ፣ ነጭ ሽንኩርትና ዝንጅ ብል) ሲጨመሩበት ደግሞ ጣዕሙ ጥሩ ይሆናል። ይህም በወጥ መልክ ተዘጋጅቶ ከአንጀራ ጋር ሲበላ ከፍተኛ ጥቅም ይሠጣል።

አክራሪ አተር ሁለት ዓይነት ምግቦችን ማዘጋጀት ይቻላል።

የአክራሪ አተር ሲጥ

- አንድ ኩባያ አክራሪ አተር መስፈር። ቆሻሻውን በመልቀም በደንብ ማፅዳት።
- ሶስት ኩባያ ውሃ ድስት ውስጥ ጨምሮ ማፍላት። አክራሪ አተርን በፈላ ውሃ ውስጥ በመጨመር ለአስር ደቂቃ መቀቀል።
- ውሃውን አጠንፍፎ መድፋት። ከዚያም አክራሪ አተርን ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ለአንድ ሌሊት ዘፍዝፎ ማሰደር።
- በማግስቱ ጠዋት አክራሪ አተርን በወፍጮ ሲለንቅጡት ሊጥ ይሆናል። ከስኳር ድንች ወይም ከአትክልት ሾርባ ጋር ተቀላቅሎ ሲበላ ይቻላል።

የአክራሪ አተር ወተት

- አንድ ኩባያ አክራሪ አተር ሰፍሮ ቆሻሻውን ለቅም ማስወገድ።
- ሶስት ኩባያ ውሃ አፍልቶ አክራሪ አተርን መጨመር። ከዚያም የባይካርቦኔት ሶዳ (ከፋርማሲ ማግኘት ይቻላል) በሶስት ጣቶች ቆንጥሮ መጨመርና ለ10 ደቂቃ ማብሰል።
- ውሃውን አጠንፍፎ መድፋት። ሶስት ኩባያ ቀዝቃዛ ውሃና ባይካርቦኔት ሶዳ በሁለት ጣቶች ቆንጥረው ከጨመሩ በኋላ እንደገና ለ10 ደቂቃ መቀቀል።
- ውሃውን አጠንፍፎ በሌላ ዕቃ መገልበጥ። አክራሪ አተርን ሊጥ እስኪሆን ድረስ ፈጭቶ የተፈላበትን ውሃ በላዩ መጨመር። ከዚያም በንፁህ ጨርቅ ሊጡን ጠቅልሎ በመጭመቅ ወተቱን ማውጣት።

- ለመጠጣት ሲፈለግ ለ10 ደቂቃ አፍልቶ ማቅረብ።

ባቂላ፣ ሽንብራና የመሣሰሉት ጥራጥሬዎች በቀላል ዋጋ የሚገኙ የፕሮቲን ምንጮች ብቻ አይደሉም። እነዚህ ጥራጥሬዎች የተዘሩበት መሬት ስለሚፋበር ሌሎች እህሎች ሲዘሩበት በሚገባ ይበቅላሉ። ስለዚህ አፈራርቆ መዝራት (ማክር) እና ቀላቅሎ መዝራት አፈርን ለማለማት ጠቃሚ ነው።

5. ሸረንጓዴ ቅጠባ ቅጠሎች። መጠነኛ ፕሮቲን፣ የብረት ማዕድንና ቪታሚን ኤ ይገኙባቸዋል። የስኳር ድንች፣ የአተርና የባቂላ፣ የፋባ፣ የጎመን፣ የቆስጣ ቅጠላቅ ጠሎች ጥሩ ምግቦች ናቸው። ቅጠሎቻቸውን አድርቆ በመፍጨት ከመቅ ወይም ከአጥሚት ጋር ቀላቅሎ ለልጆች ቢለጥ የምግቡን የፕሮቲንና የቪታሚን ይዘት ይጨምረዋል።



6. የጉደሪ (ካሳቫ) ተክል ከሰሩ ይልቅ ቅጠሉ ሰባት እጥፍ የሆነ ፕሮቲንና የተሻለ ቪታሚን አለው። ከሰሩ ጋር ሲበላ ደግሞ የምግብ ይዘቱ ይጨምራል። የጉደሪ ቀምበጥ ቅጠሎች የበለጠ ጠቃሚዎች ናቸው።



7. በኖራ የተነከረ በቅሎ። ደረቅ በቅሎ በኖራ ቢነከር ከፍተኛ የካልሲየም ማዕድን ይኖረዋል። በኖራ በመነከሩ ኒያሲን የሚባለው ቪታሚንና ፕሮቲን በደንብ በሰውነት እንዲዋሃድ ይረዳል።



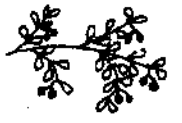
8. ሩዝ፣ ስንዲና ሌሎች የአህፊ ዘሮች ሳይፈተጉ ሲፈጩ የምግብ ይዘታቸው ከፍተኛ ይሆናል። በመጠኑ የተፈተን ሩዝና እንዳለ የተፈጩ ስንዲ በጣም ከተፈተንና ከላመው የተሻለ ቪታሚን፣ የፕሮቲንና የብረት ማዕድን ይዘት አላቸው። ስንዲ፣ ሩዝ፣ በቅሎና ሌሎችም ጥራጥሬዎች ከባቂላ ወይም ከምስር ጋር ቀላቅሎ ለው ቢበሉ ሰውነት በፕሮቲን በሚገባ ሊገነባ ይችላል።



9. ቅጠባቅጠሎችን፣ ሩዝና ሌሎችንም ምግቦች በጥቂት ውሃ በመጠኑ መቀቀል። በዚህ ዘዴ በመቀቂያ የሚባከነውን ቪታሚንና ፕሮቲን መቀነስ ይቻላል። የተቀቀለበትን ውሃ መጠጣት ወይም ለሾርባ፣ አለም ለሌሎች ምግቦች መሥሪያነት መጠቀም እንዲያስብ አይገባም።



10. የዳር ፍሬዎች (ሸጋም፣ ቀጋ፣ እንጆራ፣ ሸሳ) በቪታሚን ሲ እና በተፈጥሮ ስኳር የዳብሩ ናቸው። በምግብነት ከተወሰዱ ጥሩ የቪታሚንና የተጨማሪ ምግብ ምንጭ ይሆናሉ። መርዛማ ያለመሆናቸውን ግን ማጣራት ያስፈልጋል።



11. በብረት ድስት መቀቀስ ወይም ብረት ነገር መጥበቅ ላይ በማድረግ፣ የባቁላ፣ የአተርና የሌሎችም ጥራጥሬ ዎች የብረት ማዕድን መጠን እንዲጨምር ማድረግ ይቻላል።



12. በአንዳንድ አገሮች ርካሽ የሆኑ የህፃናት ምግቦች ከአኩሪ አተር፣ ከጥራጥሬ፣ ከወተትና ከደረቅ ዓሣ ጋር በመቀላቀል መስራት ይቻላል። አብዛኛዎቹ የተመጣጠነ የምግብ ይዘት አላቸው። ከአጃና ከሌሎች የህፃናት ምግብ ጋር ቢቀላቀሉ ደግሞ የምግብ ይዘታቸው የበለጠ ይጨምራል።

ሺታሚናት ከየት ይገኛሉ?

ከመርፌ፣ ከክሊን፣ ከሸርጥ ወይስ ከምግብ?

የተለያዩ ምግቦችን፣ አትክልትና ፍራፍሬዎችን ቁምር የሚመገብ ሰው የሚያስፈልገውን ሺታሚን ሁሉ ማግኘት ይቻላል። ምንጊዜም ቢሆን የሺታሚን ክሊን፣ መርፌ፣ ፈላሽና ቶኒክ ከመግዛት ይልቅ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ይሻላል።



በአካል ጠቃሚ የሆኑ ሺታሚናትን ማግኘት ካስፈለገ በመርፌና በእንክብካቤ መድኃኒቶች ፋንታ አንዳባል ወይም ሌላ አካል ገንቢ ምግብ መመገብ ይመረጣል።



አንዳንድ ጊዜ ጠቃሚ ምግቦች ገበያ ውስጥ እንደልብ ላይገኙ ይቻላሉ። አንድ ሰው በምግብ ጉድለት በሽታ ከተጠቃ በተቻለ መጠን በቂ ምግብና በተጨማሪም ሺታሚን መውሰድ ይቻላል። በአፍ የሚወስዱ ሺታሚናት የመርፌዎችን ያህል ይጠቅማሉ። ዋጋቸውም ገዝተኛ ከመሆኑም በላይ የሚያስከትሉት ጉዳት አነስተኛ ነው።

ስለዚህ የሺታሚን መርፌዎችን ከመስጠት ይልቅ በአፍ መውሰድ (ከተቻለ በምግብነት መልኩ) ይመረጣል።

የሺታሚን ውሁዶችን ሲገዙ የሚከተሉት ሺታሚናትና ማዕድኖች መኖራቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

- ኒያሲን (ኒያሲናማይድ)
- ሺታሚን ቢ₁ (ቲያሚን)
- ሺታሚን ቢ₂ (ሪቦፍላቪን)
- የብረት ማዕድን (ፈረስ ስልፌት ወዘተ)፣ በተለይ ለነፍስጡርችና የደም ማጎስ ላለባቸው ይጠቅማል።

በተጨማሪ ለአንዳንድ ሰዎች የሚከተሉት ንጥረ ምግቦች ያስፈልጓቸዋል።

- ፎሊክ አሲድ፣ ለነፍስጡርች
- ሺታሚን ኤ
- ሺታሚን ሲ (አስከርቢክ አሲድ)
- ሺታሚን ዲ
- አዮዲን (የአንቅርት በሽታ ችግር ላለባቸው አካባቢዎች)
- ሺታሚን ቢ₆ (ፓይሮላክሲን) ለትናንሽ ልጆችና የነቀርላ መድሃኒት ለሚወስዱ ሰዎች።
- በቂ ካልሲየም በምግባቸው ውስጥ (ወተት፣ ዓሣ፣ አይብ፣ ወዘተ) ለማያገኙ ልጆችና ለሚያጠቡ እናቶች ይጠቅማል።

ከምግባችን መወገድ የሚገባቸው ነገሮች

ብዙ ሰዎች የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ሲመገቡ እንደሚያማቸውና በተለይም ሀመም ሲይዛቸው እነዚህን ምግቦች መውሰድ እንደሌለባቸው ያምናሉ። ለሚያተኩስ ሀመም ትኩስ ምግብ እንደማይሰጥ፣ ብርድ ብርድ ለሚል ሀመም ቀዝቃዛ ምግብ እንደማይሰጥ ያስባሉ። ወይም የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ለአራስ ሴት መጥፎ መሆናቸውን ያምናሉ። ከነዚህ እምነቶች ጥቂቶቹ ጠቃሚዎች ናቸው። ሌሎች ግን ከጥቅማቸው ይልቅ ጉዳታቸው ያመዝናል። ምክንያቱም ብዙውን ጊዜ ሰዎችን ሲያማቸው የማይወስዷቸው ምግቦች ከበሽታቸው ለመዳን የሚረዷቸው ሆነው ይገኛሉ።

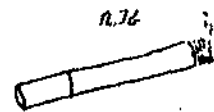
ከጤነኛ ሰው ይልቅ ሀመምተኛ በብዛት አካል ገንቢ ምግብ መመገብ ይኖርበታል። ስለዚህ ምግብ የታመመን ሰው ይጎዳል ብለን መጨነቅ የለብንም። ይልቁንም ሀመምተኛው አትክልትና ፍራፍሬ፣ ጠተት፣ ሥጋ፣ እንቁላልና ዓሣ የሚያገኝበትን ዘዴ ማሰብ ይሻላል።

በጤነኛነታችን ወቅት የሚጠቅሙን የምግብ ዓይነቶች ሁሉ ስንታመምም ይጠቅሙናል።

የአልኮል መጠጥ



ሲጋራ



ብዙ ዘይት ያለው ምግብ



ብዙ በርብሬ ወይም ቅመማ ቅመም



ብዙ ስኳርና ጣፋጥ ነገር



ብዙ ቦና

በሌላ በኩል ጤናማ ሳለን የሚጎዱን ምግቦች ስንታመም ይበልጥ ይጎዳናል። ስለዚህ የሚከተሉትን ማስወገድ ይገባል።

- አልኮል መጠጥ የጉበት፣ የሆድና የነርቭ ሕመሞችን ያስከትላል ወይም ያባብሳል። ማህበራዊ ችግሮችንም ያስከትላል።
- ሲጋራ ማጤስ ከባድ ሳል ወይም የሳንባ ካንሰርና ሌሎችንም የጤና ችግሮች ያስከትላል። ሲጋራ በተለይ የሳንባ ነቀርሳ፣ አስምና ደረቅ ሳል ላለባቸው ሰዎች ሊደገፍ ነው።
- ብዙ ቅባት ያለበት፣ በርብሬና ቅመማ ቅመም የበዛበት ምግብ ወይም ብዙ ቡና የጨንፋ መቀስልና ሌሎችንም የሆድ በሽታዎች ያስከትላሉ።
- ብዙ ስኳርና ካሮታይን የምግብ ፍላጎት ይዘጋል፣ ጥርስ ያበሰብሳል፣ የልብ ሕመም ሊያስከትልና የአንጀት ካንሰር መንስኤም ሊሆን ይችላል። ሆኖም መጠነኛ ስኳር ለበሽተኞች ወይም የምግብ ጉድለት ላለባቸው ሕጻናት መቀትና ኃይልን ይሰጣል።

በኢትዮጵያ ጎያ የተባለውን እህል መመገብ ወገብ በመስበር አካለ ጎደሎ ያደርጋል። ይህ ችግር የሚታየው በሰሜንና በሰሜን ምዕራብ ኢትዮጵያ፣ በተለይም በጎንደር አካባቢ ነው። በመጀመሪያ የእግር ቋንቋ አልታጠፍ፣

አልዘረጋ በማለት ቀጥ ብሎ ስለሚቀር ሀመምተኛው በተረከዙ መሄድ ይጀምራል። ከዚያ በኋላ ሀመምተኛውን መራመድ ይሳነውና መዳሀ ይጀምራል። አንዳንድ ሀመምተኞች ሽንትና አይነምድራቸውን መቆጣጠር አይችሉም። በበሽታው የተጠቃው ግለሰብ ለሶስት ወራት ያህል ከጠቅላላው ምግብ ውስጥ ሲሰውን ያህል ዓያ ተመግቧል ማለት ነው። በአንዳንድ መንደሮች ውስጥ ከጠቅላላው ነዋሪዎቹ ውስጥ 3% የሚሆኑት የበሽታው ተጠቂ ናቸው። ስለዚህ ሰዎች ዓያን እንዳይበሉ ለማድረግ ከፍተኛ ቅስቀሳ መደረግ አለበት።

በስምጥ ሽለቆ አካባቢዎች (በተለይም በወንጂ አካባቢ) ፍሎራይድ የተባለ ንጥረ ነገር ውሃው ውስጥ በብዛት ይገኛል። ይህ ንጥረ ነገር የነርቭ ስርዓትን በማቃወስ አንዳንድ ሰዎችን እካለ ስንኩል ሊያደርግ ይችላል። በእነዚህ አካባቢዎች አልፎ አልፎ ፍሎራይድ የሌለበት የመጠጥ ውሃ ይገኛል። ከተቻለ ይህንን ውሃ መጠቀም ይሻላል። በአካባቢው የሚታየው ባህላዊ የሽክላ ስራ (ድስት፣ ጆናና ወዘተ) በመጠጥ ውሃ ውስጥ የሚገኘውን ፍሎራይድ እንደቀነሰው ይገመታል።

ለአንዳንድ የበሽታ ዓይነቶች የተወሰኑ ምግቦች እንዳይሰጡ ይከለከላሉ። የደም ብዛት፣ የልብ ድካም እንዲሁም የሰውነት አብጠት ያለባቸው ሰዎች ጨው መቀነስ ወይም ፈጽሞ መተው አለባቸው። ብዙ ጨው ለማንኛውም ሰው ጥሩ አይደለም። የጨዓራ መቀሰልና የስኳር በሽታ የተለየ የምግብ አወሳሰድ ያስፈልጋቸዋል (ገጽ 204 እና 205)።

ስሕዓናት ተስማሚ የሆነ ምግብ

ከ4 - 6 ወር

ለመጀመሪያዎቹ 4 እና 5 ወራት ስህዓናት ከእናት ጡት በስተቀር ሲባ ምንም ተጨማሪ ምግብ አያስፈልጋቸውም።



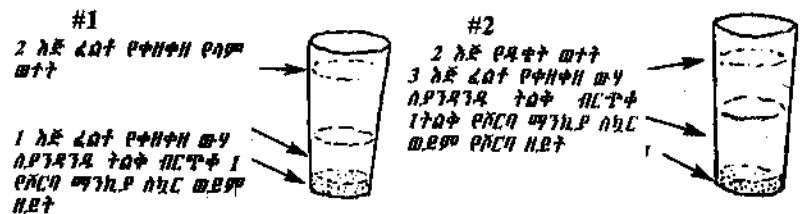
የእናት ጡት ወተት ለስህዓናት ተመራጭና ንጹህ ምግብ ነው። በየሱቁ ከሚገኙት በየፋብሪካው የተዘጋጁ የሕጻናት ምግቦች ሁሉ የእናት ጡት ወተት ይበልጣል። ከ4-6 ወሮች ባለው የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኝን ሕጻን የእናቱን ጡት ወተት ብቻ በመጥባት ከተቅማጥና ከሌሎችም ዓይነት በሽታዎች መከላከል ይቻላል። በሞቃት አየር ጊዜ እንኳን ቢሆን ተጨማሪ ውሃና ሻይ መስጠት አያስፈልግም።

አንዳንድ እናቶች ልጆቻቸውን ቶሎ ጡት ያስጥላሉ። ይህን የሚያደርጉት የጡት ወተታቸው ጥሩ እንዳልሆነ ስለሚገምቱና መጠኑንም አነስተኛ አድርገው ስለሚያስቡ ነው። ነገር ግን የእናት ጡት ስህዓን ልጅ በጣም ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን ያያዝ ነው። እናትየዋ ቀጭንና ደካማ ብትሆንም እንኳን ጡት ሰበጃ ይጠቅመዋል። በጣም ጥቂት ከሆኑ እናቶች በስተቀር የሁሉም እናቶች ጡት ሰበጃቸው የሚበቃ ወተት አለው። ልብ ልንላቸው የሚገቡ ነገሮችም።

• ብዙ ጊዜ ማጥባት ጡት በበቂ ሁኔታ ወተት እንዲያመነጭ ይረዳል። ህፃኑ 4 ወር ሳይሞላው ምንም ነገር መመገብ የለበትም። ህፃኑ ተጨማሪ ምግብ መብላት ከጀመረ በኋላ እንኳን ሌላ ምግብ ከመብላቱ በፊት ጡት መጥባት አለበት።

• የእናትየው ጡት ወተት የማያወጣ ከሆነ ብዙ ፈሳሽ እንድትጠጣና የተመጣጠነ ምግብ እንድትመገብ ማድረግ እንዲሁም ሕጻኑ በየጊዜው ጡቷን እንዲስብ በመርዳት ጡቷ በመጠኑም ቢሆን ወተት እንዲያማት ማድረግ ይቻላል። ጡት ካጠበ በኋላ ለህፃኑ በኩባያ (በጡት አይደለም) ሌላ ዓይነት ወተት፣ የተፈላ ወይም የፍየል ወተት፣ የዱቂት ወተት መስጠት። (ወፍራም ወተት ግን መሆን የለበትም)። በነዚህ ዓይነቶቹ ወተቶች ውስጥ ትንሽ ስኳር ወይም የአትክልት ዘይት መጨመር ይጠቅማል።

ማሳሰቢያ:- ማንኛውንም ወተት ለህፃናት በምንሰጥበት ጊዜ ፈልቶ በቀዝቀዛ ውሃ መበረዝ ይኖርብናል። ከዚህ በታች የተመለከቱት የትክክለኛ ቀመሮች ምሣሌዎች ናቸው።



ቅባት የሌለው ወተት በሚጠቀሙበት ጊዜ ሌላ የሸርባ ማንኪያ ዘይት መጨመር ያስፈልጋል።

- ምንጊዜም ቢሆን ወተቱና ውሃው መፍላት አለበት። በተቻለ መጠን ሕፃናትን ከጡት ይልቅ በኩባያና በማንኪያ መመገብ ያስፈልጋል። የጡትን ንፅህና መጠበቅ ከባድ ስለሆነ የተለያዩ የበሽታ ተሃዋሶችን ስለሚራቡበት ለተቅማጥ ሀመም ያጋልጣል። ጡት መጠቀም ግዴታ ከሆነ ህፃኑ ከመጥባቱ በፊት በየጊዜው ብልቃጡም ሆነ ጫፉ መቀቀሉን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።
- ለወተት መገገፍ የሚውል ገንዘብ ከሌለ የሩዝ፣ የበቆሎ፣ የሌሎችን እህሎች (ንፁህና ያልሻገቱ መሆናቸውን አረጋግጦ) ገንፎና አጥሚት እዘጋጅቶ መስጠት ይቻላል። ገንፎው ላይ ግን የባቂላ ዱቂት፣ እንቁላል፣ ሥጋ፣ ዶሮ ወይም ሌላ ገንቢ ምግብ መጨመር ያስፈልጋል። እነዚህ ሁሉ ተፈጭተው (ተጨፍልቀው) መጨመር የሚኖርባቸው ሲሆን፣ ምግቡም የሚሰጠው በፈሳሽ መልኩ ነው።

ማስጠንቀቂያ:- የበቆሎ ወይም የሩዝ ውሃ ብቻ ስህዓናት መስጠት የተሟላ ምግብ አይሆንም። ሕጻኑ የሚገባውን እድገት በወቅቱ አያሳይም። በጊዜው በእገረ አይሂድም። አፈንም አይፈታም። በቀሳቡ በበሽታ ስለሚጠቃ ታሞ ሲሞት ይችላል። ስለዚህ ህጻኑ የገድ ተጨማሪ አካል ገንቢ ምግብ ማግኘት አለበት።

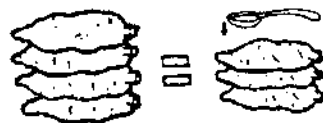
ከ4 ወር እስከ 1 ዓመት

1. ከተቻለ ህፃኑን 2 ወይም 3 ዓመት እስኪሆነው ድረስ ጡት ማጥባት ያስፈልጋል። ለህፃናት ላስታ ቅቤ ማዋጥ ጥሩ አይደለም። አብሽን መስጠት ባይገዳም፤ ጥቅሙ ግን ያን ያህል አይደለም። በመጀመሪያዎቹ ወራት ከእናት ጡት ሌላ ምንም መሠጠት የለበትም።

2. ከ4 ወር እስከ 6 ወር ባለው ጊዜ ለህፃናት ከእናት ጡት በተጨማሪ ምግብ መስጠት መጀመር አለበት። ምግብ ከመስጠት በፊት ግን ምንጊዜም ሕፃናትን ጡት ማጥባት ያስፈልጋል። ከበቆሎና ክሩዝ በወተት ወይም በውሃ ቀቅሎ በተዘጋጀ አጥሚት ወይም ገንፎ መጀመሩ ጥሩ ነው። ከዚያም በተጨማሪ ጉልበት እንዲሰጠው ትንሽ ዘይት መጨመር ቢጀመር ይበጃል። ከጥቂት ቀናት በኋላ ሌሎች ተጨማሪ ምግቦችን (ገጽ 182) መጨመር ይቻላል። ህፃኑ አዲስ ምግብ እንዲመራ መብላት ያለበት በትንሽ በትንሽ ነው። አለበለዚያ ላይፈጭለት ይችላል። ከአንድ በላይ አዲስ ምግብም መጨመር የለበትም። እነዚህ አዲስ ምግቦች በሚገባ ተቀቅለውና ተፈጭተው መድቀቅ አለባቸው። ከሻጋታ ነፃ መሆናቸውም መረጋገጥ አለበት። መጀመሪያ ከጡት ወተት ጋር በመቀላቀል ለህፃኑ በቀላሉ እንዲዋጡለት ማድረግ ይቻላል። ኢትዮጵያ ውስጥ በአብዛኛው ለህፃን ልጅ አንድ ዓመት እስኪሞላው ድረስ ጣጣር ምግብ አይሰጠውም። ይህ ህፃኑን ይጎዳዋል። ስለዚህ ህፃኑ 4 ወይም 5 ወር ከሞላው ጣጣር ምግብ እየተመጣጠነ በትንሽ ሊጨመርለት ይገባል።

3. በዋና ምግብ ላይ ረዳት ምግቦችን (ገጽ 181) በመጨመር ውድ ያልሆኑ ጥሩ ምግቦችን ማዘጋጀት ይቻላል። ዋናው ቀምነገር ተጨማሪ ጉልበት (ዘይትና የመሳሰሉትን) እና በተቻለ ምጣን ብረት (ጥቁር አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችን) ማክል ነው። ለህፃናት በተለይ ከ5-8 ወር አካባቢ ለሚሆኑ ሁለት እጅ ጤፍ፤ ከአንድ እጅ ባቂ ወይም አተር ጋር ቀላቅሎ ከቀቀሉ በኋላ በመዳመጥ ገንፎ ማዘጋጀት ይቻላል። ዘይትና ጨው በትንሽ መጠቀም ይቻላል። ተቀቅለው የተፈጨ ሌሎች ምግቦች፤ የተቀቀለና የተፈጨ ድንች ወይም ካሮት ጠቃሚ ቢሆኑም ብቻቸውን መሠጠት የለባቸውም። ከቀይ ወጥ ወይም ከጥቅል ጎመን ወጥ የተዘጋጀ የእንጀራ ፍትፍትም ሌላው አማራጭ ነው።

የህፃን ልጅ ሆድ ትንሽ በመሆኑ በአንድ ጊዜ ብዙ ምግብ ሊይዝ እንደማይችል ማስታወስ ይገባል። ስለዚህ ደጋግሞ መመገብ፤ በተጨማሪ ጉልበት ሆኖ የሆኑ ረዳት ምግቦችን ከዋናው ምግብ ጋር ቀላቅሎ መስጠት ይጠቅማል።



በህፃኑ ምግብ ላይ አንድ ማንኪያ የምግብ ዘይት መጨመር ማለት በተለምዶ የሚበላውን ዋና ምግብ $\frac{3}{4}$ ብቻ በመስጠት ተፈላጊውን ጉልበት እንዲያገኝ ማድረግ ይቻላል ማለት ነው። ሆኖ ሲሞላ ዘይቱ በቂ ጉልበትን ያስገኛል።

ማስጠንቀቂያ፡- ሕፃናትን የምግብ አጥረት ሊያጠቃቸው የሚችለው ከ6 ወር እስከ 2 አመት ድረስ ነው። ምክንያቱም ከ6 ወር በኋላ የጡት ወተት ለሕፃናት የሚያስፈልጋቸውን ሊያሟላላቸው ስለማይችል ነው። በመሆኑም ሌሎች ምግቦችን በተጨማሪ መስጠት ያስፈልጋል። ነገር ግን በአብዛኛው የሚሰጡ ምግቦች በቂ ኃይል የማይሰጡ ናቸው። በዚህ አድሜ ላሉ ሕፃናት፡-

- እንደበሬቱ ጡት ማጥባትና ሌሎች ተጨማሪ ጠቃሚ ትኩስ ምግቦችን መስጠት፤
- ሁልጊዜ አዲስ ምግብ ሊጀመር በትንሽ መስጠት፤
- በቀን ቢያንስ አምስት ጊዜ መመገብና በመሃሉም ትናንሽ መክሰሶችን መስጠት፤
- ምግቡ ንፁሕና በቅርቡ የተዘጋጀ እንዲሁም ትኩስ መሆኑን ማረጋገጥ፤
- ሕፃናት የሚጠጡት ውሃ ንፁህና የተጣራ መሆኑን ማረጋገጥ፤
- ሕፃናት ሊታመሙ ከወትሮው የበለጠ ምግብ አዘውትሮ መስጠትና በቂ ውሃ ወይም ፈሳሽ መስጠት።



አንድ አመትና ከዚያ በላይ

ሕጻኑ አንድ ዓመት ከሞላው በኋላ ቤት ያፈራውን የአዋቂ ምግብ መብላት ይችላል። ከተቻለ ሁልጊዜ ወተት መጠጣት አለበት።

ህፃኑን በቪታሚን፤ በማእድንና በፕሮቲን የዳበረ ምግብ በየዕለቱ ለመመገብ መሞከር (ገጽ 181)። ይህም ጠንካራና ጤናማ ሆኖ እንዲያድግ ያደርገዋል።

ጸጅኛና ክረሚላ፡- ሕፃናትን ከረሚላ፤ ጣፋጭ ምግብ ወይም ለስላሳ መጠጥ ማስለመድ ተገቢ አይደለም። ብዙ ጣፋጭ ነገር ከበሉ የምግብ ፍላጎታቸው ስለሚዘጋ ለሰውነታቸው ጠቃሚ የሆኑትን ምግቦች መመገብ አይችሉም። በተጨማሪም ጣፋጭ ምግቦች ጥርስ ያበላሻሉ።

ቢሆንም በቂ ምግብ በማይገኝበት ሁኔታ ትንሽ ስኳርና የአትክልት ዘይት፤ ወተት ውስጥ ጨምሮ መስጠት በምግቡ ውስጥ ያለውን ፕሮቲን እንዲጠቀሙበት ይረዳል።

ሰህዓናት ምርጥ የሆነው አመጋገብ

ከ 4
አስክ 6
ወራት
ከእናት
ጡት
ላላ
ምንም
አያላፈ
ሷም

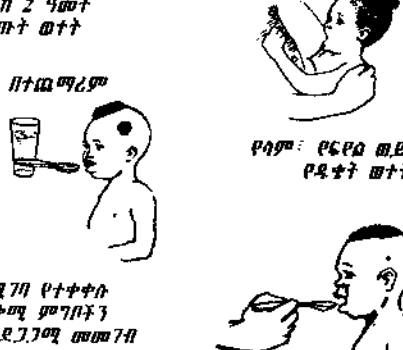


ከ6 ወር
አስክ 2 ዓመት
የጡት ወተት

እና በተጨማሪም

የሳም፣ የፍየል ወይም
የዳታት ወተት

በሚገባ የተቀቀሰ
ጠቃሚ ምግቦችን
በተደጋጋሚ መመገብ



በአመጋገብ ላይ የሚታዩ ገጂ አስተሳሰቦች

1. ሰተላያዩ አገሮች በሚታዩ ጉጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ምክንያት አራስ ሴቶች የተወሰኑ የምግብ ዓይነቶችን እንዳይበሉ ይደረጋል። በዚህም ምክንያት ለሰውነት መዳበር ብዙ ጥቅም የማይሰጡትን በቆሎና ሙቅ ብቻ እንዲበሉ ስለሚደረግ የደም ማነስ ህመም ያጠቃቸዋል። በዚህም የተነሳ ደካማ ስለሚሆኑና በበሽታ ስለሚጠቁ በደም መፍሰስና በተለያዩ ምክንያቶች ሊሞቱ ይችላሉ።

ሴቶች በዕርገዝናቸው ወቅትና ከወሰዱ በኋላ አቅማቸው የሚፈቅደውን በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ይኖርባቸዋል።

ይህች እናት በዕርገዝናዋ ወቅትና ከወሰደች በኋላ የተለየ ጠቃሚ ምግቦችን ስለተመገበች ጤናማ ስመሆን በቅታለች።



በዕርገዝናዋ ወቅትና ከወሰደች በኋላ ጠቃሚ ምግብ ያልተመገበች እናት ደግሞ እዚህ አይፋለች።



ሴቶች በሽታን ለመቋቋም፣ ደም እንዳይፈላቸውና ለልጆቻቸው በቂ ወተት ለማመንጨት እንዲችሉ ከዋና ምግብ በተጨማሪ በቂ የሆኑ ገንቢ የምግብ ዓይነቶችን፣ እንደባቂላ፣ እንቁላል፣ ጾሮ፣ ወተትና የወተት ውጤቶችን፣ ሥጋና ዓሣን መመገብ አለባቸው። ከበሽታ ተከላካይ የሆኑ ምግቦችንም፣ ፍራፍራና አትክልት፣ ሃይል ሰጪ ምግቦችን (ዘይትና ቅባቶች) መመገብ ይኖርባቸዋል።

2. ጉንፋን፣ ኢንፍሉዌንሻንና ሳል ላመመው ሰው ብርቱካን፣ ዘይቱን ወይም ሌሎችን ፍራፍሬዎች ማብላት መጥፎ ነው የሚባለው ሃሰት ነው። ቲማቲምና ብርቱካንን የመሳሰሉት ፍራፍሬዎች ብዙ ሺታሚን ሲ ስላላቸው ጉንፋንና ሌሎችንም በሽታዎች ይከላከላሉ።
3. መድሃኒት እየተወሰደ ቅመማ ቅመምና ፍራፍሬዎችን መብላት ክልክል ነው የሚባለውም የተሳሳተ አመለካከት ነው። ሆኖም መድሃኒት ቢወስድም ባይወስድም የጨንፈ በሽታ ያለበት ሰው ቅባትና ቅመማ ቅመሞች ያሉበት ምግብ ከወሰደ በሽታው ሊብስበት ይችላል።
4. ሰህዓን ሥጋ መስጠት ጥሩ ስላለመሆኑ የሚነገረውም ትክክል ስላይደለ ለልጆች ሥጋ ሊቀርብላቸው ይገባል።

ከምግብ ጋር የተያያዙ የጤና ችግሮች

የደም ማነስ

የደም ማነስ ያለበት ሰው ደም ቀጭን ስለሆነ የመልክ መገርጣት ይታይበታል። የዚህ ምክንያት ሰውነቱ በቂ ቀይ የደም ሕዋሳት ከመተካቱ በፊት ነባር ቀይ የደም ሕዋሳት ከሰውነቱ ስለሚባክኑ ነው። የቁስል መቋማት፣ የአንጅት ቁስሎችና የደም ተቅማጥ፣ የደም ማነስ መንስኤዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ተፈላጊና በቂ ምግብ አስከፋገኙ ድረስ የሴቶች የወር አበባም ሽደም ማነስ ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ሥጋ፣ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችና በቂ የብረት ማዕድን የማይመገቡ ሰዎችን የደም ማነስ ያጠቃቸዋል። የደም ማነስ ከነበረባቸውም ህመሙ ይባባላል።

ሕጻናትን ደም ማነስ የሚይዛቸው በምግባቸው ውስጥ በቂ የብረት ማዕድን ያላገኙ እንደሆነ ነው። ከ6 ወራት በኋላ ተጨማሪ ምግብ የማያገኙ ሕጻናትንም የደም ማነስ ሊይዛቸው ይችላል። የደም ማነስ ሌሎች ምክንያቶች ደግሞ ወባ፣ የመንጠቆ ትልና ስር የሰደደ የደም ተቅማጥናቸው።

የደም ማነስ ምልክቶች፡

- የቆዳ መገርጣት
- የዓይን የውስጥ ሽፋን መንጣት
- የድድ መንጣት
- ከፍተኛ ድካም
- የደም ማነሱ ከባድ ከሆነ የፊትና የእግር አብጠት፣ የልብ ትርታ መጨመር፣ የመተንፈስ ችግር ያስከትላል።
- አፈር መብላት የሚወዱ ህፃናትና ሴቶች ብዙውን ጊዜ የደም ማነስ ያለባቸው ናቸው።



የደም ማነስ መከላከያና የህክምና ዘዴ

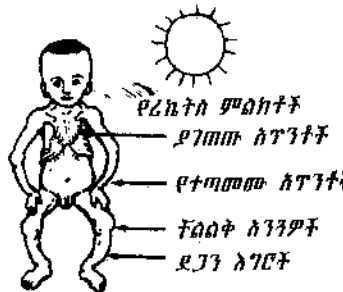
- በብረት ማዕድን የዳበረ ምግብ መብላት የደም ማነስን ይከላከላል። ሥጋ፣ ዓሣ፣ ድርና ጤፍ ከፍተኛ የብረት ማዕድን አላቸው። ጉበት ከሁሉ የበለጠ የብረት ማዕድን አለው። አረንጓዴ ቅጠላቀጠሎች፣ ባቂላ፣ አተርና ምስር መጠነኛ የብረት ማዕድን አላቸው። ምግብን በብረት ድስት መቀቀልም የብረት ማዕድን ይዘቱን ያስድገዋል። የብረት ማዕድን ከሰውነት ጋር እንዲዋሃድ ጥሬ አትክልትና ፍራፍሬዎችን ከምግብ ጋር መብላት ጠቃሚ ነው። ይልቁንም ምግብ በሚበላበት ጊዜ ቡናና ሻይ መጠጣት የሚደገፍ አይደለም።
- በሽታው መሰበተኛ ወይም ከባድ ከሆነ ግለሰቡ ፈረስ ሰልፌት የሚባል እንክብል መውሰድ አለበት። እንክብሉ በተለይም ለነፍሰጡር ሴት በጣም ጠቃሚ ነው። ለማንኛውም ዓይነት የደም ማነስ ህመም ከሊሸር ሌክስትራክት ወይም ቪታሚን ቢ₁₂ ይልቅ የፈረስ ሰልፌት እንክብል መስጠት ይመረጣል። የብረት ማዕድን መድኃኒቶችን መዋጥ እንዲ በመርፌ መልክ መውጋት አደጋ ስለሆነ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።
- የደም ማነስ መንስኤ የደም ተቀማጥ፣ መንጠቆ ትል፣ ወባ ወይም የመሳሰሉት በሽታዎች ከሆኑ መንስኤውን እውቆ በቅድሚያ ተገቢውን ህክምና መስጠት ያስፈልጋል።
- የደም ማነስ ከባድና በቀላሉ የማይድን ከሆነ ህመምተኛውን ወደጤና ድርጅት መላክ ያስፈልጋል።

ብዙ ሴቶች የደም ማነስ ህመምተኞች ናቸው። ይህም ሊሆን የሚችልበት ምክንያት በወር አበባና በወሊድ ወቅት የሚፈላቸውን ደም ለመተካት በብረት ማዕድን የነበሩ በቂ ምግቦችን ስለማይበሉ ነው። የደም ማነስ የሚያጠቃቸው ሴቶች ለውርጃ የተጋለጡ ከመሆናቸውም በተጨማሪ በወሊድ ወቅት ብዙ ደም ይፈላቸዋል። ሴቶች በተለይ ነፍሰጡር ሴቶች በማዕድናት የዳበሩ ምግቦችን በብዛት መውሰድ አለባቸው።

የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎችን በመጠቀም ከ2 እስከ 3 ዓመት አራርቆ መውሰድም የደምን መጠን ለማስተካከል፣ አቅምና ጥንካሬንም ለማግኘት ያግዛል (ምዕራፍ 20ን መመልከቱ ይበጃል)።

የአጥንት መፈሰሰ በሽታ (ሪኬትስ)

የፀሐይ ብርሃን ፈፅሞ የማያገኙ ሕፃናት ለአጥንት መፈሰሰ በሽታ ስለሚ ጋለጡ የእግር፣ የደረትና የዳሌ አጥንት መፈሰስ መዛባት ችግር ያጋጥማቸዋል። ይህ ችግር የሚከሰተው ከፀሐይ ብርሃንና ከተለያዩ ምግቦች የሚገኘው የባይታሚን ዲ አጥረት ስለ ሚፈጠር ነው። የአጥንት መፈሰሰ በሽታን -ዘላለማዊ ዘይት ውስጥ የሚገኘውን ቪታሚን ዲ እና በቪታሚን የዳበረ ወተት በመስጠት ችግሩን መከላከል ይቻላል። ነገር ግን ማንኛውም ችግረኛ ቤተሰብ ተፈጥሮ የለ ገሰውን የፀሐይ ብርሃን ቢያንስ በቀን ለአስር ደቂቃ ሕፃናትን በማሞቅ በቂ ቪታሚን ዲ ማግኘት የሚችል መሆኑን መገንዘብ ያሻል። ከፍተኛ የቪታሚን ዲ ይዘት ያለው መድኃኒት ለረጅም ጊዜ ለሕፃናት መስጠት የመ መረዝ አደጋ ሊያስከትል ስለሚችል ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያሻል።



የፀሐይ ብርሃን ለሪኬትስ መከላከያ ፍቶን መድኃኒት ነው።

ከፍተኛ የደም ግፊት

የደም ግፊት የልብ፣ የኩላሊትና የአእምሮ መሳት ችግሮችን ያስከትላል። በተለይም ወፍራም ሰዎች ለደም ግፊት በሽታ የተጋለጡ ናቸው። በአዲስ አበባ በባንክ ሠራተኞች ላይ የተካሄደ ጥናት እንደሚ ጠቁመው 13% ወንዶች፣ 5% ሴቶች ከፍተኛ የደም ግፊት እንደአለባቸው አሳ ይቷል። ጎንደር አካባቢ ገጠር ውስጥ በተካሄደ ጥናት ደግሞ 1.8% የሚሆኑ ገበሬዎች ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለባቸው ታውቋል።

የከፍተኛ የደም ግፊት ምልክቶች

- ተደጋጋሚ የራስ ምታት፣
- ጥቂት በተነቃነቁ ቁጥር የልብ በጋይል መምታትና የትንፋሽ መቋረጥ፣
- ድካምና መፍዘዝ፣
- አንጻንድ ጊዜ በግራ ትክሻና ደረት አካባቢ የውጋት ስሜት መኖር።



የደም ግፊት መለያ

እነዚህ የሕመም ስሜቶች በልሳ በሽታም ምክንያት ሊመጡ ይችላሉ። ስለዚህ አንድ ሰው የደም ግፊት እንደያዘው ከጠረጠረ የጤና ባለሙያ ዘንድ በመሄድ የደም ግፊቱን መለካት አለበት።

ማስጠንቀቂያ፡- ከፍተኛ የደም ግፊት መጀመሪያ ላይ ምንም ምልክት አያሳይም። ስለዚህ አደገኛ ምልክት ከማሳየቱ በፊት እንዲቀንስ መደረግ አለበት። ከመጠን በላይ የወፈሩ ሰዎች ወይም የደም ግፊት እንዳለባቸው የሚጠረጥሩ ሰዎች መደበኛ የደም ግፊት ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል። ስለደም ግፊት አለካክ ገጽ 85 እና 87ን መመልከት ይቻላል።

የደም ግፊትን ለመከላከል ሲወሰዱ የሚገባቸው የጥንቃቄ እርምጃዎች

- ወፍራም ሰዎች ክብደት መቀነስ አለባቸው።
- ቅባት የበዛበት ምግብ፣ በተለይም ሮማና ስኳር የበዛበት ምግብ መውሰድ አይገባቸውም። ከቅቤ ይልቅ የአትክልት ዘይት መጠቀም ይሻላል።
- ሲጋራ ከማጨስና አልኮል መጠጥ ከመውረ መቆጠብ።
- በምግብ ውስጥ ጨው ያለማብዛት። ወፍራም ሰዎች ክብደታቸውን በመቀነስና በመዘናናት የደም ብዛታቸውን ሊፋ ሎ ይችላሉ።
- የደም ግፊት ከፍተኛ ከሆነ ወደጤና ድርጅት በመሄድ የሚሰጠውን መድኃኒት ያለማቋረጥ በመደበኛነት መውሰድ ያስፈልጋል።

ውፍረት

በጣም መወፈር ጤንነትን ይጎዳል። ብዙ ስብ በሰውነት ውስጥ ሲጠራቀም የደም ግፊት፣ የልብ ሕመም፣ ሕሊናን መሳት፣ የሃሞት ከረጢት በሽታ፣ የሶኳር በሽታ፣ የእግርና የእጅ ቁርጥማትና ሌሎች ችግሮችን ያስከትላል።

ወፍራም ሰዎች በሚከተሉት መንገዶች ከብደታቸውን መቀነስ ይኖርባቸዋል፡፡

- ቅባት፣ ጮማ ወይም ዘይት የበዛበት ምግብ በመተው፡፡
- ከሰካርና ከሌሎች ጣፋጭ ምግቦች በመራቅ፡፡
- የአካል እንቅስቃሴ በማድረግ፡፡
- ማንኛውንም ዓይነት ምግብ በብዛት ባለመውሰድ፡፡



ወፍራም ሰዎች በተለይ ሃይል ሰጭ ምግቦችን (እንደበቆሎ፣ ጻቦ፣ ድንች፣ ሩዝ፣ ፓስታ፣ ስኳር ድንች፣ ወዘተ) አብዝተው መመገብ የለባቸውም፡፡ አትክልት፣ ፍራፍሬዎችና ቀይ ስጋ ግን በርከት አድርገው መብላት ይችላሉ፡፡

ከብደትን ለመቀነስ ሕዡን ከሚመገቡት ግማሽ ያህል ብቻ መመገብ ይበቃል፡፡

የሆድ ድርቀት

ደረቅ ዓይነምድር ያለውና ከሁለት ቀናት በላይ ዓይነምድር ሳይወጣ የቆየ ሰው የሆድ ድርቀት አለበት ይባላል፡፡ የሆድ ድርቀት የሚመጣው ከአመጋገብ ጉድለት፣ በተለይም በቂ አትክልትና ፍራፍሬ ባለማግኘት ወይም አሰር ያለው ምግብ ባለመብላትና የሰውነት እንቅስቃሴ ባለማድረግ ነው፡፡

ብዙ ውሃ መጠጣት፣ አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ፣ በተፈጥሮ አሰር ያላቸውን ቅጠላ ቅጠሎች፣ እንደጎመን ወይም ያልተፈተነ ስንዴ፣ ካሮት፣ ኦቾሎኒ፣ ዱባና ሱፍ መመገብ ሆድ የሚያለሰልስ መድሃኒት ከመጠጣት ይሻላል፡፡ ዕድሜያቸው ገፋ ያለ ሰዎች ከዓይነምድር መውጣት ችግር ለመዳን በእግራቸው መሄድና የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ አለባቸው፡፡

ከአራት ቀናት በላይ ዓይነምድር ያልወጣ ሰው የሆድ ህመም ካልተሰማው እንደሚልክ አፍ ማግኒዚየም ያሉ ሆድ የሚያለሰልሱ መድሃኒቶችን መውሰድ ይቻላል፡፡ ነገር ግን የሚያለሰልስ መድሃኒት አዘውትሮ መውሰድ አይገባም፡፡

በተለይ የሆድ ህመም በሚኖርበት ጊዜ ሆድ የሚያለሰልሱ ወይም የሚያስቀምጡ ከባድ መድሃኒቶችን ፈጽሞ መውሰድ አይገባም፡፡

የስኳር በሽታ

የስኳር በሽታ የሚመጣው ከሚያስፈልገው በላይ የስኳር ክምችት በደም ውስጥ ሲኖር ነው፡፡ የስኳር በሽታ ወጣቶችንም ሆነ በዕድሜ ጠና ያሉ ሰዎችን ሊይዝ ይችላል፡፡ በወጣቶች ላይ ከታየ ጉዳቱ የክፋ ሊሆን ስለሚችል በመርፌ የሚሰጥ የስኳር ሕመም መድሃኒት (ኢንሱሊን) መስጠት ያስፈልጋል፡፡ ዕድሜያቸው ከ40 በላይ ሆኖ ብዙ በሚበሉና ወፍራም በሆኑ ሰዎች ላይ ይህ በሽታ በብዛት ይታያል፡፡ ጎንደር ውስጥ ዕድሜአቸው ከ40

በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ በተካሄደ ጥናት 2.4% የሚሆኑት የስኳር ህመምተኞች መሆናቸው ተረጋግጧል፡፡

የስኳር በሽታ የመጀመሪያ ምልክቶች

- የማያቋርጥ የውሃ ጥም
- ቶሎ ቶሎና ብዙ መሽናት
- የማያቋርጥ ድካም
- የማያቋርጥ ረሃብ
- የክብደት መቀነስ

ዘግይተው የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች

- የቆዳ ማሳከክ
- የዕይታ መድከም
- የእጅና የእግሮች መደንዘዝ
- በተደጋጋሚ የሚታይ የብልት ኢንፌክሽን
- የማይድን የእግር ቁስል
- የሰንፈተ ወሲብ መከሰት
- ራስን መሣት (የመጨረሻ ደረጃ ሲደርስ)

እነዚህ ሁሉ ምልክቶች በሌሎች በሽታዎች ምክንያት ሊከሰቱ ይችላሉ፡፡ እንደ ሰው የስኳር በሽታ እንዳለበትና እንደሌለበት ማወቅ የሚችለው በሽንትና በደም ምርመራ ነው፡፡

የስኳር በሽታ ምልክት የታየበት ልጅ ወይም ወጣት ከሆነ የግድ ልምድ ባለው የጤና ባለሙያ ወይም ሃኪም መታየት አለበት፡፡ የኢንሱሊን መርፌ መወጋት ሊኖርበት ይችላል፡፡

አንድ ሰው ዕድሜው 40 ዓመት ከሞላ በኋላ የስኳር በሽታ ቢይዘው መድሃኒት ከመውሰድ ይልቅ ምግቡን ተቆጣጥሮ በመመገብ በሽታውን መከላከል ይቻላል፡፡ የስኳር በሽተኛ ለአመጋገቡ ልዩ ትኩረት በመስጠት ዕድሜ ልኩን ሊከተለው ይገባል፡፡

የስኳር በሽተኛ ስመጋገብ፡- ወፍራም የሆኑ የስኳር በሽተኞች ከብደታቸው የሚፈለገው መጠን እስኪደርስ መቀነስ አለባቸው፡፡ ስኳር፣ ጣፋጭ ነገር ወይም ጣፋጭ ምግብ መብላት የለባቸውም፡፡ የስኳር በሽተኞች ካልተፈተነ እህል የተሠራ ጻቦ ቢበሉ ይጠቅማቸዋል፡፡ በሌላ በኩል የስታርች ምግቦችን፣ ባቄላ፣ ሩዝና ድንች የመሣሰሉትን እንዲሁም በፕሮቲን የበለፀጉ ምግቦችን መመገብ ይኖርባቸዋል፡፡

በዕድሜ ጠና ያሉ የስኳር ህመምተኞች የቁልቋል ወተትን ቢጠጡ ሊያስታግስላቸው ይችላል፡፡ መድሃኒቱን ለማዘጋጀት ቁልቋሉን በመቁረጥ ወተቱ እስኪወጣ መጭመቅ፡፡ አንድ ኩባያ ተኩል በቀን ሶስት ጊዜ ከምግብ በፊት መጠጣት ይቻላል፡፡ ሆኖም የቁልቋል ወተት ሲጠጣ ሊያስከትል ስለሚችለው ጉዳት ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

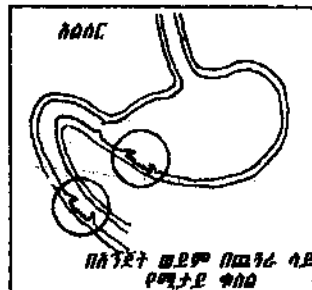
የቆዳ መመርቀዝን ጉዳት ለመከላከል ምግብ ከበሉ በኋላ ጥርስን ማዕዳት ያስፈልጋል፡፡ ቆዳን በንፅህና መጠበቅ ሌላው የጥንቃቄ እርምጃ ነው፡፡ እግር እንዳይጉዳ ሁልጊዜ ጫማ ማድረግ ጠቃሚ ነው፡፡ በእግር ላይ የደም መዘዋወርን ለማሻሻል (መጥቆር፣ መደንዘዝን ለመከላከል) እግርን ወደላይ ከፍ አድርጎ ዕረፍት ማድረግ ይጠቅማል፡፡ ለቫሪስ ቪይን የተሰጠውን ምክር (ገጽ 272) እዚህም ላይ ተግባራዊ ማድረግ ተገቢ ነው፡፡

የምግብ አስመፈጫት፣ ቃርና የጨንጌ መቀሰል (አስሰር)

የምግብ አስመፈጫት ወይም ቃር አብዛኛውን ጊዜ ቅባት የበዛበት ከባድ ምግብ ከመብላት፣ ቡና ወይም አልኮል ከመጠጣት ይመጣል፡፡ ይህ ሁኔታ ጨንጌ ብዙ አሲድ እንዲያመነጭ ስለሚያደርግ የሚፈጠረው አሲድ

የሆድ መታወክና ማቃጠልን እንዲሁም የደረት ውጋትን ያስከትላል። ብዙ ሰዎች የሚያስቃያቸው የደረት ሕመም (ቃር) ከምግብ ያለመፈጠት መሆኑን ስለማያውቁ የልብ ህመም ይመስላቸዋል። ሲተኙ ህመሙ የሚባባስ ከሆነ በሽታው ምናልባት ቃር (የምግብ አለመፈጠት) ሊሆን ይችላል። በተደጋጋሚ የሚመለስ ወይም የሚቆይ ቃርና የምግብ አለመፈጠት የጨንፈ መቀበል (አልሰር) ምልክት ነው።

የጨንፈ ቁስል ብዙ እሴድ በመረጨት ምክንያት በጨንፈ ወይም በአንጀት ላይ የሚታይ ስር የሰደደ ቁስል ነው።



የቁስሉ መኖር ተለይቶ የሚታወቀው ከደረት በታች ባለው የሆድ ክፍል የሚወጋ ስሜት ሲኖር ነው። አብዛኛውን ጊዜ ይህ ዓይነቱ ችግር ምግብ ሲበላ ወይም ብዙ ውሃ ሲጠጣ ይቀንሳል።

ህመሙ የከፋ የሚሆነው ምግብ ከተ በላ ከአንድ ሰዓት ወይም ከዚያ በላይ፣ ወይም በወቅቱ ምግብ ላይበሉ ሲተሩ ወይም አልኮል ከጠጡ በኋላ ወይም ብዙ ቅባትና ቅመማ ቅመም የበዛበት ምግብ ከበሉ በኋላ ነው። በተለይም የጨንፈ ቁስሉ የሕመም ስሜት የሚብሰው ሌሊት ነው።

አንድ ሰው የጨንፈ (ወይም የአንጀት) መቀበል እንዳለበትና እንደሌለበት የሚታወቀው (ኢንዶስኮፒ) ምርመራ በማድረግ ነው።

ቁስሉ ከባድ ከሆነ አንዳንድ ጊዜ ንፁህ ደም ወይም የቡና አተላ የመሰለ ትውከት ያስከትላል። ዓይነምድሩም ራንጅ የመሰለ ጥቁር ሊሆን ይችላል።

ማስጠንቀቂያ፡ አንዳንድ የጨንፈ ቁስል ዓይነት የህመም ስሜት ላይኖረው ይችላል። ስለዚህ በሽታው ለሞት እደጋ ሊያጋልጥ ስለሚችል በአስቸኳይ የሕክምና ዕርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል።

መከላከልና ህክምና

የሆድ ወይም የደረት ህመም ቃር፣ በምግብ አለመፈጠት ወይም በአልሰር (የጨንፈ ወይም የአንጀት ቁስል) ምክንያት የመጣ ከሆነ ጥቂት መሠረታዊ የሆኑ ምክሮች ህመሙን ሊያስታግሉትና ተመልሶም እንዳይመጣ ሊያደርጉት ይችላሉ።

- በአንድ ጊዜ ብዙ ከመብላት መቆጠብ። ቁርስ፣ ምላና ራትን በመጠኑ መብላትና በየመሃሉ ደግሞ በመጠኑ መክሰስ መቅመስ ያስፈልጋል። ከሁሉም በላይ በሽታን ሊያስታግሉ የሚችሉ እንጂ ሊያባብሉ የሚችሉ ምግቦችን ከመውሰድ መቆጠብ ይመረጣል።
- በሽታውን ከሚያባብሉና ከሚያስማሙ ምግቦች መቆጠብ። እነዚህም ብዙውን ጊዜ የአልኮል መጠጦች፣ ቡና፣ ቅመማ ቅመሞች፣ በርበሬ፣ ጋዝ ያላቸው መጠጦችና ቅባት የበዛቸው ምግቦች ናቸው።

- ቃሩ ማታ ሲተኙ የሚብስ ከሆነ ትራስ ደራርቦ ከፍ ብሎ መተኛት ያስፈልጋል።



- ብዙ ውሃ መጠጣት። ከምግብ በፊትና በኋላ በሁለት ትልቅ ብርጭቆ ውሃ መጠጣት ጠቃሚ ነው። ምግብ ባበሉ ቁጥር በቂ ውሃ መጠጣት ያስፈልጋል።



- ትምባህ እሴድን የሚያበዛ ስለሆነ በማንኛውም መልኩ ከመጠቀም መቆጠብ ያስፈልጋል።



- የእሴድ ማርከሻዎችን መውሰድ። ተመራጭ የሆኑትና ችግር የማያስከትሉት የእሴድ ማርከሻዎች ማግኘትም እና አለ-ሚኒየም ሃይድሮክላይድ የተባሉት ንጥረ ነገሮች ይኖሯቸዋል። (በሰተለያዩ አሲድ ማርከሻዎች አወሳሰድ ምዕራፍ 24ን መመልከት ይቻላል)።
- ከባድ የጨንፈ ህመም ወይም (የጨንፈ ወይም የአንጀት ቁስል ከተፈጠረ) የጤና ባለሙያ በማማከር ሲሜቲዲን (ታጋሜት) ወይም ራኒቲዲን የተባሉ መድሃኒቶችን መውሰድ ይቻላል። መድሃኒቶቹ ውድ ሲሆኑም ህመሙን ለማስታገስም ሆነ ቁስሉን በማዳን ጠቃሚና ፍቱን ናቸው። ይሁን እንጂ ተገቢው ጥንቃቄ ካልተደረገ በሽታው ሊ፣ ሽ ይቻላል።
- ሬት የተባለውን ተክል መጠቀም። ሬት በብዙ አገሮች የሚገኝ ተክል ሲሆን የጨንፈ ቁስል እንደሚያድን ይታመናል። ስፖንጅ የሚመስሉትን ቅጠሎች እድቅቀው ከትፈው ለአንድ ሌሊት በውሃ ነኮር ማላደር። ከዚያም ዝልግ ልግና መራራን ውሃ በየሁለቱ ሠዓቱ አንድ፣ አንድ ብርጭቆ መጠጣት።



ማሳሰቢያ፡ ሬት ሊያስከትል የሚችለው ጉዳት በውል ያልታወቀ ስለሆነ የራስን የጥንቃቄ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል።

ጥንቃቄ

1. ብዙ ሃኪሞች ለጨንፈ ቁስል ወተት ያዝዙ ነበር። ወተት መጀመሪያ በሽታውን ሊያሸላውም የኋላ ኋላ ግን እሴድ በማብዛት ቁስሉን ያባብሳል። አብዛኛዎቹ ሃኪሞች በአሁኑ ጊዜ የጨንፈ ቁስልን ለማከም ወተት ጥሩ እንዳልሆነ ይመክራሉ።
2. እንደወተት ሁሉ አንዳንድ ጊዜ ሶዲየም ባይካርቦኔት እና አልካሌልዝር የመሳሰሉ የአሲድ ማርከሻዎች የማቃጠል ስሜትን በፍጥነት ሊያስታግሉ ይችላሉ። ነገር ግን ወዲያው እሴድ እንዲፈጠር ያደርጋሉ። እነዚህ

መድሃኒቶች አልፎ አልፎ የምግብ አለመፈጨትን ለማስታገስ ብቻ መወሰድ አለባቸው እንጂ ለጨንጭ ቁስልት እይብቅሙም። ካልሲየም ያለባቸው የአሲድ ማርከኛዎችም ተመሳሳይ ባህርይ አላቸው።

3. አስፒሪንና የብረት ማዕድንን የመሳሰሉት መድሃኒቶች የጨንጭ ቁስልን ያባብሳሉ። የቃር ወይም የምግብ አለመፈጨት ችግር ያለባቸው ሰዎች በጥንቃቄ ሊወስዱቸው ይገባል። ኮርቲኮስቲሮይድ የተባሉት መድሃኒቶችም የጨንጭ ቁስልን ያባብሳሉ ወይም ያስነሳሉ።

የጨንጭ ቁስልን ሥር ሳይሰድ ማዳን ካልተቻለ ቁስሉ ጨንጭውን ወይም የአንጀቱን ግድግዳ ስለሚበሳው ከፍተኛ የመድማት አደጋና ፔሬቶናይትስ (የአንጀት አቃፊ ብግነት) የተባለው በመም ሊደርስ ይችላል።

በሽተኛው በምግብና በመጠጥ ላይ በሚያደርገው ጥንቃቄ የጨንጭ ቁስል ሊድን ይችላል። ቁጣ፣ ብስጭትና የአእምሮ መጨነቅ የጨንጭ ቁስልን ያባብሳሉ። መዝናናትን ማወቅና ያለመበሳጨት ህመሙን ያሽለዋል። የማያቋርጥ ጥንቃቄም ማድረግ እንዳያገረሽ ያደርገዋል።

ከሁሉም የተሻለው ዘዴ ግን ብዙ ባለሙብላት፣ ብዙ አገልግሎት ወይም ቡና ባለመጠጣት ወይም ሲጋራ ባለማጨስ የሚደረገው መከላከል ነው።

እንቅርት

እንቅርት ታይሮይድ የተባለው የአንገት ስር ዕጢ ያለአግባብ በማደጉ ምክንያት የሚመጣ የአንገት እብጠት ነው። እንቅርት አብዛኛውን ጊዜ የሚመጣው አዮዲን የሚባለው ማዕድን ከምግብ ውስጥ ሲታጣ ነው። በነፍሰሙር ሴቶች ምግብ ውስጥ አዮዲን የተባለው ንጥረ ነገር ሲታጣ ወይም ሲያንስ ጽንሱ በማህፀን ውስጥ ይሞታል። ወይም በአካልና በአዕምሮው ዘገምተኛ የሆነ የመስማትና የመናገር ችግር ያለበት ልጅ ይወለዳል። ይሁን እንጂ እናትየዋ እንቅርት ባይኖራትም አንዳንድ ጊዜ ጽንሱ ከተባለው የአካል ጉድለት ጋር ሊወለድ ይችላል።

እንቅርትንና የአዕምሮ ዘገምተኝነትን የመከላከያ ዘዴ

እንቅርት ባለበት አካባቢ የሚኖር ሰው ሁሉ አዮዲን ያለበት ጨው መጠቀም አለበት። አዮዲን ያለው ጨው መብላት እንቅርት እንዳይዝ ከመከላከሉም በላይ እንቅርትን ለማዳን ይረዳል። (ብዙ ጊዜ የቆየ ጠጣር እንቅርት ሊድን የሚችለው በቀዶ ጥገና ህክምና ነው። ይሁን እንጂ የቀዶ ጥገና ህክምናው ብዙውን ጊዜ አስፈላጊ አይደለም)።

አዮዲን የተጨመረበት ጨው በማይገኝበት አካባቢ በፈላሽ መልክ የተዘጋጀውን አዮዲን መጠቀም ይቻላል። አንድ ጠብታ ፈላሽ አዮዲን በአንድ ብርጭቆ ውሃ በመብጥበጥ በየቀኑ መጠጣት ይቻላል። ዳሩ ግን ከመጠን በላይ ፈላሽ አዮዲን መጠቀም አደገኛ ስለሆነ ጠርሙሱንም ህጻናት በማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ ይገባል። በአንፃሩ ግን አዮዲን ያለበት ጨው መጠቀም የተሻለ ነው።

እንቅርትን ለማዳን የሚሰጠው የአገር ባሕል ህክምና ምንም ጥቅም የለውም። ንቅሳት እንቅርትን ለመከላከልም ሆነ ለማዳን አይጠቅምም። ከጥናት ዘገባዎች በተገኘው መረጃ መሠረት በኢትዮጵያ ከ6-11 ዓመት ከሚገኙ ልጆች መካከል 31% የሚሆኑ እንቅርት እንዳላባቸው ለማወቅ

ተችሏል። ችግሩ በብዛት የሚታየው በደጋ አካባቢዎች ነው። በአንዳንድ ደጋማ አካባቢዎች 90% የሚሆኑት ሴቶች ትላልቅ እንቅርት አላቸው።

እንቅርትን የመከላከያ ቀላሉ ዘዴ አዮዲን ያለበትን ጨው መጠቀም ሲሆን፣ እንቅርት በብዛት በሚታይበት አካባቢ የሚኖሩ የህብረተሰብ ክፍሎች ጉደሬ አዘውትሮ ባይበሉ ይመረጣል።

እንቅርት እንዳይዝ ለማድረግ

አዮዲን ያለበት ጨው መጠቀም በእንቅርት በሽታ ሲያጋፅጥ ይቻላል።

አዮዲን ያለበት ጨው መጠቀም እንቅርትን ይከላከላል።



አዮዲን ያለበት ጨው ከመደበኛው ጨው በጥጋ ብዙ አይበልጥም።



ማሳሰቢያ፡- እንቅርት ያለበት ግለሰብ የመንቀጥቀጥ፣ የመረበሽና የዓይን መፍጠጥ ምልክት ከታየበት ለአደገኛ የእንቅርት በሽታ የተጋለጠ መሆኑን በመገንዘብ የሕክምና ዕርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል።

በሽታን ስለመከላከል፤ ብዙ በሽታዎችን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል

ግንባቢ

12

ስለተሳሳፊ በሽታዎች ማወቅ የሚገባን መሠረታዊ እውነታዎች

አንድ በሽታ ተላላፊ ነው የሚባለው የበሽታ መነሻ ምክንያቶች የሆኑ ረቂቅ ተሃዋስያንና በዓይን የሚታዩ ጥገኛ ትሎች የበሽታው ምንጭ ከሆኑ ሰዎች ወይም አንስሳት በልዩ ልዩ የመዛመቻ መንገዶች ወደጤናማ ሰዎች በመተላለፍ ሲጠቁ ነው። ለተላላፊ በሽታዎች መስፋፋት የበሽታ ተሃዋስያን መኖሪያ ምንጭ፤ የመተላለፊያ መንገድ፤ ለተሃዋስያኑ ተጠቂ የሆነ ሰው እንዲኖር ያስፈልጋል። ተላላፊ በሽታዎች ከአንዱ ወደሌላው የሚዛመቱት በንክኪ፤ በአየር፤ በተባቶች፤ በዝንብና በትንኞች፤ በተበከለ ምግብና ውሃ፤ ንፅሕና በጎደለው የመመገቢያ ቁሳቁስ፤ ከታመመ ወይም የበሽታ ተሃዋስያን ተሽካሚ ከሆነ ሰው ወዘተ ነው።

ተላላፊ በሽታዎችን መከላከል የሚቻለው የግልና የአካባቢ ንፅሕናን በመጠበቅ፤ ንፅህናው በተሟላ መፀዳጃ ቤት በመጠቀም፤ የተመጣጠነ ምግብ በመመገብ፤ ከትባቶችን በወቅቱ በመውሰድ፤ የቤት እንስሳትን ጤንነት በመጠበቅ፤ ንፁህ የውሃ አቅርቦት እንዲኖር በማድረግና በወቅቱ ሕክምና በመውሰድ ጭምር ነው።

“ታዋ ከመማቀቅ ስለቀደሞ መጠንቀቅ!” እንዲሉ በቂና ተመጣጣኝ ምግብ በመመገብ፤ የግልና የአካባቢን ንጽህና በመጠበቅ፤ ሕፃናትን በወቅቱ በማስከተል አብዛኛዎቹን በሽታዎች መከላከል ይቻላል።

ንጽህናና በንጽህና እጠባበቅ ጉድለት የሚከሰቱ የጤና ችግሮች

ንጽህናን መጠበቅ በርካታ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል። በንጽህና ጉድለት የተነሳ የአንጀት፤ የቆዳ፤ የዓይን፤ የሳንባና የመሳሰሉ የሰውነት ክፍል ተውሳኮች ሊከሰቱ ይችላሉ። የግል ንጽህና (ሃይጂን) እና የአካባቢ ንጽህና (ሳኒቲዝን) በሽታን ለመከላከል ጠቃሚና አስፈላጊ ናቸው።

ብዙ የታወቁ የአንጀት ሊገፈጁኝኝኝ ካንድ ሰው ወደሌላው በቀላሉ ሊተላለፉ የሚችሉት የግልና በአካባቢ ንጽህና ጉድለት ነው። የበሽታ አስተላላፊ ጀርምኖችና ጥገኛ ትሎች እንዲሁም እንቁላሎቻቸው በሽተኛው ከተጸዳጃ በኋላ በጣቶች ላይና በዓይነምድር ውስጥ ስለሚኖሩ በውሃ፤ በዝናብ ወዘተ አማካይነት ወደጤናማ ሰው አፍ ይተላለፋሉ።

ቆሻሻን ወይም ዓይነምድርን በመንኮት ከአጅ ወደአፍ የሚተላለፉ የበሽታ ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

- የተለያዩ የአንጀት ጥገኛ ትሎች፤
- በአሜሪካና በባክቴሪያ መንስኤ የሚመጣ ተቅማጥና የደም ተቅማጥ፤
- የጉበት በሽታ (ሄፕታይቲስ)፤ የአንጀት ተስቦና ኮሌራ፤
- ፖሊዮና የመሳሰሉትም በሽታዎች አንዳንዴ በዚህ መንገድ ይተላለፋሉ።

እነዚህ በሽታዎች ከአንዱ ወደሌላው በቀጥታ ሊተላለፉ ይችላሉ።

ለምሳሌ፤ ጥገኛ ትል ያለበት ልጅ ሽንት ቤት ሄዶ ከተጸዳጃ በኋላ እጁን ሳይታጠብ የነካውን ምግብ ለጓደኛው ይሰጠዋል። የልጁ ጣቶች በአይ ነምድር የተበከሉ በመሆናቸው በአይን የማይታዩ በርካታ ጥገኛ ዕንቁላሎችን ይዘዋል። አንዳንዶቹ እን ቁላሎች ዳቦው ላይ ይጣበቃሉ። ጓደኛው ዳቦውን ተቀብሎ ሲበላ፤ ጥገኛ ዕንቁላሎችንም አብሮ ወደ አፉ ያስገባቸዋል።

ወዲያውኑም ጥገኛ ትሉ ይይዘዋል። እናት የው ዳቦ ስለበላ በሽታው ያዘው ልትል ትችላለች? በፍፁም! ልጁ ግን በበሽታው የተያዘው በአይ ነምድር የተበከለ ዳቦ ስለበላ ነው።

ብዙ ጊዜ ውሾች፤ ፍየሎች፤ ደሮዎችና ሌሎችም የቤት እንስሳት ተቅማጥና የአንጀት ጥገኛ ትሎችን ያስተላልፋሉ።



ለምሳሌ፤

ተቅማጥ የያዘው ሰው ቤት ገሮ ይዘዳዳል።



ውሻው ዓይነምድርን ሲበላ አፍንጫና እገሮች ይበክላሉ።



ውሻው ቤት ውስጥ ይገባል።



በቤት ውስጥ ያለ ህፃን ንፁህና በሌለው ወሰል ላይ ሲጻጸፉት ወሰሱ ላይ ተነካክቶ የሚገኘውን ዓይነምድር በጣቱ ይነካል።



ህፃኑ ሲያሰቅላ እናቱ ስቶፋ ታባብሰዋለች።



ዕድዋን አቅሩ ካባበሰች በጎሳም እድዋን ላትታጠብ ምግብ ታዘጋጃለች።



ቤተሰቡ የተዘጋጀውን ምግብ ይመገባል።



በአጥር ጊዜ ውስጥ ቤተሰቡ በመሉ
በተቅማጥና በሆድ ጥገና ትሉኝ
ይለቃያል።



በተቅማጥ በሽታ ምክንያት የሚከሰተውን የሞት አደጋ ለመከላከል ንፅህናን መጠበቅና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት አስፈላጊ ነው።

በርካታ የበሽታ ተሳታፊዎችና የአንጀት ጥገና ትል እንቁላሎች ከአንድ ሰው ወደሌላው ከላይ በተጠቀሰው መንገድ የሚተላለፉ መሆኑን ተመልክተናል። ቤተሰቡ ከሚከተሉት የጥንቃቄ እርምጃዎች አንዱን እንኳን ፈጽሞ ቢሆን ኖሮ በሽታው እይዛመትም ነበር።

- ሰውዬው ሽንት ቤት ተጠቅሞ ወይም ከቤቱ ራቅ ብሎ ተፀዳድቶ ቢሆን፤
- ውሻው ቤት ውስጥ እንዳይገባ ቢደረግ፤
- ውሻው በነበረበት ቦታ ልጁ እንዳይጫወት ቢደረግ፤
- እናትየው ልጁን ካቀረች በኋላና ምግብ ከማዘጋጀቷ በፊት እጅዋን ብትታጠብ።

በአንድ አካባቢ የተቅማጥ፣ የአንጀት ጥገና ትሉኝና ሌሎችም ተላላፊ በሽታዎች ካሉ ሕብረተሰቡ በአጠቃላይ ስለ ግልና የአካባቢ ንጽሕና ያለው ግንዛቤ ዝቅተኛ ከመሆኑም በላይ ለችግሩ በቂ ትኩረት ያልሰጠ መሆኑን ያመለክታል። በተቅማጥ በሽታ ምክንያት ብዙ ልጆች ለሞት አደጋ ከተጋለጡ ደግሞ ከፍተኛ የሆነ የምግብ እጥረት መኖሩን ጭምር የሚጠቁም እውነታ ነው።

በተቅማጥ ምክንያት የሚከሰተውን ሞት ለመከላከል የንፅህና አጠባበቅና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ወሳኝና አስፈላጊ ናቸው (ምዕራፍ 11)።

መሠረታዊ የንፅህና አጠባበቅ መመሪያዎች የግል ንጽሕና (ሃይጂን)



1. ሁልጊዜ ጠዋት ከአንቅልፍ ሲነሱ፣ መጸዳጃ ቤት ደርሰው ከተመለሱ በኋላ፣ ከምግብ በፊትም ሆነ በኋላ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ ያስፈልጋል።



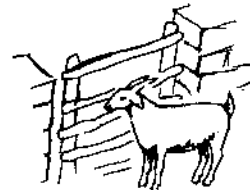
2. ገላን እዘውትሮ መታጠብ አስፈላጊ ነው። የላብ ችግር ካለ በየዕለቱ መታጠብ ጠቃሚ ነው። በተለይም እየሩ ሞቃት ከሆነ፣ ከባድ ሥራ ከሠሩ በኋላ ወይም የላብ ችግር ካለ በየዕለቱ መታጠብ ጠቃሚ ነው። ሁልጊዜ መታጠብ የቆዳ ቁስል መመርቀዝ፣ ፎረፎር፣ ብጉር፣ ማሳከክ፣ የቆዳ ሽፍታንና ሌሎችንም ተላላፊ በሽታዎችን ይከላከላል። የታመመ ሰውና ህጻናት በየቀኑ መታጠብ አለባቸው።

3. የመንጠቆ ትል በሚበዛበት አካባቢ በባዶ እግር መሄድ አይገባም። ልጆችም ጫማ እንዲያደርጉ ማድረግ ይገባል። የመንጠቆ ትል ከባድ የደም ማነስን ያስከትላል። ይህ ጥገና ትል ያለጫማ ሲሄዱ የውስጥ እግርን ሰርስሮ የመግባት ሃይል አለው።



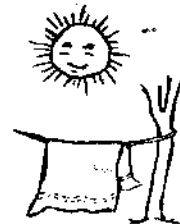
4. ጥርስን ምግብ በተመገቡ ቁጥር በየዕለቱ መፋቅ ያስፈልጋል። በተለይም ጣፋጭ ምግብ የሚወስዱ ሰዎች የተለየ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል። የጥርስ ብሩሽና ሳሙና ከሌለ በጫው ወይም በእንጨት መፋቅና ማፅዳት ይቻላል።

የቤት ውስጥ ንፅህና



1. ፍየሎች፣ በጎች ወይም ሌሎች የቤት እንስሳት ቤት ውስጥ ወይም ህፃናት ወደሚጫወቱበት ቦታ እንዳይገቡ መከላከል።

2. ውሾች ጤናቸው ካልተጠበቀ በስተቀር የተለያዩ በሽታዎችን ስለሚያስተላልፉ ልጆችን እንዳይልሱ፣ አልጋዎች ላይ እንዳይወጡ መጠበቅ ያስፈልጋል።



3. ልጆች ወይም ሌሎች የቤት እንስሳት መኖሪያ ቤት አካባቢ ከተፀዳዱ ወዲያውኑ መጥረግ ይገባል። በተቻለ መጠን ልጆች ሽንት ቤት እንዲጠቀሙ ወይም ከቤት ርቀው በመሄድ እንዲፀዳዱ ማስተማር ተገቢ ነው።



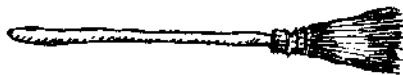
4. ብርድልብስንና እንሳሳዎችን ዘውትር ፀሐይ ላይ ማስባት አስፈላጊ ነው። ትጋን ወይም ሌላ ተባይ ካለ የፈላ ውሃ አልጋው ላይ ማፍሰስና እንሳሳት ብርድልብስን በፈላ ውሃ ማጠብ ይገባል።

5. የልብስም ሆነ የራስ ቅማል ካለ ማጥፋት ይገባል። ቅማልና ቁንጫ ብዙ ዓይነት በሽታዎችን ያመጣሉ። ስለዚህ ተባዮችን የሚሸከሙ ውሽና ሌሎች የቤት እንስሳት ወደ ቤት እንዳይገቡ መከላከል ያስፈልጋል።



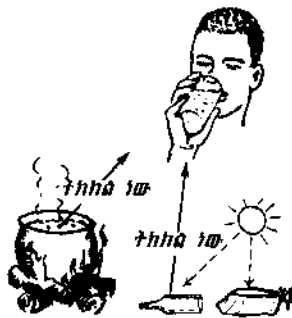
6. አክታን በየቦታው መትፋት አስነዋሪ ነው። አክታ በሽታን ያስተላልፋል። በሚሰሉበት ወይም በሚያስነጥሉበት ጊዜ አፍን በእጅ፣ በመሃረብ ወይም በንጹህ ጨርቅ መሸፈን ይገባል።

7. ሁልጊዜ ቤትን መጥረግ ያስፈልጋል። ወለሉን መጥረግና ማጠብ እንዲሁም የአልጋና የእቃዎችን ስርቻዎች ሁሉ ማጽዳት ይገባል። ትኋን፣ በረሮና ጌንጥን የመሳሰሉት ተባዮች እንዳይሰገሱባቸው የግድግዳ ቀዳዎችንና ስንጥቆችን በደንብ መድፈን ይገባል።



የምግብና የመጠጥ ጉዳዮች

1. ከንፁህ የቧንቧ ውሃ ያልተቀዳ ውሃ ከመጠጣቱ በፊት መፈላት አለበት፤ ወይም ፀሐይ ላይ ለረጅም ጊዜ መቀመጥ አለበት። በተለይ ልጆች ለሚጠጡት ውሃ ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው። እንዲሁም የተቅማጥና የአንጀት ተስቦ ኢንፈክሽን፣ ተላላፊ የጉበት በሽታ ወይም ኮሌራ ባለበት አካባቢና ወቅት ያልተፈላ ውሃ መጠጣት የለበትም። የጉድጓድ ወይም የወንዝ ውሃ መልኩ ጥሩ ቢመስልም ካልተፈላ በሽታ ሊያስተላልፍ ይችላል። ከተቻለ የቧንቧ ውሃ መጠቀም ይመረጣል።



2. ዝንቦችና ሌሎች ነፍሳት በምግብ ላይ እንዳያርፉ መከላከል ይገባል። እነዚህ ነፍሳት ቆሻሻ ላይ ስለሚያርፉ ምግብ ላይ በሚያርፉም ጊዜ በሽታን ያስተላልፋሉ። ቆሻሻ ሣህናትና ትርፍራፊ ምግቦች ዝንቦችን ስለሚሰቡ በሽታ ያራባሉ። የተዘጋጀ ምግብ በዝንቦች እንዳይበክል ሽፍና ወይም ሽቦ ባለው ሳጥን ውስጥ ማስቀመጥ ይገባል።

3. መሬት ላይ የወደቀ ፍራፍሬ ከመበላቱ በፊት መታጠብ አለበት። ህጻናት የወደቀ ምግብ እንስተው እንዳይበሉ መጠበቅ ያስፈልጋል።



4. በደንብ የተጠበሰ ወይም የተቀቀለ ሥጋ ብቻ መብላት ለጤንነት ጠቃሚ ነው። ለብ፣ ለብ ወይም በደንብ ያልተጠበሰ የክብት ወይም የዶሮ ስጋ በሽታ ያስተላልፋል። ጥሬ የክብት ሥጋ የከሰና ሌላም አደገኛ በሽታ ሊያመጣ ይችላል። ምግብ ካዘጋጁ በኋላና ሌላ ምግብ ከመጓካት በፊት እጅን መታጠብ ይገባል። የዶሮ ስጋ ተቀቅሎ ብዙ ሠዓት ከቆየ ከመበላቱ በፊት ማምቅ ያስፈልጋል።

5. ከተዘጋጀ የቆየ ወይም ጠረኑ የተለወጠ ምግብ መብላት ለጤንነት አደገኛ ነው። ሲከፍቱት ውሃ የ-ጊረጭ ጎን ያበጠ ወይም የተጠረጠሰ የቆርቆሮ ምግብ በምንም ዓይነት መብላት አይገባም። የታሽገ ዓሣ ከመብላት በፊት ተዝቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ከተቻለ ለህፃናት፣ ለአረጋውያንና ለህጸምተኞች ትኩስ ምግቦችን መስጠት ይገባል።



6. የሳንባ ነቀርሳ፣ ጉንፋን፣ ኢንፍሎዌንሻና ሌላም ተላላፊ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ምግብ ለብቻቸው መብላት አለባቸው። እንዲሁም የሚጠቀሙበት ዕቃ ለጤነኛ ሰው ከመስጠቱ በፊት መቀልፍ በፈላ ውሃ መታጠብ አለበት።

የልጆችን ጤንነት ለስመጠበቅ



1. የታመመ ልጅ ከጤነኛች ተለይቶ ብቻውን መተኛት አለበት።



የታመሙ የቆዳ ቁስለት፣ እክከና ተባይ ያለባቸው ልጆች ብቻቸውን መተኛት አለባቸው። ትክትክ፣ ኩፍኝ ወይም ጉንፋን የያዛቸው ልጆች በተቻለ መጠን በተለየ ክፍል ውስጥ መተኛት አለባቸው። ወደሌሎች ህፃናት እንዳይቀርቡ ማድረግም ያስፈልጋል።

2. ልጆችን ከሳንባ ነቀርሳ በሽታ መጠበቅ ያስፈልጋል። የቆየ ሳል ወይም የሳንባ ነቀርሳ ምልክት ያለባቸው ሰዎች ሊሰሉ አፋቸውን መሸፈን አለባቸው። ከልጆች ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ መተኛትም የለባቸውም። ይልቁንም ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ አስፈላጊውን ህክምና ማግኘት አለባቸው።

የሳንባ ነቀርሳ ከያዘው ሰው ጋር የሚኖር ልጆች የሳንባ ነቀርሳ ክትባት (ቢሊሺ) መከተብ አለባቸው።



3. ልጆች በየጊዜው ገላቸውን መታጠብ፣ ልብሳቸውን መቀየር እንዲሁም ጥፍራቸውን በአጭር መቆረጥ አለባቸው። ብዙውን ጊዜ ጀርሞችና የጥገኛ ትል እንቁላሎች ባደገ ጥፍር ስር ውስጥ ተሰግስገው ወደአፋቸው በመግባት የጤና ችግር ሊያስከትሉ ይችላሉ።

4. ተላላፊ በሽታ የያዛቸው ልጆች በአስቸኳይ መታከም አለባቸው። ይህም በሽታው ወደሌሎች እንዳይተላለፍ ለማድረግ ይረዳል።



5. ከላይ የተዘረዘሩትን የንጽሕና አጠባበቅ መመሪያዎች በሚገባ መከታተል ጠቃሚ ነው። ወላጆች መመሪያውን ለልጆቻቸው ማስተማር ይኖርባቸዋል። ልጆችም በቤትና በአካባቢ ጤና አጠባበቅ አገልግሎት ተሳታፊ መሆን አለባቸው።



6. ህፃናት በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘታቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። በቂና የተመጣጠነ ምግብ ሰውነት በቀላሉ በበሽታ እንዳይጠቃ ያደርጋል። በምግብ የተጎዱ ህፃናት በሽታ ሊይዛቸው በቀላሉ ሊሞቱ ይችላሉ። በሚገባ የተመገቡ ህፃናት ግን በሽታን የመቋቋም ኃይል ይኖራቸዋል (ምሳሌ ሆነ ማንበብ ይጠቅማል)።

የአካባቢ ንፅህና አጠባበቅ

1. የውሃ ጉድጓዶች በንጽህና መጠበቅ አለባቸው። ሰዎች የሚጠጣ ውሃ ከሚቀዱበት ሥፍራ ከብቶች መድረስ የለባቸውም። አስፈላጊ ከሆነ የመጠጥ ውሃ ጉድጓድም ሆነ ምንጭ በአጥር መታጠር አለበት። የመጠጥ ውሃ በሚቀዳበት አካባቢ ሽንት መሸናት፣ ዓይነምድር መውጣትና ቆሻሻ መጣል ውሃን ይበክላል። የመጠጥ ውሃ የሚቀዳባቸው ወንዞች፣ ምን ጮችና ኩሬዎች በንፅህና መጠበቅ አለባቸው።

2. መቃጠል የሚገባቸውን የቆሻሻ ዓይነቶች ሁሉ ማቃጠል ያስፈልጋል። መቃጠል የማይችሉትን ደግሞ ከመኖሪያ ቤት አካባቢ ራቅ አድርጎ ጉድጓድ ቆፍሮ መቅበር ይገባል። ቆሻሻ ከመጠጥ ውሃ አካባቢ ራቅ ብሎ መጣል ይኖርበታል።

3. ጣሪያና ግድግዳ እንዲሁም በር ያለውና እንስሳትም ሊገቡበት የማይችሉ የመጽዳጃ ቤት ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። ዝንቦችንና ሽታን ለመከላከል ጉድጓዱ ርቀት ቢኖረው ጥሩ ነው።



በቀላሉ የሚሰራ ሽንት ቤት ይህን ይመስላል። በሽንት ቤቱ ከተጠቀሙ በኋላ ኖራ ወይም አመድ በጉድጓድ ውስጥ መጨመር ሽታውን ይቀንሳል። ዝንቦችንም ይከላከላል።

የመፀዳጃ ቤት ከመኖሪያ ቤትና ከመጠጥ ውሃ ጉድጓድ 20 ሜትር ራቅ ብሎ መቆፈር አለበት። የመፀዳጃ ቤት ከሌለ ከመኖሪያ ቤትና ከመታጠቢያ ቤት ወይም ከመጠጥ ውሃ ራቅ ብሎ መፀዳጃ ቤት ያስፈልጋል። ልጆችንም በተመሳሳይ ሁኔታ እንዲፀዳ መምከር ይገባል።

በመፀዳጃ ቤት በመጠቀም ብዙ ዓይነት በሽታዎችን በቀላሉ መከላከል ይቻላል።

ስለተሻሻለ የመፀዳጃ ቤት አሠራር የሚረዱ ሃሳቦች በተከታዮች ገዎች ይገኛሉ። መፀዳጃ ቤቶች ለጓሮ አትክልት ልማት ማዳበሪያ ሊጠቅሙ በማችሉበት መልኩ ሊሠሩ ይችላሉ።

የተሻሻለ የመፀዳጃ ቤት አሠራር ዘዴ

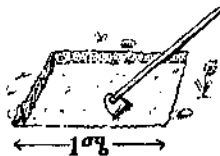
ቀደም ሲል የተመለከተው የመፀዳጃ ቤት አሠራር በጣም ቀላልና ሞጋውም ርዕሽ ይሁን እንደ ላዩ ክፍት ስለሆነ ዝንቦች እንደልብ ሊገቡበት ይችላሉ። ሽታ የሌላቸውና ዝንብ የማይሰጡ ሁለት ዓይነት የሽንት ቤት አሠራሮች ከዚህ በታች ተመልክተዋል።

ዝን መጽዳጃ ቤት

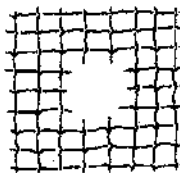
ዝን መጽዳጃ ቤት ወለል ወይም ንጣፍ ያለው ሲሆን፣ መሃሉ ላይም ንጣም ያለው ቀዳዳ አለው። ወለሉ ከእንጨት ወይም ከሲሚንቶ ሊሠራ ይችላል። ከሲሚንቶ ቢሰራ ግን ይመረጣል። ምክንያቱም ሲሚንቶ ጥብቅ ስለሆነና እንደእንጨት ስለማይበስብስ ነው።

የሲሚንቶ ወለል ወይም ንጣፍ ስለማዘጋጀት

1. አንድ ካሬ ሜትር ስፋትና 7 ሳንቲ ሜትር ጥልቀት ያለው ጉድጓድ መቆፈር፤ ጉድጓዱ ለጥ ያለና የተስተካከለ መሆን አለበት።



2. ለ1 ካሬ ሜትር ወለል የሚበቃ ሽቦ ማዘጋጀት። ሽቦዎቹ ውፍረታቸው $h\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$ ሳንቲ ሜትር ሆኖ በ10 ሳንቲ ሜትር ስፋት መደርደር አለባቸው። 25 ሳንቲ ሜትር ስፋት ያለው ቀዳዳ በመሃል መበጀት አለበት።



3. የሽቦውን ወንፊት ጉድጓዱ ላይ ማስቀመጥ። የሽቦዎቹን ጫፍ ወደታች ማጉበጥ ወይም በአራቱም ማዕዘን ትናንሽ ድንጋዮችን ማስቀመጥ። ይህም ሽቦውን ከመሬት ሶስት ሳንቲ ሜትር ከፍ እንዲል ያደርገዋል።



4. ያረጀ ባልፋ በሽቦው የመሃል ቀዳዳ ላይ ማስቀመጥ።



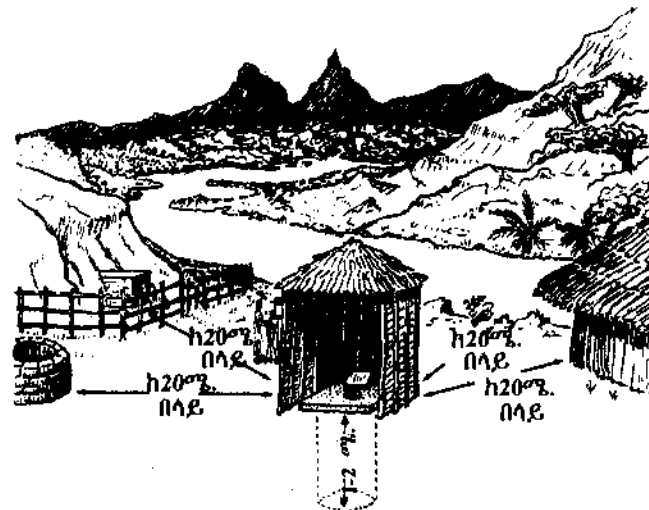
5. ሲሚንቶ፣ አሽዋና ኮረት ቀላቅለው ካቦኩ በኋላ የ5 ሳንቲ ሜትር ውፍረት እስኪኖረው ድረስ ላይ ላይ ማፍሰስ። (ለአንድ አካፋ ሲሚንቶ ሁለት አካፋ አሽዋና ሦስት አካፋ ኮረት መጨመር ይበቃል።)



6. ሲሚንቶው መጠንከር ሲጀምር (ከ3 ሰዓት ያህል በኋላ) ባልፋውን ማንሳት። ከዚያ በኋላ ሲሚንቶውን በርጥብ ጨርቅ፤ በአሽዋ፣ በድርቆሽ ሳር ወይም በፕላስቲክ ሽፍፍ ውሃ ማጠጣት። ከሶስት ቀን በኋላ ንጣፉ ወይም ወለሉን ማንሳት።

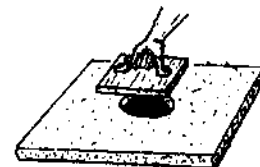


ዝግ የመጸዳጃ ቤት ለማዘጋጀት የተሠራውን ወለል ወይም ንጣፍ አንድ ሜትር ስፋትና ሁለት ሜትር ጥልቀት ያለው ጉድጓድ እዘጋጅቶ ከላይ ላይ ማስቀመጥ።

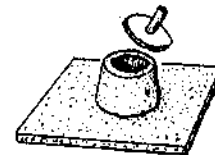


የመጸዳጃ ቤቱ ከመኖሪያ ቤት፣ ከውሃ ጉድጓድ፣ ከምንጭ፣ ከወንዝና ከከሬ ቢያንስ 20 ሜትር ርቆ መሠራት አለበት። አካባቢው የመጠጥ ውሃ የሚቀዳበት ሥፍራ ከሆነ የመጸዳጃ ቤቱ በዝቅተኛ ቦታ ላይ መሠራት ይኖርበታል።

የመጸዳጃ ቤቱ በንጽህና መጠበቅ አለበት። ከዳኑም በየጊዜው መታጠብ ይኖርበታል። ሕጻናትና ሌሎችም በሽንት ቤቱ የሚጠቀሙ ሁሉ እንዳያቆሽሹት አስፈላጊው ትምህርትና ምክር ይሰጣቸው። የሽንት ቤቱ ጉድጓድ ቀዳዳ ሁልጊዜ መከደን አለበት። ቀላል የጉድጓድ ክፍን ከእንጨት መሥራት ይቻላል።



ሽንት ቤቱ ቁጭ ብሎ ለመጸዳጃት ምቹ እንዲሆን ዘፋፈለን ከሲሚንቶም ሆነ ከእንጨት የተሠራ መቀመጫ ማዘጋጀት ይቻላል።



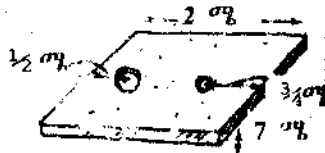
ዝግ መጸዳጃ ቤት በጥሩ ሁኔታ ሲያገለግል የሚችለው ለአንድ የቤተሰብ አገልግሎት ብቻ ሲውልና የቤተሰቡ ኃላፊ ስለመጸዳጃ ቤቱ ንፅህና አጠባበቅ በየቀኑ ቁጥጥር ማድረግ ሲችል፣ እንዲሁም ሽንት ቤቱን በተጠቀሙ ቁጥር ከዳኑን መከደን ሲቻል ነው። ነገር ግን ዝግ መጸዳጃ ቤቱን በርካታ የቤተሰብ አባላት የሚጠቀሙበት ከሆነና በየቀኑ ማጽዳት አስቸጋሪ ሆኖ ከተገኘ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ስለሚያመዝን ሽታ አልባ መጸዳጃ ቤት እዘጋጅቶ መጠቀም ይመረጣል።

ስለሽታ አልባ መጸዳጃ ቤት አጠቃቀም

1. ለሽታ አልባ መጸዳጃ ቤት የሚሰራው ወለል ልክ እንደ ዝግ መጸዳጃ ቤት ሆኖ መጠኑ ትንሽ ሰፋ ያለና ሁለት ቀዳዳዎች ያሉት መሆን ይኖርበታል። ስለሆነም አንዱ ቀዳዳ ለመጸዳጃ ቤቱ መቀመጫ፣ ሌላው ደግሞ

ሰአዩር ማስወጫ ፲፭ኛ ማስገቢያ እንዲሆን በማድረግ ከሲሚንቱ ዩተሰራ ወለል ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

2. ስፋቱ 2 ሜትር ካሬ፣ ጥልቀቱ 7 ሊሜ የሆነ ጉድጓድ መቀፈር፤ ቡለቱን ቀዳዳዎች በመተው በጉድጓዱ ላይ የአርማተ ብረት ርብራብ ማበጀት ወይም ልሙጥ ለሜራ ማን ጠፍ። አንደኛው ቀዳዳ መጠኑ 20 ሊሜ የሆነ እና ከጉድጓዱ ማዕከል ሠያጠርቷ ግማሽ ሜትር ርቀት የለው፣ ለላው ደግሞ በግምት



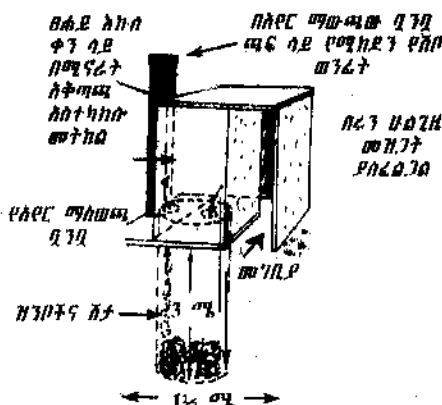
በ15 ሳ.ሜ ስፋት ከተቃራኒው ጠርዝ $\frac{3}{4}$ ሜትር የራቀ ሆኖ መዘጋጀት አለበት። 20 ሳ.ሜ ስፋት ባለው ቀዳዳ ላይ አርጌ ባልሳፊ ወይም ስፋ ያለ ማሰሮ ማስቀመጥ። 15 ሳ.ሜ ቀዳዳ ላይ ደግሞ አነስተኛ ማሰሮ ማስቀመጥ። በመቀጠልም የተለወጠ ሲሚንት በቀሪው ክፍል መሳሪያ በመላው በማፍሰስ መመላለስ።

3. በተመሳሳይ ሁኔታ ከብ የመበዳጀ ቤት ጉድጓድ መቆፈር፡፡ ስፋቱም ከ 1½ ሜትር የበለጠ እና ጥልቀቱ 3 ሜትር መሆን ይኖርበታል፡፡ በጉድጓዱ ጠርዝ ዙሪያ በሽክላና በሲሚንቶ የተሰራ ጠርዝ በማበጀት ከመሬቱ ዙሪያ ጋር ማስተካከል፡፡ ከሲሚንቶ የተሰራው ክዳን ሲደርቅ 20 ሳ.ሜ በሚያስገባበት ትክግሩም 20 ሲ.ሜ ስፋት ወንጎ ላይ ማስቀመጥ፡፡

4. በተተወው ሰፊ የጉድጓድ ቀዳጳ ላይ የአየር ማስመጫ ቧንቧ መግጠም ያስፈልጋል። የአየር ማስመጫ ቧንቧው ቁመቱ ከ2 ¾ እስከ 3 ሜትር ከፍታ ያለውና በቤቱ ጣሪያ ላይ ከፍ ብሎ የሚታይ መሆን አለበት። የአየር ማስመጫ ቧንቧውን በአካባቢ ከሚገኙ ማንኛውም ነገር መጠቀም ይቻላል። በሥዕሉ ላይ እንደተመለከተው የአየር ማስመጫ ቧንቧ ከባለ 10 ሳ.ሜ ሽኩሻ ወይም ብሉኬት ሊሰራ ይችላል። ከዚህ አየር መውጫ በስተቀር ሽንት ቤቱ ሌላ መስኮት ሊኖረው እንደገባም። የሽንት ቤቱ በርም በቂ ብርሃን እንዳያስገባና ክፍሉ ጨለም እንዲል ተጨማሪ ግድግሳ ሊሠራለት ይገባል። የመፀዳሽ ቤቱ ጣሪያ መሉ በመሉ ግጥም ያለና ብርሃን የማያስገባ ክምላ ጎደል ጨለም ያለ መሆን አለበት።

5. በአዋር ማሰወጫው ቧገቧ ጫፍ ላይ የአሉማኒየም ቀራጭ ወይም የማይዘገ የትጉን መከላከያ የሽቦ ወንፊት መክፈን አለበት። የአዋር ማሰወጫ ቧገረውም ጥቁር ቀለም መቀበት ይኖርበታል። የሽንት ቤቱ መቀመጫ ቀዳዳ ገን መክፈን የለበትም።

በዚህ አይነት መፀዳሻ ቤት ላይ የተጨመረ አዲስ ነገር ቢኖር የአየር ማስመጫ ቧንቧ መገጠሙ ብቻ ነው። ይህ የአየር ማስመጫ ቧንቧ ከዳህረ መቀትን በመሳብ የአየርን ስለማያስመጣ ማንኛውንም ሽታ ያስወግዳል። እየሮ ወደተደጓዱ የሚገባው በሽንት ቤቱ መቀመጫ ቀዳዳ በኩል ስለሆነ ክፍት እንዲሆን ማድረግ ያስፈልጋል። ዝንፊዎች በመፀዳሻ ቤቱ ውስጥ ሊራቡና በርካታ እንቁላሎችን ሊፈለፍሉ ይችላሉ። ነገር ግን ለመውጣት ሊጥከሩ በአየር ማስመጫው ቧንቧ በኩል የሚገባው አየር ስለማስገባቱ



ሲወጡ አይችሉም። በሌላ በኩል ደግሞ ዝንባቹን የአየር ማስወጫ ቧንቧ ጫፍ ላይ የተገጠመው ከዳን ወይም የትንኝ መከላከያ ወንፊት እንዳይወጡ ስለሚያግዳቸው ታፍነው ይሞታሉ። ስለዚህ ይህ አይነት መፀዳጃ ቤት ምንም አይነት ዝንብ ወይም መጥፎ ጠረን ስለማይኖረው መከደን አያስፈልገውም።

የሆድ ጥገና ትሑቅና የአንጀት ተወሳኮች

በለዎች አንደኛው ውስጥ በመኖር በሽታ የሚያስይዙ ብዙ አይነት ትሎችና ጥቃቅን ጥገኛ ነፍሳት አሉ። ትላልቅ የሆኑት አልፎ አልፎ አይነምድር ላይ ይታያሉ።



በዓይነምድር ላይ በዓይን በጉልህ የሚታዩ የትል ዓይነቶች ወስፋት፤ ከር መሳይ ትሎችና የክሰ ትል ናቸው። የመንጠቆ ትልና ጅራፍ መሳይ ትሎች በአይነ ምድር ውስጥ ላይታዩ አንጀት ውስጥ በብዛት ሊኖሩ ይችላሉ።

ማሳሰቢያ፡- ዋጋው ተመጣጣኝ የሆነ የጥገኛ ትል መድሃኒት ፓይፒ-ሪይዚን ይባላል። መድሃኒቶቹ የሚረዱት ለወስፋትና ለከር መሳይ ትሎች ብቻ ነው። ለሀፃናትና ለልጆችም ሊሰጡ አይገባም። ሌሎች ጥገኛ ትሎች ግን በሌላ መድሃኒት መታከም አለባቸው። በአሁኑ ጊዜ ታዋቂ የሆነና ብዙ ጥገኛ ትሎችን የሚገድሉ እንደሚባል (ቨርሞክስ) ያሉት መድሃኒቶች ከርርማሉች ይገኛሉ።

ወሰኛት

ርዝመቱ ከ20 ፡ 30 ሳ.ሜ ሲሆን፤
መልኩ ቀላ ያለ ወይም ነጭ ነው።



ፀሐፊት ኦንዲት ኦንዲሚተሳሰፍ

ከአይነምድር ወደ አፍ፡ በንጽሕና ጉድለት የተነሳ ዓይነምድር ውስጥ የሚገኘው የወስፋት አንቁላል ወደጤነኛ ሰው አፍ ውስጥ ይገባል፡፡

በጤንነት ላይ የሚያደርሰው ጉዳት

የወሰሩት አንቀሳሎች ሆኑ ውስጥ ከገቡ በኋላ ትሎች ተፈልፍለው የደሙ ድረት ውስጥ ይገባሉ። ከዚያም በሰውነት ላይ የማሳከክ ስሜት ይፈጥራሉ። ወሰሩቶቹ ወደሰንባ ውስጥ በመግባት ደረቅ ሳል ያስከትላሉ። ችግሩ ሲባባስ ደግሞ የሰንባ ምች በሽታ በማስከተል ሳልና የደም አካታ

ሊኖር ይችላል። ትናንሾቹ ወስፋቸውም በባል አማላጅነት ከአካሉ ጋር ወደአፍ ተመልሰው ከመጡ በኋላ ከምራቅ ጋር ወደሆኖ ተወጡው አንደት ውስጥ ገብተው በደንብ ያድጋሉ።

ብዙ የወስፋት ትሎች በአንደት ውስጥ ከተራቡ በኋላ የሆድ መታወክ፣ የምግብ አለመዋሃድና አጠቃላይ ድካም ያስከትላሉ። ብዙ ወስፋት ያሳባቸው ህጻናት ትልቅና የተሻዘረ ሆድ ይታይባቸዋል። አንዳንድ ጊዜ የወስፋት ትል የአስምና የአንደት መጠላለፍን ሊያስከትል ይችላል። ልጆች ከፍተኛ ትኩሳት በሚኖራቸው ጊዜ ወስፋቱ ከሰገራቸው ጋር አንዳንዴም በአፍና በአፍን ሜቸው ይወጣል። አልፎ አልፎ ወደ መተንፈሻ ቧንቧ ሲገባ ትንታ ያስከትላል።

ወስፋት በመላው ዓለም በስፋት የሚታይ ጥገኛ ትል ነው። በኢትዮጵያ ውስጥም በብዛት ይገኛል። በ32,000 ኢትዮጵያውያን ላይ በተካሄደ ጥናት (ከነዚህ ውስጥ $\frac{2}{3}$ የሚሆኑት ተማሪዎች ናቸው) 44% የተሆኑት ወስፋት እንዳላባቸው ተረጋግጧል። ወስፋት በተለይ በከፍተኛ ቦታዎች ላይ በስፋት ይታያል። በከፋ፣ በጎጃም፣ በወለጋና በጎንደር ከ50 - 57% የሚሆኑ ልጆች ወስፋት አላባቸው።

የመከላከያ ዘዴ

ገፁህ መጸዳጃ ቤት መጠቀም፣ ምግብ ከመብሰትና ሆኑ ከማዘጋጀት በፊት እድን መታጠብ ያስፈልጋል። ዝንቦች ምግብ ላይ እንዳያርፉ ማገዝ ውጊያ ምግብ መክደን። በዚህ ምዕራፍ መጀመሪያ ላይ ስለገልፍ ስለአካባቢ ጤና አጠባበቅ የተጠቀሱትን መመሪያዎች መከተሉ ጠቃሚ ነው።

ህክምና

ሜዲንግሰልና ፓይፐሪይዚን አብዛኛውን ጊዜ ወስፋትን ያስወገዳሉ። ስለመጡ የዕራፍ 24ን ማገባብ። አንዳንድ ባህላዊ ህክምናዎችም ይፈላሉ። በፓፓያ ስለሚሠራ መድሃኒት ገጽ 52ን መመልከት ይቻላል።

ማስጠንቀቂያ፡- ቴያሲንግሰልን ለወስፋት መጠቀም አይገባም። መድሃኒቱ ብዙውን ጊዜ ትሎችን ወደ አፍንጫ ወይም ወደአፍ እንዲመጡ ስለሚያደርግ መታነትን ሊያስከትል ይችላል።

ክር መላይ ትሎች

ርዝመቱ 1 ሊሜ፣ መልኩ ነጭ ሊሆን፣ በጣም ቀፋን ሆኖ ክር ይመስላል። ነጭ ነው።



የመተሳሰሪያ መንገዶች

አነዚህ ትሎች በሽተኛው ፊንጢጣ አካባቢ ብዙ ሺህ እንቁላሎችን ይጥላሉ። በዚህም ምክንያት በተለይ ማታ፣ ማታ ፊንጢጣ በሃይል ያሳካሉ። ልጁ በሚያክበት ወቅት እንቁላሎች በጥፍሩ ውስጥ ከተሰገሉ በኋላ በእጁ ምግብም ሆነ ሌላ ዕቃ ይነካል። በዚህ ሁኔታ እንቁላሎቹ ወደ ልጁ አፍ ተመልሰው ይገባሉ ወይም ሌሎች ሰዎች አፍ ውስጥ ይገባሉ።



በጤንነት ላይ የሚያደርሰው ጉዳት

አነዚህ ትሎች አደገኞች አይደሉም። ማሳከኩ ምናልባት ልጁን ዕንቅልፍ ይነሳው ይሆናል።

ህክምናና የመከላከያ ዘዴ

- የፊንጢጣ ትል ያለበት ልጅ ፊንጢጣውን እንዳያክው ሲተኛ ጥብቅ መታንቲ እንዲታጠቅ ማድረግ ይገባል።
- ከአንቅልፍ ሲነቃና ሠገራ ከወጣ በኋላ የልጁን እጅና መቀመጫ በሚገባ ማጠብ ይገባል። ልጁ ምግብ ከመብላቱ በፊት እጁን መታጠብ አለበት።
- የጣቱን ጥፍር በአጭር መቆረጥ።
- ልብሱን ቶሎ፣ ቶሎ መቀየር፣ ገላውንም በየጊዜው ማጠብ ይገባል። መቀመጫውን በሚገባ ማጠብ።
- ፊንጢጣውን እንዲያስከከው ከመተኛቱ በፊት ዝንቢን መቀባት።
- ሜዲንግሰል የተባለውን መድሃኒት በሚፈቀደው መጠን መስጠት። መጠኑን ምዕራፍ 24 ላይ መመልከት ይቻላል። ፓይፐሪይዚንም ለዚህ ጥገኛ ትል ሕክምና ጠቃሚ ነው። ነገር ግን ህክምናው ሠባት ቀን ይፈጃል። አንድ ልጅ ሲታከም፣ ሁሉንም የቤተሰብ አባላት ማከም ይገባል። በነጭ ሽንኩርት ስለሚሠራ መድሃኒት ገጽ 53ን መመልከት ይጠቅማል።
- ክር መላይ ትልን ለመከላከል ትልቁ ዘዴ ገፅህን መጠበቅ ነው። በሽታውን በመድሃኒት ማጥፋት ቢቻልም እንኳን የግል ገጽህን በደንብ አስከልተጠበቀ ድረስ እንደገና ሊመጣ ይችላል። ክር መላይ ትል መኖር የሚችለው ለስድስት ሳምንታት ብቻ ነው። ገፅህን ከተጠበቀ ትሎቹ ካለምንም ህክምና ሊጠፉ ይችላሉ።

ቀጥን ድራፍ መሰብ ጥገኛ ትል

ርዝመቱ ከ3 እስከ 5 ሊሜ ሊሆን፣ መልኩ ቀይ ወይም ግራ ሊሆን ይችላል።



ልክ እንደወስፋት ከአንድ ሰው ጋይንምድር በመውጣት ወደሌላ ሰው አፍ ይገባል። በመሠረቱ ይህ ትል ከተቅማጥ በስተቀር ብዙ ጉዳት አያደርስም። በተለይ በህጻናት ላይ ተቅማጡ ሊበዛባቸው የፊንጢጣ መገልበጥ ችግር ሊፈጠር ይችላል።

በኢትዮጵያ 50 በሚሆኑ መንደሮች ውስጥ በተካሄደው ጥናት 90% በሚሆኑት ላይ ትሎ ተገኝተዋል። ከነዋሪዎቹም ውስጥ በአማካይ 49% በተሆኑት ላይ ጥገኛ ትሎ የተገኘባቸው መሆኑ ታውቋል።

መከላከያ፡- ለወስፋት የተሰጠው የመከላከያ ዘዴ ይፈላል።

ህክምና፡- ትሎ የጤና ችግር ካስከተለ ሜዲንግሰል የተባለውን መድሃኒት መስጠት ይቻላል። የፊንጢጣ መገልበጥ ችግር ከታየ ልጁን ዘቅዝቀው ቀዝቃዛ ውሃ አንጀቱ ውስጥ ሲጨምሩ ይመለሳል።

የመንጠቆ ትል

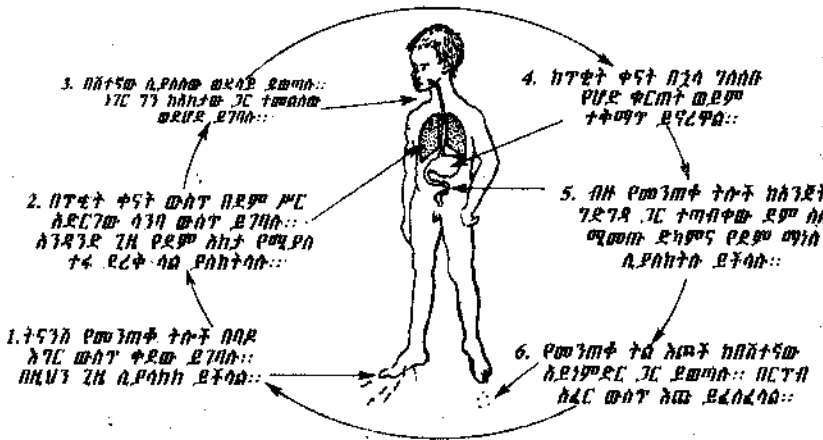
ርዝመቱ 1 ሳ.ሜ ሊሆን፣ መልኩ ቀይ ነው።



የመንጠቆ ትል ዓይነምድር ላይ በዓይን አይታይም። ለማየት ከተፈለገ አገሊ መነፅር (ማይክሮስኮፕ) መጠቀም ያስፈልጋል። ትሎቹ ደም ስለሚመጡ የደም ማነስን ያስከትላሉ። ስትርገሉ-ይዲስ የተባለ ተመሳሳይ ትል አለ። በአዋቂዎችም ሆነ በህፃናት ዓይነምድር ከታየ ለመንጠቆ ትል የሚደረገውን ህክምና መስጠት ያስፈልጋል።

የመንጠቆ ትል በኢትዮጵያ ከ800 - 1200 ሜትር ከፍታ ባላቸው አካባቢዎችና በምዕራብ ዝቅተኛ ስፍራዎች ውስጥ በስፋት ይታያል። የበሽታው ከፍተኛ ስርጭት የሚታየው (ከ60 - 80%) በኢሉባቡር፣ በከፋና በወለጋ አካባቢ ነው።

የመንጠቆ ትል የመተላለፊያ መንገድ



አድሚያቸው አስራ አምስትና ከዚያ በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ የመንጠቆ ትል ብዙ ጊዜ ከፍተኛ ጥቃት ሊያስከትል ይታያል። ስለዚህ የመንጠቆ ትል በሽታና የሚያስከትለውም ደም ማነስ የተፈልቀ ሰዎች ችግር እንጂ የህፃናት አይደለም። ደም ማነስ ያለበት ልጅ የሰገራ ምርመራ ተደርጎለት መንጠቆ ትል እንዳለበት ካልታወቀ በስተቀር የደም ማነስ ምክንያት ሌላ ሊሆን ይችላል።

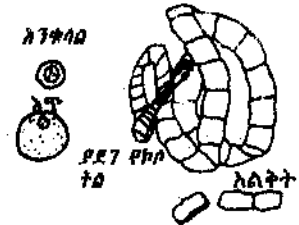
ህክምና፡- ሜዲካካል ወይም አልቤንዳዛል የተባለውን መድኃኒት መጠቀም ይቻላል። ስለአወሳሰዱና ጥንቃቄው ምዕራፍ 24ን ማንበብ። የደም ማነስን በብረት ማዕድን የበለፀጉ ምግቦችና ካስፈለገም የብረት ማዕድን እንክብል መድኃኒት በመውሰድ ማስተካከል ይቻላል። የመንጠቆ ትል ያለባቸው ሰዎች በአደገኛ ሁኔታ የደም ማነስ ሲኖርባቸው ይችላሉ። የመንጠቆ ትል ያለበት ሰው የመልክ መገርጣት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የልብ ምት ፍጥነት እየጨመረ ከሄደ ደም ሊያስፈልገው ስለሚችል ወደሆስፒታል መወሰድ አለበት።

የመንጠቆ ትልን ለመከላከል ዓይነምድርን በመፀዳዳ ቢት መፀዳዳትና ጫማ ማድረግ ያስፈልጋል።

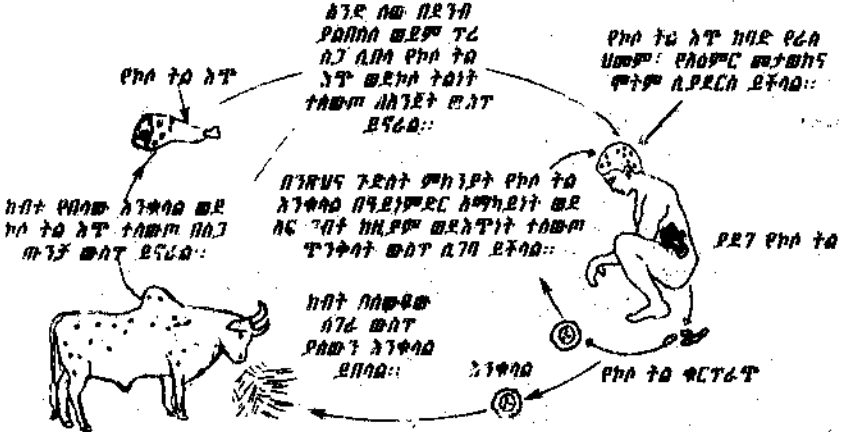
የኮሶ ትል

የኮሶ ትል በአንድት ውስጥ ብዙ ሜትር አስኪደርስ ያድጋል። በዓይነምድር ውስጥ የሚታየው ነጭ ጠፍጣፋ አፅን ግን አንድ ሳንቲ ሜትር ያህል ይረዝማል። አንዳንድ ጊዜ የኮሶ ትል አፅን በፊንጣጣ ውስጥ ስርስር በመውጣት በውስጥ ሱሪ ላይ ይገኛል።

የኮሶ ትል የሚመጣው ጥሬ ወይም በሚገባ ያልበሰለ ሥጋ በመብላት ነው።



መከላከያ፡- ማንኛውንም ሥጋ በደንብ ሳይበሰል መመገብ አይገባም። ከመብላት በፊት ሥጋ ውስጡ በደንብ የበሰለ መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።



በጤንነት ላይ የሚያደርሰው ጉዳት፡- በአንድት ውስጥ ያለ የኮሶ ትል ማቅለሽሽና የሆድ ቁርጠት ሊያስከትል ይችላል። ከፍተኛ የጤና ጉድለት ሊደርስ የሚችለው የኮሶ ትል አጭ ወደ ጭንቅላት ሲወጣ ነው። ይህም ሊሆን የሚችለው የኮሶ ትል አንቁላል ከአይነምድር ወደአፍ ሲገባ ነው። የኮሶ ትል ያለበት ማንኛውም ሰው የግልጽ ጽህፍ አጠባበቅ መመሪያን በሚገባ መከተልና በተቻለ ፍጥነት እስፈላጊውን ሕክምና ማግኘት አለበት።

የኮሶ ትል ኢትዮጵያ ውስጥ በስፋት የሚከሰት በሽታ ነው። በአንዳንድ ቦታዎች ከ11 - 16% ሲደርስ፣ አንዳንድ ቦታዎች ላይ ደግሞ ከ70% በላይ ተመዝግቧል። ጎንደር ውስጥ በተደረገ ጥናት ከ7 - 11% የሚደርሱ

ተማሪዎች፤ እስረኞችና ወታደሮች የኮሶ ትል ተገኝተዋል። በአዲስ አበባ ደግሞ 18% የሚሆኑ ተማሪዎች ለኮሶ ጥገኛ ትል የተጋለጡ መሆናቸው ታውቋል።

ህክምና፡- ናይክሎሳማይድ (የሜሳን) ወይም ፕራዚኩዋንቲል መውሰድ ይቻላል። የሚከተሉት መድሃኒቶች ኢትዮጵያ ውስጥ ይገኛሉ።

- ሜቤንጻዞል (ቤርሞክስ)
- አልቤንጻዞል (ቤንቲል)
- ኮሶ 4ርም
- ዲክሎሮፊን
- ፕራዚኩዋንቲል
- ቲያቤንጻዞል ሜንቲዞል

በለመድሃኒቶቹ አወሳሰድ መመሪያውን በጥንቃቄ መከተል ያስፈልጋል። ኢትዮጵያ ውስጥ ለጎዳና የሚጠቅሙ በርካታ ዕፅዋት ይገኛሉ። ከነዚህም ውስጥ ኮሶ፤ እንቅቆና መተሬ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ትሪኪንሲስ

እነዚህ ጥገኛ ትሎች በዓይነምድር ውስጥ አይታዩም። አንጀት በመሳርሰር ጡንቻ ውስጥ ይገባሉ። ሰዎች ጥሬ ወይም በደንብ ያልበሰለ የአሳማ ሥጋ ሲበሉ የሚከሰት ነው።

በጤንነት ሳይ የሚያደርሰው ጉዳት፡- ግለሰቡ በበላው የተበከለ ስጋ መጠን ሀመሙ ሊወሰን ይችላል፤ ወይም በጣም ታሞ ሊሞት ይችላል። ግለሰቡ የተበከለውን ስጋ ከጣ ከተወሰኑ ሠዓታት እስከ 5 ቀን ድረስ ተቅማጥ ወይም የሆድ ቁርጠት ሊይዘው ይችላል።

ሀመሙ ስር እየለደደ ሊሄድ ግለሰቡ የሚከተሉትን ምልክቶች ያሳያል።

- ትኩሳትና ብርድ ብርድ ማለት፤
- የጡንቻ ቁርጥማት፤
- የዓይን፤ አንጻንዴም የእግር አካባቢ አብጠት።
- ቆዳ ላይ የጥቁር ወይም ስጉያዊ ነጠብጣብ መታየት።
- የዓይን ነጩ ክፍል መድማት።

በሽታው ስር ከለደደ 3 ወይም 4 ሳምንት ሊቆይ ይችላል።

ህክምና፡- በአስቸኳይ ህክምና መስጠት አስፈላጊ ነው። ቲያቤንጻዞል ወይም ሜቤንጻዞል የተባለው መድሃኒት ለረዳ ይችላል። በለመጠኑ ምዕራፍ 24ን መመልከት ያስፈልጋል። ኮርቲኮስቲሮይድ የተባሉ የመድሃኒት ዝርያዎች ለረዳ ይችላሉ። ነገር ግን እነዚህ መድሃኒቶች መሠጠት ያለባቸው በጤና ባለሙያ አማካይነት ነው።

መከላከያ፡- በሚገባ የበሰለ ስጋ ብቻ መብላት። ኢትዮጵያ ውስጥ ብዙ ሰዎች የአሳማ ስጋ ለለማይበሉ ትሪኪንሲስ እጅግም አሳባቢ አይደሉም።

አሜባ

አሜባ በማይክሮስኮፕ ብቻ የሚታይ ረቂቅ ጥገኛ ህዋስ ነው።



የመተሳሰሪያ መንገድ

አሜባ ባለበት ሰው ዓይነምድር ውስጥ በሚሊዮን የሚቆጠሩ የአሜባ ህዋሳት ይገኛሉ። ከግልና ከአካባቢ ገጽህና ጉድለት የተነሳ የአሜባ ህዋሳት በተበከለ ምግብና መጠጥ አማካይነት ወደሆድ ዕቃ ስለሚገቡ ሰዎች ይታመማሉ። አሜባ በኢትዮጵያ ውስጥ በብዛት የሚከሰት የአንጀት ተውሳክ ነው። ሃምሳ በሚሆኑ በማዕከላዊና በሰሜን ክፍተት የገጠር አካባቢዎች በተካሄደ ጥናት 19% ያህል ተማሪዎች ለበሽታው መጋለጣቸው ተረጋግጧል።

የአሜባ ምልክቶች

ብዙ ጤናማ ሰዎች የአሜባ ህዋስ በሆዳቸው አያሉ ሀመም አይሰማቸውም። ሆኖም አሜባ ከባድ ተቅማጥና የደም ተቅማጥ ሊያስከትል ይችላል። በተለይም የምግብ ጉድለት ባለባቸውና በሌላ በሽታ በተጠቁ ሰዎች ላይ በሽታው ይጠናል። አልፎ፤ አልፎ አሜባ አደገኛ የሆነ የጉበት ሀመም ያመጣል።

የአሜባ ደም ተቅማጥ አይነተኛ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ያዝ ለቀቅ የሚያደርግ ተቅማጥና የሆድ ድርቀት።
- ቁርጠት፤ ቶሎ ቶሎ የሠገራ መምጣት ስሜትና ማስማጥ፤ ሽንት ቤት ከተሄደ በኋላ ግን ንፍጥ የመሰለ ነገር ሊኖር ይችላል።
- ተቅማጡ እንደውሃ የቀጠነ ሳይሆን ለሰላሳና ልፋጭ የመሰለ ነገር ያለው ነው።
- ተቅማጡ ከባድ ከሆነ ብዙ ደም ይታይበታል። ከባድ ድካምና የሀመም ስሜት ይኖራል።
- ትኩሳት አይኖርም።

የደም ተቅማጥ በአሜባ ወይም በሌላ ባክቴርያ ምክንያት ይመጣል። ሆኖም በባክቴርያ የሚፈጠረው የደም ተቅማጥ (ቪጊላ) ቅጽበታዊና አጣላፊ ይሆናል። ተቅማጡ እንደ ውሃ የቀጠነ ነው። ሀመምተኛው ትኩሳት ይታይበታል (ገጽ 249)።

ተቅማጥ + ደም + ትኩሳት = የባክቴርያ ኢንፈክሽን (ቪጊላ)
 ተቅማጥ + ደም = አሜባ

አንዳንድ ጊዜ ለደም ተቅማጥ መንስኤ የሚሆኑ ሌሎች ምክንያቶች አሉ። መንስኤውን በትክክል ለማወቅ የዓይነምድር ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የአሜሪካ ህዋስ በጉበት ውስጥ በመግባት መግል ይፈጥራል። ይህም በቀኝ ሆድ የሳይኖው ክፍል የመቀበል ስሜት በሚሸከተል ሊታወቅ ይችላል። ህመሙ በቀኝ ደረት ውስጥ ከመስማቱም በላይ በእግር ሲኬድ ይብሳል። የዚህ ዓይነት ውጋት ሊኖር፣ ከሃምት ከረጢት፣ ሄፕታይቲስ፣ ሊሮሊስ የህመም ስሜቶች ጋር አገጽጽሮ ልዩነቱን ማወቅ ያስፈልጋል።

የዚህ በሽታ ምልክት ያለበት ሰው ሲያስሰው ቡና ዓይነት ፈላሽ ከአካታው ጋር ከወጣ መግለጥ ወደሳንባው መግባቱን መጠራጠር ያስፈልጋል።

ህክምና

- ከተቻለ የዓይነምድር ምርመራ በማድረግ የሕክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል።
- የአሜሪካ ደም ተቅማጥን ለማከም ሜትሮኒዳዛል የተባለውን መድሃኒት መጠቀም ይቻላል። ስለአወሳሰቡና ሲደረግ ስለሚገባው ጥንቃቄ ምዕራፍ 24ን መመልከት ይጠቅማል።
- በአሜሪካ ምክንያት ለሚከሰት የጉበት መግል መቋጠር ለአሜሪካ ደም ተቅማጥ የሚወሰዱትን መድሃኒቶች መውሰድ ጠቃሚ ነው። በመቀጠልም ለ10 ቀን ክሎሮኪን የተባለውን መድሃኒት መውሰድ ያስፈልጋል።
- ቲኒዳዛል (ፋሲጆን) የተባለው መድሃኒት ዋጋው ውድ ቢሆንም እጠቃቀሙ ቀላል ነው። መድሃኒቱ የሚወሰደው ከምግብ በኋላ ነው። አዋቂዎች 1 ግራም ቲኒዳዛል ለ3 ቀናት በቀን 2 ጊዜ መውሰድ አለባቸው። ልጆች ደግሞ ከ50-60 ሚ.ግ በየአለቱ ለ3 ቀናት መውሰድ አለባቸው።

መከላከያ

በመፀዳጃ ቤት መጠቀም፣ የመጠጥ ውሃ በህዋሱ እንዳይበክል ጥንቃቄ ማድረግ፣ ስለግልና አካባቢ ንጽህና የተሰጠውን መመሪያ በተግባር መተርጎም፣ በደንብ መመገብ፣ ከአድካሚ ሰራ መቆጠብና የአልኮል መጠጥን ማስወገድ በአሜሪካ ተቅማጥ በቀላሉ ሳለመጠቃት ይረዳል።

ጃርዲያ

ጃርዲያ ልክ እንደአሜሪካ በዓይን የማይታይ በአንጀት ውስጥ በጥንኝነት የሚኖር በህጻናትና በአዋቂዎች ላይ ከባድ ተቅማጥ የሚያስከትል ረቂቅ ህዋስ ነው። ይህ ረቂቅ ህዋስ የማያቋርጥ ተቅማጥ ያስከትላል። ብዙውን ጊዜ ትኩሳት የለውም። መልኩ ቢጫ የሆነ መጥፎ ጠረን ያለው ደምና መግል የሌለው እንደአረፋ የሚከራፈረፍ ተቅማጥ ያለው ሰው የህመሙ መንስኤ ጃርዲያ ሊሆን እንደሚችል መጠርጠር አለበት።



የህመምተኛው ሆድ በአየር ስለሚሞላ የሆድ መንጓጓዣ፣ የመቆዘርና የቁርጠት ስሜት ይኖራል። አልፎ አልፎ የጃርዲያ ህዋስ ያለመድሃኒት በራሱ ሊጠፋል። ነገር ግን ሊመለስ ይችላል። ጥሩ ምግብ መመገብ በሽታውን ለመቋቋም ይረዳል።

ጃርዲያ ሊትዮጵያ ውስጥ በብዛት የሚገኝ የሆድ ተውሳክ ነው። በሃምሳ ማህበረሰቦች ውስጥ በተካሄደው ጥናት መሠረት 11% በሚሆኑት ሰዎች ላይ በሽታው ታይቶባቸዋል።

የባክቴሪያ የደም ተቅማጥ የሚያድኑ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ወይም ጨውና ስኳር የተቀላቀለበት ፈላሽ (ኦ.አር.ኤስ) ቢወሰድም ተቅማጡ ላይለት ይችላል። ነገር ግን የአሜሪካ መድሃኒቶች፣ ቲኒዳዛል ወይም ሜትሮኒዳዛል ቢወሰዱ በሽታው ይጠፋል። ለአዋቂዎች ቀላሉ ህክምና 2 ግራም ቲኒዳዛል (ፋሲጆን) ከምግብ በኋላ በአንድ ጊዜ መውሰድ ነው። ለልጆች ደግሞ ከ50 - 75 ሚ.ግ በአንድ ጊዜ መውሰድ ይቻላል። ሕክምናውን ደጋግሞ መውሰድ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። ሌሎች ፍቱን መድሃኒቶች ደግሞ ሜትሮኒዳዛል 250 ሚ.ግ ለአምስት ቀናት፣ በቀን ሶስት ጊዜ፣ ወይም አልቤንዳዛል 400 ሚ.ግ ለአምስት ቀናት ናቸው። (ስለአወሳሰቡ ምዕራፍ 24ን መመልከት ይቻላል።)

ጊኒ ምርም

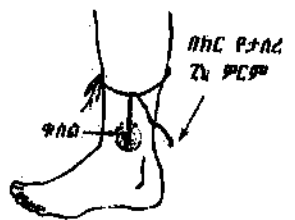
ጊኒ ምርም በተበከለ ውሃ የሚተላለፍ፣ በአንጀት ውስጥ ሳይሆን በቆዳ ስር በመኖር በጣም ረጅም እስኪሆን ድረስ የሚያድግ ጥገኛ ትል ነው። ጊኒ ምርም በኢትዮጵያ ምዕራባዊ ቆላማ አካባቢዎች በብዛት ይገኛል።

ምልክቶች

- ♦ በቁርጭምጭሚት፣ በቅልጥም፣ በቆለጥ ወይም በማንኛውም የአካል ክፍል ላይ ከፍተኛ የህመም ስሜት የሚያስከትል እብጠት ይኖራል።
- ♦ ከሳምንት ወይም ከዚያ ሰበለጠ ጊዜ ከቆየ በኋላ እብጠቱ በመፈንዳት ትልቅ ቀስል ይፈጠራል። ይህ ሁኔታ አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው ገላን ሲታጠቡ ወይም ለረጅም ጊዜ ውሃ ውስጥ ሲቆዩ ነው። በቀስሉ መሀል ክር የሚመስል ነጭ የጊኒ ምርም ጥገኛ ትል ጫፍ ተንጠልጥሎ ይታያል። ይህ ጥገኛ ትል ጥቃቅን እንቁላሎችን ይፈለፍላል።
- ♦ ቀስሉ በቆሻሻ የተበከለና ያመረቀቀ እንደሆነ እብጠቱ እየተስፋፋ የህመም ስቃይ ስለሚያስከትል በእግር ለመጓጓዣ ያስቸግራል። አልፎ አልፎ በቀስሉ ላቢያ የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ስለሚከሰት ሰሞት አደጋ ሊያጋልጥ ይችላል።

ህክምና

- ቀስሉን በንፅህና መጠበቅ ይገባል። ጥገኛ ትሎች ከቀስሉ ውስጥ በፍጥነትና በብዛት በገዛ ራሳቸው እንዲወጡ ለማድረግ የቆሰለውን የአካል ክፍል በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መዘናገድ።
- ጥገኛ ትሎ ከቀስሉ ውስጥ ብቅ ሲል በክር በማሰር ወይም በክብረት እንጨት ላይ በመጠ ምጣም በየቀኑ ቀስ በቀስ እየጎተቱ ማውጣት። በርግጥ ትሎን ሙሉ ለሙሉ በአንድ ጊዜ መገዘዝ ለማውጣት ስለማይቻል ትእግስት ያስፈልጋል። ያንዱ ጥገኛ ትል ርዝመት እስከ አንድ ሜትር ሊደርስ ስለሚችል ተበጥሶ እንዳይቀር ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።



- ጥገኛ ትሉን በተላሉ መገዘዝ ለማውጣትና የሚያስከትለውን ምዕት የማጣት ስሜት ለመቀነስ ይቻል ዘንድ ሜትሮኒዳዞል ወይም ቲያቤ ንዳዞል የተባሉ መድሃኒቶችን መስጠት ያስፈልጋል። ቁስሉ ያመረቀዘ ከሆነ ፔኒሲሊን ወይም ሌላ ፀረተሃዋስያን መድሃኒት መስጠት ጠቃሚ ነው (ምዕራፍ 24)።
- የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ከትባት (ገጽ 233) መስጠት ያስፈልጋል።

ጊኒ ምርም በዚህ ፀናገድ ይተባበራል።

1. የጥገኛ ትል ቁስል ያለበት ገለሰዳ ውሃ ውስጥ ይገባል። ጥገኛ ትሉ ረቀን ከቁሰሉ በማውጣት በዚህ የሚቀጠረ እንቁላሉ ትን ውሃው ውስጥ ይጥሳል።

2. ትናንሽ የውሃ ውስጥ ደንብ እንቁላሉን ይውጣቸዋል።

3. ሌላ ገለሰዳ ደገሞ ከውሃው ጋር የጥገኛ ትል እንቁላል የያዘውን ዘንብ ይጣጣል።

4. ገለሰዳ ከምጣቸው እንቁላሉን እንቁላሎች በቀላ ስር ወደጥገኛ ትል ትል ይለውጣሉ። ወደወረደ ላይ ገን ገለሰዳ ምንም ሊይሰማውም። ከሐገድ ገደብ በኋላ ገን ጥገኛ ትሉ ሰገቁላል ለመጣል ሲባል ቀዳን ቀደደ ሊጠጣ ቁስል ይፈጠራል።

የጊኒ ጥገኛ ትልን የመከላከያ ዘዴ

- ከተገኘ የጊኒ ውሃን ለመጠጥ መጠቀም። በአካባቢው ያለው የመጠጥ ውሃ ከጉድጓድ ብቻ የሚገኝ ከሆነ እንደተቀላ ያለመጠጣት። የእንስራውን አፍ በገፁ ላይ ማውጣት ውሃውን ማጥለል።
- የውሃን መባከል ለመከላከል ህብረተሰቡ በውሃ ጉድጓድ መግቢያ ላይ መውጫና መውረጃ ደረጃ በመስራት ደረት የመውጣጫ ደረጃ ላይ ቆሞ ውሃውን ከጉድጓድ መቅዳት።
- ሌላው አማራጭ ደገሞ የውሃውን ከሬ ወደውሃ ጉድጓድ መቀየር ነው። ከዚያም ባልፈን በገመድ አስር ውሃን መቅዳት ይቻላል።

አገለቱ የውሃ መጠጥ

ከፍተኛ የውሃ መጠጥ

ሁለቱም ውሃ ለቀላ የመጨረሻውን ደረት መጠጣት መቀም ይከብታል። ይህምም እገርን ውሃው ውስጥ ውገክር በርዕድ ሊይገግም።

ማንም ሰው ውሃው ውስጥ ካልገባ በሽታው ከሰው ወደሰው ሲተላለፍ አይቻልም። ከዚያም እስከን እካቲው ከከካባቢው ሊጠፋ ይችላል።

ሺከተሶሚያሲስ፣ ቢልሃርዚያ

ይህ በሽታ የሚይዘው በደም ውስጥ በሚገባ ጥገኛ ትል አማካይነት ነው። ይህ ጥገኛ ትል አፍሪካ ውስጥ በብዛት ይታያል። በሽታው ባለበት አካባቢ የሚኖር ሰው ሽንቱ ውስጥ ደም ከታየ የሽንት ምርመራ ማድረግ አለበት። በተወሰኑ ሰዎች ላይ በሽታው ከታየ ሌሎች ሰዎችም መመርመር አለባቸው።

ሺከተሶሚያሲስ በእትዋቅድ

በጥናት ዘገባዎች በተገኙ መረጃዎች መሠረት ፊኖን የሚያጠቃው የቢልሃርዚያ ዓይነት በአዋሽ ሸለቆ፣ በታችኛው የዋቢ ሸበሌ ሸለቆና ወለጋ ውስጥ እስከ ሱዳን ድንበር አካባቢ አለ። እንደትን የሚያጠቃው ሺከተሶሚ ማንሶሲ በአብዛኛው በ1300 እና በ2000 ሜትር ከፍታ ላይ ይገኛል። 20% የሚሆኑ ኢትዮጵያውያን በበሽታው ላይ ያዙ እንዳልቀሩ የጥናት ዘገባዎች ይጠቁማሉ። የጣሬያና የሆድ ዕብጠት እንዲሁም ስር የሰደደ የጉበት በሽታ ሊያስከትል ይችላል።

የበሽታው ምልክቶች

- ግለሰቡ ሽንቱን ሽንቱ ካበቃ በኋላ በመጨረሻው የሽንት ጠብታ ውስጥ የደም ቅልቅል ይታይበታል።
- በታችኛው የሆድ ክፍልና በእግሮች መካከል ህመም ሊኖር ይችላል። የሕመም ስቃይ ሽንት ሽንተው ካበቁ በኋላ ይበሳል። መጠነኛ ትኩላትና ማሳከክ ሊኖር ይችላል።
- ከብዙ ወራትና አመታት በኋላ ከላሊት በጣም ተጎድቶ እብጠትና ሞት ሊከተል ይችላል።

ህክምና

ሜትሮሬኔት፣ ፕራዚኒንቴል እና አክሳሚኒክዊን የተባሉትን መድሃኒቶች መጠቀም ይቻላል። መድሃኒቶቹ መሠጠት ያለባቸው ልምድ ባለው የጤና ባለሙያ ወይም በሐኪም አማካይነት መሆን አለበት።

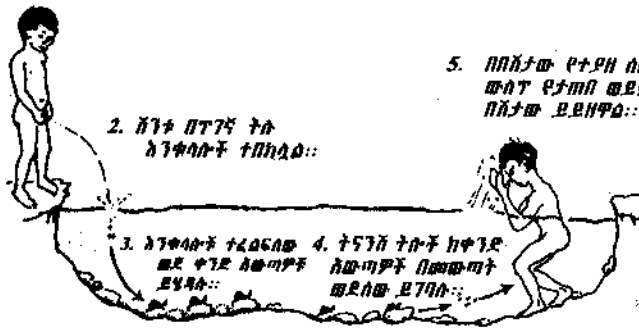
የመከላከያ ዘዴ

ደም ውስጥ ያሉት የበሽታው አስተላላፊ እንቁላሎች ከሰው ወደ ሰው አይተላለፉም። ዕንቁላሎቹ የተወሰነ ጊዜያቸውን የሚያሳልፉት ውሃ ውስጥ በሚገኝ ቀንድ አውጣ አማካይነት ነው።



ቀንድ ለውጣ

1. የቢልሃርዚያ እንቁላሎች በዚህ ሁኔታ ይተላለፋሉ።



2. ሽንቱ በጥገኛ ትላ እንቁላሎች ተበክሏል።

5. በበሽታው የተያዘ ሰው በሸናበት ውሃ ውስጥ የታጠበ ወይም የቀንገን ሰው በሽታው ይይዘዋል።

3. እንቁላሎች ተፈጽመው ወደ ቀንድ ለውጣዎች ይሄዳሉ።

4. ትናንሽ ትላቶች ከቀንድ ለውጣዎች በመውጣት ወደሰው ይገባሉ።

የቢልሃርዚያ በሽታን ለመከላከል ቀንድ ለውጣዎችን ለመግደልና በሽታዎችን ለማከም በሚወጡ መርሃግብሮች ውስጥ መሳተፍ ይገባል። ትልቁ ነጥብ ገን ማንኛውም ሰው በውሃ ውስጥና በአካባቢው ከመሸናት ይልቅ የመፀዳጃ ቤት መጠቀምን ማወቁ ነው።

ማሳሰቢያ፡- ሌላው ኅይነት የቢልሃርዚያ ጥገኛ ትላ እንጀት ውስጥ ገብቶ ጉዳት በማድረስ እንዳንዴ የደም ተቅማጥ ያስከትላል። በዚህ ዓይነቱ በሽታ የተያዘ ህመምተኛ ዓይነምድር በትሉ እንቁላል የተበከለ ነው። ለዚህም ገፁህ የመረዳጃ ቤት መጠቀም እንጂ በየመስኩ፣ በመጠጥ ውሃና በሰውነት መታጠቢያ አካባቢ መፀዳጃት አይገባም።

ክትባት

ክትባት በርካታ አደገኛ ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የሚጠቅም ቀላልና አስተማማኝ ዘዴ ነው። የጤና ባለሙያዎች በየአካባቢው እየተዘዋወሩ ክትባት በማይሰጡበት ሁኔታ ሕብረተሰቡ ልጆቹን በአቅራቢያው ወደሚገኝ የጤና ጣቢያ በመውሰድ ማስከተብ ይኖርበታል። ስለሆነም ማንኛውም ግለሰብ የልጆቹን ጤንነት ለመጠበቅ በወቅቱ ማስከተብን መዘገጋት የለበትም። ይልቁንም ሰዎች ከታመሙ በኋላ ወይም ሊሞቱ ሊያጣጥሩ ሆስፒታል ከመውሰድ ይልቅ አብዛኛዎቹ ክትባቶች በነፃ የሚሰጡ ስለሆኑ ሕፃናትን ማስከተብ ይመረጣል።

የታወቁ የህጻናት ክትባቶች የሚከተሉት ናቸው።

1. ዲ.ፒ.ቲ፡ ስትከትክ፣ ሰዲፍቲሪያና (ዘገኝናዳ) ስቲታነስ የሚረዳ ጥምር ክትባት ነው። ህፃናት ሙሉ ለሙሉ የመከላከል ሃይል እንዲያገኙ ሶስት ጊዜ መውሰድ ይኖርባቸዋል። የመጀመሪያው ክትባት በ3 ወር ዕድሜ፣ ሁለተኛው ክትባት በ4 ወር ዕድሜ፣ ሶስተኛው ክትባት ደግሞ በ5 ወር ዕድሜ መሰጠት አለበት።

2. ፓሊዩ፡ (የልጅነት ልምድ)፡ ለህፃናት በየወሩ ለ3 ወራት በአፍ የሚሰጥ የፖሊዩ መከላከያ ክትባት ነው። ከዲ.ፒ.ቲ መርፌዎች ጋር አብሮ ይሰጣል። ክትባቱ ከመሰጠቱ ሁለት ሰዓት በፊትና ከተሰጠም ሁለት ሠዓት በኋላ ህፃናት ጡት መጥባት የለባቸውም።

3. ቢ.ሊ.ጂ፡ በላንባ ነቀርሳ። አንድ መርፌ በቀኝ ጡንቻ ቆዳ ሥር ይሰጣል። ክትባቱ ሕፃናት እንደተወለዱ ወይም በማንኛውም ጊዜ ሊሰጥ ይችላል። ከቤተሰቡ መካከል በላንባ ነቀርሳ የተጠቃ ሰው ካለ ግን ለሕፃናት እንደተወለዱ ክትባቱን መስጠት የበለጠ ይጠቅማል። የክትባቱ መርፌ የሚሰጥበት ቦታ ከቆሰሰ በኋላ ጠባላ ሊተው ይችላል።

4. የኔፍሽ መከላከያ ክትባት፡ የአካባቢው ሁኔታ ከተሰራ በኋላ ልጆች ከ9-15 ወራት ሲሆናቸው (ሕፃናት) አንድ መርፌ በታፋ ይሰጣል።

የኢትዮጵያ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የክትባት አሰጣጥ ሰሌዳ፡

♦ ህፃን እንደተወለደ፣ ቢ.ሊ.ጂ እና በአፍና በጠብቃ የሚሰጥ የልጅነት ልምድ ክትባት - 0

♦ በ45 ቀን፣ ዲ.ፒ.ቲ - 1 እና አፒቪ - 1

♦ በ75 ቀን፣ ዲ.ፒ.ቲ - 2 እና አፒቪ - 2

♦ 105 ቀን ሲሞላው፣ ዲ.ፒ.ቲ - 3 እና አፒቪ - 3

♦ በ9 ወሩ የኩፍኝ መከላከያ ክትባት

5. የመንጋጋ ቆልፍ (ቲታነስ) መከላከያ ክትባት፡ ለአዋቂዎችና ከ12 ዓመት በላይ ለሆኑ ልጆች የሚሰጥ ክትባት ነው። በየወሩ አንድ መርፌ ለ3 ወር፣ ከአንድ ዓመት በኋላ ደግሞ ሌላ፣ ከዚያ በኋላም በየ10 ዓመቱ መውሰድ ይጠቅማል። ማንኛውም ሰው የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት መከተብ አለበት። በተለይ ነፍሰጡር ሴቶች የሚወልዱት ልጆች ከበሽታው እንዲጠበቁ መከተብ አለባቸው (ገጽ 281 እና 376)።

ከ15 - 49 የዕድሜ ክልል ለሚገኙ ሴቶች የቴታነስ ክትባት በሚከተለው መርሃግብር መሠረት ይሠጣል።

♦ ሕፃናት እንደተወለዱ 1ኛው የመንጋጋ ቆልፍ (ቲቲ 1) ክትባት፣

♦ ከአንድ ወር በኋላ 2ኛው የመንጋጋ ቆልፍ (ቲቲ 2) ክትባት፣

♦ ከ6 ወር በኋላ 3ኛው የመንጋጋ ቆልፍ (ቲቲ 3) ክትባት፣

♦ ከአንድ አመት በኋላ 4ኛው የመንጋጋ ቆልፍ (ቲቲ 4) ክትባት፣

♦ ከአንድ ዓመት በኋላ 5ኛው የመንጋጋ ቆልፍ (ቲቲ 5) ክትባት ይሰጣል።

በኢትዮጵያ 30% የሚሆኑት ሴቶች የቴታነስ ክትባት በሚገባ እግኝተዋል። ከላሃራ በታች ባሉ አገሮች ውስጥ የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ የክትባት ሽፋን መጠኑ 36% ነው።

6. ቢታሚን ኤ፡ የኢትዮጵያ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና የኒሴፍ በሚከተለው መርሃ ግብር መሠረት የቪታሚን ኤ እንክብል እንዲሠጥ ያሳስባሉ።

ለሚያጠቡ እናቶች ከወሊድ በኋላ በአንድ ጊዜ 200,000 ዩኒት (ከወሊድ በኋላ እስከ 6 ዓመት ሊሠጥ ይችላል። ለነፍሰጡር ሴቶች መሠጠት የለበትም።)

ለህፃናት ከ6 - 11 ወር፣ በአንድ ጊዜ 100,000 ዩኒት

ህፃናት ከ12 - 59 ወር፣ 200,000 ዩኒት በየስድስት ወሩ።

ከ6 ወር በታች የሆኑ ህፃናት የእናት ጡት ስለሚያገኙ ቪታሚን ኤ አይሰጣቸውም።



የቪታሚን ኤ የሳስቲክ እንክብል በንጹህ ስፒል ወይም በመርፌ ይበላግና ፈላሽ በህፃኑ አፍ ውስጥ ጠብ ይደረጋል። ቪታሚን ኤ ከሞት አፋፍ ላይ ያሉ ህፃናትን የመትረፍ ዕድል በ25% ይጨምራል።

በእንዳንድ ቦታዎች የኮሌራ፣ የቢጫ ወባ፣ የተስቦ፣ የጆሮ ደግፍና የጆሮመን ኩፍኝ ክትባቶች ይሰጣሉ። የዓለም ጤና ጥበቃ ድርጅት የሥጋ ደዌና የወባ በሽታ ክትባቶችን ለመሥራት አስፈላጊውን ጥናትና ምርምር እያደረገ ነው።

ማስጠንቀቂያ፡- ማንኛውም ክትባት በቀላሉ የመበላሸት ባህርይ አለው። የኩፍኝና የፖሊዮ ክትባቶች በረዶ ቤት ውስጥ መቀመጥ አለባቸው። ዲ.ፒ.ቲ. እና ቢ.ሲ.ጂ መቀዝቀዝ አለባቸው (ከ4° እስከ 8° ሴንቲግራድ)። በረዶ መስራት ግን የለባቸውም። ያልተበላሽ ዲ.ፒ.ቲ ተነቅንቆ ከአንድ ሠዓት በኋላ ደመናማ እንደሆነ ይቆያል። ከአንድ ሠዓት በኋላ ከጠራ የብልሽት ምልክት ነው።

ፅዳችን በወቅቱ ማስከተብ ይስፈልጋል። ሁሉም ክትባቶች ማግኘት ታችውንም ማረጋገጥ ይገባል።

ክትባት በኢትዮጵያ

በቅርቡ የተገኘ አንድ ጥናታዊ መረጃ እንደሚያመለክተው አንድ ዓመት ከሞላቸው ህፃናት መካከል 14% የሚሆኑት ክትባት አግኝተዋል። ከ12-23 ወራት መካከል ከሚገኙ ህፃናት 46% የሚሆኑት ቢ.ሲ.ጂ፣ 21% የሚሆኑት የ3 ዲ.ፒ.ቲ መከላከያ፣ 35 % የሚሆኑት የ4 የልዩነት ልምሻ (ኤ.ፒ.ቪ) እና 27% የሚሆኑት ደግሞ የኩፍኝ መከላከያ አግኝተዋል። 17% የሚሆኑት ደግሞ ምንም ክትባት አላገኙም (ምንጭ የኢትዮጵያ የህዝብና የጤና መሻሻያ ጥናት፣ 2000፣ ማዕከላዊ ስታቲስቲክስ ባለስልጣን)። የቪታሚን ኤ እንክብል በማስራጨት ረገድ ትልቅ ውጤት ተገኝቷል። በስድስት ወር ውስጥ በተካሄደው ጥናት መሠረት ከአምስት ዓመት በታች ከሆኑ ህፃናት መካከል 83% የሚሆኑት የቪታሚን ኤ እንክብል አግኝተዋል። ከሰሃራ በታች ባሉ አገሮች ውስጥ መጠኑ 68% ነው።

ህመሞችንና ድንገተኛ አደጋዎችን ለመከላከል የሚጠቅሙ ሴሶች የመከላከያ ዘዴዎች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የግልና የአካባቢን ንጽህና በመጠበቅ፣ እንዲሁም በክትባት በመጠቀም ጥገኛ ትሎችንና ሌሎች ኢንፌክሽኖችን እንዴት መከላከል እንደሚቻል ተገልጿል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በቂና የተመጣጠነ ምግብን በመመገብ ሰውነትን በመገንባት እንዲሁም ባህላዊንም ሆነ ዘመናዊ የህክምና ዘዴዎችን በመጠቀም በሽታንና አደጋን መከላከል ስለሚቻልበት መንገድ አስተያየቶች ተሰጥተዋል።

መልዕክት ለገጠሩ ጤና ባለሙያ በሚለው የመግቢያ ጽሑፍ ውስጥ ለዎች ተባብረው በመሥራት ያሉባቸውን የጤና ችግሮች ሊያስወግዱ የሚችሉባቸው ሃሳቦች ተሠጥተዋል።

በቀሩት ምዕራፎች የተለያዩ የጤና ችግሮች በተነሱ ቁጥር የመከላከያ ዘዴዎችም ተጠቁመዋል። እነዚህን አስተያየቶች በመከተል አካባቢን ጤናማ የመኖሪያ ቦታ ማድረግ ይቻላል። ከባድ ህመምንና ሞትን ለመከላከል ወቅታዊና ትክክለኛ ህክምና አስፈላጊ መሆኑን ማስተዋል ይገባል።

ወቅታዊና ትክክለኛ ህክምናን ማግኘት የመከላከል ህክምና አንዱ ክፍል ነው።

ይህ ምዕራፍ ከመገባደዱ በፊት ልዩ ትኩረት ስለሚያስፈልጋቸው የመከላከያ ዘዴዎች መጥቀስ አስፈላጊ ነው።

ሰጤና ገጂ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች

እንዳንድ ጉጂ ልማዳዊ ድርጊቶች የተጠቃሚዎችን ጤንነት ብቻ ሳይሆን የቤተሰቦቻቸውንም ጥቅም ይነካሉ። አብዛኛዎቹ ልማዶች ደግሞ ሊተዉ የሚችሉ ናቸው። የመጀመሪያው አርምጃ ግን እነዚህ ልማዶች መጥፎ መሆናቸውን መረዳት ነው።

የአልኮል መጠጥ

የአልኮል መጠጥ በተወሰነ ደረጃ የሰውን ልጅ ሊያስደስተው ቢችልም፣ ከፍተኛ ስቃይም አስከትሎታል። ችግሩ ለጠጪው ቤተሰቦችም ይተርፋል። መጠነኛ አልኮል መጠጣት ጉዳት አያመጣም። አብዛኛውን ጊዜ በጥቂቱ የተጀመረው ግን መጠኑን ያልፋል። በአብዛኛው የዓለም ክፍል ከባድ (ገደብ የለሽ) ጠቁነት የበርካታ ጤና ችግሮች መሠረታዊ ምክንያት ነው።

የጤና ጉዳት (ለምሳሌ፣ የጉበት በሽታ)

ከማድረሱ ሌላ በቤተሰቡና በሚኖርበት አካባቢ

ላይ ሁሉ ከፍተኛ የማህበራዊ ጉዳትም ያደርሳል።

አንድ ሰው ከመጠን በላይ በሰከረ ቁጥር አእምሮው ደንዝዝ ጭንቅላቱ ማመዛዘን ስለሚሳነው ራሱን ከማዋራዱም በላይ በኑሮው ላይ ሃዘን፣ የጉበረት መባከን፣ ጠብና ግጭት ማዘውተር፣ እንዳንዴም በጣም የሚቀርባቸውንና የሚወዳቸውን ግለሰቦች እንኳን የሚያስቀይም ድርጊት ይፈፅማል።

ልጆቻቸው በረሃብ አለንጋ ሲገረፉ ስንት አባቶች ናቸው በኪላቸው የቀረቸውን የመጨረሻ ሳንቲም እየመነዘሩ በመጠጥ የሚያጠፉ? አንድ ሰው ያለውን እነስተኛ ገንዘብ ለመጠጥ ስለሚያውሰውና ቤተሰቡም መመገብ ስለሚሳነውም ቤተሰቡ በስንት ዓይነት የምግብ ጉድለት በሽታ ይሰቃያል? የሚወዳቸውን ሰዎች ስለአስቀየሙ ጥፋታቸው ተሰምቷቸው ብስጭታቸውን ለመርሳት ሌላ አልኮል የሚጠጡ ግለሰቦች ስንት ናቸው?

አንድ ሰው አልኮል የራሱንና የሕብረተሰቡን ጤንነት የሚጎዳ መሆኑን ከተረዳ በኋላ ምን ማድረግ አለበት? በቅድሚያ ጠቁ መሆኑን እንደ ዋነኛ ችግር መቁጠር አለበት። ራሱንም ሆነ ሌሎችን ማግለል የለበትም። እንዳንድ ሰዎች በቀላሉ መጠጥ ያቆማሉ። ሌሎች ግን በቀላሉ ማቆም ይከብላቸዋል። በሰዚህ እንደነዚህ ዓይነት ግለሰቦች ከቤተሰብ፣ ከዘመድና ከወዳጅ እንዲሁም የመጠጥን ሱስ ለማቆም አስቸጋሪ መሆኑን ከሚያውቁ ግለሰቦች ድጋፍና ዕርዳታ ያስፈልጋቸዋል። በአንድ ወቅት ከባድ የአልኮል ሱስኞች ሆነው በኋላ ግን በራሳቸው ውሳኔ መጥፎ ልማዳቸውን የተዉ ግለሰቦች የበለጠ ጠቃሚ ምክር ሊለግሱ ይችላሉ።



ጠጪ መሆን ከግለሰቡ ይልቅ ሀብረተሰቡን ይጎዳል። ስለዚህ ይህን እመል አርግፍ አድርገው መተው ለሚሹ ሀብረተሰቡ ድጋፍ ማድረግ አለበት።

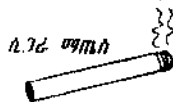
በአንድ አካባቢ የአልኮል ሰብኝነት በስፋት የሚታይ ከሆነ ሰዎች ተሰብስበው መወሰድ ስለሚኖርባቸው እርምጃዎች መወያየት ይገባቸዋል።

ሰዎች ህብረት ከፈጠረና ከተረዳዱ ብዙ ችግሮች ሲቃሰሉ ይችላሉ።

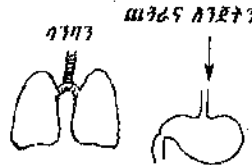
ሲጋራ ማጠሰ

ሲጋራ ማጠሰ ለራስም ሆነ ለሌላው ጤንነት አደገኛ የሚሆንባቸው በርካታ ምክንያቶች አሉ።

1. ሲጋራ ማጠሰ የሳንባና የክንፈር ካንሰር ሊያመጣ ይችላል። (ብዙ ባጤሱ ቁጥር በካንሰር የመሞት ዕድል የሚጨምር መሆኑን መገንዘብ ያስፈልጋል።)



2. ሲጋራ ማጠሰ ስር የሰደደ ደረቅ ሳል፣ አስም፣ የመተንፈሻ ቧንቧዎች መጉዳት (ኤምፊሴማ፣ ብሉም ሞት) ያስከትላል።



3. ሲጋራ ማጠሰ የጨንፈ ቁሰል (አልሰር ከመፍጠሩ ሌላ የነበረውንም ያባብሳል።)

4. ከሚያጨሱ ወላጆች የተወለዱ ልጆች ከማያጨሱት ከተወለዱት ጋር ሲወዳ ደሩ በሳንባ ምችና በመተንፈሻ ቧንቧዎች ህመሞች ይጠቃሉ።

እንዲሁም ልብን ይገዳል



5. ሲጋራ ማጠሰ በልብ ህመምና በስትሮክ የመሞትን ዕድል ከፍ ያደርገዋል።

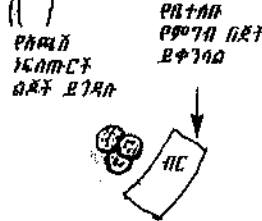
ልጆቻቸውም ይገዳሉ

6. ሲጋራ ከሚያጨሱ ወላጆች የተወለዱ ልጆች በጣም ትንሽ ከመሆናቸው በላይ እድገታቸው ይገታል።



7. ወላጆች፣ እስተማሪዎች፣ የጤና ባለሙያዎችና ሌሎችም ሲጋራ የሚያጠሱ ከሆነ ለወጣቶች መጥፎ ምሳሌ ይሆናሉ። ወጣቶችም የማጨስ ዕድላቸው የሠፋ ይሆናል።

8. ሲጋራ ማጠሰ ከፍተኛ የኢኮኖሚ ቀውስ ያስከትላል። የወጣው ገንዘብ ጥቂት ቢመስልም ሲደመር ግን ብዙ ይሆናል። ድሃ በሆኑ አገሮች ብዙ ችግረኛ ሰዎች መንግሥት ለያንዳንዱ ሰው ጤና ከሚያወጣው ወጪ የበለጠ ለትግሆ ያወጣሉ። ለትምባህ መገዛ የዋሰው ገንዘብ ለምግብ ቢወጣ ኖሮ ልጆችና መላው ቤተሰብ ጤናማ መሆን ይችላሉ ነበር።



ሰሌዳችን ጤንነት ተቆርቋሪ የሆነ ሰው ሲጋራ ማጠሰ የለበትም። ይልቁንም ሌሎችም እንዳያጨሱ መምከር አለበት።

ጋዝ ያልባቸው መጠጦች (ለስላሳ መጠጦች፣ በውሃ የሚበጠጡ ጣፋፕ ዳቂቶች፣ የማዕድን ውሃዎች)

በአንዳንድ አካባቢዎች እነዚህ መጠጦች በስፋት ጥቅም ላይ ሲውሉ ይታያሉ። እንዲያው እናት ብዙውን ጊዜ በምግብ ለተጎዳ ልጅ ለስላሳ መጠጥ ትገዛለች። ይህን ከምታደርግ ግን ሁለት ዕንቁላል ወይም ሌላ ዓይነት ጠቃሚ ምግብ ብትገዛለት ልጁ ይጠቀማል።

ጤናማ ልጆች እንዲኖርዎት ከፈሰጉና ትንሽ ገንዘብ ካለዎት

ጥቂት ዕንቁላላት ወይም ሌላ ጠቃሚ ምግብ ይገዛላቸው።

ይህን እይዝላቸው።



ለስላሳ መጠጦች ከስኳር በስተቀር ሌላ ጠቃሚ ነገር የላቸውም። በውስጣቸው ለሚገኘው ስኳር ብቻ ደግሞ ያን ያህል ዋጋ ማውጣቱ አግባብ አይደለም። ለስላሳ መጠጥና ጣፋጭ ምግብ የሚሰጣቸው ልጆች ጥርስ ይበላሻል። ጋዝ ያላቸው መጠጦች የጨንፈ በሽታ ላላባቸው ሰዎች መጥፎ ናቸው።

ከለስላሳ መጠጦች ይልቅ ከፍራፍሬ የሚሠሩ የተፈጥሮ ጭማቂዎችን መጠቀም ይመረጣል። ምክንያቱም ለጤና የሚበጁና ብዙውን ጊዜም ዋጋቸው ዝቅተኛ ነው።

ልጆችዎን ጋዝ ያላቸውና ሌሎች ጣፋፕ (ለስላሳ) መጠጦችን ማስሰመድ አይገባም።

ሱስኛነትና አደንዛዥ እጾችን ያስገባብ መጠቀም

ዛሬ በዓለማችን ጎጂና ሱስ የሚያስይዙ አደንዛዥ እጾች በማስከተል ላይ ያሉት ችግር በየጊዜው እየጨመረ ይገኛል።

አልኮል መጠጣትና ትምባህ መጠቀም በአብዛኛዎቹ አገሮች ሕጋዊና የተለመደ ድርጊት እየሆነ የመጣ ቢሆንም ሁለቱም ሱስ የሚያስይዙ ነገሮች ናቸው። አልኮል መጠጥን ያለ አግባብ መጠቀም በዓለም በርካታ የጤና፣ የቤተሰብና ማህበራዊ ችግሮችን ያስከትላል። ላለፉት በርካታ ዓመታት ሲጋራ ማጠሰ በሃብታም አገሮች ጭምር ዋነኛው የሞት ምክንያት ሆኖ ቆይቷል። በበለፀጉ አገሮች የሚኖሩ በርካታ ሰዎች ሲጋራ ማጠሰ ወይም ትምባህን

በተለያዩ መንገድ መጠቀም የሚያስከትለውን ጉዳት በመገንዘብ ሲጋራ ማጤስን በማቆማቸው ምክንያት የትምህርት ወይም የሲጋራ አምራች አገሮች አዲስ ገበያ ለማግኘት ፈታቸውን ወደ «ሦስተኛው ዓለም» ሕዝብ አዙረዋል።

በዚሁ ምዕራፍ ቀደም ሲል ከአልኮል መጠጥና ከትምህርት ጋር የተያያዙ የጤና ችግሮች ወይም ተደርጎባቸዋል።

ከአልኮል መጠጥና ከትምህርት በተጨማሪ በተለያዩ የዓለም ክፍሎች የሚገኙ በርካታ ሰዎች ሕገወጥ አደንዛዥ እጾችንና መድሃኒቶችን ይጠቀማሉ። እነዚህም ከሰፍራ ሰፍራ የሚለያዩ ሲሆኑ፤ ዋና ዋናዎቹ ከዚህ በታች የተመለከቱት ናቸው። ማሪዋና (ዊድ፣ ፖት፣ ግራስ፣ ሲንሲሚል፣ ሞታ፣ ሐሺሽ፣ ጋንጃ)፣ ኦፒየም (ሄሮይን፣ ሞርፊን፣ ስማክ)፣ እና ኮኬይን (ክራክ፣ ስኖው፣ ሮክ) የመሳሰሉትን የአደንዛዥ እጽ ዝርያዎች ያጠቃልላል።

በከተማ በሚገኙ የጎዳና ተዳዳሪ ልጆች ዘንድ እየጨመረ የመጣው ችግር ደግሞ እንደመጣ፤ የቀለም ማቅጠኛ፣ የጫማ ቀለም፣ ነጭ ጋዝና የንፅህና መጠበቂያ ኬሚካሎችን በማሸተት ለሱስ የመጋለጥ ችግር ነው። ከዚህ በተጨማሪ አንዳንድ ሰዎች ጠንካራ የህመም ማስታገሻዎችን፣ ማነቃቂያ መድሃኒቶችን፣ የምግብ ፍላጎት መቆጣጠሪያ መድሃኒቶችን ያለ አግባብ ይጠቀማሉ።



አደንዛዥ እጾችን በመዋጥ፣ በመወጋት፣ በማጤስ፣ በማግኘት ወይም በአፍንጫ በማሸተት መጠቀም ይቻላል። የተለያዩ አደንዛዥ እጾች በሰው አካልና አእምሮ ላይ የተለያዩ ጠንቆችን ያስከትላሉ። ለምሳሌ፣ ኮኬይን ወይም ኮላንት በመባል የሚታወቀው አደንዛዥ እጽ ሰዎች ሲጠቀሙበት ለጊዜው ጋይልና ደስታን ይሰጣል። ነገር ግን ከጥቂት ጊዜ በኋላ ከፍተኛ ድካም፣ ብሰጭትና የመፍዘዝ ስሜትን ያስከትላል። እንደ አልኮል መጠጥ ሁሉ ኦፒየም፣ ሞርፊንና ሄሮይን የመሳሰሉት አደንዛዥ እጾች ሲወሰዱ ደግሞ ለመጀመሪያ ጊዜ የዝምታና የመዝናናት ስሜት የሚያሳድሩ ሲሆኑ፣ ቆይተው ግን ራስን መቆጣጠር ያለመቻልን ወይም ህሊናን የመሳትን ችግር ሊያስከትሉ ይችላሉ። እንደማሪዋና፣ ፒሲፒ፣ ኤልኤስዲ እና ፔዮት የሚባሉት ሌሎች አደንዛዥ እጾች ደግሞ የጥቃቱ ሰለባዎች የሆኑ ሰዎች የሌሉ ነገሮችን እንዲያስቡ ወይም የደስታ ስሜት እንዲያደርግባቸው፣ በቅዠት አለም ውስጥ ገብተው እንዲዋዥቁ ያደርጋሉ።

ማስጠንቀቂያ፡- ነፍሰጡር ሌትት ሲጋራ፣ የአልኮል መጠጥ ወይም ሌሎች አደንዛዥ እጾችን ከተጠቀሙ በማህዘናቸው ባለው ሽልሳይ ዓይነት ክፍተት ጉዳት ይደርሳል። የተለያዩ አደንዛዥ እጾችን በአንድ መርፌ በጋራ መወጋት የተለያዩ አደገኛ በስታዎችን ያሠራጫል። ለምሳሌ፣ የጉበት በሽታ (ገደ 269) እና ሌደስ (ገደ 365)።

በመሀረቱ ሰዎች አደንዛዥ እጾችን የሚጠቀሙት አስቸጋሪ የነገር ሁኔታዎች ሲያጋጥሟቸው፣ ረሃብና ጥማቸውን ለመቋቋም ወይም ለመርሳት አለያም በየአለቱ የሚገጥማቸውን የህይወት ስቃይ ለማቃለል ወይም ለመርሳት ሲሉ ነው። ነገር ግን አንድ ጊዜ አደንዛዥ እጽ መጠቀም ከጀመሩ በኋላ ለሱስነት ስለሚጋለጡ ከዚህ ችግር መላቀቅ ያቅታቸዋል። በመሆኑም አደንዛዥ እጽን ለመተው ሲሞክሩ ከፍተኛ የሰላም ማጣት፣ የጤና መታወክ ወይም የጋይል እርምጃ የመውሰድ ባህሪ ያደርግባቸዋል። የሚፈልጉትን አደንዛዥ እጽ ለማግኘት ሲሉም አብዛኛውን ጊዜ የተለያዩ የወንጀል ድርጊቶችን መፈፀም፣ ምግብ መተውና መራብ እንዲሁም ቤተሰባቸውን በመራቅ አልባሌ በታመዋል ይጀምራሉ። በመሆኑም አደንዛዥ እጽን መጠቀም የሚያመጣው ችግር ለመላው ቤተሰብና ለማህበረሰቡ ጭምር ይተርፋል።

አንዳንድ አደንዛዥ እጾች፣ ለምሳሌ ኮኬይንና ሄሮይን የተባሉት በከፍተኛ ደረጃ ሱስ የሚያስይዙ ናቸው። አንድ ሰው እነዚህን አደንዛዥ እጾች ከቀመሰ ሱስ ስለሚይዘው ሳያቋርጥ የመውሰድ ፍላጎት ያደርጋል። ሌሎች አደንዛዥ እጾች ግን ሱስ የሚያስይዙት ለረጅም ጊዜ ከተወሰዱ በኋላ ነው። ሱስ ከፍተኛ የጤና ቀውስ ወይም ለሞት የሚዳርግ አደገኛ ወጥመድ ነው። ነገር ግን ቆራጥ በመሆንና ከሌሎች ድጋፍ በማግኘት ሱስ መላቀቅ ይቻላል።

አደንዛዥ እጽ መጠቀም የጀመረና ሱስ ያደረገበት ሰው እጹን መጠቀም ሲያቋርጥ ከፍተኛ የሰነልቦና ችግር ያጋጥመዋል። ይህም አደንዛዥ እጽ በሚተውበት ጊዜ የሚከሰት ሱስን መቋቋም ያለመቻል ስሜት ነው።

በመሆኑም ግለሰቡ የብስጭት፣ የመፍዘዝ ወይም የቁጣ ስሜትና ባህሪ ይታይበታል። ከዚህም በላይ ግለሰቡ አደንዛዥ እጽን መውሰድ ካቋረጠ መኖር እንደማይችል ይሰማው ይሆናል።

ሄሮይን ወይም ኮኬይን የመሳሰሉ አደንዛዥ እጾችን ሲጠቀሙ የቆዩ ሰዎች ሲያቋርጡ ሱስ ተፅዕኖ ስለሚያሳድርባቸው በሰላም መኖር እንደማይችሉ በማሰብ ሱስን መቋቋም ያለመቻል ስሜታቸው ከፍተኛ ስለሚሆን የጋይል እርምጃ በመውሰድ ራሳቸውንና ሌሎችንም ግለሰቦች የመጉዳት ድርጊት ሊፈጽሙ ይችላሉ። ለዚህ ዓይነቱ ችግር የተጋለጡ ግለሰቦች የአእምሮ ህክምና ያስፈልጋቸው ይሆናል። የአልኮል መጠጥ፣ ማሪዋና፣ ትምህርትና ሌሎች ሱስ የሚያስይዙ ኬሚካሎችን በማሸተት ለሱስ የተጋለጡ ግለሰቦች በአብዛኛው የተለየ የህክምና እርዳታ እያስፈልጋቸውም። ሆኖም ያደረገባቸውን ሱስ መተው ይችሉ ዘንድ ከቤተሰብና ከጓደኞች ተገቢውን የማበረታቻ ድጋፍና እንክብካቤ እንዲያገኙ ማድረግ ጠቃሚ ነው።



ከሌሎች ጋር ሲነጻጸር በኢትዮጵያ ውስጥ የሕገ ወጥ አደንዛዥ እጾች አጠቃቀም ዝቅተኛ መሆኑ ይታመናል። ይሁን እንጂ በተለይ በምስራቃዊ የኢትዮጵያ ክፍሎች አእምሮን የሚያነቃቃው የጫት አደንዛዥ እጽ በስፋት ሲዘወተር ይታያል። ጫት ሱስ የሚያስይዝ በመሆኑ ተጠቃሚዎቹ የጫት የሥነ ልቦና ጥገኛ ናቸው።

ጫት የሚቅሙ ሰዎች የመንቀሻቀሻ፣ ከፍተኛ የአቅም መጨመር፣ የድካም መቀነስና የደስታ ስሜት ያድርባቸዋል። ይሁን እንጂ ከሴተሰብ ጋር ተረጋግቶ መኖር ያስመቻል፣ በሥራቸው ውጤታማ ያለመሆን፣ መኖዝዝ (በተለይም ጫት መቃም ካቆሙ)፣ በምግብ መጎዳት፣ የጨንጎ በሽታ፣ የሰንፈተ ወሲብና የሥነ ልቦና ችግሮች ሊታዩባቸው ይችላሉ።

በደቡብ ምዕራብ ኢትዮጵያ፣ በአጋር ክፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ላይ የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚጠቁመው 65% የሚሆኑት ተማሪዎች ጫት ቃሚዎች ሆነው ተገኝተዋል። ከመስሊሞቹ መካከል 80% የሚሆኑ ተማሪዎች ሲቅሙ፣ ከክርስቲያኖቹ ደግሞ 52% የሚሆኑት ይቅማሉ። ስለዚህ የመስሊም ወንድ ተማሪዎች ከፍተኛውን መጠን ይሸፍናሉ። በጎንደር የህክምና ኮሌጅ በተደረገ አንድ ጥናት ደግሞ 22% የሚሆኑ ተማሪዎች ጫት ቃሚዎች ሆነው ተገኝተዋል።

የአደንዛዥ እጾች አጠቃቀምና ሱስነት የሚያስከትሏቸውን ችግሮች ለማቃለል ከዚህ በታች የተመለከቱትን ፍሬ ሐሳቦች ተግባራዊ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

- ከአደንዛዥ እጾች ሱስ ለመላቀቅ መከራ በማድረግ ላይ ያለን ሰው በተቻለ መጠን መርዳት፣ ድጋፍ መስጠትና መንከባከብ። እነዚህ ግለሰቦች የሚያሳዩት የባሕሪ ለውጥ ከሱስነት የመነጨ ስለሆነ ችግሩን ተቋቁሞ ሳይሰለቹ መርዳት ያስፈልጋል።
- ከአደንዛዥ እጽ ወይም ከአልኮል መጠጥ ሱስ ለመላቀቅ ጥረት በማድረግ ላይ ያሉ ግለሰቦችን ለመርዳት ይቻል ዘንድ ቀደም ሲል የአደንዛዥ እጽ ሱስኛ ሆነው በጥረታቸው ከችግሩ የተላቀቁ ግለሰቦችን በማደራጀት፣ ድጋፍ ሰጪ ቡድኖችን በማቋቋም ከአልኮል መጠጥና ከአደንዛዥ እጾች ሱስ እንዲላቀቁ መርዳት ይችላሉ። ስለዚህ ከጠጪነት የተላቀቁ እነዚህ ቡድኖች የሱስነት ችግር ያለባቸውን ግለሰቦች በዓለም አቀፍ ደረጃ በመርዳት አመርቂ የሥራ ውጤት ሊያስመዘግቡ ይችላሉ።
- ቤተሰቦች፣ ትምህርት ቤቶችና የጤና ባለሙያዎች ስለሰጋራ፣ አልኮል መጠጥና አደንዛዥ እጾች አደንኛነት ለልጆች በማስተማር አደንኛነቱን ማስገንዘብ ይኖርባቸዋል። በወጣቶች ላይ የሚደርሱ ጥቃቶችንም ለመከላከል፣ ለመዝናናት የሚረዱ ሌሎች ጤናማ መንገዶች መኖራቸውን ማስተማር ያስፈልጋል።
- ወጣቶች ለአደንዛዥ እጽ አንዳይጋለጡ በህብረተሰቡ ውስጥ ያሉና ችግሩን ሊያባብሱ የሚችሉ ሁኔታዎችን ማስተካከል ያስፈልጋል። ለምሳሌ፣ ረሐብ፣ በሥራ ምክንያት የሚፈጸምባቸውን የጉልበት ብዝሃነትና የተሻለ ኑሮን ለመምራት እድል የማጣትና የመሳሰሉትን ችግሮች መቅረፍ ያስፈልጋል። የተጎሳቆሉና በኑሮአቸው የተጎዱ ሰዎችን በማደራጀት መብታቸውን ለማስከበር ከጎኝቸው መቆም ያስፈልጋል።

የሰውነት ፈሳሽ መባከን (ዲሃይድሬሽን)

ጳጾች በተቆማጥ በሽታ የሚሞቱት የሰውነታቸው ፈሳሽ ባከና ስለሚደፍቅ ነው። በዚህ ሁኔታ ፈሳሽ ከሰውነት ውስጥ ሲደፍቅ የፈሳሽ መባከን (ዲሃይድሬሽን) ይባላል።

የፈሳሽ መባከን የሚከሰተው ከሰውነት የሚወጣው ፈሳሽ ወደሰውነት ከሚገባው ሲበልጥ ነው። ይህ የሚሆነው ከባድ ተቆማጥ ሲኖርና ትውከትም ሲከተል ነው። ገለልቶ በጤና ታሞ ምግብም ሆነ ፈሳሽ መውሰድ ሲቻቅተውም የፈሳሽ መባከን ይከሰታል።

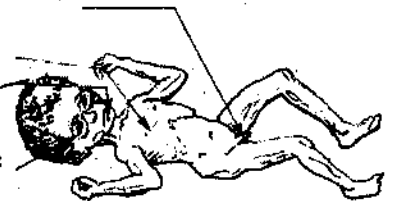
የፈሳሽ መባከን በማንኛውም ዕድሜ ከልጅ ውስጥ በሚገኙ ሰዎች ላይ ይደርሳል። ነገር ግን በህፃናት ላይ በፍጥነት ጥቃቱን የሚጨምርና አደገኛም ነው።

ማንኛውም ህፃን እንደውሃ የቀጠነ ተቆማጥ ካለው ለፈሳሽ መባከን የሚጋለጥ መሆኑን መገንዘብ ያስፈልጋል።

ማንኛውም ሰው፣ በተለይም አናቶች የፈሳሽ መባከን ምልክቶች፣ መከላከያ ያውጋና ህክምናውን ጭምር ጠንቅቀው ሊያውቁ ይገባል።

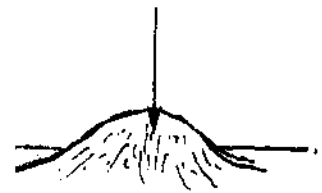
የፈሳሽ መባከን ምልክቶች

- ብዙውን ጊዜ ውሃ ጥም የመጀመሪያው የፈሳሽ መባከን ምልክት ነው።
- ጥቂት ወይም ምግም ያለመሸናት፣ የሽንት መጥቀርና ቢጫ መምሰል።
- በድንገት የክብደት መቀነስ።
- የአፍ መድረክ።
- የዓይን መሰርጎድና የእምባ መድረክ።
- የእርግብግቢት መሰርጎድ።
- የሰውነት ቆዳ እንደጨርቅ የመሳብና ተቆራጭ መቅረት።



ቆዳውን በጣት ላብ ማድረግ

ተቆራጭ ከቀረ የፈሳሽ መባከን ወኛረን ያመለክታል



ከፍተኛ የፈሳሽ መባከን ፈጣንና ደካማ የደም ስር ትርታ (ገፅ 135)፤ ቶሎ፤ ቶሎ በሃይል መተንፈስ፤ ትኩሳት፤ የቆዳ መቆራፈድ፤ ራስን መሳትና ሞትን ያስከትላል። ምልክቱ እንደታየ ምንም ሳይቀማመጥ ፈጣን ዕርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል።

የፈሳሽ መባከን መከላከያና ሕክምና

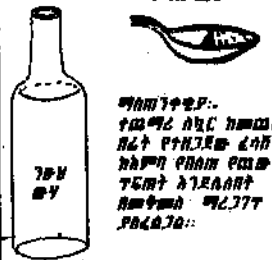
አንድ ሰው ውሃ የሚመስል ቀጭን ተቅማጥ ካለበት በቀላሉ ለፈሳሽ መባከን ሊጋለጥ ስለሚችል በአስቸኳይ የሚከተሉትን እርምጃዎች መውሰድ ያስፈልጋል።

- እንደ ውሃ፣ ሻይ፣ ሾርባ፣ ወዘተ መሳሰሉት ወዘተ በብዛት መስጠት። እንዲሁም እንደ ገንፎ፣ አጥሚት የመሳሰሉትን መውሰድ ሌላው አማራጭ ነው።
- በተቻለ መጠን በተቅማጡ በማሳበብ ምግብ መብላትን ማድረግ አይገባም። ይልቁንም ከወትሮው የበለጠ ፈሳሽ ያለው ምግብ መውሰድ ይመረጣል።
- ተቅማጥ ለያዛቸው ሕፃናት ሌላ ፈሳሽ ከመስጠት ይልቅ የጡት ወተት አዘውትሮ ማጥባት የበለጠ ጠቃሚ ነው።
- ከዚህ በተጨማሪ ለፈሳሽ መባከን መከላከያ የሚዘጋጀውን ወዝ መላሽ ፈሳሽ መውሰድ ተቅማጥን ለማቆም ፍቱን መድሃኒት ነው።

በሁለት ስድስት ዘዴዎች ወዝ መላሽ ፈሳሽ በቤት ውስጥ ማዘጋጀት ይቻላል

1. በስኳርና በጨው (በስኳር ፋንታ ያልደቀቀ ስኳር ወይም ሞላሰስ መጠቀም ይቻላል።)

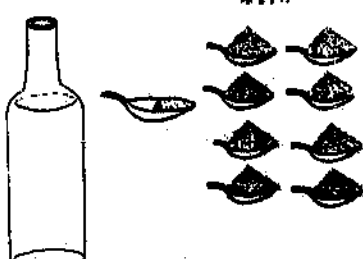
በ1 ሊትር ገፅህ ውሃ ውስጥ የአንድ ደርባ የላይ ማገደያ ገማሽ ወይም እና 8 የላይ ማገደያ ደርባዎች ስኳር መጨመር



ማስጠንቀቂያ:- የጨው ስኳር ከመጨመር በፊት የተዘጋጀው ፈሳሽ እስኪሞገግ የበለጠ የጨው ፕሮጥት እንደሌለበት ለመቆጣጠር ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

2. በተፈጨ እህልና ጨው ማዘጋጀት ይቻላል (የሩዝ ዱቄት መጠቀም ይመረጣል፤ ወይም በደቃቁ የተፈጨ የበቆሉ የስንዴ ዱቄት፣ ማሽላ ወይም ተቀትሎ የተደቀሰ ድንች መጠቀም ይቻላል።)

በ1 ሊትር ገፅህ ውሃ ውስጥ 7 ሞሽ የላይ ማገደያ የተፈጨ ውሳኔ (እርን) የእህል ዱቄት።



በተዘጋጀው ወዝ መላሽ ፈሳሽ ላይ ከተቻለ ለመጠጣት ግማሽ ኩባያ የፍ ራፍሬ ጭማቂ፣ የኮከናት ውሃ ወይም የበሰለና የተፈጨ ሙዝ መጨመር የህፃናት የምግብ ፍላጎት እንዲከፈትና የበለጠ ምግብ እንዲሁም ፈሳሽ መውሰድ እንዲችሉ የሚረዳውን የፖታሊ የም ንጥረ ነገር ያስገኛል።

ማስጠንቀቂያ:- ከእህል ዱቄት የሚዘጋጅ ወዝ መላሽ ፈሳሽ በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊበላሽ ስለሚችል ከመስጠቱ በፊት ያልተበላሽ መሆኑን ለማረጋገጥ በየጊዜው መቆመስ ያስፈልጋል።

ጠቃሚ ምክር:- የፈሳሽ መባከን ለደረሰበት ሰው ሽንቱን በደንብ መሸናት እስኪሟችል ድረስ ወዝ መላሽ ፈሳሽ ሊሊትና ቀን በየአምስት ደቂቃው ማጠጣት ተገቢ ነው። ለአዋቂ በቀን ሦስት ሊትር የሚያስፈልግ ሲሆን ለልጆች ግን አንድ ሊትር መስጠት ይበቃል። ወዝ መላሽ ፈሳሽን እንደየአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታ ማዘጋጀት ይቻላል። አንድ ሊትር ወዝ መላሽ ፈሳሽ ለማዘጋጀት ያንኑ ያህል መጠን የሚይዝ ጠርመሽ መጠቀም ይቻላል። ለምሳሌ መጠኑን ለመለካት የቢራ ጠርመሽ ወይም በቤት ውስጥ የሚገኝ የተለመደና ልኩ የታወቀ እቃ መጠቀም የበለጠ ጠቃሚ ነው።

ሰዎች በተለምዶ የእህል አጥሚት አዘጋጅተው የሚሰጡበት አካባቢ ከሆነ የበለጠ ውሃ ጨምሮ በማቅጠን መስጠት ይቻላል። ሕፃናትን ትውከት የሚያስቸግራቸው ቢሆንም እንኳን ትንሽ ትንሽ ፋት እንዲሉ ማድረግ ጠቃሚ መሆኑን መገንዘብ ያሻል።

ማስጠንቀቂያ:- የፈሳሽ መባከኑ ከፍተኛ ከሆነና የአደጋ ምልክት ከታየ በሽተኛውን በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል። በደም ስር የሚለጥ ፈሳሽ ሊያስፈልገው ይችላል።

ማሳሰቢያ:- በአገራችን ጭምር ወዝ መላሽ ፈሳሽ (ኦ.አር.ኤስ) (Oral Rehydration Salts-ORS) በዱቄት መልክ ተዘጋጅተው በትናንሽ ክረጢቶች ይሸጣሉ። በውሃ ተበጥብጠውም ይጠጣሉ። ዱቄቱ ከስኳር፣ ከጨው፣ ከሶዳና ፖታሊየም የተዘጋጀ ነው። ነገር ግን በቤት ውስጥ ከእህል የሚዘጋጁ ፈሳሾች በትክክል ከተዘጋጁ ዋጋቸው ከመርከሱም በተጨማሪ ከኦ.አር.ኤስ የተሻሉ ናቸው።

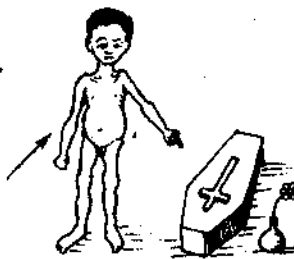
ተቅማጥና የደም ተቅማጥ

አንድ ሰው ዓይነምድና ቀጭን ከሆነ ወይም እንደ ውሃ ፈ ብሎ ከወረደ ተቅማጥ ይዞታል ማለት ነው። ተቅማጡ ዝልግልግ ነገርና ደም የጉረሰ ከሆነ ደግሞ የደም ተቅማጥ ይባላል። ተቅማጥ መለስተኛ ወይም ሃይለኛ ሊሆን ይችላል። አጣዳፊና ድንገተኛ ወይም ለብዙ ቀን የሚቆይ ሊሆንም ይችላል። ይህም በይበልጥ በቂና ተመጣጣኝ ምግብ የማያገኙ ህፃናትን ያጠቃል፤ አደገኛነቱም የጎላ ነው።



ይህ ዕጅ በቀና ተመጣጣኝ ምግብ ስላገኘ ሰውነቱ ዳብሯል። በተቅማጥ የመያዝ ዕድሉ እንስተኛ ነው። ቢያንም ተሉ ይደናል።

ይህ ዕጅ ተመጣጣኝ ምግብ ስላገኘ ም። በተቅማጥ የመያዝ ዕድሉም ከፍተኛ ነው። ከተያዘም የመሞት አጋጣሚው ከፍተኛ ነው።



የተቅማጥ በሽታ በኢትዮጵያ ውስጥ በየዓመቱ ከ300,000 በላይ ለሆኑ ህፃናት ሞት ምክንያት ነው። ከአምስት ዓመት በታች ከሆኑት ህፃናትም ግማሽ ያህሉ በተቅማጥ ምክንያት ይሞታሉ። በርካታ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ለሁለት ሳምንት የጥናት ክትትል ከተደረገባቸው የኢትዮጵያ ህፃናት መካከል 25% የሚሆኑት የተቅማጥ በሽታ ታይተዋቸዋል። በአዲስ አበባ አንድ ህፃን በአመት ውስጥ ከ4-5 ጊዜ በተቅማጥ ይያዛል ተብሎ ይገመታል። ጎንደር ውስጥ ደግሞ እስከ 6 ጊዜ ሊደርስ ይችላል። ወዘ መላሽ ፈሳሽ የሚወስዱት ደግሞ 15% ይሆናሉ።

የተቅማጥ መንስኤዎች ብዙ ናቸው። እንዳንድ ጊዜም ልዩ ህክምና ያስፈልጋቸዋል። የተቅማጥን ትክክለኛ መነሻ ማወቅ ባይቻልም እንኳን ቤት ውስጥ ወዘ መላሽ ፈሳሽ በመጠቀም በሚገባ ማከም ይቻላል። ተቅማጥ የያዘው ልጅ ብዙ የማይበል ከሆነ በትንሽ በትንሽ በቀን ብዙ ጊዜ እንዲበል መደረግ አለበት።

የተቅማጥ በሽታ ዋና ዋና መንስኤዎች

በቀና የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት። ይህ ሁኔታ ህፃናትን እድከም ለተቅማጥ በሽታ መንሥኤ ሊሆኑ ነገሮች ያጋልጣቸዋል። ህመሙም የበረታ ይሆናል።

የውሃ ዕጥረትና የንፅህና ጉድለት (የሽንት ቤት አስመናር) የተቅማጥ ተሃዋሲያንን ያራባል።

የቫይረስ ኢንፈክሽን ወይም የአንጀት ኢን ፍሉዌንሳ ሲይዝ ብዙውን ጊዜ መጠነኛ ተቅማጥ ይኖራል።

በባክቴሪያ፣ በአሜቦና፣ በጂርሲያ በመበከል።

ከአንጀት ውጪ የሚደርሱ ህመሞች (የጆሮ ህመም፣ ገጽ 465፣ ከፍኝ፣ ገጽ 469፣ የሽንት ቢገባ ህመም፣ ገጽ 349)።

ወባ (ፋልሲፓሪም፣ ገጽ 264) ተቅማጥ ያስይዛል።

የምግብ መመረዝ (የተበላሽ ምግብ፣ ገጽ 214)

ወተት የማዋሃድ ችግር (በምግብ በተ ጎዱ ህፃናትና በአንዳንድ አዋቂዎች ላይ)።

አንዳንድ ልጆች ከዚህ በፊት በልተው የማያውቁትን ምግብ ሲበሉ አንጀታ ቸው ምግቡን ማዋሃድ ስለማይችሉ ለተቅማጥ ይጋለጣሉ።

የአንዳንድ ምግቦች አለመስማማት (አለርጂ መሆን)። ልጆችን እንዳንዴ ወተት አይስማማቸውም።

የአንዳንድ መድሃኒቶች አለመስማማት።

እንደ እንግሊዝ ጩው የመሣሰሉት የሚያስተምጡ መድሃኒቶች፣ የሚቆጠ ቁጡ ወይም መርዛማ ቅጠሎች። አንዳንድ መርዛማ ያስተምጣሉ።

ያልበሰሰ ብዙ ፍራፍሬ ወይም ቅባት የበዛበት ምግብ መበላት።

ኤድስ ሲይዝ፣ (ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ተቅማጥ የመጀመሪያ የበሽታው ምልክት ሊሆን ይችላል።)

የተቅማጥ መከላከያ ዘዴዎች

ተቅማጥ በርካታ መንስኤዎች ቢኖሩትም ዋና ዋናዎቹ በበሽታ ተሃዋሲያን መበከልና በቀና የተመጣጠነ ምግብ ባለማግኘት የሚመጡ ናቸው። የተቅማጥ በሽታን በቀና የተመጣጠነ ምግብ በመበላት መከላከል ይቻላል። ትክክለኛው ሕክምና ከተሰጠ ደግሞ በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚድን ስለሆነ ለሞት እደጋ የሚጋለጡት ሕፃናት ቁጥርም አነስተኛ ነው።

በምግብ የተጎዱ ህፃናት በሚገባ ከተመገቡት ጋር ሲወዳደሩ በተቅማጥ የመያዛቸውና የመሞታቸው ዕድል ከፍተኛ ነው። ስለዚህ ተቅማጥ ራሱ ለምግብ ጉድለት አንዱ ምክንያት ሊሆን ይችላል። የምግብ ጉዳት ካለ ደግሞ ተቅማጡን ያባብሳል።



የምግብ ጉድለት ተቅማጥን ያመጣል። ተቅማጥም የምግብ ጉድለትን ያስከትላል።

ይህ ሁኔታም የማያቋርጥ ችግርን ይፈጥራል። በዚህ ምክንያት በቀና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ተቅማጥን ለመከላከልም ሆነ ለማከም ጠቃሚ ነው።

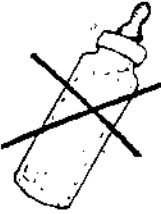
የምግብ ጉድለትን በማስወገድ ተቅማጥን መከላከል። ተቅማጥን በማስወገድ ደግሞ የምግብ ጉድለትን ማስወገድ ይቻላል።

ከተቅማጥና ሌሎች በሽታዎች ለመከላከል ስለሚያስችሉ የምግብ ዓይነቶች የበለጠ ማወቅ ቢያስፈልግ ምዕራፍ 11ን መመልከት ይቻላል።

በቀና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘትና ንፅህናን መጠበቅ የተቅማጥ መከላከያ ዋነኛ ዘዴዎች ናቸው። የግልና የአካባቢ ንፅህናን በተመለከተ የበለጠ መረጃ ማግኘት ቢያስፈልግ ምዕራፍ 12ን ማንበብ ይገባል። ይህም መጻፋጃን፣ ንፁህ ውሃንና ምግብን ከቆሻሻና ከዝንብ መከላከልን ይጨምራል።

ህፃናትን ተቅማጥ እንዳይዛቸው የሚከተሉትን ተጨማሪ ምክሮች ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል።

- ከጠክ ይልቅ የእናትን ጡት ማጥባት። ለመጀመሪያዎቹ 4 ወራት ጡት ብቻ መስጠት ይበቃል። የእናት ጡት ወተት በተፈጥሮም ትኩስ፤ ንፁህና በሽታን ለመከላከል የሚያስችሉ ንጥረ ነገሮች ስላሉት ማንኛውንም ምግብ ተቅማጥ አምጪ ተሃዋሲያንን መቋቋም ያስችላል። ጡት ማጥባት ካልተቻለ፣ ማንኛውንም ምግብ በሰኒና በማንኪያ መስጠት እንጂ ጡጡ ማጥባት አይገባም። ጡጡን በንፅህና ማቆየት ከባድ በመሆኑ ህፃናትን ለበሽታ ያጋልጣል።



- ህፃናት ተጨማሪ ምግብ ሊጀምሩ በትንሹ ሆኖ በጣም የላመ፤ የለሰለሰና ትንሽ የእናት ጡት ወተት የተጨመረበት ቢሆን ጥሩ ነው። ህፃኑ አዲስ ምግብ መፍጨት መማር አለበት። ጡት ወዲያው ማስጣል አይገባም። እየጠባ ሲሳ ምግብ ማስጀመር ጥሩ ነው። አዲሱን ምግብ በአንድ ጊዜ በብዛት ከበላ ሊያስቀ ምጠው ይችላል።
- የህፃኑን ንፅህና መጠበቅ። አካባቢውንም ንፁህ ማድረግና ወደአፋ ቆሻሻ ነገር እንዳያስገባ መጠበቅ።
- አስፈላጊ ያልሆኑ መድሃኒቶችን ለህፃናት ያለመስጠት።

የተቅማጥ ህክምና

ለብዙዎቹ የተቅማጥ ዓይነቶች መድሃኒት መስጠት አያስፈልግም። ተቅማጡ ከባድ ከሆነ ሊደርስ የሚችለው ከፍተኛ አደጋ የፈላሽ መባከን ነው። ተቅማጡ ለረጅም ጊዜ ከቆየ የሚፈራው አደጋ ደግሞ የምግብ ጉድለት ነው። ስለዚህ የተቅማጥ ትልቁ ህክምና በቂና የተመጣጠነ ፈላሽና በቂ ምግብ መስጠት ይሆናል ማለት ነው። የተቅማጡ ምክንያት ምንም ይሁን ምን የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ማድረግ ያስፈልጋል።

1. የፈላሽ መባከንን መከላከል ወይም መቆጣጠር። ተቅማጥ ያለበት ሰው ብዙ ፈላሽ መጠጣት አለበት። ተቅማጡ ከበድ ያለ ሆኖ የፈላሽ መባከን ምልክት ከታየበት በልዩ ሁኔታ የተዘጋጀውን ወዝ መላሽ ፈላሽ መጠጣት ይኖርበታል። የመጠጣት ፍላጎት ባይኖረውም እንኳን አባባሉ ማጠጣት ያስፈልጋል። እዘውትሮ የተወሰነ መጠን ማጠጣት ያስፈልጋል።

2. ደጋግሞ መመገብ። ተቅማጥ የያዘው ሰው ወዲያው፣ ወዲያው መብላት አለበት። ህፃናት ወይም በምግብ የተጎዱ ሰዎች ልዩ ትኩረት ያሻቸዋል። አንድ ሰው ተቅማጥ ሲይዘው የበላው ምግብ ጥቅም ላይ ሳይውል ቶሎ ይወጣል። ስለዚህ በየቀኑ ብዙ ጊዜ ምግብ መስጠት ያስፈልጋል። በቂ ምግብ መውሰድ የማይችል ከሆነ በተለያዩ ጊዜ ደጋግሞ መስጠት ይገባል።

- ተቅማጥ የያዘው ህፃን ያለማቋረጥ የእናቱን ጡት መጥባት አለበት።
- ህፃኑ የከሳ ወይም ከብደቱ አነስተኛ ከሆነ ተቅማጥ ሲይዘው ሃይል ሰጪና አካል ገንቢ ምግቦችን (ፕሮቲን) መስጠት ያስፈልጋል። ሲሻሰው ደግሞ በተጨማሪ መመገብ ይገባል። ሀመሙ አላስበላው ካለ ወይም ካስመለሰው እንደገና በተቻለ መጠን እንዲበላ መደረግ አለበት። ወዝመላሽ ንጥረ ነገር መስጠት ደግሞ የበለጠ የምግብ ፍላጎትን ይከፍታል። ምግብ መስጠት መጀመሪያ አይነምድር ቢያበዛም ህይወቱን ግን ሊያተርፈው ይችላል።
- ከብደቱ አነስተኛ የሆነ ልጅ ለብዙ ጊዜ የሚቆይ ወይም የሚያገረሽ ተቅማጥ ከያዘው ደጋግሞ ምግብ መስጠት ያስፈልጋል። ቢያንስ በቀን

5 ወይም 6 ጊዜ ምግብ መስጠት። አብዛኛውን ጊዜ ሌላ ህክምና አያስፈልግም።

ተቅማጥ ለያዘው ሰው የሚዘጋጁ ምግቦች		
ሀመምተኛውን ካስመለሰው ወይም መብላት ካልቻለ የሚከተሉትን ይጠጣ።	ሕመምተኛው መብላት እንደጀመረ በዚህ ሠንጠረዥ ከተዘረዘሩት ፈላሾች በተጨማሪ ቀጥሎ ከተዘረዘሩት የምግብ ዓይነቶችና ሌሎችም በተመጣጠነ መልኩ መስጠት ያስፈልጋል።	
ቀጭን ሩዝ፣ የበቆሎ ጭቀት ወይም የድንች ሾርባ።	• ጋይሰ ሰጪ ምግቦች	• ሕካል ገንቢ ምግቦች
የሩዝ ውሃ (ከተፈጨ ሩዝ ጋር)።	የበሰለ ወይም የተቀቀለ ሙዝ።	የዶሮ ስጋ (የተቀቀለ ወይም የተጠበሰ)።
ዶሮ፣ ሥጋ፣ እንቁላል ወይም የባቂላ ሾርባ።	ደረቅ ብስኩት።	እንቁላል (የተቀቀለ)።
ጣፋጭ መጠጦች።	ሩዝ፣ እጃ ወይም ሌላ ዓይነት የተቀቀለ እህል።	የከብት ሥጋ (ጮማ ያልበዛበትና በደንብ የተቀቀለ)። ባቂላ፣ ምሥር፣ እተር
ወዝ መላሽ ፈላሽ	የተቀቀለና የተፈጨ የበቆሎ እሾት።	(የተቀቀለና የተፈጨ)።
የእናት ጡት ወተት።	ድንች።	ዓሣ (በጥሩ ሁኔታ የበሰለ)። ወተት (እንዳንድ ጊዜ ሳይስማማ ይችላል።)
	ፓፓያ።	
	(በእህል ምግቦች ላይ ስኳር ወይም የአትክልት ዘይት ቢጨመር ጥሩ ነው።)	
መበላት ወይም መጠጣት የሌለባቸው		
ትባት ወይም ጮማ የበዛባቸው ምግቦች።	የሚያስቀምጡና ሆድ የሚያለሰልሱ መድሃኒቶች	የአልኮል መጠጦች። ቅመም የበዛባቸው ምግቦች።
ያልበሰሉ አትክልትና ፍራፍ ሬዎች።		

ተቅማጥና ወተት

ለሕፃናት ምርጥ የሆነ ምግብ የእናት ጡት ወተት ነው። ሕፃናት ተቅማጥ በሚይዛቸው ጊዜ እናቶች ከወትሮው የበለጠ ቡታቸውን ማጥባት ይኖርባቸዋል። የእናት ጡት ወተት ተቅማጥን ያሻል እንጂ አያባብስም። የላም ወተትና የጭቀት ወተት ተቅማጥ ለያዛቸው ሕፃናት የአካል ገንቢ ምግብ መገኛ ምንጭ ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን በማንኪያና በሲኒ ወይም በኩባያ ካልሆነ በስተቀር ምግቡን በጡጦ መስጠት ከፍተኛ የጤና ችግር ያስከትላል። በምግብ ጉድለት የተጠቁ ሕፃናት አንጀታቸው ወተትን በቀላሉ ለማዋሃድ ስለማይችሉ ለተቅማጥ መባባስ ምክንያት ሊሆን ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ያሻል። ይህ ዓይነቱ ችግር በሚያጋጥምበት ጊዜ ወተቱን አነስ በማድረግ ከሌላ ምግብ ጋር ቀላቅሎ መስጠት ይመረጣል። በተለይም በምግብ ጉድለት የተጎዱ ሕፃናት ጋይሰ ሰጪና አካል ገንቢ ምግቦችን ማግኘት አለባቸው።

የተቅማጥ መድሃኒቶች

ለአብዛኞቹ የተቅማጥ ሀመሞች ምንም ዓይነት መድሃኒት መስጠት አያስፈልግም። ሆኖም አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ መድሃኒት መስጠት ይጠቅማል።

ነገር ግን ለተቅማጥ የሚታዘዙ ብዙዎቹ መድሃኒቶች ያን ያህል ጥቅም የላቸውም። እንዳንደቹ እንዲያውም ጉዳት ያስከትላሉ።

የሚከተሉት መድሃኒቶች ለተቅማጥ ሕክምና ባይሰጡ ይመረጣል።

ካሌሊን ነጻና ፒክቲን የተባሉ ንጥረ ነገሮች ያሉባቸው የተቅማጥ መድሃኒቶች ተቅማጡን በማወፈር በብዛት እንዳይወጣ ያደርጉታል እንጂ የፈሳሽ መባከንን አይከላከሉም። በተቅማጡ ምክንያት የሚከሰተውን የአንጀት ቁስለት ወይም የበሽታ ተሃዋስያንን ለመግደል አይጠቅሙም። እንደ ዳይፌናክሳይሌት (ሎሞቲል) ያሉት መድሃኒቶች ደግሞ ኢንፌክሽንን ሊያረዝሙ ይችላሉ።

ይረተቅማጥ መድሃኒቶች ውሃው እንዲያፈስ እንደሚገባ የጠርፎስ ክፍን ወይም ቦሽ ክሊፎ መውጣት የሚገባውን የተበከለ ተቅማጥ አፍንወ ይደዛሉ።

ኒዮሚደሊን ወይም ስትሪፕቶማደሊን የተቀሳቀሰባቸው ይረተቅማጥ መድሃኒቶች እንደት ስለሚያስቆጡና የበለጠ ችግር ስለሚያስከትሉ መሰጠት የለባቸውም።

ይረተሃዋስያን፤ አምፒሲን እና ቲትራሳይክሊን/ዶክሲሲሊንን የመሳሰሉ መድሃኒቶች፤ ለተወሰኑ የተቅማጥ ዓይነቶች ይጠቅማሉ። ሆኖም እነዚህ መድሃኒቶች በሕፃናት ላይ ተቅማጥ ሊያስከትሉ እንደሚችሉ መዘንጋት የለበትም። መድሃኒቶቹ መሰጠት ከተጀመሩ ከሁለትና ከሦስት ቀናት በኋላ ተቅማጡ ካልቆመ መድሃኒቶቹን ማቋረጥ ያስፈልጋል። የተቅማጡ ምክንያቶች እነዚህ መድሃኒቶች ሊሆኑ ይችላሉ። ቲትራሳይክሊን/ዶክሲሲሊንን ለህፃናትና ለነፍሰጡር ሴቶች መሠጠት የለበትም።

ከቡሪምፈኒኮል በርካታ ጉዳቶችን ሊያስከትል ስለሚችል (ምዕራፍ 24) ለቀላል ተቅማጥና ከአንድ ወር በታች ለሆኑ ህፃናት መሠጠት የለበትም።

የሚያስቀምጡና ሆድን የሚያሰሰሱ መድሃኒቶች ለተቅማጥ ሕመም ተኞች ፈፅሞ መሰጠት የለባቸውም። ተቅማጥን በማባባስ ድርቀትን ያፋጥናሉና።

በአንዳንድ የተቅማጥ ዓይነቶች የሚያስፈልግ ልዩ ህክምና

አብዛኞቹን የተቅማጥ ዓይነቶች ካለመድሃኒት በርካታ ፈሳሾችን በማጠጣትና የተመጣጠነ ምግብ በመመገብ ማከም ቢቻልም ልዩ ህክምና የሚያስፈልግበት ጊዜ አለ።

ተቅማጥን ለማከም በሚታሰቡበት ወቅት መንስኤዎቹንም ማጤን ያስፈልጋል። አንዳንድ የተቅማጥ አይነቶች፤ በተለይ በህፃናት ላይ የሚታዩት፤ መነሻቸው ከአንጀት ውጭ የሚከሰት የጤና ችግር ሊሆን ይችላል። የጆሮ፣ የጉሮሮና የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን አለመኖሩንም ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ህመም ከተገኘ ፈጥኖ ማከም ተገቢ ነው። የኩፍች ምልክትም ካለ ተቅማጥ ሊኖር እንደሚችል ለወላጆች ማስረዳት ተገቢ ነው።

ህፃኑ መጠነኛ የሆነ ተቅማጥ ኖሮት በተጨማሪ የጉንፋን ምልክት ከታየበት የተቅማጡ መንስኤ ቫይረስ ወይም “የአንጀት ኢንፍሉዌንሻ” ሊሆን

ይችላል። ይህ ከሆነ ብዙ ፈሳሽ ማጠጣት እንጂ ሌላ መድሃኒት አያስፈልግ ውም።

እስቸጋሪ ለሆኑ አንዳንድ የተቅማጥ ዓይነቶች ተገቢውን ህክምና ለመስጠት የዓይነምድር ምርመራ ማድረግ ያስፈልግ ይሆናል። ሆኖም አንዳንድ ጥያቄዎችን በመጠየቅ፤ ዓይነምድርን በማየትና ምልክቶችን በመገንዘብ መንስኤዎችን ማወቅ ይቻላል።

የበሽታውን ምልክቶች መሠረት በማድረግ ህክምና በመስጠት የሚከተሉትን መመሪያዎች ማስተዋል ይገባል።

1. በአማዳሬ ሁኔታ የሚመጣ ትኩሳት የሲሰው መጠነኛ ተቅማጥ (የሆድ መታወክ? “የአንጀት ኢንፍሉዌንሻ”?)
 - ♦ ብዙ ፈሳሽ ከመጠጣት በስተቀር የተለየ ህክምና አያስፈልገውም።
 - ♦ ከባድ ቁርጠት ካለ እንደቤላይና የመሳሰሉትን የቁርጠት ማስታገሻ መድሃኒቶች መውሰድ ይቻላል። (ስለአወሳሰዱና ጥንቃቄው ምዕራፍ 24ን መመልከት ይቻላል)።

2. ተቅማጥና ትውከት (ብዙ መንስኤዎች አሉት)።
 - ♦ ተቅማጥ ያለበት ሰው በተጨማሪም ትውከት ከያዘው ለከፍተኛ የፈሳሽ መባከን ሊጋለጥ ይችላል። በተለይም ሕፃናት በቀላሉ ይጠቃሉ። ወዝ መላሽ ፈሳሽ፤ ሻይ ወይም የተገኘውን ፈሳሽ በእስቸኳይ መስጠት ይገባል። ትውከት ቢያስቸግርም ደጋግሞ ፈሳሽ መስጠት ያስፈልጋል። ትንሽም ቢሆን ሆዱ ውስጥ ስለሚቀር በየአምስትና አሥር ደቂቃ ፈሳሽን ማጠጣት ተገቢ ነው። ትውከቱ ቶሎ አልቆምም ካለ እንደ ፕሮሜታዚን ወይም ፌኖባርቢታል የመሳሰሉ መድሃኒቶችን መስጠት። ትውከቱን መቆጣጠር ካልተቻለና የፈሳሽ መባከኑ አየክፋ ከመጣ በእስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።



3. ትኩሳት የሲሰው ያዘ ሰቀቅ የሚያደርግ ሰረጅም ጊዜ የሚቆይ ደምና መግሰ ያሰው ዝልገልን ተቅማጥ። በአብዛኛው ለተወሰኑ ቀናት ተቅማጥ ይኖራል። በሌሎች ቀናት ደግሞ የሆድ ድርቀት ይኖራል። (ይህ ምናልባት አሜባ ሊሆን ይችላል። ለዝርዝሩ ገጽ 227)

- ♦ ሜቶሮኒዳዘል/ቲኒዳዘል ወይም ዳይሎክሳናይድ ፋርቴ መውሰድ። መድሃኒቱን በሚፈቀደው መጠን ወስደው ካልዳኑ ሃኪም ቤት መሄድ።

4. ትኩሳት ያሰው ደም የተቀሳቀሰበት ወይም የሲሰው አማዳሬ ተቅማጥ (የባክቴሪያ ደም ተቅማጥ? የአንጀት ተስቦ? ወጣ?)

- ♦ ህመምተኛው ወዝ መላሽ ፈሳሽ ከወሰደ ከ6 ሠዓት በኋላ ትኩሳት ካለውና ካልተሻለው ከትራይሞክሳዘል ወይም አምፒሲን መስጠት።
- ♦ ሕመምተኛው በጣም ከደክመና የተሰጠውም አምፒሲን ይሁን ቲትራሳይክሊን ሳያሸለው ከቀረ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት

መውሰድ ያስፈልጋል። የአንጅት ተስቦ ህመም (ገጽ 288) ምልክቶች ከታዩ ክሎራምሬኒኮል በትክክለኛው መጠን (ምዕራፍ 24) መስጠት።

- ◆ ፋልሲፓሪም የተባለው የወባ ዓይነት የሚገኝበት አካባቢ ከሆነ፤ ተቅማጥና ትኩሳት ያለበት ግለሰብ እንዲሁም ጣፊያው ያበጠ ከሆነ የወባ መድሃኒት መውሰድ አለበት።

5. መልኩ ቢጫና መገደጃ ጠረን ያሰው እንደ አረፋ የሚከራፈረፍ፣ የሚዘለገለገ 17C ወይም ደም የሲሰው ተቅማጥ (ጃርዲያ?)

- ◆ በጃርዲያ ወይም በምግብ ጉድለት ምክንያት ሊመጣ ይችላል። ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፣ የተመጣጠነ ምግብና ዕረፍት ፍቱን መድሃኒቶች ናቸው። ከባድ የጃርዲያ ኢንፌክሽን በቲኒዳዞል ሜትሮኒዳዞል ሊታከም ይችላል።

6. በC የወደደ የተቅማጥ በሽታ (ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ወይም ደረሰ መለስ የሚል)።

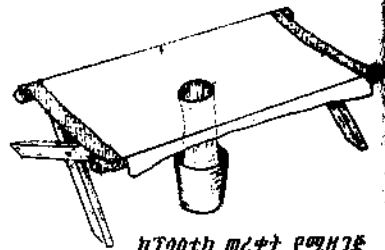
- ◆ ይህ ዓይነቱ ተቅማጥ የሚታየው በምግብ በተጎዱ ሰዎች ላይ ነው። እንደ ለሜባ በመሳሰሉት የቆየ ኢንፌክሽን ባለባቸው ሰዎች ላይ አልፎ፣ አልፎ ሊታይ ይችላል። ሕፃናት የተመጣጠነ ምግብ፣ በተለይም በፕሮቲን የዳበረ ምግብ እንዲበሉ ማድረግ ያስፈልጋል። ተቅማጡ ከቀጠለ ወደጤና ድርጅት ሄዶ መታከም ይገባል። ይህ ዓይነቱ ተቅማጥ በአዋቂዎችና በልጆች ላይ ከታየ የሌድስ ምልክት ሊሆን ይችላል።

7. የሩዝ ውሃ የመሰለ ቀጥን ተቅማጥ። (ኮሌራ?)

የሩዝ ውሃ የመሰለ ተቅማጥ የኮሌራ ምልክት ነው። ይህ በሽታ ባለባቸው አገሮች በወረርሽኝ መልክ እየተቀሰቀሰ፣ በተለይም ትልልቅ ልጆችንና አዋቂዎችን እንደ ቅጠል ያረግፋል። በተቅማጡ ላይ ትውከት ካለ ከፍተኛ የፈሳሽ መባከን ችግር ይከሰታል። የፈሳሽ መባከንን ለመከላከል ወዝ መላሽ ፈላሽ መስጠት ይቻላል። ከዚያም ዶክሲላይክሊን/ቴትራሳይ ክሊን፣ ክሎራምሬኒኮል ወይም ኮትራይሞክሳዞል መስጠት። ኮሌራ እንደተከሰተ በአካባቢው ለሚገኙ የጤና ጥበቃ ሃላፊዎች በግልጽ ማሳወቅ ግዴታ ነው። በሽተኛውም በአስቸኳይ የህክምና ዕርዳታ ማግኘት አለበት።

የኮሌራ አደጋ

የኮሌራ በሽታ ይሂቸው በከባድ ተቅማጥ ለሚሰቃዩ ሕመማን በስዕሉ ላይ የተመለከተውን ዓይነት አልጋ ማዘጋጀት ያስፈልጋል። ይህም ሕመምተኛው ምን ያህል ተቅማጥ እንደወጣው በማወቅ የባክነውን ፈሳሽ ለመተካት በቂ ወዝ መላሽ ፈላሽ መስጠት ያስችላል።



ከጥባብክ ወረቀት የሚዘጋጅ ክረጢት

ተቅማጥ ስዋዛቸው ህፃናት መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

ተቅማጥ፣ በተለይም በሕፃናትና በትናንሽ ልጆች ላይ ከባድ ጉዳት ያደርሳል። አብዛኛውን ጊዜ ለተቅማጥ ምንም ዓይነት መድሃኒት እያስፈልገውም። ይልቁንም ሕፃናት በፈላሽ መባከን ምክንያት ለሞት አደጋ እንዳይጋለጡ የባክነውን ፈላሽ ፈጥሮ መተካት ወሳኝነት አለው። ሕፃናት ተቅማጥ ሊይዛቸው የእናቶቻቸውን ጡት ከወትሮው የበለጠ አዘውትረው መጥባት አለባቸው። በተጨማሪም ወዝ መላሽ ፈላሽ መጠጣት ይኖርባቸዋል። ትውከት ያለባቸው ሕፃናት የእናቶቻቸውን ጡት ፋታ በመስጠት ትንሽ፣ ትንሽ እንዲጠቡ በማድረግና በተጨማሪም በየ5 እና 10 ደቂቃው ወዝ መላሽ ፈላሽ መስጠት አስፈላጊ ነው።

ጡት ማጥባት



ወዝ መላሽ ፈላሽ መስጠት

የእናት ጡት ወተት ከሌለ ለሰላሳ ምግብ እንደ ወተትና ከእኩሪ አተር የሚሰራ ወተት የመሳሰሉትን አዘውትሮ መመገብ በተቅማጥ ለሚሰቃዩ ሕፃናት ጠቃሚ ነው። የሚሰጠው ምግብ አንድ እጅ የፈላ ውሃ ከግማሽ እጅ ወተት ጋር መሆን አለበት። ወተቱ ተቅማጡን የሚያባስህ ሆኖ ከተገኘ ሌላ አካል ገንቢ ምግብነት ያላቸውን የተፈጫ የዶር ሥጋ፣ እንቁላል፣ ስጋ ወይም ተከክተው የተፈጫ ጥራጥራዎች በማር ወይም በስኳር አጣፍጦ ወይም በደንብ ከበለሰ ሩዝ ጋር ወይም ሌሎች አልሚ ምግቦችን በውሃ ቀቅሎ መስጠት ጠቃሚ ነው። እድሜያቸው ከአንድ ወር በታች የሆኑ ሕፃናት ተቅማጥ በሚይዛቸው ጊዜ ከወዝ መላሽ ፈላሽ በተጨማሪ አምፒሊሊን ሽሮፕ የጤና ባለሙያ በማማከር መስጠት ይቻላል። ግማሽ ማንኪያ በቀን አራት ጊዜ መስጠት ያስፈልጋል። ሌሎች ፀረተሃዋቦችን መድሃኒቶችን ከመስጠት ይልቅ ሕመሙ ካልተሻለ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በመሔድ መመርመር ያስፈልጋል።



የህክምና ዕርዳታ የሚያስፈልጋቸው የተቅማጥ ዓይነቶች

ተቅማጥና የደም ተቅማጥ በጣም አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። በተለይ ህፃናት ላይ ደግሞ ጥቃቱ የከፋ ይሆናል። ስለዚህ ቀጥለው የተዘረዘሩት ዙጪዎች ሊያጋጥሙ የጤና ባለሙያ ማማከር ይገባል።

- ተቅማጡ ከእራት ቀኖች በላይ ከቆየና የመሻሻል ምልክት ካላሳየ ወይም ህፃኑ ጨቅላ ሆኖ ተቅማጡ አጣጥሞና ከአንድ ቀን በላይ ከቆየ።
- ህመምተኛው ለከፍተኛ የፈላሽ መባከን ከተጋለጠና ችግሩ እየተባባለ ከሂደ።
- ህፃኑ የጠጣውን ሁሉ ካስመሰሰ ወይም ምንም ካልጠጣ፣ ወዝ መላሽ ፈላሽ ከጠጣ ከ3 ሠዓት በኋላ ትውከቱ ከቀጠለ።

- ህፃኑ በሽታው ጸንቶ የመጠራጨት ሁኔታ ካላየ ወይም እግሮቹና ፊቱ ላይ የእብጠት ምልክት ከታየ።
- ሀመምተኛው በተቅማጥ ከመያዙ በፊት በጣም የታመመ፣ የደከመ ወይም የምግብ ጉድለት ያጠቃውና በተለይም ይህ ሁኔታ በልጆችና በሽማግሌዎች ላይ ከተከሰተ።
- ተቅማጡ ላይ ደም ከታየ ተቅማጡ አነስተኛ ቢሆንም እንኳን የአንጀት መጠላለፍን ሊያስከትል ስለሚችል አደገኛ ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል። ዝርዝር መረጃ በገጽ 156 ይገኛል።

ትውከት

በርካታ ሰዎች፣ በተለይ ህፃናት ትውከት የሚያስከትል የሆድ መታወክ ይደርስባቸዋል። አብዛኛውን ጊዜ የትውከት ምክንያቱ አይታወቅም። መለስ ተኛ የጨንገራ ወይም የአንጀት መታወክ ወይም ትኩላት ሊሆን ይችላል። የዚህ ዓይነቱ ትውከት ቀላል ስለሆነ አብዛኛውን ጊዜ በቀላሉ ይጠፋል።

ትውከት የብዙ በሽታዎች አንዱ ምልክት ነው። አንዳንዱ ቀላል ሲሆን አንዳንዱ ደግሞ ይከብዳል። ስለዚህ ግለሰቡን በጥንቃቄ መመርመር ይገባል። ትውከት አብዛኛውን ጊዜ ከጨንገራና ከአንጀት ጋር በተያያዙ የጤና ችግሮች፣ እንደ ኢንፌክሽን (ተቅማጥ)፣ በተለላሽ ወይም በተመረዘ ምግብ፣ ከባድ የሆድ ቁርጠት (ለምሳሌ፣ ትርፍ አንጀት፣ የአንጀት መጠላለፍ በመሳሰሉት) ሊመጣ ይችላል። በተጨማሪም ከባድ ሀመምና ትኩላት የሚያስከትሉ ሀመሞች፣ እንደወባ፣ ሄፐታይቲስ፣ ቱንሲላይቲስ፣ የፆሮ ሀመም፣ ማጅራት ገትር፣ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን፣ የህሞት ከረጢት ወይም ከባድ የራስ ምታት የመሳሰሉ ሁሉ ለትውከት መንሥኤዎች መሆናቸውን ልብ ማለት ያስፈልጋል።



አስቸኳይ የህክምና እርዳታ የሚያስፈልጋቸው የትውከት አደገኛ ምልክቶች

- እየባሰ የሚሄድና ለመቆጣጠር አስቸጋሪ የሆነ የሰውነት ፈሳሽ መባከን፤
- ከሃያ አራት ሰዓት በላይ የቆየ ከባድ ትውከት፤
- ትውከቱ እጅግ ከባድ ሆኖ መልኩ ጥቁር አረንጓዴ፣ ቡና ዓይነት ከሆነ፤ ወይም የዓይነምድር ሽታ ካለው (የአንጀት መጠላለፍ ምልክት፣ ገጽ 156)
- ፋታ የማይሰጥ የአንጀት ሀመም፣ በተለይም ሀመምተኛው ዓይነምድሩን መውጣት ካልቻለ፣ ወይም ጆርን ሆድ ላይ አድርገው ሲያዳምጡ ምንም ድምፅ ካልተሰማ (ሃይለኛ የሆድ ቁርጠት፣ የአንጀት መጠላለፍ፣ የትርፍ አንጀት ምልክቶች፣ ገጽ 156)
- ደም ማስመለስ (አልስር፣ ገጽ 205፣ ጉበት፣ ገጽ 485) ከተከሰተ በአስቸኳይ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።

ቀላል ትውከትን ለመከላከል የሚያስችሉ ዘዴዎች



- ትውከቱ ከባድ ከሆነ ምግብ መብላት አያስፈልግም።
- ክካ ኮላ ወይም ጂንጀሪኖ መጠጣት ይረዳል። በካሞሚላ የተፈላ ሻይ መጠጣት።
- ከሰውነት ውስጥ ብዙ ፈሳሽ ከወጣ እየደጋገሙ ትንሽ፣ ትንሽ ክካ ኮላ፣ ሻይ ወይም ወዝ መላሽ ፈሳሽ መጠጣት።
- ትውከቱ ቶሎ ካልቆመ እንደፕሮሜታዚን፣ ዳይፌንሃይድራማይን፣ ወይም ፌኖባርቢታል መጠቀም ያስፈልጋል።

እነዚህ መድሃኒቶች በእንክብል፣ በሽሮፕ፣ በመርፌና በፊንጢጣ ሊጨመር በሚችል ሞላላ እንክብል መልክ የተዘጋጁ ናቸው። እንክብሎቹና ሽሮፖቹም በፊንጢጣ ሊጨመሩ ይችላሉ። እንክብሎች ተፈጭተውና በውሃ ተበጥብጠው በሆድ ማጠቢያ ዕቃ (ኤሌማ ሴት) ወይም መርፌ በሌለው ሲሪንጋ አማካይነት ፊንጢጣ ውስጥ ሊጨመሩ ይችላሉ።

በአፍ ሲወሰድ መድሃኒቱ በጥቂት ውሃ ከተዋጠ በኋላ ለአምስት ደቂቃ ያህል ምንም ነገር መወሰድ የለበትም። ከተፈቀደው መጠን በላይ መስጠትም አይገባም። የደረሰው የፈሳሽ መባከን (ድርቀት) ከመስተካከሉ በፊትና ሀመምተኛው መሽናት ላይጀምር መድሃኒቱን ደግሞ መስጠት አይገባም። ትውከቱና ተቅማጡ ከባድ ሆኖ በአፍም ሆነ በፊንጢጣ መድሃኒት መስጠት ካልተቻለ ከተጠቀሱት አንዱን መድሃኒት በመርፌ መስጠት ይመረጣል። ፕሮሜታዚን የተባለው መድሃኒት ፍቱን ቢሆንም አጠቃቀሙ ላይ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

የራስ ምታትና ሚግሬይን

ቀላል የራስ ምታትን በዕረፍትና በአስፒሪን ማስታገስ ይቻላል። ጨርቅ በሙቅ ውሃ ነክሮ በማጅራት ላይ በማስቀመጥ እገንትና ትክሻን ቀስ አድርጎ በማሸት የራሽ ሀመምን ማስታገስ ይቻላል።

ትኩላት ሊያስከትል በሚችል በማናቸውም ሀመም ራስ ምታት ሊነሳ ይችላል። ከባድ የራስ ምታቱ መንሥኤ ማጅራት ገትር (ገጽ 285) ሊሆን ስለሚችል አስፈላጊውን ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል።

ደረሰ መለስ የሚል የራስ ምታት የቆዩ በሽታዎች ምልክት ሊሆን ይችላል። ወይም የምግብ ጉድለት ምልክት ሊሆን ይችላል። የራስ ሀመምን ለመከላከል በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብና በቂ ዕረፍት ማድረግ ተገቢ ነው። ሆኖም የራስ ምታት ምንም መሻሻል ካላሳየ ወደጤና ድርጅት ሄዶ መታከም ይገባል።

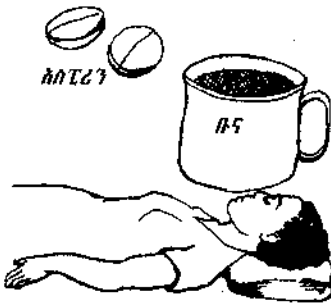
ሚግሬይን የሚነካር ከባድ የራስ ምታት ነው። አብዛኛውን ጊዜም በአንድ ወገን ነው የሚሆነው። ሚግሬይን ቶሎ፣ ቶሎ ወይም ከወራትና ከዓመታት በኋላ ሊመጣ ይችላል።



የዓይን ብርሃን ብሽታ፣ የብርሃን ነጥብጣብ ማየትና የአንደኛው እጅ ወይም እግር የመደንዘዝ ስሜት የሚገጠሙ መምጣት ምልክቶች ናቸው። ከዚያም ለሠዓታት ወይም ለቀናት የሚቆይ ከባድ ራስ ምታት ይከተላል። አብዛኛውን ጊዜ ትውከት ይኖራል። የሚገጠሙ ዓይነቶች ከባድ ህመም ቢኖራቸውም አደገኞች አይደሉም።

በሚገጠሙ ህመም የሚሰጥ የማስታገሻ ሕክምና

- ሁለት አስፒሪን ባንድ ኩባያ ወፍራም ቡና ወይም ወፍራም ሻይ መውሰድ።
- ፀጥታ በሰፈነበትና ብርሃን በሌለበት ክፍል መተኛት። በተቻለ መጠን ለመዝናናት መሞከር።
- በጣም ከባድ ለሆነ ሚግሬይን ከኤርንታ ሚንና ካፌን ቅልቅል የተሠራውን ካፌር ጉት (ምዕራፍ 24) የተባለውን መድሃኒት መውሰድ። በመጀመሪያ ሁለት እንክብሎችን ከዚያ በኋላ ግን ራስ ምታቱ እስከቆመ ድረስ አንድ እንክብል በየግማሽ ሰዓቱ መውሰድ የሚቻል ሲሆን፣ በቀን ከ6 እንክብል በላይ መጠቀም አይፈቀድም።



ማስጠንቀቂያ፡- ካፌርን በዕርግዝና ወቅት አይወሰድም።

ጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ

ጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ የንፍጥ መዝረከረክ፣ ሳል፣ የጉሮሮ ህመም፣ አንዳንድ ጊዜም ትኩሳትና የመገጣጠሚያ ቁርጥማት የሚያስከትል በቫይረስ መንስኤ የሚመጣ በሽታ ነው። በልጆች ላይ መጠነኛ ተቅማጥም ሊያስከትል ይችላል። ጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ አብዛኛውን ጊዜ ያለመድሃኒት ይድናል። ፔኒሲሊን፣ ቴትራሳይክሊን ወይም ሌሎች ፀረተሃዋስያንን መጠቀም ገንዘብ ከማባከን በስተቀር ምንም ጥቅም የለውም።



ማስጠንቀቂያ፡- በተለይ በፖሊዮ ቫይረስ አማካይነት ለሚመጣ ጉንፋን የታፋ መርፌ ቢሰጥ ለአካል ሽባነት ሊያጋልጥ ስለሚችል ለጉንፋን መርፌ መስጠት አይገባም።

ጉንፋንም ሆነ ኢንፍሉዌንዛ ሲከሰት

በቂ ፈሳሽ (ውሃ፣ ሻይ፣ የሎሚ ጭማቂ፣ እጥሚት) መጠጣት፣ አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል መውሰድ ትኩሳት፣ የራስ ምታትና አጠቃላይ የሰውነት ቁርጥማት ስሜትን ያስታግላል። ጉንፋን ፍቱን መድሃኒት ስለሌለው ዋጋቸው ውድ የሆኑ መድሃኒቶች በመግዛት ገንዘብን ማባከን አይገባም። ለጉንፋንና ኢንፍሉዌንዛ የተለየ ምግብ ማግኘት አያስፈልግም። ሆኖም ማንኛውንም ቤት ያፈራውን ምግብና የፍራፍሬ ጭማቂዎች፣ ከተቻለም የብርቱካን ወይም የሎሚ ጭማቂ መውሰድ ይጠቅማል። ጉንፋን

ወይም ኢንፍሉዌንዛ ከአንድ ሳምንት በላይ ሳይድን ከቆየ ወይም ሕመምተኛውን እያሳለው ወፍራም አካታ መትፋት ከጀመረና የትንፋሽ ማጠር ችግር ከተከሰተ እንዲሁም የደረሰ ሕመም ካለ የደረሰ ሳል ወይም የሳንባ ምች ምልክት ሊሆን ይችላል። በዚህ ወቅት ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መስጠት ይገባል። በአድሜ የገፋና ስር የሰደደ የመተንፈሻ ቧንቧ አካላት የጤና መታወክ ችግር ባለባቸው ሰዎች ላይ ተራው ጉንፋን ወደሳንባ ምች ሊቀየር ይችላል።

የጉሮሮ ሕመም አብዛኛውን ጊዜ በጉንፋን አማካይነት ሊመጣ ይችላል። ለዚህ ዓይነቱ ችግር የተለየ መድሃኒት ከመስጠት ይልቅ ጉሮሮን በሞቀ ውሃ ጨው ጨምሮ ማለቅለቅ ይጠቅማል። ነገር ግን የጉሮሮ ሕመም በድንገት በመከሰት ትኩሳት ያስከተለ እንደሆነ ስትራፒቶክስ በሚባሉ ጉጂ የበሽታ ተሃዋስያን መንስኤ የሚመጣ በመሆኑ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መስጠት ያስፈልጋል።

ጉንፋንን ለመከላከል

- ♦ ዕረፍት ማድረግና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ጉንፋንን ይከላከላል። ብርቱካን፣ ራማቲም እንዲሁም ሺታሚን ሲ ያላቸው አትክልትና ፍራፍሬዎችን መመገብ ይረዳል።
- ♦ ብዙ ሰዎች ጉንፋን በብርድ ወይም በርጥበት ይመጣል ብለው ያምናሉ። ይህ ግን የተሳሳተ አመለካከት ነው። ጉንፋን የሚይዘው ሌላ ጉንፋን ያለበት ሰው ሲሰል አየሩን በሚበክለው ቫይረስ አማካይነት ነው።
- ♦ ጉንፋን እንዳይሳመት ህመምተኛው ከጤነኞች መገለል አለበት። ህፃናት በተለይ መራቅ አለባቸው። ጉንፋን የያዘው ሰው በሚሰልበት ወይም በሚያገጥሰበት ጊዜ አፍንጫውን በመሐረብ መሸፈን አለበት።
- ♦ ጉንፋን የጆሮ ህመም (ገጽ 465) እንዳያስከትል በሃይል አፍንጫን ቆንጥጦ ይዞ መናፈጥ አይገባም። ይስቁንም ንፍጥን በመፈረብ (ጨርቅ) መቀበል ይመረጣል። ሰባዶችም በተመሳሳይ መንገድ እንዲናፈጡ ማስተማር ይገባል።

የአፍንጫ መታፈንና የንፍጥ መዝረከረክ

የአፍንጫ መታፈንና መዝረከረክ ከጉንፋን ወይም ከአሰርጂ ሊመጣ ይችላል (ተከታዩን ገጽ ማንበብ ይጠቅማል)። ንፍጥ በአፍንጫ ውስጥ ሲበዛ ህፃናት ላይ የጆሮ ህመምን፣ በአዋቂዎች ላይ ደግሞ የሳይንስ ችግር ያስከትላል።

የታፈነ አፍንጫን ለማጥራት የሚከተሉትን መፈጸም።

1. ለህፃናት ከሆነ መርፌ በሌለው ሲሪንጋ ንፍጡን በጥንቃቄ እየመጠጡ ማውጣት።



2. ትላልቅ ልጆችና አዋቂዎች ደግሞ ጥቂት ጨው ያለበት ውሃ በመጸፋቸው ይዘው በአፍንጫቸው ቢስቡት የደረቀውን ንፍጥ ሊያለሰልሰው ይችላል።

3. ውሃ አፍልቶ እንዲሉቱን መታጠን የተጠቀጠቀውን አፍንጫ እንዲከፍት ለማድረግ ይረዳል።
4. አፍንጫን በመሐረብ ማፅዳት እንጂ በሃይል መናፈጥ አይገባም። በሃይል መናፈጥ የጆሮ ህመምና የሳይነስ ችግር ሊያስከትል ይችላል።
5. ጉንፋን ሲይዛቸው የጆሮ ህመምና የሳይነስ ችግር የሚገጥማቸው ግለሰቦች እንደ ፌኒልኬ ፍሪን ያሉትን የአፍንጫ ጠብታ መውሰድ ወይም ከፌፌድሪን እንክብል ጠብታ በማዘጋጀት መጠቀም ይችላሉ (ምዕራፍ 24)። የጨው ውሃ ከሳቡ በኋላ ጠብታዎቹን በዚህ ሁኔታ መጨመር።

ራስን ወደጎን በማድረግ በታችኛው የአፍንጫ ቀዳዳ ክፍል 2 ወይም 3 ጠብታ የጨው ውሃ መጨመር። ጥቂት ደቂቃዎች ቆይቶ ደግሞ በሌላኛው ቀዳዳ መጨመር።

ማስጠንቀቂያ፡- አፍንጫ የሚከፍተውን የመድሃኒት ጠብታ በቀን ከሶስት ጊዜና ከሶስት ቀናት በላይ መጠቀም አይገባም።

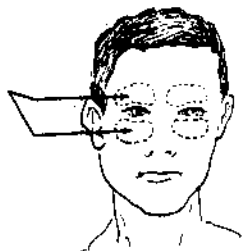


የሳይነስ ችግር (ሳይነሳይተስ)

ሳይነሳይተስ ቅጽበታዊ የሆነ ወይም ስር የሰደደ የሳይነሶች መታወክ ነው። (ሳይነሶች ወደ አፍንጫ የሚያመሩ ቀዳዳዎች ናቸው)።

መብደ ምልክቶች

- ከዓይኖች በላይና በታች ካለው የፊት ክፍል ላይ የሕመም ስሜት ይኖራል። (እጥንቶቹን መታ፣ መታ ሲያደርጓቸው ወይም ጎንዘብ ቀና ሲሉ የህመም ስሜት ይኖራል።)
- መግል የመሰለ መጥፎ ሽታ ያሰራ። አፍንጫን የሚያፍን ንፍጥ ይኖራል።
- አንዳንድ ጊዜ ትኩሳት ሊኖር ይችላል።
- አልፎ፣ አልፎ የተወሰኑ ጥርሶች ህመም ሊሰማ ይችላል።



ሕክምና

- ብዙ ውሃ መጠጣት።
- ጨው ያለበት ውሃ በአፍንጫ መማግ።
- በመቅ ውሃ የተነከረ ጨርቅ ግንባር ላይ ማድረግ።
- አፍንጫን የሚከፍቱ እንደ ፌኒልኬፍሪን (ኒዮሴኔፍሪን) መጠቀም።
- ፀረተሃዋስያንን (ቲትራሳይክሊን፣ አምፒሲሊን ወይም ፔኒሲሊን) መጠቀም።
- ህመምተኛው ካልተሻለው ወደ ጤና ድርጅት መላክ።

መከላከያ ዘዴ

በጉንፋን ምክንያት አፍንጫ በሚደፈንበትና ንፍጥ በሚዘረከረከበት ጊዜ ንጽህናን በሚገባ መጠበቅ አስፈላጊ ነው።

የአፍንጫ ስስም (ሂደ ፊሸር ወይም አሰርጂክ ሪድናይተስ)

ንፁህ ውሃ የሚመስል ቀጭን ፈሳሽ ከአፍንጫ ሲንቆረቆር፣ ሲያስነጥስ፣ ላንቃን ሲቆጠቁጥ፣ ዓይንና ፊትን ሲያሳክክ፣ ዓይንን ሲያስለቅስ፣ የአፍንጫ እስም ወይም አሰርጂ ተከስተ ይባላል።

ህመሙ ግለሰቡ የማይሰማውን ነገር ሲያሸት ሊከሰት ይችላል። የሕመሙ ስሜት በአንዳንድ ወራት የባለ ይሆናል።

ህክምና

እንደ ክሎርፌኒራሚን እና ዳይመንገሃይድሪኔት የተባለ ፀረአሰርጂ መድሃኒቶችን መጠቀም ተገቢ ነው።



መከላከያ ዘዴዎች

የአካል መቆጣራት የሚያስከትሉ ነገሮችን ለይቶ ማወቅ ጠቃሚ ነው። ለምሳሌ ከአባራ፣ የዶሮ ላባ፣ የአበባ ብናኝና ሽጋታ ከመሳሰሉት መራቅ ያስፈልጋል።

ስውነት የሚያስቆጡ ነገሮች

አሰርጂ ሰዎች ከማይሰማቸው ነገሮች ጋር ሲገናኙ የሚፈጠር የሰውነት መቆጣት ነው። የሚከሰተውም በተወሰኑ ሰዎች ላይ ነው። ችግሩ የሚፈጠረው፤

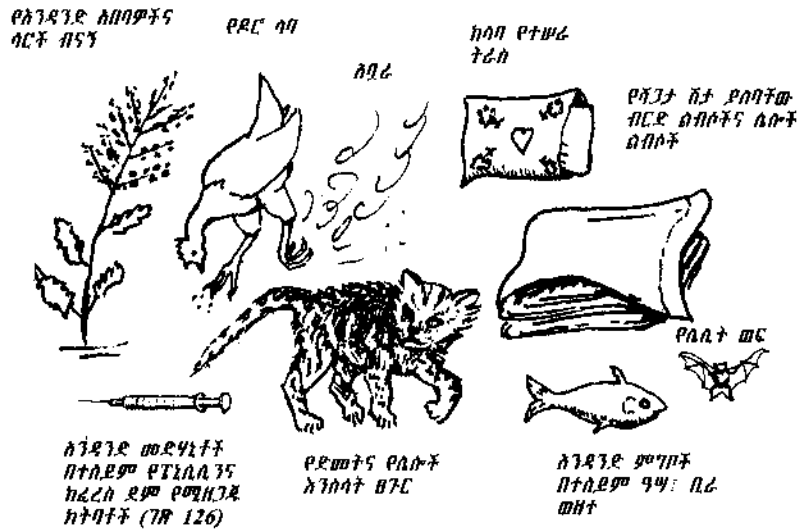
- በማሽታት፤
- በመብላት፤
- በመወጋት፤
- ወይም ከቆዳ ጋር በሚደረግ ንኪኪ ነው።

በዓይነቱ ቀላልም ሆነ ከባድ የአካል መቆጣት የሚከተሉትን ምልክቶች ያሳያል።

- የሰውነት ማሳከክ፣ ሽፍታ፣ መጉረብርብ ወይም መንደብደብ (ገጽ 312)።
- የአፍንጫ ማረዘዝ፣ የዓይን መብላትና ማቃጠል።
- የጉሮሮ መከርከር፣ የመተንፈስ ችግር ወይም እስም (በተከታዩ ገጽ)።
- አሰርጂክ ሽክ (ሩህን መላት፣ ገጽ 126)

- ተቅማጥ (ለወተት አለርጂ የሆኑ ህፃናትን ያስተምጣቸዋል፤ ገጽ 243)።

በመሠረቱ አለርጂ ተላላፊ በሽታ ስላልሆነ ወደሌላ ሰው አይተላለፍም። ሆኖም አለርጂ ካለባቸው ወላጆች የተወለዱ ልጆች በአለርጂ ሲጠቁ ይታያሉ። የአለርጂ ችግር ያለባቸው ሰዎች በይበልጥ የሚሰቃዩት አካልን የሚያስቆጡ ነገሮች በብዛት በሚገኙበት ወቅት ነው። የሚከተሉት አለርጂን የሚያስነሱ ዋና ዋናዎቹ ምክንያቶች ናቸው።



አስም

አስም ያለበት ሰው እንደልቡ መተንፈስ ስለማይችል ይሰቃያል። ሀመምተኛው በሚተነፍስበት ጊዜ የሚያፋጭ ድምፅ ይሰማል። አየር በሚስብበት ጊዜ አንገቱ ሥር የሚገኘው ቆዳ በጎድን አጥንቶች መካከል ያሉት ቆዳዎቹ ወደውስጥ ሲሰረጉ ይታያሉ። ግለሰቡ ሲናገር በአንድ ትንፋሽ አንድ ዓረፍተ ነገር መጨረስ ካልቻለ አስሙ ከባድ ነው ማለት ነው። ከተኛበትም ሆነ ከተቀመጠበት ለመነሣት ትንፋሽ ያጥረዋል። በቂ አየር ካላገኘም ጥፍሮቹና ከናፍሩ ሰማያዊ ይሆናሉ። በአብዛኛው ትኩሳት አይኖራቸውም።



አስም ብዙውን ጊዜ በልጅነት ይጀምርና እስከ ዕድሜ ልክ ይዘልቃል። ምንም እንኳን ተላላፊ ባይሆንም አስም ካለባቸው ወላጆች የሚወለዱ ለዚህ ሀመም ተጠቂዎች ናቸው። የአስም ሀመም ከበድ ባለ ሁኔታ የሚያመው

በታወቁ ወራትና በሌሊት ነው። አስም ለአያሌ ዓመታት ባስቃያቸው ሰዎች ላይ እምፈላማ የተባለ የሳንባ ጤና መታወክ (ገጽ 262) ሊከተል ይችላል።

የአስም ሀመም ለአካል የማይስማማ ወይም የሚያስቆጣ ነገር ሊበላ ወይም ሲሸተት ሊነሳ ይችላል። በጉንፋን ምክንያትም ሊቀስቀስ ይችላል። በአንጻንድ ሰዎች ላይ ንጹት ወይም ጭንቀት አስምን ሊያስነሳ ይችላል። አየር ቀዝቃዛ ወይም ደረቅ በሆነበት ወቅት ከባድ ስፖርት መስራት አንጻንድ ግለሰቦችን ለአስም ሊያጋልጥ ይችላል።

ህክምና

- ሕመምተኛው ቤት ውስጥ ሲቆይ የሚብስበት ከሆነ ንፁህ አየር ወደሚያገኝበት ስፍራ መውጣት አለበት። ሀመምተኛውን ማጽናናትና ማበረታታት እንዲሁም መንከባከብ ያስፈልጋል።
- ብዙ ፈሳሽ መጠጣት እክታን በማቅጠንና በማለስሰስ እንደልብ እንዲወጣ ያደርጋል። ሕመምተኛውንም ያለምንም ችግር ለሕተንፈስ ያስችለዋል። የውሃ እንፋሎት መታጠንም ይጠቅማል።
- መለስተኛ ለሆነ አስም እንደኤፌድሪን ወይም ቲዮፊሊን ወይም ሳልቡታሞል የመሳሰሉትን ቀለል ያሉ መድሃኒቶች መስጠት ይበቃል።
- አስሙ ከባድ ከሆነ አድራናሊን መርፌ በቆዳ ስር መስጠት ያስፈልጋል። ለአዋቂዎች ግማሽ ብልቃጥ፣ ለልጆች ደግሞ ሩብ ብልቃጥ መውጋት። ሀመሙ ሊታገስ ካልቻለ መድሃኒቱን በየግማሽ ሰዓት እስከ ሶስት ጊዜ መስጠት ይቻላል።
- ሀመምተኛው ትኩሳት ካለውና እክታው አረንጓዴ ወይም ቢጫ ከሆነ ተትራሳይክ ሲን ወይም እፈትሮማይስን የተባሉትን መድሃኒቶች እንዲውጥ ማድረግ ያስፈልጋል።



- ግለሰቡን ካልተሻለው ወደጤና ድርጅት መውሰድ ይገባል። በአሁኑ ጊዜ በአፍንጫና በአፍ የሚሣቡ መድሃኒቶች አሉ። የሚሣቡት መድሃኒቶች አስምን ለመቆጣጠር ከመርዳታቸው በተጨማሪ የአስሙ ስቃይ እንዳይመለስ ያደርጋሉ። መድሃኒቶቹ ግን ለብዙ ዓመታት መወሰድ ይኖርባቸዋል። ዋጋቸውም ውድ ነው።

የመከላከያ ዘዴዎች

አስም ያለበት ሰው በሽታውን የሚቀሰቅሱበትን ነገሮች ከመብላትም ሆነ ከማሸትታት መቆጠብ አለበት። የመኖሪያም ሆነ የስራ ቦታው ንፁህ መሆን ይኖርበታል። ዶሮና ሌሎች የቤት እንስሳት ወደቤት እንዳይገቡ መከልከል ይገባል። የሌሊት ወፍ ጎጆዋን ጣሪያ ላይ እንዳትሠራ መከልከል። የሌሊት ልብሶችንም ፀሐይ ላይ ማሰጣት። አንጻንድ ጊዜ ውጪ መተኛት ይጠቅማል። የአስም ሀመምተኞች ንጹህ አየር ወደሚያገኙበት ቦታ ቢሄዱ ሊሻላቸው ይችላል። የአስም ሀመምተኞች በተለይ ከኬሚካል ጢስ፣ ከኢንዱስትሪ ከሚወጣ ብናገ፣ ከቀለም ሽታና ከተባይ ማጥፊያ መራቅ አለባቸው።

ሲጋራ ማጤስ ሳንባን ስለሚያስቆጣ የአስም ሕመምተኛች ማጤስ የሰባቸውም፡፡

ሳል

ሳል በራሱ ሕመም ሳይሆን ጉሮሮን፣ ሳንባንና የአየር መተንፈሻ ቧንቧዎችን የሚያጠቁ የተለያዩ ህመሞች ምልክት ነው፡፡ ሳል የሚያስከትሉ የጤና ችግሮች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፡፡

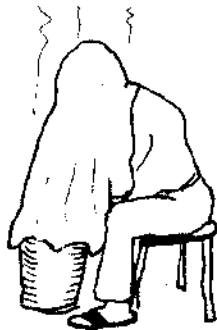
ጥቂት ወይም ምንም ስክታ የሲሰው ደረቅ ሳል	ስክታ ያለው ሳል	የሚያፍንና የሚያፋጥ ሳል
ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንሻ ጥገኛ ትሎች ሳንባ ውስጥ ሲገቡ ኩፍኝ የሲጋራ አጫሾች ሳል አስም	ብሮንካይትስ የሳንባ ምች አስም የሲጋራ አጫሾች ሳል፣ በተለይ ጠዋት ሊነሱ	እስም ትክትክ ዘረአነዳ የጉሮሮ መታነቅ የልብ ህመም
ሥር የሰደደ ወይም የማያቋርጥ ሳል		
የሳንባ ነቀርሳ የሲጋራ አጫሾች ወይም የማዕድን ቆፋሪዎች ሳል አስም (በተደጋጋሚ የሚመጣ) የቆየ ወይም የሚመላለስ ሳል ደረቅ ሳል ኤምፋይሴማ ኤድስ (ከአንድ ወር በላይ ከሆነ)	ደም መትፋት ነቀርሳ የሳንባ ምች (ቢጫ፣ አረንጓዴ የደም አክታ ያለው ሳል ወይም ደም ያለው አክታ) ከባድ የጥገኛ ትላትሎች ጥቃት	

ሳል ሰውነታችንን የአተነፋፈስ ስርዓቱን የሚያጠራበትና አክታ እንዲሁም ጀርም ከጉሮሮ ወይም ከሳንባ የሚያስወግድበት መንገድ ነው፡፡ ሳል ስክታ ካለው ሳሉን የሚያቆም መድሃኒት መውሰድ አይገባም፡፡ ይልቅንም ስክታውን የሚያሰሰልና የሚያወጣ አርዳታ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ህክምና

1. ሳል ያለበት ሰው ስክታ እንዲቀጥንና ሰሰል እንዲወጣ ዘወትር ውሃ መጠጣት አለበት፡፡ ይህ ዘዴ ከማንኛውም መድሃኒት ይሻላል፡፡

የውሃ እንፋሶት መታጠን ሰላል ይበጃል፡፡ በሥዕሉ ላይ እንደተመለከተው እፍን ከፍቶ እንፋሶት ወደሳንባ እንዲገባ ለአሥራ ስምስት ደቂቃዎች መታጠን፡፡ በቀን ውስጥ ሰባት ጊዜ ደጋግሞ መታጠን ይቻላል፡፡ አንዳንድ ሰዎች የባህር ዛፍ ቅጠል ወይም ቪክስ ጨምረው የመታጠን ፍላጎት ቢኖራቸውም የውሃ እንፋሶት ያንኑ ያህል ይረዳል፡፡



2. ሰማንኛውም ዓይነት ሳል፣ በተለይም ለደረቅ ሳል የሚከተለው ሽሮፕ ቤት ውስጥ ሊዘጋጅ ይችላል፡፡



ከተዘጋጀው ሽሮፕ አንድ የሻይ ማንኪያ በአንድ ብርጭቆ ትኩስ ውሃ ቀላቅሎ በየሁለት ወይም ሦስት ሠዓቱ ማጠጣት፡፡ ለትናንሽ ልጆችና የመተንፈስ ችግር ላለባቸው ሰዎች አልኮል የሌለበት ሽሮፕ ማዘጋጀት፡፡

3. እንቅልፍ ሰሚነሳ ማንኛውም ዓይነት ደረቅ ሳል ኮዲን ወይም የክሎር አይድሬት ቅልቅል ሽሮፕ መስጠት ሳሉን ያስታግሳል፡፡ አስፒሪን ከኮዲን ጋር ቢሰጥ ይጠቅማል (ብቻውንም ይረዳል)፡፡ ሳሉ ብዙ አክታና ፋጩት ካለው ኮዲን መውሰድ አያስፈልግም፡፡ ሳሉ በአንድ ሳምንት ውስጥ ካልተሻለ (ፋጩት ባይኖረውም) እስም ሊሆን ይችላል፡፡

4. በጣም ሰሚያፍንና የማፈጠት ድምዳሜ ሰሚያለማ ሳል እስም ከሆነ (ገጽ 258)፣ ብሮንካይትስ እንደሆነ (ገጽ 262)፣ ለልብ ህመም (ገጽ 488) መመልከት፡፡

5. የሳል ትክክለኛ መንስኤን እውቆ ማከም ተገቢ ነው፡፡ ሳሉ ለረጅም ጊዜ ከቆየ፣ ደምና መግል ካለው ወይም መጥፎ ጠረን ያለው አክታ ካስከተለ፣ አለያም ህመምተኛው እየከሰ ከሄደ ወይም የመተንፈስ ችግር ካጋጠመው ወደጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

6. ሳል ካስ አስማጨስ፡፡ ማጨስ ሳንባን ይጎዳል፡፡

ሳልን ለመከላከል ሲጋራን ከማጨስ መቆጠብ ያስፈልጋል፡፡ ሰላል ሕክምና ከመስጠት በፊት መንስኤውን በትክክል ማወቅ ይገባል፡፡ ሳልን ለመቀነስና አክታን ለማሰሰል በቂ ውሃ መጠጣት ጠቃሚ ነው፡፡

ሳንባ ውስጥ የተጠራቀመን አክታ እንዲት ማውጣት እንደሚቻል

ከባድ ሳል የያዘው ሰው ሽማግሌ ወይም ደካማ በመሆኑ ደረቁ ውስጥ ያለውን አክታ ማውጣት ካልቻለ ብዙ ውሃ ቢጠጣ ሊረዳው ይችላል፡፡ በመሆኑም፡፡

- ♦ በመጀመሪያ በእንፋሶት በማጠን አክታውን ማለስለስ፡፡
- ♦ ከዚያም በከፊል አልጋ ላይ ዘቅዝቆ ለ10 ደቂቃ ጀርባውን ደጋግሞ መምታት፡፡ ይህ ዘዴ አክታውን ለማስወገድ ይረዳል፡፡



ደረቅ ሳል (ብሮንካይትስ)

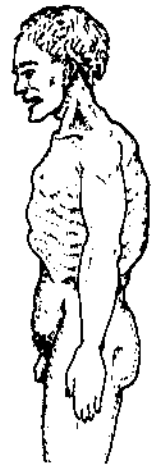
ደረቅ ሳል ወይም ብሮንካይትስ የአየር ቧንቧ በጎጂ የበሽታ ተሃዋሲያን መጠቃት ነው። ብሮንካይትስ አክታ ያለው አስቸጋሪ ሳል ያስከትላል። አብዛኛውን ጊዜ ለዚህ በሽታ መንስኤ የሚሆኑት ሻይረሶች ለፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶች የማይበገሩ ናቸው። ብሮንካይትስ ተገቢው ሕክምና ተደርጎ ከአንድ ሳምንት በላይ ከቆየ ወደሳንባ ምች የመሰውጥ ባሕርይ ከታየበት ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶችን መውሰድ ጠቃሚ ነው።

ስር የሰደደ ደረቅ ብሮንካይትስ

ይህ በሽታ የሚከሰተው በማጨስና በአቧራማ አካባቢ በመኖር ነው።

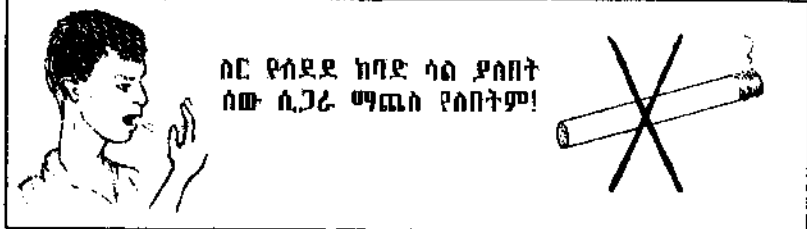
መሰደድ ምልክቶች

- አክታ ያለው ሳል ለወራት ወይም ለዓመታት ከቆየ አንዳንዴ ሳሉ ይከፋና ትኩሳት ያስከትላል። ግለሰቡ እንደዚህ ዓይነት ምልክት እያሳየ የሳንባ ህመም ወይም አስም ከሌለበት የቆየ ብሮንካይትስ ነው ሊሆን የሚችለው።
- በሽታው አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው ብዙ ያጨሱ በነበሩ ሽማግሌዎች ላይ ነው። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች ማጨሳቸውን ካላቆሙ ኤምሬዜማ የተባለ በሽታ ሊይዛቸው ይችላል።
- ኤምሬዜማ ከባድ የሳንባ በሽታ ነው። የሚያደርሰውም ጉዳት ዘላቂ ነው። በሽታው ያለበት ሰው በተለይ ስራ ሲሰራ (አንቅስቃሴ የሚጠይቅን ዓይነት ሥራ) መተንፈስ ያቅተዋል። የአንዳንዶቹ በሽተኞች ደረት በማጠጥ አንደ በርሜል ትልቅ ይሆናል።



ህክምና

- ሲጋራ ከማጨስ መቆጠብ፣ ከአቧራማ አካባቢዎች መራቅ።
- ኤፌድሪን ወይም ቴዎፍሊን የመሣሰሉትን ፀረአስም መድሃኒቶች መውሰድ።
- የቆየ ብሮንካይትስ ያለበትን ሰው ትኩሳት የሚያስከትል ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንሻ በየዘው ቁጥር አምፒሊሲን ወይም ቴትራሳይክሊን መውሰድ ይኖርበታል።
- ግለሰቡ አክታ ማውጣት ካቃተው እንፋሎት በማጠንና ዘቅዝቆ በማስተኛት አክታው እንዲወጣ ማድረግ።



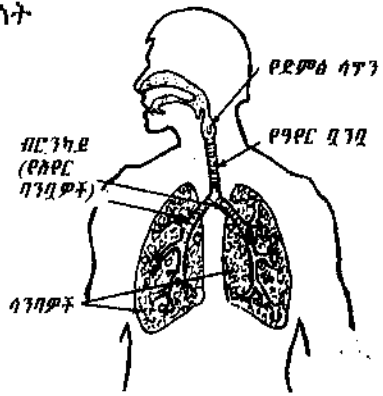
ስር የሰደደ ከባድ ሳል ያለበት ሰው ሲጋራ ማጨስ የለበትም!

የሳንባ ምች (ኒሞኒያ)

ኒሞኒያ (የሳንባ ምች) በጣም አጣዳፊ የሆነ የሳንባ ህመም ነው። ይህ ህመም አብዛኛውን ጊዜ አንድ ሰው በመተንፈሻ አካል በሽታዎች ከተጠቃ በኋላ የሚከሰት ነው። ኩፍን፣ ትኩትኩ፣ ኢንፍሉዌንሻ፣ ብሮንካይትስ፣ አስም ወይም ሌላ ከባድ ህመም ለሳንባ ምች በሽታ መንገድ ይጠርጋሉ። በሽታው በህፃናትና በሽማግሌዎች ላይ ይበረታል። ኤድስ ያለበትም ሰው በሳንባ ምች ሊጠቃ ይችላል።

መሰደድ ምልክቶች

- በድንገት ብርድ ብርድ ማለትና የትኩሳት ስሜት።
- ከላይ ከላይ መተንፈስ፣ ማቃሰት፣ አንዳንዴም ፋጨት የመሰለ ድምፅ ይሰማል። የአፍንጫ ቀዳዳዎች ከአተነፋፈስ ጋር መርገብገብ።
- ትኩሳት (አንዳንድ ጊዜ አራስ ልጆች፣ ሽማግሌዎችና ደካማ ሰዎች ትኩሳት ሳይኖራቸው የሳንባ ምች ሊይዛቸው ይችላል።)
- ከሳሉ ጋር ቢጫ፣ አረንጓዴ፣ ሽሮ የሚመስል ወይም ደም ያለው አክታ ይወጣል።
- የደረት ውጋት (አንዳንድ ጊዜ) ይኖራል።
- የህመምተኛው ጉስቁልና ጎልቶ ይታያል።
- ፊት ላይና ዙንፈሮች አካባቢ ሽፍታ ይወጣል (ገጽ 279)።



በጣም የታመመ ልጅ በደቂቃ ከ60 ጊዜ በላይ ላይ በላይ ከተነፈሰ የሳንባ ምች ሊኖርበት እንደሚችል መገንዘብ አስፈላጊ ነው። (አተነፋፈሱ ፈጣንና ጥልቀት ያለው ከሆነ የፈሳሽ መባከን ወይም ደግሞ ከፍርሃት የሚመጣ አተነፋፈስ ፍጥነት መጨመር አለያም ሃይፐርቬንቲሌሽን ሊሆን ይችላል።)

ህክምና

- ለሳንባ ምች በሽታ ፀረተሃዋሲያን መድሃኒቶችን መጠቀም የሞትና የሽረት ጥያቄ ነው። የሚሰጡት መድሃኒቶች ኮትራይምክሳላል፣ ፔኒሲሊን ወይም ኤሪትሮማይሲን ናቸው። በሽታው እየበረታ ከሄደ ፕሮኬይን ፔኒሲሊን ለአዋቂ 400,000 ዩኒት (250 ሚ.ግ) በቀን 2 ወይም 3 ጊዜ፣ ወይም

አምፒሊሊን 500 ሚ.ግ በቀን 4 ጊዜ መስጠት። ለትንንሽ ልጆች የአዋቂዎችን ሩብ ወይም ግማሽ መስጠት ይቻላል። ከ6 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት አምፒሊሊን ፍቱን ነው።

- ትኩሳት ለማብረድና ህመም ለማስታገስ አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል መጠቀም።
- ብዙ ፈሳሽ መስጠት። በሽተኛው የማይበላ ከሆነ አጥሚት ወይም ወዝ መላሽ ፈሳሽ መስጠት ያስፈልጋል።
- ሳልን ለመቀነስና አክታውን አለስልሶ ለማስወጣት ብዙ ውሃ ማጣጣት፤ እንፋሱት ማጠገንና ህመምተኛውን ዘቅዝቆ አክታውን ማስወጣት ያስፈልጋል።
- ሳንባው እየታፈነ የፋጩት ድምጽ የሚያሰማ ከሆነ ፀረአስም የሆኑ እንደኤፌሪን ወይም ቴዎፍሊን የመሳሰሉትን መስጠት ይረዳል።

ወባ

ወባ ብርድ፣ ብርድ የሚያሳኝና የሚያንቀጠቅጥ እንዲሁም ከፍተኛ ትኩሳት የሚያስከትል የደም ውስጥ በሽታ ነው። ወባ የሚተላለፈው በወባ ትንኝ አማካይነት ነው። እንስሷ የወባ ትንኝ ከበሽተኛው ሰው ደም በምትመጥበት ጊዜ የወባ ተሃዋስያንን ከደሙ ጋር ትመጥና በሚቀጥለው በምትነድፈው ጤናማ ሰው ገላ ውስጥ በመጨመር የወባ በሽታ ቁራኛ ታደርገዋለች። የወባ በሽታ ተሃዋስያን ፕላስቶምዲየም በመባል የሚታወቁ ሲሆን፣ ቫይቫስና ፋልሲፋሪም ማለሪያና አሽሌ የሚባሉ ዝርያዎች አሉት።

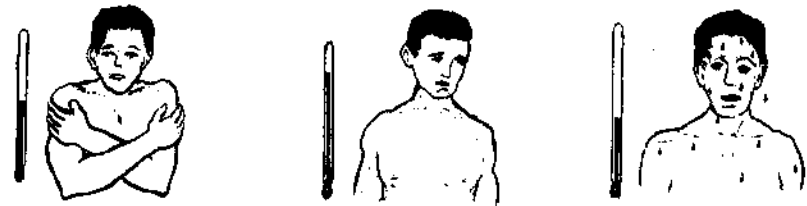
በኢትዮጵያ ወባ በአብዛኛው የሚከሰተው ከፍታቸው ከ2,000 ሜትር በታች በሆኑ አካባቢዎች ነው። ከፍታቸው 2300 ሜትር በሆነ አካባቢዎች ወባ አልፎ አልፎ ይከሰታል። ከኢትዮጵያ ጠቅላላ ስፋት $\frac{3}{4}$ የሚሆነው አካባቢ በወባ የተጠቃ ነው ተብሎ ይገመታል። ከህዝቡ ውስጥ ደግሞ $\frac{2}{3}$ የሆነው ለበሽታው የተጋለጠ ነው።

የኢትዮጵያ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የወባን በሽታ ለመለየት መመሪያ አውጥቷል። ይኸውም ወባ በስፋት በሚታይበት አካባቢ የሚኖር ሰው ለሁለት ተከታታይ ቀናት ትኩሳት ከታየበት ወባ ይዞታል ማለት ይቻላል። ወባ በስፋት በሚታይበት አካባቢ የሚኖር ግለሰብ ደግሞ ለሁለት ተከታታይ ቀናት ትኩሳት ታይቶበት ቀደም ሲል በነበሩት ሁለት ሳምንታት ወባ በስፋት በሚታይበት አካባቢ ተጉዞ ከነበረ የወባ ህመምተኛ ነው ማለት ይቻላል። ነገር ግን እንደኩፍኝ፣ የሳንባ ምች (ሲምንያ)፣ ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይትስ)፣ የላይኛው መተንፈሻ ቧንቧ ኢንፌክሽን ወዘተ የተለመዱ የትኩሳት መንስ ኤዎች መሆናቸው ግምት ውስጥ መግባት አለበት።

የወባ መሰደድ ምልክቶች

♦ የወባ በሽታ 3 ደረጃዎች አሉት።

1. በከፍተኛ የብርድ ስሜትና በደካም እንዲሁም፣ በቀን 7 ያህል የሰውነት ትኩሳት 40 ዲግሪ ለንቴግራዊ ወይም ከዚያ በላይ ይሆናል። ህመምተኛው ከፍተኛ የደካም ስሜት ይኖረዋል። ለልጅ አልፎም የቀም ቅዝት ውስጥ ይገባል። ትኩሳቱ ስብዙ ቀናት ወይም ሰዓቶች ሲቆይ ይታያል።
2. ብርድ ብርድ የሚለው ስሜት በትኩሳት ይተካል። የሰውነት ትኩሳት 40 ዲግሪ ለንቴግራዊ ወይም ከዚያ በላይ ይሆናል። ህመምተኛው ከፍተኛ የደካም ስሜት ይኖረዋል። ለልጅ አልፎም የቀም ቅዝት ውስጥ ይገባል። ትኩሳቱ ስብዙ ቀናት ወይም ሰዓቶች ሲቆይ ይታያል።
3. በመጨረሻም በሳብ ይዘፈቃል። ትኩሳቱም ይበርዳል።



- ♦ ወባ በአብዛኛው በሁለት እና ሦስት ቀን ውስጥ (እንደየወባው አይነት) ትኩሳት ያመጣል። በመጀመሪያ ጊዜ ግን ወባ በየቀኑ ትኩሳት ያስከትላል። የትኩሳቱ አመጣጥ መደበኛ ላይሆን ይችላል። የመለዋወጥ ባህርይም አለው። ስለዚህ የትኩሳት ስሜት የሚታይበት ሰው ሁሉ ለወባ በሽታ የደም ምርመራ ይደረግለታል።
- ♦ የቆየ የወባ በሽታ የጣፊያ እብጠትና የደም ማነስ ህመም ያስከትላል (ገጽ 201)።
- ♦ ትናንሽ ልጆችን ወባ ከያዛቸው የደም ማነስና መገርጣት በእንደ ቀን ወይም በሁለት ቀን ይታይባቸዋል። ልጆችን ግን የእንጎል ወባ ከያዛቸው ራሳቸውን ሊስቱ ይችላሉ። የውስጥ እጃቸው ቀለምም አመዳማና ሰማያዊ ሊሆን ይችላል። ትንፋሻቸው ቁርጥ፣ ቁርጥ ይላል። (በጡት ያላደጉ ልጆች በወባ የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ ነው)።

ህክምና

- በወባ እንደተያዙ ሲጠረጠር ወይም ምልክቶቹ ከተደጋገሙ የደም ምርመራ ማድረግ።
- ክሎርክዊን የማዳን ሃይሱ ጥሩ ከሆነና የ150 ሚ.ግ ቤዝ እንክብሎች ጥቅም ላይ የሚውሉ ከሆነ አዋቂዎች ለ3 ቀናት 2 ፍሬ በቀን ሁለት ጊዜ መውሰድ አለባቸው። ህፃናትን በተመለከተ ምዕራፍ 24ን መመልከት ይጠቅማል። የክሎርክዊን እንክብሎች በ30 ደቂቃ ውስጥ መስራት ስለሚጀምሩ የክሎርክዊን መርፌ መውጋት አያስፈልግም። ትኩሳቱም በእንደ ቀን ወይም በሁለት ቀን ይበርዳል። የታዘዘውን መድሃኒት መጨረስ ያስፈልጋል።
- በእንዳንድ አካባቢዎች ክሎርክዊን የማያድነው ወባ አለ። ፋንሲዳር ኪኒን ሊያስፈልግ ይችላል። በአካባቢ ከሚገኝ የጤና ድርጅት ምክር መጠየቁ ይበጃል።

- በወባ የተያዘ ሰው መንፈራግጥ ከጀመረና ህሊናውን ከሣተ የአንጎል ወባ ይዞት ሊሆን ይችላል። በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት በመውሰድ ፀረወባ መድሃኒት ማስወጋት።

በኢትዮጵያ የጤና ድርጅቶች ጥቅም ላይ የዋለ የመድሃኒት ውሁድ ፋንሲዳር (ፓይሪሚታሚን + ሰልፋዶክሳይን) + ክሎርክዊን ነው። ሃምሳ ኪሎ ግራምና ከዚያ በላይ ለሚመዝን አዋቂ አወሳሰዱ እንደሚከተለው ነው።

በመጀመሪያ ቀን፡- የፓይሪሚታሚን-ሰልፋዶክሳይን 3 እንክብሎች እና 150 ሚ.ግ ቤዝ ክሎርክዊን 4 እንክብሎች።

በሁለተኛ ቀን፡- 4 የክሎርክዊን እንክብሎች።

በሦስተኛ ቀን፡- 2 የክሎርክዊን እንክብሎች።

ስር ሰለደደ የወባ በሽታ ህክምና

ወባ በተደጋጋሚ የሚይዛቸው ሰዎች ጣፊያቸው ሊያብጥ ይችላል። በከፍተኛ ደረጃ ጥቃት የሚሠነዝር የወባ በሽታ ወይም ትሮፒካል ስላሊኖሜጋሊ ይባላል። በዚህ አይነቱ ሁኔታ ጣፊያ ከማበጠ የተነሳ በላይኛ ው ግራ ሆድ አካባቢ ሊዳሰሱት ይሰማል። እንዲያውም አምብርት አካባቢ ሁሉ ሊወርድ ይቻላል። ይህን ችግር 300 ሚ.ግ ቤዝ፣ 500 ግራም ጨው ያለው ክሎርክዊን በየሳምንቱ በመውሰድ ማስወገድ ይቻላል። ይህን የጣፊያው ዕብጠት እስኪጠፋ መውሰድ። ህክምናው ከ6 እስከ 24 ሳምንታት ሊወስድ ይችላል።

የወባ (እና የዲንጌ) መከላከያ ዘዴ

ወባ በአብዛኛው የሚከሰተው በሞቃትና ዝናባማ ወቅት ነው። ሁሉም ሰው ከተባበረ በቁጥጥር ሥር ማዋል ይቻላል። የወባ መከላከያ ዘዴዎችን በመሰራት በአንድነት በተግባር ላይ ማዋል ይገባል።

1. የወባ ትንንሽ ማስወገድ፡- የወባ ትንንሽ በሌለበት አካባቢ መተካት ወይም ወርቅ ጋርፉ መተካት። የህፃናት አልጋን የወባ ትንንሽ መከላከያ አጉብሮ (ላንግሪ) ማደረግ ወይም ስህ ወርቅ ማወጣት። ሽፋኑ ተባይ ማጥፊያ ቢረጥ ጥሪ ነው።

2. የወባ መቆጣጠሪያ ሰራተኞች ለሥራ በየቀበሌው በሚዘዋወሩበት ጊዜ መተባበር ይገባል። ከበተሰቡ አባላት የትኩሳት ስሜት ያለው ካለም ደመ ተወስዶ እንዲመረመር ማደረግ።



3. በወባ በሽታ የተያዙ ሰዎች በፍጥነት መታከም አለባቸው። ወባ እንደተያዙ ከጠረጠረ ተሰጦ መታከም። ከታከሙ በኋላ የወባ ትንንሽ ቢነድፍ እንኳን ወደ ሌላ አይተላለፍም።



4. የወባ ትንንሹን በማጥፋት በሽታውን መቆጣጠር ይቻላል። የወባ ትንንሹ የምትረባው በረጋ ውሃ ውስጥ ነው። ለሰዚህ ኩረዎችን፣ ውሃ የሚያቀሩ ፖደንዶችን፣ ውሃ የሚይዙ ቀርቆሮዎችንና ሽክላዎችን ማፈዳት ወይም ማሰወገድ ያስፈልጋል። ረገረጋማ ቦታዎችን ማደረቅና ያቀረ ውሃን ዘይት መርጨት። ውሃ ማቋት የሚችል የሽንባቅ ወይም የቀርከሃ አጥርን ጫፍ በአሸም መውሰት።



5. የወባ መከላከያ መድሃኒት በተከታታይ በየሳምንቱ በመውሰድ በሽታውን መከላከል ወይም ጥቃቱን መቀነስ ይቻላል።

አጥንት ሰባሪ የትኩሣት በሽታ

ይህ በሽታ አንዳንድ ጊዜ ከወባ ጋር ስለሚመሳሰል ሊያሰሰት ይችላል። የበሽታው መንስኤ በትንኞች አማካይነት የሚተላለፍ የቫይረስ ሕዋስ ነው። ከቅርብ አመታት ወዲህ በብዙዎቹ አገሮች ውስጥ ከምንጊዜውም የበለጠ የተለመደ የጤና ችግር እየሆነ መጥቷል። አጥንት ሰባሪ በሽታ (Dengue Fever) በኢትዮጵያ ውስጥ መኖሩ የታወቀው በ1940ዎቹ ነው። በአሁኑ ጊዜ ይህ በሽታ በኢትዮጵያ ውስጥ መኖሩን የሚያረጋግጥ የቅርብ ጊዜ መረጃ የለም።

አጥንት ሰባሪ በሽታ የሚከሰተው በወረረሽኝ መልክ ሊሆን፣ አብዛኛውን ጊዜ በሞቃታማና ዝናባማ ወቅቶች ይከሰታል። አንድ ሰው ከአንድ ጊዜ በላይ በተደጋጋሚ በበሽታው ሊጠቃ የሚችል ከመሆኑም በላይ ጥቃቱም የተባባሰ ይሆናል። በሽታውን ለመከላከል ይቻል ዘንድ ትንኞች እንዳይራቡ ማድረግና ከወባ ትንንሽ ጋር ስን ለመጠበቅ የሚደረገውን የተናጠል ወይም የሕብረት የመከላከያ እርምጃዎች መውሰድ ያስፈልጋል።

መለያ ምልክቶች

- ♦ ድንገተኛ የብርድ ስሜት፣ የማንቀጥቀጥና ከፍተኛ ትኩሣት መኖር፤
- ♦ ከባድ የአካል መቆረጣጠም፣ የራስ ምታት እና የጉሮሮ መቁሰል፤
- ♦ ግለሰቡ ከፍተኛ የሕመም ስሜት፣ ድካምና የመግሣቂያ ምልክት ይታይበታል፤
- ♦ ከሶስት እስከ አራት ቀናት ባለው ጊዜ ሕመምተኛው ሁሉም ሰዓታት እስከ ሁለት ቀናት የመሻል ስሜት ይታይበታል።
- ♦ ሽፍታው ወደክንድ፣ እግርና በመጨረሻም በአጠቃላይ ሰውነት ላይ ይወጣል። ነገር ግን ፊት ላይ አይታይም፤
- ♦ አንዳንድ ጊዜ ቆዳ ሥር የመድማት ምልክት (ጥቁር ነጠብጣብ ሊታይ) ወይም በማንኛውም የአካል ክፍል ላይ ሊወጣ ይችላል።

ህክምና

- በሽታው መድሃኒት የለውም፡፡ በጥቂት ቀናት ውስጥ በራሱ ይጠፋል፡፡
- ለትኩሳትና ለህመም ስሜት ዕረፍት ማድረግ፤ ብዙ ፈላሽ መጠጣት፡፡ ፓራሲታምል (አስፒሪን) መውሰድ ይበቃል፡፡
- ክባድ የደም መፍሰስ ካጋጠመ ለሾክ የሚሰጠውን ህክምና መስጠት ያስፈልጋል (ገጽ 135)፡፡

ግርሻ (ሪሳፕሲንግ ፊሽር)

ይህ በሽታ ከወባ ጋር ይመሳሰላል፡፡ የሚተላለፈው በቅማል ሲሆን በወረርሽኝ መልክ ይከሰታል፡፡

መለያ ምልክቶች

- በድንገት የሚመጣ ከፍተኛ ትኩሳትና ብርድ፤ ብርድ ማለት፡፡
 - ራስ ምታት፡፡
 - ሳል፤ የሰውነት ህመም፡፡
 - የጉበትና የጣፊያ ዕብጠትና መታመም፡፡
- ህመሙ እንደተከሠተ ካልታከሙ እስከ 6 ቀን ሊቆይ ይችላል፡፡ ከዚያ በኋላ ትኩሳት የሌለው ህመም ይከተላል፡፡ ቀጥሎ ደግሞ ትኩሳቱ ለ2 ቀን ያንረሻል፡፡
- ግርሻ ኢትዮጵያ ውስጥ በስፋት የሚታይ የጤና ችግር ነው፡፡ በዓመት ውስጥ እስከ 10,000 የሚጠጉ ሰዎች በበሽታው ይያዛሉ፡፡

ህክምና

- የደም ምርመራ ካልተደረገ የግርሻ በሽታን ከወባ መለየት ያስቸግራል፡፡ የደም ምርመራ ሳይደረግ የወባ በሽታ ሕክምና በሚሰጥበት ሁኔታ ለግርሻ በሽታ ሕክምና የሚጠቅሙ ቲትራሳይክሊን ወይም ዶክሲሳይ ክሊን የተባሉ መድሃኒቶችን በአንድነት መስጠት ያስፈልጋል፡፡ የወባ በሽታችን የደም ምርመራ ሳያደርጉ እክመው በጥቂት ቀናት ካልተሻለ የወባና የግርሻ የደም ምርመራ ማድረግ ብልህነት ነው፡፡ የደም ምርመራ ማድረግ ካልተቻለ ለግርሻ የሚሰጠውን ሕክምና መስጠት ነው፡፡
- በአንድ ጊዜ የሚሰጥ ቲትራሳይክሊን ወይም ዶክሲሳይክሊን በሽታውን ያድናል፡፡ የኤርትራ ሮማይሲን 500 ሚ.ግ እንክብል ወይም ፔኒሲሊን ጂ በአማራጭ መጠቀም ይቻላል፡፡
- ፀረተሃዋስያን ከተሰጡ ከጥቂት ሰዓታት በኋላ ትኩሳት ከፍ ብሎ የደም ግፊት ዝቅ ሊል ይችላል፡፡ ይህ ሁኔታ እደገኛ ሊሆን ይችላል፡፡ በሽተኛው ይህን ሁኔታ ለመቋቋም ብዙ ፈላሽ መጠጣት አለበት፡፡

መከላከያ ዘዴ

- የግል ጉፅህናን መጠበቅ፡፡
- ተባዮችን በመደበኛነት (በየጊዜው) ከቤት ማጥፋት፡፡

የጉበት በሽታ (ሂፕታይቲስ ኢ)

ሂፕታይቲስ ኢ በቫይረስ መንስኤ የሚመጣ የጉበት በሽታ ነው፡፡ በሃገራችን በተለምዶ የወፍ በሽታ ተብሎ ቢጠራም ወፍ ይህን በሽታ አታስይዝም፡፡ በአብዛኛው ትኩሳት የሚያስከትል ሲሆን፤ ሲጀምርም የምግብ ፍላጎት ይቀንሳል፡፡ ትኩሳት ሲቀንስ አይን ቢጫ ይሆናል፡፡ ይህ ህመም በህፃናትና በልጆች ላይ ቀላል ቢሆንም በአዋቂዎች ላይ ግን በጣም ይጠናል፡፡ ሴቶች በዕርግዝናቸው ወቅት በዚህ ህመም ከተያዙ ይጠናባቸዋል፤ እስከሞትም ሊያደርሳቸው ይችላል፡፡

አብዛኞቹ ኢትዮጵያውያን ገና በልጅነታቸው በሂፕታይቲስ ኢ የመያዝ አድላቸው ከፍተኛ ቢሆንም ህመሙ ቀላል ስለሆነ ያን ያህል ጉዳት አያደርስም፡፡ ከሞላ ጎደል ሁሉም ኢትዮጵያውያን በ15 ዓመታቸው የዚህን በሽታ መከላከያ ይፈጥራሉ፡፡

መለያ ምልክቶች

- ህመምተኛው መብላት ወይም ሲጋራ ማጨስ ሳይረዳገም፡፡ ምንም ሳይበላ ለበርካታ ቀናት ይቆያል፡፡
- ተኩሳት ሲኖረው ይቻላል፡፡
- ከጥቂት ቀናት በኋላ ግደን ቢጫ ይሆናል፡፡
- በቀን በኩል ገበት አጠገብ ወይም ከገደን አጥንት በታች አንዳንድ ጊዜ ህመም ይኖራል፡፡
- ምንባ በማየትና በማሸተት ብቻ ሊያስመደስ ይችላል፡፡
- ሽንት ጠቀሮ ብሎ ቢጫ ይመስላል፡፡ ግደን ምደር ገን ነጥ ሊመስል ይችላል፡፡
- መጣ ለውነትን ሊያሳክስ ይችላል፡፡



በአጠቃላይ በሽተኛው ለሁለት ዓምንታት በጣም ይታመማል፡፡ ከአንድ እስከ ሶስት ወራትም ገመምተኛ ይሆናል፡፡ ለሂፕታይቲስ ቢ ገጽ 299ን መመልከቱ ይጠቅማል፡፡

ህክምና

- ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ለሂፕታይቲስ ሕክምና አይጠቀሙም፡፡ እንዲያውም እንዳንድ መድሃኒቶች በጉበት ላይ ተጨማሪ ጉዳትን ያስከትላሉ፡፡ ስለዚህ ማንኛውንም መድሃኒት ከመጠቀም መቆጠብ ያስፈልጋል፡፡
- ህመምተኛው በቂ ዕረፍት ማግኘትና ብዙ ፈላሽ መጠጣት አለበት፡፡ የምግብ ፍላጎቱ ጨርሶ ከጠፋ የብርቴካን፤ የፓፓያና የሌሎች ፍራፍሬዎች ጭማቂ እንዲሁም የዶሮ ሾርባ ወይም አልሚና አካል ገንቢ የሆኑ ምግቦችን በአጥሚት መልክ እንዲወስድ መደረግ አለበት፡፡ ሺታሚን መውሰድም ሊረዳ ይችላል፡፡
- ትውከትን ለመከላከል ገጽ 252ን መመልከት ይቻላል፡፡
- ህመምተኛው መብላት ሲችል በቂና የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገብ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ ጥራጥራ፤ የከብት ስጋ፤ ዶርና የተቀቀለ እንቁላል

ለጤንነት መሻሻል ክፍተኛ ጠቀሜታ አላቸው። ሎማና ቅባት የበዛበት ምግብን ማስወገድ ነው። ህመምተኛው ለፈጅም ጊዜ አስከሬና መጠጣት የለበትም።

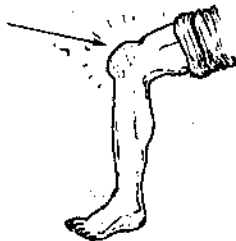
የመከላከያ ዘዴ

የጉበት በሽታ (ኔፐታይቲስ) ቫይረስ ከአንዱ ሰው ወደሌላ የሚተላለፈው በምግብ ወይም በውሃ ብክለት ነው። በሽታው እንዳይዛመት ሕመምተኞች ዝንቦች ሊደርሱበት በማይችሉና በአካባቢ የሚገኘውን ማንኛውንም የውሃ መገኛ ሥፍራ ሊበክል በማይችል የመፀዳጃ ቤት መጠቀም ያስፈልጋል። ማንኛውም ዕርዳታ ሰጪ ወይም አስታማሚ እጁን በውሃና በሳሙና ሙልጭ አድርጎ መታጠብ አለበት። ሕፃናት በሽታው ቢኖርባቸውም የበሽታ ምልክቶችን ሳያሳዩ ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። ስለዚህ ሁሉም የቤተሰብ አባላት የግል ገጽሕና አጠባበቅ መመሪያዎችን ተግባራዊ ማድረግ አለባቸው። የበሽታው ምልክቶች ከጠፉ ከሦስት ሳምንታት በኋላ በሽታው መተላለፍ የማይችል ስለሆነ ይህ እንዳይሆን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ለበሽታው የተጋለጡ ግለሰቦች በቻቸውን እንዲበሉና የተለየ የመጠጫ ኩባያ እንዲሰጣቸው ያስፈልጋል። በሽታው እንዳይተላለፍ ወሲብ በሚፈጽሙበት ጊዜ በኮንዶም መጠቀም ይገባል።

የመጋጠሚያዎች ህመም (ኦርትራይቲስ)

ዕድሜያቸው ጠና ባለ ሰዎች ላይ የሚታይ የቆየ የመጋጠሚያዎች ህመም ሙሉ በሙሉ ሊድን አይችልም። ሆኖም ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ዘዴዎች ስታይን ይቀንሳሉ።

- ዕረፍት። ከተቻለ ከከባድ ሥራና አንቅስቃሴ መቆጠብ ያስፈልጋል። ሕመሙ ትኩሳት ካስከተለ ደግሞ መተኛት ያስፈልጋል።
- በታመመው የአካል ክፍል ላይ ሙቅ ውሃ የተነከረ ጨርቅ ማስቀመጥ (ገጽ 302)።
- አስፒሪን የመጋጠሚያ ህመምን ያስታግላል። የሚወሰደው አስፒሪን ለሌሎች ህመሞች ከሚወሰደው መጠን ከፍ ማለት አለበት። ሶስት እንክብሎችን በቀን ከ4 እስከ 6 ጊዜ መውሰድ። አስፒሪን ከወሰዱ በኋላ የጆሮ መጮህ ወይ የሆድ ህመም ስሜት ካስከተለ መጠኑን ቀንሶ ከምግብ፣ ከወተት፣ ከብዙ ውሃ እንዲሁም ከባይካርቦኔት ሶዳ ጋር መውሰድ ያስፈልጋል።
- መጠነኛ ስፖርት በመስራት የታመመውን መጋጠሚያ ለማፍታታት ማለማመድ ይጠቅማል። አንዱ የመጋጠሚያ ክፍል ብቻ ካበጠና ሙቀት ካለው ኢንፌክሽን ሊፈጥር ስለሚችል (በተለይ ትኩሳት ካለ) እንደፔኒሲሊን ያሉ ፀረ-ተሃዋሶዎችን መድሃኒቶችን መውሰድ የሚቻል ሲሆን፣ ከተቻለ የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።



በልጆች ወይም በወጣቶች ላይ የመጋጠሚያ ሕመም ከደረሰ ራውማቲክ ፊቨር (ገጽ 467)፣ ወይም ሳንባ ነቀርሳ (ገጽ 278)፣ አለያም ጨብጥ ሊሆን ይችላል።

የጀርባ ህመም

የጀርባ ህመም መንሥኤዎች በርካታ ናቸው። ስንዳንዶቹ ከዚህ በታች ሠፍረዋል።

- ላይኛው የጀርባ ክፍል ላይ ህመም ካለና ላልና የከብደት መቀነስ ከታየ የሳንባ ነቀርሳ ሊሆን ይችላል (ገጽ 278)።
- በልጅ ላይ የመጠል ጀርባ ህመም ከታየና ያበጠ ነገር ካለው የአክሮኒክስ ለጥንት ነቀርሳ ሊሆን ይችላል።



- ከባድ ዕቃ በማግኘት የሚከሰት የታችኛው ጀርባ ህመም መለምታ ሊሆን ይችላል።
- ዕቃ በማግኘት ወይም በመጠምዘዝ የሚመጣ የታችኛው ጀርባ ከባድ ህመም የላክሮኒክስ ለጥንት መዛዛት (ለሊፕ ጊላክ) ሊሆን ይችላል።
- አገደ እገር ሊሆን፣ ለደክም ወይም የሚደገዝዝ ከሆነ የነርቭ መቀንጠጥ ሊሆን ይችላል።



- አንኮልሮሊያሲስ (ሳይን የሚባለው በሽታ) ባለበት ለካባቢ የጀርባ፣ የማይፈት ወይም የላል ህመም የለበታው የመጀመሪያው ምልክት ሊሆን ይችላል። ሳይንና ቀላ ከመታወካቸው በፊት እነዚህ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ (ገጽ 293)።
- ትኩሻን በማግኘት በሽታገል ሁኔታ መቆም ወይም መቀመጥ ለበክዎች የጀርባ ህመም ምክንያት ነው።
- በአረጋውያን ላይ የቆየ የጀርባ ህመም ካለ ለርትራይቲስ ነው።
- ከላይ በቀኝ ጀርባ በኩል የሚሰማ ህመም የሃሞት ክረጢት ተገር ሊሆን ይችላል (ገጽ 487)።
- የቆየ ወይም ቅጽበታዊ የሽንጥ ሙጋት የሽንጥ ቧንቧ መታወክ ሊሆን ይችላል (ገጽ 349)።
- የታችኛው ጀርባ ህመም በጦር ልቦንና በእርግዝና ጊዜ ልሳቶች የተለመደ ተገር ነው (ገጽ 374)።
- በታችኛው ጀርባ ለካባቢ የሚሰማ ሙጋት የሚሰማ ነው። የላት ዘር ራሽ ክረጢት ወይም የረገጠጣ ህመም ሊሆን ይችላል።



የጀርባ ህመም ህክምናና መከላከያ ዘዴዎች

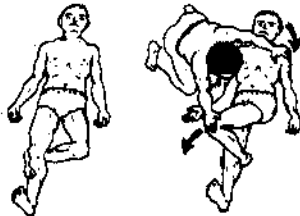
- የጀርባ ህመም በሳንባ ነቀርሳ፣ በአንኮልሮሊያሲስ፣ የሽንጥ ቧንቧዎች መታወክና በሃሞት ክረጢት ምክንያት ከተከሰተ ለአያንዳንዱ ተገቢውን ሕክምና ማግኘት ያስፈልጋል።
- ቀላል የወገብ ህመምን (በዕርግዝና ጊዜ የሚሰማውንም ጭምር) በሚከተሉት ዘዴዎች መከላከል ወይም ማስታገስ ይቻላል።

ሁልጊዜ ቀጥ ብሎ መቆም ደረቅ ጣውሳ ላይ መተኛት ወደጎና ወደፊት እየተለመዱ የአካል አንቅስቃሴ ማድረግ



- ♦ አስፒሪን መውሰድ ሙቅ ውሃ ቁቅነክረ ጨርቅ የታመመው አካል ላይ ማድረግ የጀርባ ሕመምን ያስታግላል።
- ♦ ከባድ ዕቃ በማንሳት ለሚመጣ የታችኛው ጀርባ ህመም በሚከተሉት ዘዴዎች ፋታ ማግኘት ይቻላል።

ህመምተኛው እንደ እገሩን ከጉልበቱ በታች ለጣምሮ እንዲተኛ ማድረግ።



ከዚያም ይሄኛውን ትክክልን ወደታች ይዞ በቀስታ ነገር ገን ካለማቋረጥ ጉልበቱን በመገፋት ወገኑ እንዲጠማዘዝ ማድረግ። በእንደ በኩል ይህን ካደረጉ በኋላ በሌላኛው ወገን ወደገም።

ማስጠንቀቂያ፡- የወገብ ህመሙ የደረሰው በመውደቅ ወይም በሌላ አደጋ ከሆነ በሥዕሉ ላይ እንደሚታየው ሙከራ መደረግ አለበት።

- ♦ ከባድ ዕቃ በማንሳት ወይም በመጠማዘዝ የተነሳ ሊያጎነብሱ ጀርባ ላይ ቅጽበታዊና ከባድ ውጋት ከተሰማ፣ ህመሙ ወደእግር ከወረደ ወይም በእግር ላይ የመድከምና የመደንዘዝ ስሜት ካለ ችግሩ አሳሳቢ ሊሆን ይችላል። በስተጀርባው በኩል የሚመጣው ነርቭ በአክርካሪ አጥንቶች መካከል ገብቶ ሲጣበቅ የዚህ ዓይነቱ የወገብ ህመም እንደ ሚከተል መረዳት አስፈላጊ ነው። ለዚህ ዓይነቱ ህመም ለጥቂት ቀናት በጀርባ ተገጋሎ በወገብ መሃልና በጉልበት ማጠፊያ ላይ ጠንክር ያለ ጨርቅ ወይም ፍራሽ ጨምሮ መተኛት ይረዳል።
- ♦ አስፒሪን መውሰድና ሙቅ ውሃ የተነከረ ጨርቅ መያዝ ሕመሙን ሊያስታግስ ይችላል። ሆኖም የተሻለ እርዳታ ለማግኘት የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።



የተገተረተረ የደም ስር (ቫሪኮስ ቪይንስ)

ቫሪኮስ ቪይንስ የሚባሉት ያበጡ፣ የተጠማዘዙና በጣም የሚያሙ የደም ቅዳ ደም ሥሮች ናቸው። እነዚህ ችግሮች ጎልተው የሚታዩት በአረጋውያን፣ ብዙ በወለዱ እናቶችና በነፍሰጡር ሴቶች ላይ ነው።

ህክምና

ቫሪኮስ ቪይንስ ፍተን መድሃኒት የለም። ነገር ግን የሚከተሉትን ማድረግ ይጠቅማል።

- ♦ ለብዙ ሠዓት መቆምም ሆነ መቀመጥ ጥሩ አይደለም። ለብዙ ጊዜ መቆምም ሆነ መቀመጥ አስፈላጊ ከሆነ በየግማሽ ሠዓቱ ለጥቂት ደቂቃዎች እግርን ወደላይ ከፍ አድርጎ መተኛት



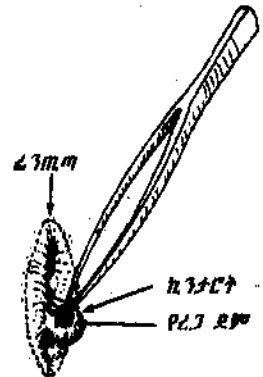
ያስፈልጋል። እንደ ስፍራ ከመቆም ይልቅ እግርን እየተንቀሳቀሱ ማፍታታት ይገባል።

- ♦ የደም ስሮችን አጥብቆ እንዲይዝ የሚለጠጥ ስቶኪንግ ወይም የሚለጠጥ ፋሻ በማድረግ ማታ፣ ማታ ማውለቅ ወይም መፍታት ያስፈልጋል።
- ♦ በዚህ ዓይነት የደም ስሮችን ከተንከባከቡ በቁርጭምጭሚት ላይ የማይሽር ቁስል እንዳይፈጥር ማድረግ ይቻላል (ገጽ 324)።

የፊንጢጣ ኪንታሮት (ሂመርይድስ)

የፊንጢጣ ኪንታሮት በፊንጢጣ አካባቢ የሚታዩ የተገተረተሩና ደም ቋጥረው ያበጡ የደም ስሮች ናቸው። ኪንታሮት ከባድ የህመም ስሜት ቢያስከትልም አደገኛ አይደለም። አብዛኛውን ጊዜ በእርግዝና ወቅት ታይቶም ከወለድ በኋላ ይጠፋል።

- ♦ የፊንጢጣ ኪንታሮት እየደማ ካስቸገረ ያበጠው ደም ሥር ውስጥ የረጋውን ደም በማፍሰስ ደሙን ማቆም ይቻላል። ደሙን ለማፍሰስ የተቀቀለ ወረንጦ ወይም መቆንጠሚ ያስፈልጋል። ሆኖም ደሙን ለማፍሰስ ሙከራ በሚደረግበት ጊዜ የበለጠ ደም ሊፈስ ስለሚችል ይህ ዓይነቱ እርዳታ በጤና ባለሙያ መከናወን ይኖርበታል።
- ♦ ውሃ አፍልቶ በጉድጓዳ ላህን (ገበታ) ላይ በመጨመር በየቀኑ ለግማሽ ሰዓት ለሳምንት ያህል ቁስሉን መዘፍዘፍ ሊያሟሽሽው ይችላል። ሆኖም ውሃው የቃጠሎ አደጋ እንዳያደርስ በሚሰማማን መጠን መጠቀም ያስፈልጋል።
- ♦ በፊንጢጣ የሚጨመሩ መድሃኒቶችን በመጠቀም አብጠቱ ሊጉድል ይችላል።
- ♦ የፊንጢጣ ኪንታሮት በአብዛኛው የሚመጣው በሆድ ድርቀት ስለሆነ አትክልትና ፍራፍሬዎችን እዘውትሮ መመገብ፣ በቂ ውሃ መጠጣት፣ መፀዳጃ ቤት እዘውትሮ መሄድ ያስፈልጋል።
- ♦ የሚያስከትለው ጉዳት በውል ባይታወቅም የቁልቋል ወተት በኪንታሮቱ ላይ መጨመር እብጠቱን ይቀንሳል። ይሁን እንጂ በአቅራቢያ የጤና ድርጅት-ካለ በቅድሚያ ምክር መጠየቅ ያስፈልጋል።
- ♦ ከሁሉም በላይ እየደማ የሚያስቸግር ኪንታሮት ሲያጋጥም የተሻለ ሕክምና ለማግኘት ምክር ማግኘት ይጠቅማል።



ማስጠንቀቂያ፡- ኪንታሮትን በሙሉ ቆርጦ ለማውጣት መሞከር ለከፍተኛ የደም መፍሰስና ለሞት አደጋ የሚያጋልጥ ስለሆነ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

የእግርና የሌሎች ስካል ክፍሎች እብጠት

የእግር እብጠት በተለያዩ ከባድና ቀላል ችግሮች የተነሣ ሊከሰት ይችላል። ነገር ግን ፊትና ሌሎችም የስካል ክፍሎች ካበጡ ይህ ሁኔታ በአብዛኛው የከባድ ህመም ምልክት ነው። በትንንሽ ልጆች ላይ የእግር እብጠት ሲታይ፣ መንስኤው የደም ማነስ ወይም የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት ሊሆን ይችላል። እብጠቱ እጅግ ከከፋ ፊትና እጃቸው ሊያብጥ (ኳርኮር ሊሆን) ይችላል።

በመጨረሻዎቹ ሶስት የእርግዝና ወራት አንዳንድ ጊዜ የነፍሰጡር ሴቶች እግር ያብጣል። ይህ ብዙውን ጊዜ አደገኛ አይደለም። ምክንያቱም ፅንሱ በእግር በኩል ሽቅብ የሚመጣውን የደም ሥር ስለሚጫነው ደም እንደልብ ለመንቀሳቀስ ባለመቻሉ ነው። ነገር ግን የነፍሰጡርዋ እጅና ፊት ካበጠ፣ የመደንዘዝና የመንዘር ስሜት ካለባት፣ ዓይንዋ ብኝ፣ ብኸት እያለ የማየት ችግር ካጋጠማት ወይም በሚገባ መሽናት ከተሳናት የእርግዝና ያለመስማማት ወይም መመረዝ (ቶክሲሚያ፣ ገጽ 374) ሊሆን ስለሚችል በእስቸኳይ የህክምና ዕርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል።

ሶስት ጊዜ ቁጭ ብለው ወይም ቆመው የሚውሉ ሽማግሌዎችና አሮጊቶች ደማቸው እንደልብ ስለማይዘዋወር እግራቸው ያብጣል። ሆኖም ዕድሜያቸው ጠና ያሉ ሰዎች እግር እብጠት የልብ ህመም (ገጽ 488) ወይም የኩላሊት ችግርም ሊሆን ይችላል (ገጽ 349)።

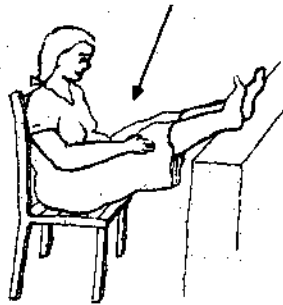
ህክምና

የማንኛውንም ስካል ዕብጠት ለመቀነስ በቅድሚያ መንስኤውን በህክምና ማስወገድ ያስፈልጋል። ጨው የሌለበት ወይም ያልበዛበት ምግብ መጠጣትና ሽንት ለመሸናት ኮሚረዱ ዕፅዋት የተዘጋጁ ለምሳሌ፣ ሻይ፣ የበቆሎ ጭራ በውሃ አፍልቶ መጠጣት ይገባል።

እግርን በማጠፈፈስ ሰባዙ ጊዜ መቀመጥ የእግር እብጠትን ያቀናጣል።



እግርን ከፍ ለደርጉ መቀመጥ እብጠትን ይቀንሳል።



እግሮችን ከፍ ለደርጉ መተኛት።



ሕሊናን መሳትና መንፈራገጥ

አንዳንድ ሰዎች ህሊናቸውን ስተው በተለየ ሁኔታ ይንቀጠቀጣሉ። ይህ ሁኔታ የሚከሰተው አዕምሮ ውስጥ ችግር ሲፈጥር ነው። በትንንሽ ልጆች ላይ ይህ ሁኔታ የሚፈጠረው ሃይለኛ ትኩሳት፣ የእንጎል ወባ፣ ማጅራት ጎትር (ሜኒንጂይቲስ) ወይም መመረዝ ሊገጥማቸው ነው። ብዙ ጊዜ አቅሉን ስቶ የሚንፈራገጥ ሰው የሚጥል በሽታ (ኤፒለፕሲ) ሊኖርበት ይችላል።

ህክምና

- የችግሩን ምንጭ ለይቶ ለማወቅ መምከርና ከተቻለም ማከም።
- ሕፃን ልጅ ከፍተኛ ትኩሳት ካለበት በቀዝቃዛ ውሃ (ገጽ 134) ትኩሳቱን ማብረድ።
- ሕፃን ልጅ ብዙ ፈሳሽ ከሰውነቱ የባከነ እንደሆነ ወዝ መላሽ ፈሳሽ በፊንጢጣው በኩል መጨመር ይገባል። አዕምሮውን በሳተበት ወቅት ምንም ነገር በአፋ ያለመስጠት። የተሻለ ህክምና ወደሚያገኝበት የጤና ድርጅት ፈጥኖ ማጓጓዝ ያስፈልጋል።
- የማጅራት ጎትር (ገጽ 284) ምልክቶች ከታዩ ህክምና ማድረግና ካልተሻለው ፈጥኖ በአቅራቢያው ወደሚገኝ የጤና ድርጅት መላክ ተገቢ ነው።
- በሽታው የእንጎል ወባ (ገጽ 264) ከሆነ ክሎርካዊን መርፌ መስጠት ያስፈልጋል። መጀመሪያ ግን ህፃኑ ቢመዘን ጥሩ ነው። ስለመድሃኒቱ የአወሳሰድ መጠንና ሊደረግ ስለሚገባው ጥንቃቄ የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

የሚጥል በሽታ (ኤፒለፕሲ)

የሚጥል በሽታ ጤናማ የሚመስሉ ሰዎች በድንገት ሕሊናን የመሳትና የመንፈራገጥ ችግር ሊታይባቸው ይታወቃል። ሕመሙ በማንኛውም ጊዜ ሊነሳ ይችላል። ሕመምተኛው በቅድሚያ መጥፎ ጣዕም፣ ወረንጥ ጋይለኛ የሆድ ሕመም የመሳሰሉ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ይኖሩታል። ይህ ስሜት ሲነሳበት በድንጋጤ በመሮጥ ሊወድቅ ይችላል። የአንዳንድ ሰዎች አይናቸው ወደላይ ተሰጉ ነጩ ብቻ ሊገላበጥ ይታያል። የሚጥል በሽታ መጠነኛ ከሆነ ሕመምተኛው ለቅጽበት ያለበት ይጠፋውና ወዲያውኑ ሕሊናውን ሊያውቅ ይችላል። ግለሰቡ ከእንቅልፉ እንደባነ ግይነት ልዩ ንቅናቄ ወይም የባሕር ሰውጥ ያሳያል። የሚጥል በሽታ የማይተላለፍ ቢሆንም በዘር የመተላለፍ ስሜት ስላለው ተመሳሳይ የቤተሰብ አባላትን ሊይዝ ይችላል። በወሊድ ላይ በሕፃናት የሚደርስ የአእምሮ ጉዳት፣ ከፍተኛ ትኩሳት፣ የኮሶ ትል በጭንቅላት ውስጥ የመኖር፣ የማጅራት ጎትር ወይም የመሳሰሉት ጠንቆች ችግሩን ሊያባብሱት ይችላሉ። የሚጥል በሽታ እስከሕልፈተ ሕይወት አብሮ ሊቆይ የሚችል የጤና ችግር እንጂ የሚድን አይደለም። ሕፃናት እያደጉ ሊሄዱ በሽታው ሊተዋቸው እንደሚችል ይታወቃል።

የሚጥል ሕመምን ለመቆጣጠር የሚያስችሉ መድሃኒቶች

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት መድሃኒቶች የሚጥል በሽታን ለመቆጣጠር የሚጠቅሙ እንጂ የሚያድኑ አይደሉም፡፡

- ፌኖባርቢታል የተባለው መድሃኒት የሚጥል በሽታን ለመከላከል ይረዳል፡፡ ዋጋውም አነስተኛ ነው፡፡ ሀመሙን ለመቆጣጠር መድሃኒቱ በሚያስፈልገው መጠን መስጠት አለበት፡፡ ህክምናው ለበርካታ ወራት መቀጠል አለበት፡፡ አልፎ፣ አልፎ የሚደረግ ህክምና ጥቃቱ እንዲደጋገም ያደርጋል፡፡
- ፌኖባርቢታል የሚጥል በሽታን ለመቆጣጠር ሲሳነው ዳይሬኒልሃይዳንቶይን የተባለውን መድሃኒት መጠቀም ይቻላል፡፡ አንዳንድ ጊዜ ሁለቱንም ቀለቅሎ መስጠት ያስፈልጋል፡፡ ሀመሙን ሲቆጣጠር የሚችለውን አነስተኛ መጠን መውሰድ ይመረጣል፡፡

እንደ ሰው በሚጥል በሽታ ምክንያት ሕሊናውን ስት ሲወድቅ ሲደረጉ የሚገባችሁ ጥንቃቄዎች

- ራሱን እንዳይጎዳ መርዳት፣ ጠጣር ወይም ስለት ያላቸውን ቁሳቁሶች ማራቅ፡፡
- ፕሮሱ ከገጠመ በሃይል ለማላቀቅ መሞከር አይገባም፡፡
- በሽተኛው በሀመሙ ከተጠቃ በኋላ ራሱን ሲያወቅ ሊደብተውና እንቅልፍ፣ እንቅልፍ ሊለው ይችላል፡፡



ስለዚህ ተኝቶ እንዲቆይና እንዲያርፍ ማድረግ፡፡ ጥቃቱ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከሆነ የጤና ባለሙያ በማማከር ዲያኬፓም (ቫሊየም) ወይም ፌኖባርቢታል መስጠት፡፡ ለመጠኑ ምዕራፍ 24ን መመልከቱ ይጠቅማል፡፡ ጥቃቱ ከ15 ደቂቃ በኋላ ካልቆመ ደግሞ መስጠት ይቻላል፡፡ መድሃኒት መውጋት ወይም ማዋጥ ካልተቻለ በብልቃጡ ውስጥ ያለውን መድሃኒት ወይም እንክብሉን በውሃ በመብጥበጥ በሲሪንጋ (ካላ መርፈ) በፊንጢጣው በኩል መጨመር ይቻላል፡፡

ልዩ ህክምና የሚያስፈልጋቸው ከባድ የበሽታ ዓይነቶች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቀሱት የበሽታ ዓይነቶች በጣም ከባድ ስለሆኑ ያስሃኪም ክርዳታ ማዳን አይቻልም ወይም አስቸጋሪ ነው፡፡ አብዛኛዎቹ በሽታዎች በገጠር የማይገኙ ላላት ያሉ መድሃኒቶች ያስፈልጋቸዋል፡፡ ባህላዊ ህክምናም አይደናቸውም፡፡ እንደ ሰው ከነዚህ በሽታዎች በአንደኛው ከተያዘ፣ የመዳን አድራሻ የሚኖረው በአፋጣኝ የህክምና ክርዳታ ያገኘ እንደሆነ ብቻ ነው፡፡

ማስጠንቀቂያ፡- በሌሎች ምዕራፎች የተጠቀሱት ብዙዎቹ የሀመም ዓይነቶችም ከባድ ሊሆኑ ስለሚችሉ፣ ሀመምተኞች የህክምና ዕርዳታ ማግኘት ይኖርባቸዋል፡፡ ስለአደገኛ የሀመም ምልክቶች የተገለጸውንም ማንበብ ይጠቅማል፡፡

የሳንባ ነቀርሳ በሽታ

የሳንባ ነቀርሳ ለብዙ ጊዜ የሚያስቃይ፣ በቀላሉ የሚተላለፍና ማንኛውንም ሰው ሊያዝ የሚችል በሽታ ነው፡፡ አብዛኛውን ጊዜ ከ15 እስከ 35 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሰዎችን ያጠቃልላል፡፡ በተለይ አቅመደካማ የሆኑትን፣ በምግብ የተጎዱና በአልኮል መጠጥ የተጠቁ ወይም በሽታው ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ ግለሰቦችን በይበልጥ ያጠቃልላል፡፡

ሳንባ ነቀርሳ በህክምና ሊድን ይችላል፡፡ ሆኖም ብዙ ሺህ የሚቆጠሩ ሰዎች በየዓመቱ በዚህ በሽታ ይሞታሉ፡፡ ቀደም ብሎ ህክምና መጀመር የሳንባ ነቀርሳን ለማከምም ሆነ ለማዳን ይረዳል፡፡ ስለዚህ የሳንባ ነቀርሳ ምልክቶችን በሚገባ አውቆ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ በአሁኑ ጊዜ የሳንባ ነቀርሳ በሽታ በተለያዩ ምክንያቶች በሰፋነት ይታያል፡፡ ከነዚህም አንዱ የኤድስ በሽታ ከሳንባ ጋር ቁርኝት መፍጠሩ ነው፡፡

ሳንባ ነቀርሳ በኢትዮጵያ

ሳንባ ነቀርሳ በመላ ኢትዮጵያ ይገኛል፡፡ በአዲስ አበባ በ1970ዎቹ በተደረገው ጥናት የህብረተሰቡ በበሽታው የመያዝ እድል 2.2% ነበር፡፡ በኤድስ መስፋፋት ምክንያት በአሁኑ ጊዜ አሃዙ ከዚህ ከፍ ላይል አይቀርም፡፡ በ1991ዓ.ም 190,000 የሚደርሱ የሳንባ ነቀርሳ በሽተኞች እንደነበሩ ተገምቷል፡፡ ከነዚህ ውስጥ 60% የሚሆኑት የኤች አይ ቪ ቫይረስ እንዳላሳባቸው ይታመናል፡፡

አብዛኛውን ጊዜ የሚታዩ ምልክቶች

- ጠዋት ከመኝታ ሲነሱ የሚጀምር ስር የሰደደ ሳል፡፡
- ከሰዓት በኋላ የማተኮስ ስሜትና ማታ፣ ማታ ሳብ ይኖራል፡፡
- በደረት ወይም በላይኛው ጀርባ አካባቢ የውጋት ስሜት መኖር፡፡
- በየጊዜው የክብደት መቀነስና ድካም መጨመር፡፡

