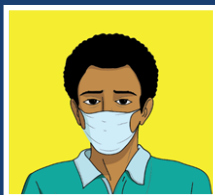
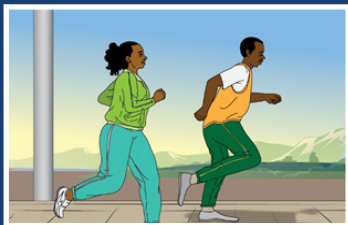


ተላላፊ ገልጾች በሽታዎችና የአዕምሮ ጤና ችግሮች ዙሪያ የተዘጋጁ ቁልፍ የጤና መልዕክቶች



የጤና ሚኒስቴር ኢትዮጵያ
Ministry of Health, Ethiopia

Federal Ministry of Health, Ethiopia

**ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች
እና የአእምሮ ጤና ችግሮች
አስፈላጊውን ትኩረት እንስጥ**



የጤና ሚኒስቴር፣ ኢትዮጵያ
Ministry of Health, Ethiopia



ആപ്തം

1. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች

1.1 :- ተላላፊ ያልሆነ በሽታ ካለብዎት ምን ማድረግ ይኖርብዎታል ... 3

1.2 :- ከአንድ በላይ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ጋር እንዴት አብሮ መኖር ይቻላል ... 25

1.3 :- ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ... 29

1.4 :- የስኳር በሽታ ... 33

1.5 :- ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታ (ሲኦፒዲ) ... 39

1.6 :- የአስም በሽታ ... 42

1.7 :- ካንሰር ... 45

1.8 :- የመገጣጠሚያ ህመም /ሪህ/ /አርትራይቲስ/... 49

2. የአእምሮ ጤና ችግሮች

2.1 :- ድባቴ ጭንቀት ... 53

2.2 :- ሳይኮሲስ (አንጎለ-መታወክ) ... 56

2.3 :- ድባቴ እና ጭንቀት በእርግዥና እና በድህረ ወሊድ ጊዜ ... 59

2.4 :- የአልኮል ችግሮች ... 62

2.5 :- የሚጥል በሽታ ... 65

1

ፀ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች



- » ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ለረጅም ጊዜ ወይም ለዕድሜ ልክ የሚቆዩ የጤና እክሎች ናቸው ።
- » በጊዜ ካልታወቁና ካልታከሙ የዕለት ተዕለት ኑሮን ለመቋቋም እንዳይችሉ የሚያደርጉ ውስብስብ ችግሮች ውስጥ ሊከተዎት ይችላል ።



- » ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን በጊዜ ማወቅና በቶሎ ህክምና መጀመር ህመሙን ለመቆጣጠር ፣ ተዛማጅ ጉዳዮች እንዳይፈጠሩ ለማድረግና ያለእድሜ የሚከሰት ሞትን ለመከላከል ይረዳል። በተጨማሪም የታማሚው የአኗኗር ሁኔታም/ ጥራትም እንዲሻሻል ያግዛል።

- » አብዛኛዎቹ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ተጨማሪ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታ ይኖራቸዋል ።
- » ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች የሚደረግ ህክምና ዋና ግብ ህመሙ ስር እንዳይሰድ መቆጣጠር ፣ ሊከሰቱ የሚችሉ ውስብስብ የጤና ችግሮችን መከላከል እና ያለዕድሜ የሚከሰት ሞትን መቀነስ ነው ።

1.1

ተላላፊ ያልሆነ በሽታ
ካለብዎት ምን ማድረግ
ይኖርብዎታል?

ሀ. ተላላፊ ያልሆነ በሽታን ለመቆጣጠር ያስቀመጡትን ግብ ተግባራዊ ማድረግ

- » ስለ ተላላፊ ያልሆነ ህመም ያሉትን ሁኔታዎች ይረዱ ።
- » ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ይከተሉ ።
- » የአእምሮ ጤናዎን ይጠብቁ ።
- » በህክምና ባለሙያ የታዘዘልዎትን መድሃኒት በአግባቡ ይውሰዱ ።
- » የህክምና ቀጠሮዎን ሳያዛንፉ ህክምናዎን በአግባቡ ይከታተሉ ።
- » እገዛን ወይም ጠቃሚ ምክሮችን ለመቀበል ፈቃደኛ ይሁኑ ።

ለ. ራስዎን ከከፋ የኮቪድ-19 በሽታ መከላከል

ብዙ ጊዜ ሊከሰቱ የሚችሉ የኮሮና ቫይረስ በሽታ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው ፡-

- » ጉንፋን መሰል ምልክቶች ማለትም ደረቅ ሳል፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ ራስ ምታት
- » የትንፋሽ መቆራረጥ ወይም የመተንፈስ ችግር
- » ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
- » የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም
- » ከዚህ በፊት ያልነበረ የመቅመስ ወይም የማሽተት ስሜት ማጣት
- » ማስታወክ ወይም ማስቀመጥ እና የመሳሰሉት

የኮሮናቫይረስ ምልክቶች



የኮሮና ቫይረስ በሽታ የድንገተኛ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ከዚህ በታች የተጠቀሱት ሲሆኑ ምልክቶቹ ካጋጠሙት ወዲያውኑ የህክምና ዕርዳታ ያግኙ ።

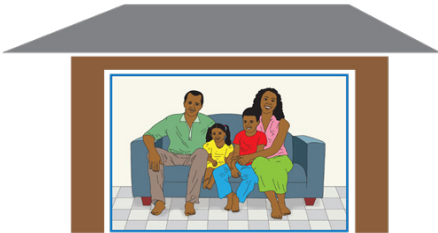
- » የመተንፈስ ችግር
- » በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
- » ከዚህ በፊት ያልነበረ ግራ መጋገት
- » ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል
- » እንደ ቆዳዎ አይነት አመዳማ፣ ግራጫ፣ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም ጥፍር ስር ያለ ቆዳ ሲኖር

ያስተውሉ! ይህ ዝርዝር ሊያጋጥሙ የሚችሉ ምልክቶችን በሙሉ ያካተተ አይደለም። ለእርስዎ ከባድ ወይም አሳሳቢ ለሆኑ ማንኛውም ምልክቶች የኮቪድ-19 ነጻ የስልክ መስመሮችን ደውለው ያነጋግሩ።



ተላላፊ ያልሆነ ህመምዎን መቆጣጠር በኮሮና ቫይረስ ቢያዙ እንኳን የከፋ የኮሮና ቫይረስ በሽታ እንዳይከሰትብዎ ይረዳል ።

በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚደረግ አካላዊ ግንኙነትን ይቀንሱ

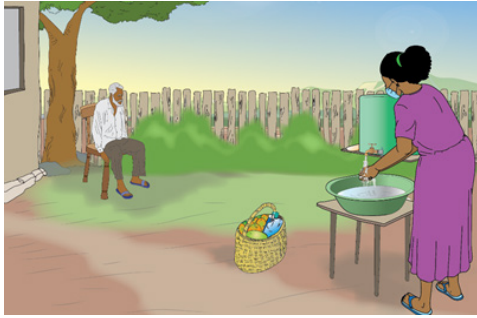


» በጣም አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ከሌሎች አይወጡ።

» ግብይቶችን ለመፈጸም፣ መድሃኒቶችዎን ከጤና ተቋም ለማምጣትና ሌሎች አስፈላጊ የማህበራዊ ህይወት እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ ካስፈለገ የቤተሰብ አባላት ወይም የሚቀርቡት ሰው እንዲረዷችሁ ይጠይቁ።



- » በቤት ውስጥ የሚኖሩ ሌሎች ሰዎች ካሉና ህዝብ ከሚበዛባቸው ቦታዎች ቆይተው ከተመለሱ፣ ከእርስዎ ጋር ከመገናኘታቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡ እና ቢቻል ልብሳቸውን እንዲቀይሩ ያድርጉ።



ንፅህናዎን ይጠብቁ

- » ከሌሎች ሰዎች ጋር ከተገናኙ ወይም ከቤትዎ ውጪ ከወጡ እጅዎን በውሃና በሳሙና ወይም በጸረ-ተህዋስያን ማጥፊያ አልኮል (ሳንታይዘር) በሚገባ ያፀዱ።



- » ሌሎች የተጠቀሙባቸውን ዕቃዎችን በአግባቡ አጽድተው ይጠቀሙ ::
- » ከፍተኛ የንክኪ ቦታዎች የሆኑትን ማለትም እንደ ወንበሮች ፣ የበር እጀታዎች ፣ የመብራት ማብሪያና ማጥፊያዎች ፣ እጀታዎች እና መፀዳጃ ቤቶች በአግባቡ ያፀዱ ::
- » በጋራ የተጠቀሙባቸውን የቤት ውስጥ መገልገያዎች በአግባቡ ይጠቡ::



- » ከቤት ውጪ የሚወጡ ከሆነ ወይም ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚገናኙበት ጊዜ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል በአግባቡ ማድረግዎትን አይርሱ::



- » በቤት ውስጥ የሚኖሩ ሌሎች ሰዎች በኮቪድ-19 መያዛቸው ከተረጋገጠ ወይም ኮቪድ-19 ከያዘው ሰው ጋር ግንኙነት እንደነበራቸው ከታወቀ ፣ ራሳቸውን አግልለው የመቆያ ጊዜ እስኪያበቃ በተናጠል እንዲቆዩ ያድርጉ::



የኮሮና ቫይረስ በሽታ ክትባትን ይውሰዱ

- » የኮሮና ቫይረስ ክትባት ሰውነታችን ለኮሮና ቫይረስ የሚኖረውን የመከላከል አቅም በመጨመር ለበሽታው ያለንን ተጋላጭነት ይቀንሳል።



- » ይህም ማለት በቫይረሱ ብንጠቃ እንኳን በከፋ የኮሮና በሽታ እና ተያይዘው ሊመጡ በሚችሉ ችግሮች የመጠቃት ዕድላችንን ይቀንሳል ማለት ነው።
- » የኮሮና ቫይረስ ክትባትን በመውሰድ ሌሎች በዙሪያችን የሚገኙ ሰዎችን በቫይረሱ እንዲያደግጡ መጠበቅ እንችላለን ምክንያቱም እኛ በቫይረሱ ከመጠቃት ከተጠበቅን ወደሌሎች ማስተላለፍ ስለሚችል ነው።
- » የኮሮና ቫይረስ ክትባትን መውሰድ በተለይም ደግሞ ለከፋ የኮሮና ቫይረስ በሽታ ተጋላጭ ለሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎች ማለትም ለህክምና ሰጪ ባለሙያዎች፣ ዕድሜያቸው ለገፋ ሰዎች እና ሌሎች ተያያዥ ህመሞች በተለይም ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞች ላላቸው ሰዎች በጣም ጠቃሚ ነው።

ሐ. ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ መከተል

ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲኖርዎ ምን ማድረግ ይችላሉ?
ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ይመገቡ፡-

- » ጤናማ የሆነ አመጋገብ ለጤናዎ ትልቅ ጠቀሜታ አለው። በተጨማሪም ለተለያዩ በሽታዎች ሊኖርዎት የሚችለውን ተጋላጭነት ይቀንሳል።



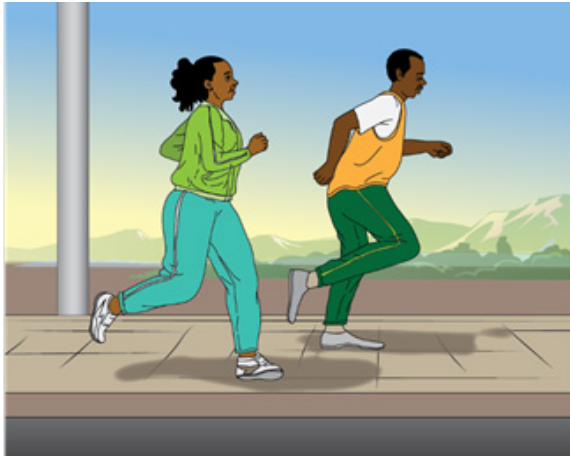
- » የተለያዩ አይነት ምግቦችን በተለይም ደግሞ አትክልቶችንና ፍራፍሬዎችን መመገብ ያዘውትሩ ምክንያቱም ለሰውነታችን የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮችን በአንድ አይነት ምግብ ብቻ ማግኘት ስለማይቻል ነው።
- » የቤትዎ የምግብ በጀት አመዳደብ አትክልትና ፍራፍሬ ያካተተ እንዲሆን ያድርጉ። በተጨማሪም በቤትዎ የጓሮ አትክልትና ፍራፍሬ ያልሙ።
- » ስብ ወይም ቅባት የሚበዛባቸው ምግቦችን ያስወግዱ
- » ጨውን እንዲሁም ስኳርንና ስኳር የሚበዛባቸውን ምግቦች እና መጠጦች ይገድቡ።



- » ከጤና ገለጫ ወይም ከስርዓተ ምግብ ገለጫ የሚሰጥዎትን ምክር በአግባቡ ይተግብሩ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ፡-

- » የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ማዘውት ጤናማ የሆነ ኑሮ ለመኖር ከፍተኛ አስተዋጾ ያበረክታል።
- » በጤና ማረጋገጫ ያለው ካልተከለከለ በስተቀር መደበኛ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ በሁሉም ዕድሜ ላይ ላሉ ሰዎች ይመከራል።
 - » ለወጣቶችና ለአዋቂዎች በሳምንት ለአምስት ቀን ለሰላሳ ደቂቃዎች ያክል መካከለኛ ጉልበት የሚያስፈልገው እንቅስቃሴ
 - » ዕድሜያቸው ለገፋ ሰዎች በሳምንት ለ3 ወይም ከዚያ በላይ ቀናት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
 - » ለልጆች በየቀኑ ለ60 ደቂቃዎች የሚደረግ ከፍተኛ ወይም መካከለኛ ጉልበት የሚያስፈልገው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁም
 - » በሁሉም የዕድሜ ክልል ላይ ላሉ ሰዎች ደግሞ ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ለሆኑ ቀናት የሰውነታቸውን ጡንቻዎች ጥንካሬ የሚጨምሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዲያደርጉ ይመከራል።





» ቅርብ ለሆኑ ቦታዎች መኪና ከመጠቀም ይልቅ በእግርዎ ለመጓዝ ይሞክሩ በተጨማሪም አሳንሰር (ሊፍት) ከመጠቀም ይልቅ የመውጣጫ ደረጃዎችን ይጠቀሙ።

» ለረጅም ሰዓት መቀመጥን ወይም መተኛትን ያስወግዱ።

ትምባሆን እና አደንዛዥ ዕጾችን አይጠቀሙ

- » ትምባሆን እና የትምባሆ ውጤቶችን በማጨስ (ሲጋራ)፣ በማኘክ፣ አፍንጫ ውስጥ በመጨመር (ሱረት) መጠቀም ተደራራቢ የሆኑ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል።
- » ትንባሆ የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን ፣ የሳንባ ምች በሽታን አንዲሁም መካኒካልን ያስከትላል።
- » ትንባሆ ከሚያጨሱ ተጠቃሚዎች ግማሾችን ለሞት ይዳርጋል።
- » ሁለተኛ ደረጃ አጫሾች (አጫሾች በሚያጨሱበት ቦታ የሚገኙ) ከዋና አጫሾች እኩል ተጎጂዎች ናቸው።





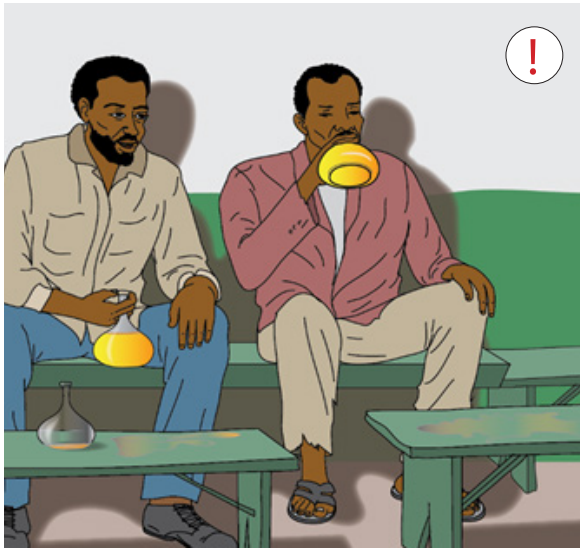
- » ትምባሆን እንዲሁም ሌሎች የትምባሆ አይነቶችን የሚጠቀሙ ከሆነ ያቁሙ።
- » ለማቆም እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ።

አልኮል መጠጥ መጠጣት ያቁሙ ወይም ይገድቡ

- » አልኮል መጠቀም ተደራራቢ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል።
- » አልኮል አብዛቶ መጠቀም የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ያስከትላል፡-
 - » የአዕምሮ ህመም ችግሮች (ስካይ፣ ሱስኝነት፣ ድባቴ፣ ጭንቀት/ፍርሀት፣ የአእምሮ መሳት፣ ጥለኝነትና ሀይለኝነት)
 - » ካንሰር፣ የጉበት በሽታ፣ የነርቭ መጎዳት፣ የጨጓራ ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመም
 - » የምግብ ዉህደትን በማወክ ለጤና ችግር መዳረግ
 - » የፍትወት ፍላጎት መቀነስ
 - » በፅንሰና በጨቅላ ህፃናት ላይ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል።



- » ከመጠን በላይ አልኮል መጠቀም የሰውነታችንን የበሽታ መከላከል አቅም በመቀነስ ለተለያዩ በሽታዎች ያለንን ተጋላጭነት ይጨምራል።
- » በተጨማሪም አልኮል መጠጥ አብዝቶ መጠቀም የኮርና ቫይረስን ለመከላከል የሚያደርጓቸውን ጥንቃቄዎች ችላ እንዲሉ በማድረግ የኮርና ቫይረስ ተጋላጭነትን ይጨምራል።



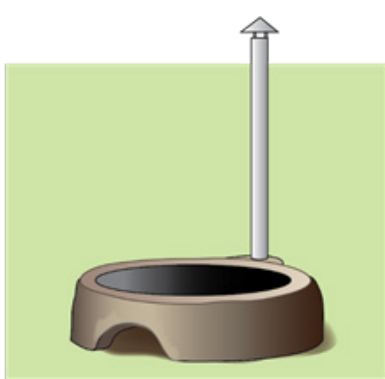
- » አልኮል የሚጠጡ ከሆነ ቢቻል ያቁሙ ቢያንስ ይቀንሱ ::
- » የአልኮል ሱስን ለማቆም እርዳታ ከፈለጉ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ::
- » ከቤተሰብ አባል የአልኮል ተጠቃሚ ካለ ከማግለል ይልቅ አልኮል መጠቀም እንዲያቆሙ ምክርና ድጋፍ ይስጡ ::

አካባቢ በካይ ጭሶችና ብናኞችን በተቻለ መጠን ይቀንሱ





- » በቤት ውስጥና ከቤት ውጭ ያለ የአየር ብክለት የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታን እንዲሁም መካኒካልን ያስከትላል።



- » ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ሀይል ቆጣቢና በዋጋ ተመጣጣኝ የሆኑ ለማብሰያ የሚያገለግሉ የሀይል ምንጭ አቅርቦቶችን (ለቀች፣ ባዮጋዝ እና የመሳሰሉትን...) በቤትዎ ይጠቀሙ።

ጫት ከመጠቀም ይቆጠቡ

- » ጫት መቃም ተደራራቢ የሆኑ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል።
- » ጫት በውስጡ ከ 60 በላይ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ሲሆን ለተለያዩ የጤና ችግሮች ይዳርጋል፤ ከብዙ በጥቂቱ፦
 - » የአእምሮ ጤና ችግሮች (ሽቅለት፣ ድባቱ፣ እብደት)
 - » የጥርስና የድድ ህመም
 - » የጉሮሮ፣ የጨጓራ፣ የአንጀትና የፊንጢጣ ህመም

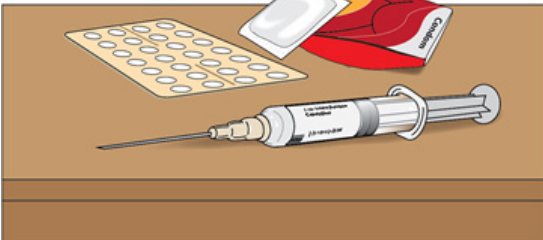


- » የልብና የደም ስር ህመሞች ለምሳሌ የደም ግፊት መጨመርና የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ
- » የፍትወት ችግር (በተለይ በወንዶች ላይ የሰንፈተ ወሲብ ችግር)
- » በእርግዝና ወቅት ጫት የሚቅሙ ሴቶች የሚወልዱቸው ልጆች ክብደት እናሳ መሆን



- » ጫት መቃም ለሌሎች ጤና ላይ ጉዳት ለሚያስከትሉ ደባል ሱሶችም (አልኮል፣ ሺሻ፣ ሲጋራ) ያጋልጣል።
- » ጫት የሚጠቀሙ ከሆነና ለማቆም ከፈለጉ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ።
- » ከቤተሰብ አባል የጫት ተጠቃሚ ካለ ከማግለል ይልቅ እንዲያቆሙ ምክርና ድጋፍ ይስጡ።

ደህንነቱ ካልተጠበቀ ወሲባዊ ግንኙነት እራስዎን ያርቁ



- » በአንድ ይወሰኑ ።
- » የኤች ኤይ ቪ ምርመራ አድርገው የማያውቁ ከሆነ ምርመራ ያድርጉ ።
- » አስፈላጊ ከሆነ ኮንዶም እና አስተማማኝ የቤተሰብ ምጣኔን ይጠቀሙ ።

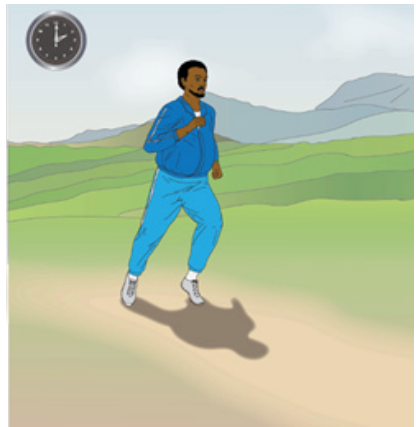
ፀ. የአዕምሮ ጤንነትዎን ይጠብቁ

ተላላፊ ያልሆነ በሽታ ያለባቸው ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ የጭንቀት ወይም ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።ይህንንም ለመከላከል የአእምሮ ጤንነትዎን መጠበቅዎን አይዘንጉ።

ያስተውሉ! የሚያደርጉት ጥቂት ጥረት የአእምሮ ጤንነትዎን ለማሻሻል እና ሥር የሰደደ ሁኔታዎን ለመቆጣጠር ይረዳል ።

የአዕምሮ ጤናዎን ለመጠበቅ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- » ስለ ህመምዎ ያሉትን ሁኔታዎች ይገንዘቡ።
- » ሐሰተኛ ዜናዎችን ችላ ይበሉ፣ ከታመኑ ምንጮች የሚመጡ ምክሮችን ያዳምጡ ።
- » የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎትን ማለትም የመኝታ ፣ የምግብ ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፣ የሥራ እና የቤት ሥራዎች ጊዜዎትን በመወሰን ቀንዎን በፕሮግራም ይምሩ ።



- » ከሚያምናቸው እና ከሚረዱ ሰዎች ጋር መደበኛ ግንኙነት ያድርጉ፤ በቤትዎ ውስጥ ለረዱዎ ከሚችሉ ሰዎች ጋር ጊዜ ያሳልፉ ።
- » በቂ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ ።
- » በቂ እንቅልፍ ያግኙ ።
- » በየቀኑ ዘና የሚያደርግ የትንፋሽ እንቅስቃሴ ያድርጉ ።
- » ጭንቀት ከተሰማዎት እና ስለጭንቀትዎ የሚያማክርዎ ሰው ከፈለጉ የሚያምኑትን ሰው ወይም የጤና ባለሙያ ያማክሩ።

ሠ. በህክምና ባለሙያ የታዘዙሎትን መድሃኒቶች በአግባቡ ይውሰዱ

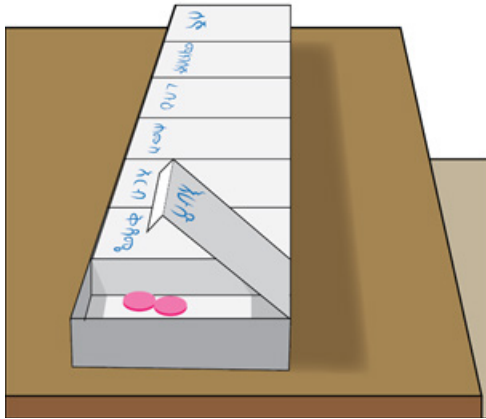
- » ከህመምዎ ለመዳን፣ ውስብስብ የጤና ችግሮችን ለመከላከል እና ጤናዎን ለመጠበቅ እንዲረዱ በህክምና ባለሙያ የታዘዙልዎትን መድሃኒቶች በአግባቡ ይውሰዱ ።

መድሃኒትዎን በአግባቡ እንዲወስዱ ምን ሊረዳዎ ይችላል?



- » መድሃኒትዎ ምን እንደሆነ እና እንዴት እንደሚወስዱ ያረጋግጡ ። እርግጠኛ ካልሆኑ የጤና ባለሙያ ይጠይቁ ።
- » በቀጠርዎ ቀን ወደ ጤና ተቋም ሲሄዱ ሁሉንም መድሃኒቶችዎን ይዘው ይሂዱ ።

- » መድሃኒትዎን ለሌሎች ሰዎች አያጋሩ ::
- » መድሃኒትዎን በአግባቡ ለመውሰድ ከተቸገሩ ያልቻሉበትን ምክንያት በመለየት መፍትሄ ይፈልጉ ::
- » መድሃኒት የሚወስዱበትን ሰዓት ለማስታወስ የሚቸገሩ ከሆነ በቤትዎ የሚኖር ሌላ ሰው እንዲረዳዎት ይጠይቁ:: በተጨማሪም የኪነን ማስታወሻ ሳጥን ካለዎት የአለት ተአለት መድሃኒትዎን በአግባቡ እንዲወስዱ ይረዳዎታል ::



- » መድሃኒትዎን በተለያዩ ምክንያቶች ካቋረጡ እና ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማወቅ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ ::
- » መድሃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊያስከትሉ ይችላሉ:: የሚወስዱት መድሃኒት ምን ምን የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩት እንደሚችሉና የጎንዮሽ ጉዳት ቢያጋጥምዎ ምን ማድረግ እንደሚገባዎ የህክምና ባለሙያዎችን ያማክሩ ::
- » የታዘዘልዎትን መድሃኒት ከመድሃኒት ቤቶች ወይም ጤና ተቋማት ሄደው ለማምጣት ካልቻሉ ሊረዳዎት የሚችል ሰው ይጠይቁ ::

ረ. ወደ ጤና ተቋማት መቼ መሄድ እንዳለብዎ ይወቁ

- » ሆስፒታሎች እና ጤና ጣቢያዎች/ክሊኒኮች ብዙ ህመምተኛ ስላሉና የተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ኮሮና ቫይረስን ጨምሮ ሊያዙ ወይም ሊያስተላልፉ ስለሚችሉ አላስፈላጊ የጤና ተቋም ጉብኝቶችን ያስወግዱ።



ወደ ጤና ተቋም ሲሄዱ ምን ማድረግ አለብዎት?



- » ከጉብኝትዎ በፊት እና በኋላ እጅዎን በአግባቡ በውሃና በሳሙና ይታጠቡ ወይም በጸረ-ተህዋስያን ማጥፊያ አልኮል ያጽዱ ።

- » የአፍና አፍንጫ መሽፈኛ ጭምብል በአግባቡ ያድርጉ ::
- » በቀጠሮዎ ቀን ወደ ጤና ተቋም ሲሄዱ ሁሉንም መድሃኒቶችዎን ይዘው ይሂዱ ::
- » ፊትዎን፣ አይንዎን፣ አፍዎን፣ አፍንጫዎን እና አላስፈላጊ ቦታዎችን ከመንካት ይቆጠቡ ::
- » ቢያንስ 2 የአዎቂ እርምጃ ያክል ከሌሎች ሰዎች ይራቁ ::



- » የ ኮቪድ-19 በሽታ ምልክቶች ካለብዎት ለጤና ተቋሙ ሰራተኞች በቅድሚያ ይነገሩ::
- » በተለያዩ ምክንያቶች ከዚህ በፊት ክትትል ከሚያደርጉበት ተቋም ወደ ሌላ የህክምና ተቋም የሚሄዱ ከሆነ በቅድሚያ ያለብዎትን በሽታ እንዲሁም የሚወስዷቸውን መድሃኒቶች ይዘው መሄድዎን አይዘገኙ:: ይህም ለእርስዎ እንዲሁም አዲስ ለሚያዮት የጤና ባለሙያ ትልቅ ጠቀሜታ አለው::



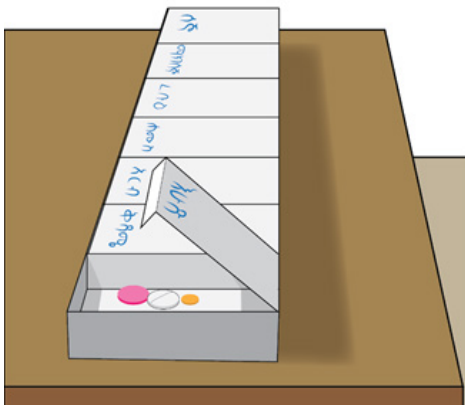
1.2

ከአንድ በላይ ተላላፊ
ያልሆኑ በሽታዎች ጋር
አንዴት አብሮ መኖር
ይቻላል?

ከአንድ በላይ የሆኑ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ጋር አብሮ መኖር ፈታኝ የሆነባቸው ሁኔታዎች :-



- » የህክምና አገልግሎት ለማግኘት ተደጋጋሚ የህክምና ቀጠሮ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል ።
- » የተለያዩ አይነት መድሃኒቶች መወሰድ ሊኖርብዎት ይችላል።



- » የግል ሁኔታዎን ለመከታተል ከሌላ ሰው እርዳታ ሊያስፈልግዎት ይችላል ።

ምን ማድረግ አለብዎት?

ከጤና ባለሙያዎች ጋር በቅርበት መነጋገር



- » ወደ ጤና ተቀምጦ በሚሄዱበት ጊዜ የሚወስዷቸውን መድሃኒቶች ይዞ መሄድ ።
- » አንዳንድ መድሃኒቶች ሌሎች ከሚወስዷቸው መድሃኒቶች ጋር በመጋጨት በሰውነታችን ውስጥ ተጽዕኖ ሊፈጥሩ ስለሚችሉ እንዲህ አይነት ።
- » ችግር በሚፈጠርበት ጊዜ የጤና ባለሙያዎች ጋር በመሄድ ሌሎች አማራጮችን ማማከር ።
- » የቀጠሮ ቀንን አክብሮ መሄድ ።
- » ከተቻለ ሊረዳና ሊያገዝ የሚችል አንድ የጤና ባለሙያ መርጦ ማማከር
- » ካልተቻለ ደግሞ ለማንኛውም የጤና ባለሙያ ያለውን ችግር ተናግሮ መፍትሄ ማግኘት ።
- » የጤና ባለሙያው ችግራችሁን በትክክል እንደተረዳችሁ ማረጋገጥ እና ማንኛውንም ጥያቄ ከመጠየቅ አለመቆጠብ ።

በቅርብ ካለ ቤተሰብ ወይም ከጓደኛ ጋር መነጋገር



- » ከሌሎች ሰዎች ጋር ስላለው ችግር እንዲሁም ስለህክምናዎት መወያየት ::
- » በተቻለ መጠን በቀጠሮ ቀን ከጎንዎት እንዲሆኑ መጠየቅ ::
- » የምትወስዱትን መድሃኒት ማወቃቸውን ማረጋገጥ ::

1.3

፡ ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ

ከፍተኛ የሆነ የደም ግፊት ህመም ምንድን ነው?



- » ከፍተኛ የደም ግፊት በሽጻ ተለላፊ ካልሆኑ በሽታዎች መካከል አንዱ ነው።
- » ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ የሚከሰተው ልባችን ደም በሚረጭበት ወቅት በደም ሥሮች ውስጥ ግፊት ሲጨምር ነው።
- » ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ልባችን ከልክ በላይ እንዲሠራ በማድረግ እና የደም ሥር ግድግዳን በማገንተር እና በሚያስፈልገው መጠን እንዳይለጠጥ በማድረግ በልብ፣ በኩላሊትና አንጎል ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያስከትል ነው።
- » ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ያለባቸው ሰዎች የህመም፣ የጭንቀት ወይም የራስ ምታት ስሜቶች አብዛኛውን ጊዜ ላይኖራቸው ይችላሉ።
- » ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ያለባቸው ሰዎች ከጤናማ ሰዎች በበለጠ መልኩ የልብ ድካም፣ ስትሮክ ወይም የኩላሊት ህመም ሊያጋጥማቸው ይችላሉ።
- » የከፍተኛ ደም ግፊት ህክምና ዋና ግብ የደም ግፊትን ከ 140/90 ያነሰ ማድረግ ሲሆን ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ ለሆኑ ደግሞ ከ 160/90 ያነሰ እንዲሆን ማድረግ ነው።

ወደ ግባችን ለመድረስ ሊያግዙን የሚችሉ ነገሮች ምንድን ናቸው?

እርምጃ ይውሰዱ

- » ጤናማ የአመጋገብ ስርዓትን ይከተሉ (ጨውና ስብን ይቀንሱ) እና በአብዛኛው አትክልትና ፍራፍሬናን ይመገቡ።
- » በቂ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።
- » ከፍተኛ ውፍረት ካለዎት ይቀንሱ።
- » ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ ያቁሙ።
- » አልኮል መጠጥ የሚጠጡ ከሆነ ያቁሙ።

ከጤና ባለሙያዎች በተነገሮት መሰረት መድሃኒቶን በአግባቡ ይውሰዱ

- » ለደም ግፊት ህክምና የሚወሰድ መድሃኒት የልብ ድካም፣ ስትሮክ ወይም የኩላሊት መስነፍን ለመከላከል እንዲቻል እድሜ ልክ የሚወሰድ ነው
- » ለብዙዎቹ ታካሚዎች ከአንድ በላይ መድሃኒት ሊታዘዝ ይችላል።
- » የሚወስዱት መድሃኒት ምን እንደሆነ፣ በምን ያህል መጠንና መቼ እንደሚወሰድ እርግጠኛ ይሁኑ።
- » የታዘዘውን መድሃኒት በታዘዘልዎ መጠንና ጊዜ በትክክል ይውሰዱ።
- » መድሃኒትዎን እንዴት እና መቼ እንደሚወስዱ እርግጠኛ ካልሆኑ በአቅራቢያዎ ያሉ የጤና ባለሙያዎችን ይጠይቁ።
- » በከፍተኛ የደም ግፊት ምክንያት የሚከተሉት የጤና ችግሮች ሊስተዋሉ ስለሚችሉ ቶሎ ወደ ጤና ድርጅት መሄድ ያስፈልጋል።
- » የደረሰ ህመም- ምንአልባት የልብ ድካም ሊሆን ይችላል።



» በድንገት የሚያጋጥም የእጅፍ የእግርና በእንድ በኩል ያለው ፊት መስነፍ ካጋጠመዎ ምን አልባትም ስትሮክ ሊሆን ይችላል ።



1.4

የስኳር በሽታ

የስኳር በሽታ ምንድነው?

- » የስኳር በሽታ ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች አንዱ ሲሆን በደም ውስጥ ከፍተኛ የሆነ የስኳር መጠን መጨመር ማለት ነው ።
- » የስኳር በሽታ የዕድሜ ልክ በሽታ ሲሆን የሰውነታችን ከምግብ ሃይል የሚያገኛበት ሂደት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል ።
- » የስኳር በሽታ በደማችን ውስጥ የሚኖረውን የስኳር መጠን በከፍተኛ ሁኔታ ቢጨምረውም ለጡንቻዎቻችን እና ለአንጎላችን ግን በበቂ ሁኔታ ከምግብ የሚገኘው ሃይል አይደርሳቸውም ።
- » በደም ውስጥ ከፍተኛ የስኳር መጠን ሲኖር ለደም ግፊት፣ ስትሮክ እና ለልብ ድካም የሚያጋልጥ ሲሆን በኩላሊት፣ በአይን እና በእግር ላይ ጉዳት ያደርሳል ።

ግብዓትን ለማሳካት ምን ማድረግ ይችላሉ?

እርምጃ ይውሰዱ!

በአንድ ጊዜ አንዱን ይምረጡ ።

- » ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ይመገቡ ።
- » የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ ።





- » ሲጋራ የሚያጨሱ ከነበረ ያቁሙ ::
- » ቁስልና መቆረጥን ለመከላከል የአግሮን ጤና ይከታተሉ ::
- » በየቀኑ አግሮንና ጫማዎትን ይቃኙ ::
- » አግሮዎትን ከጉዳት ይከላከሉ። የእጆትን ወይም የአግሮትን ጥፍር ሲቆርጡ ከፍተኛ ጥንቃቄ ያድርጉ ወይም ቢቻል ሌላ ሰው እንዲቆርጥሎት ያድርጉ ::

- » የአግሮዎን ንጹህና ይጠብቁ ::
- » በባዶ አግሮ አይላዙ ::
- » የሚበቃዎትን ጫማ ብቻ ያድርጉ ::



ከጤና ባለሙያዎች በተነገሮት መሰረት መድሃኒትን በአግባቡ ይውሰዱ

- » የልብ ድካም እና የስትሮክ ተጋላጭነትን እንዲሁም በኩላሊት፣ በአይንና በአግር ላይ የሚመጣውን ጉዳት ለመከላከል ይቻል ዘንድ የስኳር በሽታን ህክምና ለዕድሜ ልክ በአግባቡ ይከታተሉ ።



- » መድሃኒትዎትን እንዴት በትክክል መውሰድ እንዳለብዎ ማወቅዎን እርግጠኛ ይሁኑ ።



- » መድሃኒትዎትን ከምግብ ጋር ይውሰዱ። የማንቀጥቀጥ ስሜት፣ የላብ ስሜት፣ ወይም የመደናገር ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ ስኳር ያለው ውሃ ወይም ጣፋጭ የሆነ ነገር ይውሰዱ ።
- » የመመገቢያ ሰአትዎን አይዝለሉ ።
- » አትክልቶችን፣ ፍራፍሬዎችን፣ ጥራጥራዎችን እና በተጨማሪም ለሰውነታችን የፕሮቲን ፍላጎት ደግሞ ስብ ያልበዛባቸውን የስጋ አይነቶች (ለምሳሌ ጮማ የሌለው ስጋ፣ ዶሮ፣ አሳ፣ እና የመሳሰሉትን) ይመገቡ ።
- » የሚረጉ የምግብ ዘይቶችን አይጠቀሙ። ምግብ በሚያበስሉበት ሰዓት ቅቤ ከመጠቀም ይልቅ ጤናማ የዘይት አይነቶችን (ለምሳሌ የወይራ ዘይት) ይጠቀሙ ።
- » ስብ የሚበዛባቸውን ምግቦችን፣ ጨውን እንዲሁም ጥፋጭ ምግቦችን እና መጠጦችን ይገድቡ። ጥፋጭነት ያላቸውን የለስላሳ መጠጦች ከመጠቀም ይልቅ ንጹህ ውሃ መጠጣት ያዘውትሩ ።

- » አልኮል መጠጥ መጠጣት በተለይም ደግሞ የስኳር በሽታ መድሃኒትን የሚወስዱ ሰዎች ላይ የኢንሱሊንን መጠን በመጨመር የሰውነታቸውን የስኳር መጠን በጣም ሊቀንሰው ይችላል። ስለዚህ አልኮል መጠጥ መጠጣትን ያስወግዱ ወይም ይገድቡ ።
- » መድሃኒቶን በተገቢ ቦታ ያስቀምጡ። ኢንሱሊን የሚወስዱ ከሆነ በፍሪጅ ውስጥ ወይም ፍሪጅ ከሌሎት ደግሞ በጣም ቀዝቃዛ በሆነ ቦታ ውስጥ ያስቀምጡ። ሁሉንም መድሃኒትዎን ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ ያስቀምጡ ።

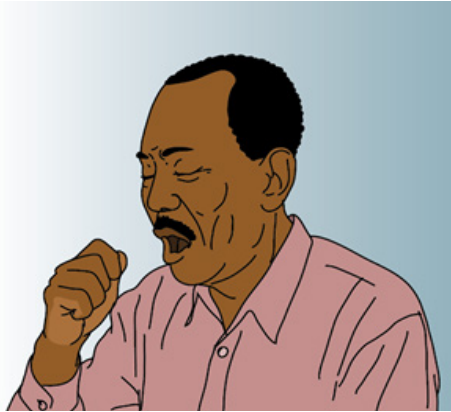


» መድሃኒትዎን እንዴት መውሰድ እንዳለብዎ እርግጠኛ ካልሆኑ በአቅራቢያዎ የሚገኙ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ ።

1.5

ለረጅም ጊዜ የሚቆይ
የመተንፈሻ አካላት በሽታ

ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታምንድነው?



- » በብዛት ሲጋራ በማጨስ፣ በሳንባ ነቀርሳ በሽታ ምክንያት ወይም በማገደ ጭስ ምክንያት በመተንፈሻ አካላት ላይ ጉዳት ይኖራል።
- » ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታ እና አስም የተለያዩ በሽታዎች ናቸው፤ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ በአንድ ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ።
- » ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታ ያለባቸው ሰዎች ብዛት ያለው አክታ የሚኖራቸው ሲሆን በቀላሉም ትንፋሽ ያጥራቸዋል።
- » ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታ የህክምና ዋና ግብ የህመሙን ምልክቶች መቀነስና የበሽታውን ማገርሽት መከላከል ነው።

ግብዓን ለመምታት ምን ማድረግ ይችላሉ?

እርምጃ ይውሰዱ

በአንድ ጊዜ አንዱ ይምረጡ

- » ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ ማቆም ።
- » በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ።
- » ቤት ውስጥ የሚጠቀሙባቸውን የማገደ ጭስ በተቻለ መጠን መቀነስ ወይም ሌላ የሃይል አማራጮችን መጠቀም ።



ከጤና ባለሙያዎች በተነገርዎት መሰረት መድሃኒትዎን በአግባቡ ይውሰዱ

- » ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታ ለማከም አስቸጋሪና ፈውስ የሌለው በሽታ ነው፤ ነገር ግን መድሃኒቶቹ ምልክቶቹን ለማስታገስ ያስችላሉ።
- » መድሃኒትዎ ለምን እንደሆነ፣ ምን ያህልና መቼ እንደሚወሰድ እርግጠኛ ይሁኑ።
- » በአፍ የሚሳቡ መድሃኒቶች የሚሰሩት በአግባቡ ከተጠቀሟቸው ብቻ ስለሆነ መድሃኒቶቹን በትክክል መጠቀም መቻልዎትን እርግጠኛ ይሁኑ።
- » መድሃኒትዎን እንዴት መጠቀም እንዳለባት እርግጠኛ ካልሆኑ በአቅራቢያዎ ያለን የጤና ባለሙያ ያማክሩ።
- » በትክክል ማውራት እስከሚያቅትዎት ድረስ በጣም ቶሎ ቶሎ የሚተነፍሱ ከሆነ፤ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ ህክምና መስጫ ተቋም በአስቸኳይ ይሂዱ!

1.6

የአስም በሽታ

አስም ምንድነው?

- » አስም የእድሜ ልክ የመተንፈሻ አካላት በሽታ ነው ።
- » ለመተንፈስ መቸገር፣ በሚተነፍሱ ጊዜ ሲርሲር የሚል ድምጽ ፣ የደረት ላይ የመወጠር ወይንም የመታፈን ስሜት እንዲሁ መሳል እና ለመትፋት አስቸጋሪ የሆነ ዝልግልግ አክታ የመሳሰሉ ምልክቶች አሉት ።



- » የአስም መጣባስ በአብዛኛው በባዕድ ነገሮች ይነሳል። ስለዚህም እነዚህን ባዕድ ነገሮች በተቻለ መጠን ለማስወገድ ይሞክሩ።
- » በአብዛኛው ጊዜ የአስም መጣባስ የሚያስከትሉ ነገሮች የአጋራ ብናኝ፣ የሲጋራ ወይም ሌሎች ጭቶች፣ የቤት ውስጥ እንስሶች (በተለይም ጸጉር ያላቸው)፣ ሌሎች የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች (እንደ ጉንፋን ያሉት) እና የመሳሰሉት ናቸው ።
- » የአስም ህክምና ግብ የምልክቶቹን ብዛት መቀነስና የአስም መጣባስን መከላከል ነው ።

**ግብዓን ለመምታት ምን ሊያደርጉ ይችላሉ
እርምጃ ይውሰዱ!
በአንድ ጊዜ አንዱን ይምረጡ**

- » ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ ማቆም
- » የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- » የአስም ማገርሽት የሚያመጡ ነገሮችን ማራቅ

ከጤና ባለሙያዎች በተነገሩት መሰረት መድሃኒትዎን በአግባቡ ይውሰዱ

- » የአስም ማገርሽትን ለመከላከል የታዘዘልዎትን መድሃኒት በአግባቡ ይውሰዱ ::
- » መድሃኒትዎ ለምን እንደሆነ፣ ምን ያህልና መቼ እንደሚወሰድ እርግጠኛ ይሁኑ ::
- » በአፍ የሚሳቡ መድሃኒቶች (ኢንሄለሮች) የሚሰሩት በአግባቡ ከተጠቀሟቸው ብቻ ስለሆነ መድሃኒቶቹን በትክክል መጠቀም መቻልዎትን እርግጠኛ ይሁኑ::



- » መድሃኒትዎን እንዴት መጠቀም እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ በአቅራቢያዎ ያለን የጤና ባለሙያ ያማክሩ::
- » በትክክል ማውራት እስከሚያቅቶት ድረስ በጣም ቶሎ ቶሎ የሚተነፍሱ ከሆነ፤ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ ህክምና መስጫ ተቋም በአስቸኳይ ይሂዱ!

1.7

0 ካንሰር

ካንሰር ምንድነው?

- » ካንሰር በሰውነታችን ውስጥ ያሉ ህዋሶች ያለቅጥ እንዲራቡ የሚያደርግ በሽታ ነው። የተኛውንም የሰውነታችንን ክፍል ሊያጠቃ ይችላል።
- » ካንሰር በሽታ እንዲለብዎ ማወቅ አስደንጋጭ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም ምርመራዎቹና ህክምናው ከባድ ሊሆን ይችላል።



- » የመጀመሪያው የካንሰር ህክምና ግብ በሽታውን መፈወስ ሲሆን ብዙ ሰዎችም ጥሩ ውጤትን ያገኛሉ።
- » የካንሰር በሽታን መፈወስ በማይቻልበት ሁኔታ ላይ ደግሞ የህክምናው ዋና ግቦች ስር ከሰደደ ካንሰር ጋር ያለውን ኑሮ ማቅለል፣ ስርጭቱን መግታትና ያሉትን ምልክቶች መቀነስ ናቸው።
- » ሴቶች ከሃያ አምስት (25) ዓመት ዕድሜ በኋላ በየጊዜው የማህጸን በር ካንሰር ምርመራን ማድረግ ይኖርባቸዋል።
- » ከአርባ (40) ዓመት ዕድሜ በላይ ያሉ ወይም በየተኛውም ዕድሜ እርከን ላይ ሆነው በጡት ላይ ለውጥ ያስተዋሉ ሴቶች ለጡት ካንሰር ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል።



ግብዓን ለመምታት ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?
 እርምጃ ይውሰዱ!
 ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ይከተሉ



- » የአዕምሮ ጤናዎን ይከታተሉ። እንደ ንዴት፣ ሃዘን፣ ፍርሃት እና ብቸኝነት ያሉ ስሜቶች ሊሰማዎት ይችላል ።
- » አዎንታዊ አስተሳሰብ እንዲኖርዎ ይትጉ። በመጥፎ ነገር ውስጥ ጥሩውን ነገር ይፈልጉ። የካንሰር ህመምዎ እንዴት ጠንካራ ሰው እንዳደረግዎ ያስቡ ።

- » ከላይ የተጠቀሱትን ለብቻዎ ማድረግ ካልቻሉ አማካሪዎችን፣ ታማኝ ጓደኛዎን፣ የህሙማን ቡድኖችን ወይም እንደርስዎ ያሉ የካንሰር ተጠቂዎችን ያማክሩ።
- » የካንሰር ህመምዎ በቤተሰብዎና በወዳጆችዎ ላይ ያመጣውን ተጽዕኖ በማሰብ እንደአስፈላጊነቱ ለእነርሱም እርዳታ እንዲያገኙ ያድርጉ።

የህመምዎን ሁኔታ ይከታተሉ

- » የክትትልና የምርመራ ቀጠሮዎትን በአግባቡ ይከተሉ።
- » የካንሰር መሰራጨትና ደግሞ የማገርሽት ምልክቶችን ይወቁ። እነዚህ ሁኔታዎች የሚያጋጥሙ ከሆነ የጤና ባለሙያዎትን ያነጋግሩ።

መድሃኒትዎን የህክምና ሰጪ ባለሙያዎች ባዘዙት መሰረት በትክክል ይውሰዱ

- » የታዘዘልዎት መድሃኒት ሊኖረው የሚችሉትን የጎንዮሽ ጉዳዮችን እና እንዴት ጉዳዮቹን መከላከል ወይም ማቅለል እንደሚችሉ የጤና ባለሙያዎችን ይጠይቁና ይረዱ።
- » መድሃኒትዎን እንዴት መውሰድ እንዳለብዎ እርግጠኛ ካልሆኑ የጤና ባለሙያዎትን ያማክሩ።

መቼ ወደ ህክምና ተቋማት መሄድ እንዳለብዎት ይወቁ

- » ከፍተኛ የሆነ የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳት ካጋጠምዎ ወደ ህክምና ተቋማት ይሂዱ።
- » የህክምና አማራጭዎን ከጤና ባለሙያዎ ጋር በመወያየት ያቅዱ።
- » የካንሰር ህመምዎ በከፍተኛ ደረጃ በመሰራጨቱ ምክንያት የፈውስ ህክምና አማራጭ እንደማይኖርዎ በጤና ባለሙያዎች የተነገሩት ከሆነ የማስታገስ ህክምና እንዲያገኙ እና የበሽታውን ምልክቶች እንዲሁም ከዚህ ጋር ተያይዞ ሊመጣ የሚችለውን የጭንቀት ስሜት ለመቀነስ እንዲቻል ህክምና የሚሰጥ ባለሙያ ያማክሩ።

1.8

የመገጠሚያ ህመም
/ሪህ/አርተራይትስ/

የመገጣጠሚያ ህመም (አርትራይቲስ) ምንድነው?

- » የመገጣጠሚያ ህመም (አርትራይቲስ) የዕድሜ ልክ በሽታ ሲሆን በመገጣጠሚያ ውስጥ የሚገኘውን የአጥንት ጫፍ እንዲጎዳና እንዲበላ ያደርጋል።



- » ይህም መገጣጠሚያዎች ላይ የህመም ስሜት እና ድርቀትን በማስከተል አገልግሎት እንዲይሰጡ ያደርጋል። በአብዛኛውም በእጅ፣ ዳሌ፣ ጉልበት፣ ጆርባ እና አንገት ላይ የሚገኙ መገጣጠሚያዎች ላይ ይከሰታል።
- » አርትራይቲስ የፈውስ ህክምና የለውም። የህክምናው ግብ የበሽታውን የህመም ስሜት እና የመገጣጠሚያ ድርቀት በመቀነስ የዕለት ተለት እንቅስቃሴ በተቻለ መጠን እንዲያከናውኑ ማስቻል ነው።

ግብዎን ለመምታት ምን ማድረግ አለብዎት? እርምጃ ይውሰዱ!

- » በተቻለ መጠን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ። በመገጣጠሚያ ላይ ከፍተኛ ህመም ከተሰማዎት ረፍት ያድርጉ።
- » እንደአስፈላጊነቱ ክብደቶን ይቀንሱ። ከመጠን በላይ ውፍረት ካለዎት ክብደትዎን በመቀነስ በጉልበት እና በእግር ላይ ያለ ህመምን ይቀንሱ።
- » አብዛኛው ሰዓት ላይ ህመም ሲኖር የጭንቀት ስሜት ሊያስከትል ስለሚችል የአዕምሮ ጤናዎን ይከታተሉ።
- » ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ ወዲያውኑ ያቁሙ። ሲጋራ ማጨስን ማቆም ህመምዎ እንዲቀንስ ሊረዳ ይችላል። ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ እና ማቆም ከፈለጉ የህክምና ባለሙያዎን ያማክሩ።

የህመምዎን ሁኔታ ይከታተሉ

- » ያለዎትን ምልክቶች ይመዝግቡ። ህመም የሚኖርትን ሰዓት፣ የትኛው መገጣጠሚያ ላይ እንደሚያምዎት እንዲሁም ምን እንዳባባሰብዎ ይመዝግቡ። በህክምና ቀጠርዎ ሰዓት ይህን መዝገብ ይዞ መሄድና ለህክምና ሰጪ ባለሙያው ማሳወቅ መድሃኒትዎን ከማስተካከል አንጻር ለህክምና ሰጪ ባለሙያው ጥሩ መረጃ ይሆናል።

መድሃኒትዎን በህክምና ሰጪ ባለሙያዎች በተነገሮት መሰረት በትክክል ይውሰዱ

- » እንዳስፈላጊነቱ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ይውሰዱ። የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳት ሊኖራቸው ይችላል። የህመም ማስታገሻዎቹን መውሰድ እንደሚችሉ እንዲሁም እንዴት መውሰድ እንዳለብዎት ለማወቅ የህክምና ሰጪ ባለሙያዎችን ይጠይቁ።
- » መድሃኒቶችዎን እንዴት መውሰድ እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ የህክምና ሰጪ ባለሙያዎችን ያማክሩ።

መቼ ወደ ህክምና ተቋማት መሄድ እንዳለብዎት ይወቁ

ወደ ህክምና ተቋማት መሄድ የሚያስፈልግባቸው ሁኔታዎች፦

- » ተጨማሪ መድሃኒት የሚያስፈልግዎ ከሆነ።
- » መድሃኒትዎን እንዴት መውሰድ እንዳለብዎ ካላወቁ ወይም እርግጠኛ ካልሆኑ።
- » ለህክምና ክትትል ቀጠሮ ካለዎት።
- » በሚወስዱት መድሃኒት ምክንያት የጎንዮሽ ጉዳት ካጋጠመዎ።

2

የአእምሮ ጤና ትግሮች

2.1

፣ ደብዳቤ / ጭንቀት

ድባቴ

ጭንቀት

ድባቴ እና ጭንቀት ምንድን ናቸው?

ድባቴ እና ጭንቀት ብዙ ሰዎችን የሚያጠቁ የተለመዱ የአእምሮ ጤና ችግሮች ናቸው ። የዕለት ተዕለት ኑሮን ለመምራት አስቸጋሪ እስኪሆንብዎ ድረስ በስሜትዎ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ ።



ድባቴ - ማንኛውም ሰው በተለያዩ የህይወት ገጠመኞች ምክንያት የተለመደው ሁኔታ ውስጥ የሃዘን ስሜት ወይም ብስጭት ሊኖረው ይችላል ። ይህ ለሰዓታት ወይም ለቀናት የሚቆይ ስሜት ሲሆን፤

ጭንቀት - ከተለያዩ ችግሮች እና ጣጣዎች የተነሳ ማንኛውም ሰው ሊጨነቅ ይችላል ፣ ሆኖም ግን አንዳንድ ጊዜ ጭንቀት ከቁጥጥር ውጭ ይሆናል ። ከሚሰማዎት የሀዘን ወይም የብስጭት ስሜት መላቀቅ ካቃትዎ ግን የድባቴ ህመም ሊሆን ይችላል።



አንዳንድ ጊዜ ድባቴ እና ጭንቀት በአካላችን ላይ የተለያዩ ምልክቶች ሊያስከትሉ ይችላሉ። ለምሳሌ መገጣጠሚያ እና የእጅና የእግር ቁርጥማት፣ የጀርባ ህመም ፣ የምግብ ፍላጎት ለውጥ፣ የጨሳራ ህመም፣ ማቅለሽለሽ፣ የአንጅት መታወክ፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ እንቅልፍ ማጣት፣ ድካም ፣ የትንፋሽ መቆራረጥ ወይም ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣ የልብ ምት መጨመር፣ ማላብ እና መንቀጥቀጥ ።

ድባቴ እና ጭንቀት ላለበት ሰው የህክምና እርዳታ አስፈላጊ ነው። የሕክምናው ዓለማዊ ታማሚዎች የዕለት ተዕለት ኑሮን ለመቋቋም እንዲችሉና ስሜታቸውም እንዲስተካከል ለማድረግ ወይም ለማሻሻል ነው ።

ድባቴ እና / ወይም ጭንቀትን ለማሰወገድ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- » ለለሚያምኑት ሰው ስጋትዎን ወይም የሚያስጨንቅዎትን ጉዳይ ያጋር ።
- » ከሚረዱዎት ቤተሰቦችዎ እና ጓደኞችዎ ጋር ጊዜዎን ያሳልፉ ።
- » ሌሎች እንዲረዱዎት ይጠይቁ ።
- » የዕለት ተዕለት ስራዎንና ልማድዎን በተለመደው መልኩ ይቀጥሉ- ለምሳሌ መደበኛ የመኝታ ሰዓት እና የእንቅልፍ ጊዜዎች የመሳሰሉትን ።
- » እንቅልፍ እንቅልፍ ቢልዎት እንኳን የእንቅልፍ ሰዓትዎ እስኪደርስ ድረስ ነቅተው ይቆዩ ።
- » ደስተኛ ባይሆኑም እንኳን ደስተኛ የሚያደርጉዎትን ነገሮች ማድረግዎን ይቀጥሉ ።
- » አንዳንድ የመዝናኛ ዘዴዎችን ይምክሩ ለምሳሌ ዘና የሚያደርግ አተነፋፈስ መከተል (ለዚህ የጤና ባለሙያ ያማክሩ) ።
- » አእልታል መጠጥን ይቀንሱ ወይም ጨርሰው ያስወግዱ ።
- » የማነቃቃት ባህሪዬ ያላቸውን መጠጦች (ለምሳሌ ቡና ፣ ኮካ ኮላ ፣ ሻይ) ይቀንሱ ።
- » ትምባሆ መጠቀምን ጨርሰው ያስወግዱ ።



የጤንነትን ሁኔታ በሚገባ ይከታተሉ

የጤና ባለሙያዎች ድባቤ ወይም ጭንቀት ያለባቸውን ሰዎች ማከም እና መደገፍ ይችላሉ ። በሚሰጥዎት ቀጠሮ መሰረትም ህክምናዎን ይከታተሉ ።

- » ድባቤ ወይም ጭንቀት ላለባቸው አንዳንድ ሰዎች መድሃኒት ጠቃሚ ነው ።
- » የጤና ባለሙያዎች በሚያዙት መሰረት መድሃኒትዎን መውሰድ ይኖርብዎታል።
- » የድባቤ መደሃኒቶች ድባቤንም ሆነ ጭንቀትን ማከም ይችላሉ ።
 - መደሃኒቶቹ አብዛኛውን ጊዜ ሥራ ለመጀመር 3 ሳምንታት ይወስዳሉ ።
 - በዚህ ጊዜ ውስጥ አንዳንድ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩዎት ይችላሉ ።
 - የድባቤ መደሃኒቶች ሱስ አያስከትሉም ። የተሻለዎት ቢመስልዎት እንኳ መድሃኒቱን መውሰድዎን ይቀጥሉ ።
 - ብዙ ሰዎች ለመጀመሪያ ወይም ለሁለተኛ ጊዜ ለሚከሰት ድባቤ ለአንድ ዓመት ያህል የድባቤ መድሃኒቶችን ይወስዳሉ ።
- » የሚወስዱት መድሃኒት ለቆም ወይም ሊቀየር የሚችለው ከጤና ባለሙያዎች ጋር በመወያየት ሊሆን ይገባል ።
- » መድሃኒትዎን እንዴት እንደሚወስዱ እርግጠኛ ካልሆኑ የጤና ባለሙያዎች እንዲረዱዎት ይጠይቁ ።



ከሚከተሉት አንዱ ችግር ካለብዎ በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ

- » ከፍተኛ ጭንቀት ከተሰማዎት ወይም ቢሞቱ የተሻለ እንደሚሆን እይነት ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ
- » መድሃኒት ካለቀብዎት

The development of these training materials was funded by the National Institute of Health Research (NIHR) Global Health Research Unit i Health System Strengthening in Sub-Saharan Africa, King's College London (GHRU 16/136/54). The views expressed are those of the author and not necessarily those of the NHS, the NIHR or the Department of Health and Social Care.



2.2

ገጽ 2.2 (አንጻራዊ-መታወክ)

አንጎላ-መታወክ (ሳይኮሲስ)

አንጎላ-መታወክ (ሳይኮሲስ) ምንድን ነው?

- » አንጎላ-መታወክ ያለበት ሰው ያልተለመደ ባሕሪ ሊያሳይ ይችላል፤ ለሌላ ሰው የማይታይ ነገር ይታያል ወይም የማይሰማ ድምጽ ይሰማኛል ሊል ይችላል። ትኩረት የማጣት ችግርም ሊስተዋልበት ይችላል ።
- » ይህ ህመም ያለበት ሰው ከቤተሰብ እና ከወዳጅ ጋር በሚኖረው ግንኙነት እና በስራ ላይ የመቆየት ችግር ሊኖረው ይችላል ።
- » አንጎላ-መታወክ ያለበት ሰው ደህና የሚሆንበትና ህመሙ እንደገና በከፋ ሁኔታ የሚያገረሽበት ሁኔታ ሊኖረው ይችላል ።
 - የአንጎላ-መታወክ(ሳይኮሲስ) ምልክቶች መታከም ይችላሉ ።
 - ይህ ሕመም ያለባቸው ብዙ ሰዎች ሥራ መስራት ይችላሉ ።

እርስዎ እና ቤተሰብዎ የአንጎላመታወክን ሕመም ለመቆጣጠር እና መልሶ ማገገምን ለማገዝ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- ህመሙ እንዲያገረሽ የሚያደርጉ ምክንያቶችን ይወቁ እና ያስወግዱ - በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ፣ የሰሜት ጫና ፣ አልገል አብዝቶ መጠጣት ወይም አደንዛኛ ፅፅ መውሰድ ሊሆኑ ይችላሉ ።
- ጤንነትዎን ይንከባከቡ እና ጫና የሚያሰክትሉ ነገሮችን ለይተው ለማስወገድ ይሞክሩ ።
- በማህበረሰብዎ ውስጥ በሚኖሩ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ይሳተፉ ፣ እራስዎን ለማዘናናት ጊዜ ይስጡ ።
- ሊረዱዎት ከሚችሉ ቤተሰቦችዎ እና ጓደኞችዎ ጋር ጊዜ ያሳልፉ ።
- ለሚያምኑት ሰው የሚያሳስቡ ጉዳዮችዎን/ችግሮችዎን ያጋሩ ።
- የዕለት ተዕለት ተግባርዎን በተለመደው መልኩ ይቀጥሉ - ለምሳሌ መደበኛ የመኝታ ሰዓት እና የእንቅልፍ ጊዜዎ የመሳሰሉትን ።
- በሂደት ወደ ሙሉ ጤንነትዎ እንዲመለሱና እራስዎን እንዲንከባከቡ ቤተሰብዎ ሊረዱዎ ይችላል ።



የጤንነትዎን ሁኔታ በሚገባ ይከታተሉ

- መድሃኒትዎን እንዲወስዱ እንዲያስታውሱዎት የቤተሰብ አባልዎን ይጠይቁ ።
- በመደበኛ ቀጠሮዎት በጤና ጣቢያ ይገኙ ።



በታዘዘልዎት መሰረት መድሃኒትዎን ይውሰዱ

- አንጎሊ-መታወክ ላለባቸው ሰዎች የአእምሮ ህመም መድሃኒት ጠቃሚ ነው ።
- በጤና ባለሙያው የታዘዘልዎትን መድሃኒት በየቀኑ በትእዛዙ መሰረት መውሰድ ይኖርብዎታል ።



- አንዳንድ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሲኖሩብዎት ለጤና ባለሙያ ያሳውቁ ።
- አንጎሊ-መታወክን ለማከም የሚረዱ መድኃኒቶች ሱስ የሚያስይዙ አይደሉም ።
- የዳኑ ቢመስልዎትም መድሃኒቱን መውሰድዎን ይቀጥሉ
 - ህመሙ እንደገና እንዳያገረሽ ይረዳዎታልና
- ብዙ ሰዎች ቢያንስ ለአንድ ዓመት የአንጎሊ-መታወክ መድኃኒቶችን ይወስዳሉ ።
- መድሃኒት ለማቆም ወይም ለመለወጥ ከጤና ባለሙያ ጋር በመመካከር ብቻ ይሁን ።
- መድሃኒትዎን እንዴት እንደሚወስዱ እርግጠኛ ካልሆኑ ሀኪምዎትን ያማክሩ።

የጤና ባለሙያ እንክብካቤ መቼ እንደሚያሰገልግልዎ ይወቁ



- » ከሚከተሉት አንዱ ችግር ካለብዎ በቶሎ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ ።
 - ከከፍተኛ ጭንቀት ከተሰማዎት ወይም ቢሞቱ የተሻለ እንደሚሆን አይነት ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ
 - መድሃኒት ካለቀብዎት
 - ከባድ የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳት ካጋጠመዎት
- » በሰው የተያዘ ወይም በሰንሰለት የታሰረ ማንኛውም ሰው ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም ሊወሰድ ይገባል።
- » ህመም ከማገርሽቱ በፊት የሚያሳዩትን ምልክቶችዎን ይወቁ - ለምሳሌ መጨናነቅ ፣ በደንብ አለመተኛት ፣ ብስጭት ወይም የመርሳት ስሜት ከለብዎት ካለብዎት ሳይዘገዩ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ ።

2.3

ደባቱ እና ጭንቀት
በአርግዘና እና በድህረ
ወሊድ ጊዜ

ድባቴ እና ጭንቀት በእርግዝና እና በድህረ ወሊድ ጊዜ

■ ድባቴ እና ጭንቀት ምንድን ናቸው?

- ድባቴ እና ጭንቀት እናቶችን በእርግዝና እና በድህረ-ወሊድ ጊዜ የሚያጠቁ የተለመዱ የእእምሮ ጤና ችግሮች ናቸው ::
- **ድባቴ** - ማንኛውም ሴት በተለያዩ የህይወት ገጠመኞች ምክንያት የተለመደው ሁኔታ ውስጥ የሃዘን ስሜት ወይም ብስጭት ሊኖራት ይችላል :: ይህ ለሰዓታት ወይም ለቀናት የሚቆይ ስሜት ሲሆን ::
- **ጭንቀት** - ከተለያዩ ችግሮች እና ጣጣዎች የተነሳ ማንኛውም ሴት ልትጨነቅ ትችላለች ፣ ሆኖም ግን አንዳንድ ጊዜ ጭንቀት ከቁጥጥር ውጭ ይሆናል :: ከሚሰማዎት የሀዘን ወይም የብስጭት ስሜት መላቀቅ ካቃትዎ ግን የድባቴ ህመም ሊሆን ይችላል ::
- አንዳንድ ጊዜ ድባቴ እና ጭንቀት በአካላችን ላይ የተለያዩ ምልክቶች ሊያሰከትሉ ይችላሉ:: ለምሳሌ መገጣጠሚያ እና የእጅና የእግር ቁርጥማት፣ የጀርባ ህመም ፣ የምግብ ፍላጎት ለወጣ፣ የጨጓራ ህመም፣ ማቅለሽለሽ፣ የአንጀት መታወክ፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ እንቅልፍ ማጣት፣ ድካም ፣ የትንፋሽ መቆራረጥ ወይም ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣ የልብ ምት መጨመር፣ ማላብ እና ማንቀጥቀጥ::
- ድባቴ እና ጭንቀት ላለባት ሴት የህክምና እርዳታ አስፈላጊ ነው:: የሕክምናው ዓላማ፣ ታማሚዎች የዕለት ተዕለት ኑሮን ለመቋቋም እንድትችሉ ስሜቷ እንዲስተካከል ለማድረግ ወይም ለማሻሻል ነው ::

■ ድባቴ እና / ወይም ጭንቀትን ለማሰወገድ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- ከሚረዱዎት ቤተሰቦችዎ እና ጓደኞችዎ ጋር ጊዜዎን ያሳልፉ ::
- ለሚያምኑት ሰው ስጋቶችዎን ያጋሩ ::
- በችግሮችዎ ላይ ሌሎች እንዲረዱዎት ይጠይቁ ::
- የዕለት ተዕለት ልማድዎን ወይም ተግባርዎን በተለመደው መልኩ ይቀጥሉ | ምሳሌ መደበኛ የመኝታ ሰዓት እና የእንቅልፍ ጊዜዎች የመሳሰሉት ::
- እንቅልፍ እንቅልፍ ቢልዎት እንኳን የእንቅልፍ ሰዓትዎ እስኪደርስ ድረስ ነቅተዎ ይቆዩ ::
- ምንም እንኳን ደስተኛ ባይሆኑም እንኳ ደስተኛ የሚያደርጉዎትን ነገሮች ማድረግዎን ይቀጥሉ
- አንዳንድ የመዝናኛ ዘዴዎችን ይሞክሩ ለምሳሌ ዘና የሚያደርግ አተነፋረስ መከተል (ለዚህ የጤና ባለሙያ ያማክሩ) ::



- አልጎል መጠጣን ይቀንሱ ወይም ያስወግዱ ።
- የማይቃወሙ ባህሪያዎቻቸውን መጠጦች (ለምሳሌ ቡና፣ ኮካ ኮላ፣ ሻይ) ይቀንሱ ።
- ትምህርት መጠቀምን ጨርሰው ያቋሙ ።



የጤና ገለጫዎችን ለማቆም ለሚገባ ይከታተሉ

- የጤና ገለጫዎች ድባቤ ያለባቸውን ሴቶች ማከም እና መደገፍ ይችላሉ ። ስለዚህ በሚሰጥዎት ቀጠር መሰረት ህክምናዎን ይከታተሉ ።

በታዘዘው መሠረት መድሃኒትዎን ይውሰዱ

- ድባቤ ወይም ጭንቀት ለላባቸው አንዳንድ ሴቶች መድሃኒት ጠቃሚ ነው ።
- ነፍሰጠር ወይም የሚያጠቡ እናቶች ከሆኑ የታዘዘልዎት መድሃኒት ጉዳት የማያሰከትል መሆኑን የጤና ገለጫዎ ያማክሩ ።
- የጤና ገለጫዎች በሚያዘት መሰረት መድሃኒትዎን መውሰድ ይኖርብዎታል ።
 - » የድባቤ መደሃኒቶች ድባቤንም ሆነ ጭንቀትን ማከም ይችላሉ
 - » መደሃኒቶች አብዛኛውን ጊዜ ሥራ ለመጀመር ወደ 3 ሳምንታት ገደማ ይወስዳሉ ።
 - » በዚህ ጊዜ ውስጥ አንዳንድ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩዎት ይችላሉ ።
 - » የድባቤ መደሃኒቶች ሱስ አያስከትሉም ። የተሻለዎት ቢመስልዎት እንኳ መድሃኒቱን መውሰድዎን ይቀጥሉ ።
 - » ብዙ ሰዎች ለአንድ ዓመት ያህል የድባቤ መድኃኒቶችን ይወስዳሉ ።
- ከጤና ገለጫዎች ጋር በመወያየት መድሃኒቱን ብቻ ያቋሙ ወይም ይለውጡ ።
- መድሃኒትዎን እንዴት እንደሚወስዱ እርግጠኛ ካልሆኑ የጤና ገለጫዎች እንዲረዱዎት ይጠይቁ ።

የጤና ገለጫዎ እርዳታ መቼ እንደሚያስፈልግዎት ይወቁ

- ከሚከተሉት አንዱ ችግር ካለብዎ በቶሎ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ
 - » ከፍተኛ ጭንቀት ከተሰማዎት ወይም ቢሞቱ የተሻለ እንደሚሆን አይነት ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ
 - » ከእንግዲህ ልጅዎን መቋቋም እንደማይችሉ የሚሰማዎት ከሆነ
 - » መድሃኒት ካለቀብዎት



The development of these training materials was funded by the National Institute of Health Research (NIHR) Global Health Research Unit on Health System Strengthening in Sub-Saharan Africa, King's College London (GHRU 16/136/54). The views expressed are those of the author(s) and not necessarily those of the NHS, the NIHR or the Department of Health and Social Care.



2.4

የአልኮል ችግሮች

የአልኮል ችግሮች

የአልኮል ችግሮች ምንድን ናቸው?



አዘውትሮ አልኮል መጠጣት በጤንነትም ላይ መጥፎ ተጽዕኖ ያሳድራል ። አዘውትረው የሚጠጡ ሰዎች ችግር ያለባቸው ላይመስሉ ይችላሉ ፣ ነገር ግን በከፍተኛ ሁኔታ መጠጣት ያለአልኮል ሰጧቸው የማይንቀሳቀስ የአልኮል ሱስኛ ወይም ጥገኛ ያደርጋቸዋል ። በአጠቃላይ ለወንዶች ከ 3 መለኪያ በላይ (ለሴቶች ከ 2 መለኪያ በላይ) መጠጥ ችግር ሊያመጣ ይችላል፣ በእርግጠና ወቅት ደግሞ መጠጥ መቆመስ አደገኛ ነው፤ የመጠጥ ችግር ሊኖርብዎት ይችላል ። ከአልኮል ጋር ተያያዥነት ያለው የጤና ችግር ሊኖርብዎት የሚችለው

- አዘውትረው የሚሰክሩ ከሆነ ወይም ከመጠን በላይ አልኮል ለረጅም ጊዜ የሚጠጡ ከሆነ ፣ አንዲት ከጀመሩ ማቆም ካልቻሉ ፣ ወይም ከአንድ ጊዜ በላይ ለመቁረጥ ወይም መጠጥ ለማቆም ሞክረው ለማቆም ካልተሳካልዎት - ከበፊቱ የበለጠ የአልኮል መጠጦችን እየጠጡ ከሆነ ፣ - ብቻዎን የሚጠጡ ወይም ለመጠጣት ሰብብ የሚያበዙ ከሆነ ፣
 - ሲጠጡ የበረታትን ክስተቶች/ሁናኔቶችን ማስታወስ ካልቻሉ ፣ በመጠጣቱም የጥፋተኝነት ስሜት የሚሰማዎ ከሆነ ፣ - ቀን ላይ ወይም ስራ ላይ ሆነው አልኮል ዉል የሚልብዎት ከሆነ ፣ በመጠጣት ብዙ ጊዜዎን የሚያጠፉ ከሆነ ፣ - ቤተሰብዎ ስለ መጠጥ ባህሪዎ መጨነቅ የጀመረ ከሆነ እና ይህ ባህሪዎ ከጓደኞችዎ እና ከቤተሰብዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት እየጎዳ ከሆነ ፣ በአልኮል መጠጥ ምክንያት የስራ ወይም የትምህርት አረፃፀም ከተበደለ

የአልኮል ችግርን ለማስወገድ ምን ማድረግ እችላለሁ?

- የአልኮል ችግርን ወይም የመጠጥ ሱስኝነትን ማሸነፍ ይቻላል ። እርዳታ እና ድጋፍ ካለዎት የበለጠ ስኬታማ የመሆን ዕድሉ ሰፊ ነው ።
- ተነሳሽነት ይኮርዎት - የአልኮል ችግርን ለማሸነፍ ለምን ይፈልጋሉ? በሕይወትዎ ውስጥ ምን እንዲሻሻል ይፈልጋሉ?
- ተነሳሽነትዎን ይቀጥሉ - መጠጥዎን እንዲለውጡ እርስዎን የሚደግፉ ጓደኞች ወይም ቤተሰቦች መሻት ይኖርብዎታል ።
- ከጤና ተቋም እርዳታ ያግኙ - በድንገት አልኮልን መጠጣት ማቆም አንዳንድ ጊዜ ጉዳት ያስከትላል ።
- የመጠጥ ችግሮችን ካሸነፉ ወይም ከመጠጥ ሱስ ከተላቀቁ ሰዎች ድጋፍ ማግኘት ይጠቅማል ።
- ለመጠጣት ሊያነሳዎት ከሚችሉ ከሚከተሉት ሁኔታዎች አራስዎን ያርቁ ።
 - ውጥረትን እና ብስጭቶችን ለመቆጣጠር ይሞክሩ ።
 - ወደ መጠጥ ቤቶች አቅራቢያ አይሂዱ ።
 - ጓደኞችዎ እንዲጠጡ እንዲያበረታቱዎት ይንገሩ ።
- እራስዎን ንቁ አድርገው በስራ ይጠመዱ ።

አጠቃላይ ሁኔታዎን በሚገባ ይከታተሉ።

- ምን ያህል እንደሚጠጡ ለራስዎ ሐቀኛ ይሁኑ ። ይህንን ለመቆጣጠር እንዲረዱ ቤተሰብዎንና እና ጓደኞችዎን ይጠይቁ ።
- አልኮል በአካላዊ ጤንነትዎ ላይ በብዙ መንገዶች ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል - የሚጨነቁ ከሆነ የጤና ምርመራ ያድርጉ።
- የጤና ባለሙያ እርዳታ መቼ እንደሚያስፈልግዎት ይወቁ ።



መድሃኒትዎን በታዘዘልዎት መሰረት ይውሰዱ

- አንዳንድ የአልኮል ችግር ያለባቸው ሰዎች መጠጥ ለማቆም የሚረዱ መድኃኒት ይፈልጋሉ - ይህ አብዛኛውን ጊዜ በሆስፒታል ውስጥ ይሰጣቸዋል ።
- የመጠጥ ችግር ያለባቸው ብዙ ሰዎች ቫይታሚኖችን መውሰድ ያስፈልጋቸዋል ።

የጤና እንክብካቤ መቼ እንደሚፈልጉ ይወቁ



የሚከተሉት ሁኔታዎች ሲኖሩ ቤተሰቦችዎ ወደ ጤና ተቋም እንዲወስዱዎት ይነገሯቸው -

- ግራ የተጋቡ ወይም የንቃት ደረጃዎ የቀነሰ ከሆነ
- የሰጧት መንዘፍዘፍ ሲኖርዎት ወይም እንደሚጥል በሽታ ካደረግዎት
- የፍራቻ ስሜት ካለብዎ ወይም ተጠራጣሪ ከሆኑ ፤ እጧት ያልሆኑ ወይም የማይመስሉ ነገሮች ማመን ከጀመሩ

The development of these training materials was funded by the National Institute of Health Research (NIHR) Global Health Research Unit on Health System Strengthening in Sub-Saharan Africa, King's College London (GHRU 16/136/54). The views expressed are those of the author(s) and not necessarily those of the NHS, the NIHR or the Department of Health and Social Care.



2.5

፡ የሚጠል በሽታ

የሚጥል በሽታ

የሚጥል በሽታ ምንድነው?

- በአንሳል ውስጥ ባልተለመደ የኬሚካል መዛባት ምክንያት የሚከሰት ከቁጥጥር ወይንም የሆነ የሰውነት መንዘፍዘፍ እና እራሱን መሳት ነው። በምትሃት ወይም እርኩስ መንፈስ ወይም ለሀጥያት መቀጣጫ ተብሎ (እርግማን) የሚመጣ ችግር አይደለም።
- ይህ ራሱን መሳት ከሁለት ጊዜ በላይ ሲከሰት ወይም ሌላ መንስዔ ከሌለው ወይም ሊታከም የሚችል ምክንያት ካልተገኘ የጤና ባለሙያው የሚጥል በሽታ ብሎ ህክምና ሊጀምር ይችላል።
- የሚጥል በሽታ ተላላፊ አይደለም።
 - የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሰዎች መደበኛ ኑሮ መምራት ይችላሉ
 - ማግባት እና ልጆች መውለድ ይችላሉ።
 - የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሰዎች አብዛኛውን ሥራዎች መሥራት ይችላሉ። ሆኖም፣ በድንገት ራሳቸውን ቢስቱ ወይም ቢወድቁ ለክፉ አደጋ ሊዳርግ ከሚችል ስራ መራቅ ይገባቸዋል፤ (ለምሳሌ፣ ከባድ ማሽኖች ላይ መስራት፣ ከፍ ያለ ህንፃ ወይም ዛፍ ላይ መውጣት)።
- ብዙውን ጊዜ ህክምናው ዕድሜ ልክ ነው።
- የሚጥል በሽታ እድሜ፣ ጾታ፣ የትምህርት እና ማህበራዊ ደረጃ ሳይላይ ሁሉንም ሰው ለችግር ሊዳርግ የሚችል በሽታ ነው።



የሚጥል በሽታ እንዳለብዎ ከተረጋገጠ ከዚህ በታች የተጠቀሱትን እና የመከላከያ እርምጃዎች ይከተሉ



- ብልጭ፤ ብልጭ የሚል ብርሃን የሚያወጡ ዕቃዎችና መሳሪያዎችን (ለምሳሌ ቴሌቪዥን) አጠቃቀም መቀነስ።
- አልኮል እና ጫት መተው።
- ለአደጋ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች መጋለጥን ያስወግዱ።
- ራስዎን ይንከባከቡ፤ ጭንቀትን ያስወግዱ።
- በቂ እንቅልፍ ያግኙ።
- በቂ ፈሳሽ ይወሰዱ።
- በመደበኛነት እንዲተገበሩ የሚያስፈልጉ የደህንነት እርምጃዎች
 - ብቻዎን ከመዋኘት ይቆጠቡ።
 - ከባድ ማሽኖችን ከመሥራት ይቆጠቡ።
 - መኪና ከመንዳት።
 - ከፍታ ቦታ ላይ ማዘወተርን ያስወግዱ።

እንደ ሰው የሚጥል በሽታ ሲያጋጥመው ምን ማድረግ ያስፈልጋል

- ታማሚውን በደህና ቦታ ያስተኙ።
- ምንም ነገር ወደ አፍ ውስጥ አያስገቡ።
- ጭንቅላቱን ከጉዳት ይጠብቁ።
- በጎን በኩል ተኝቶ በትክክል መተንፈሱን ያረጋግጡ። ከህመሙ በኋላ ግራ ሊጋባ ወይም ሊተኛ ስለሚችል እነዳይደናገጥ ይርዱት።
- የአካላዊ ማንቀጥቀጠት ከ3 ደቂቃዎች በላይ ከቀጠለ፣ ወይንም በመካከል የማይነቃ ከሆነ ወይም እራሱን የሚጎዳ ከሆነ አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ያግኙ።
- አንገት አካባቢ ያለ ማንኛውም ነገር ያላሉ፤ የልብስ ቁልፍም ቢሆን ይፍቱ።



- እንደ ሰው በሚጥል በሽታ ሲታመም የሚከተሉትን ማድረግ አያስፈልግም ::
 - ክብሪት በመለኮት ተጎጂው ጭሱን እንዲያሸት ማድረግ
 - በህመሙ ወቅት በተጠቁው ዙሪያ መሰብሰብ
 - ዕቃዎችን ወይም መሳሪያዎችን በታማሚው እና ውስጥ ማስገባት ወይም የታማሚውን እና በጋይል ለመክፈት መሞከር



- የመድኃኒት አወሳሰድ መመሪያ
 - መድኃኒቱ በትክክል ከተወሰደ የሚጥል በሽታን ያስታግሳል፤ያድናል::
 - መድኃኒቱ የአካል ጉዳት እና የአንጎል ጉዳት እንዲይከሰት ይከላከላል ::
 - የሚወስዱትን መድኃኒት ስም እና ምን ያህል እንደሚወስዱ ይወቁ::
 - ሌላ ተጨማሪ መድኃኒት የሚታዘዝሎት ከሆነ የሚጥል በሽታ መድኃኒት እንደሚወስዱ ለጤና ባለሙያዎች ያሳውቁ ::
 - መድኃኒትዎን እንዴት እንደሚወስዱ እርግጠኛ ካልሆኑ ባለሙያን ያማክሩ ::



The development of these training materials was funded by the National Institute of Health Research (NIHR) Global Health Research Unit on Health System Strengthening in Sub-Saharan Africa, King's College London (GHRU 16/136/54). The views expressed are those of the author(s) and not necessarily those of the NHS, the NIHR or the Department of Health and Social Care.



■ Disclaimer

The development of these training materials was funded by the National Institute of Health Research (NIHR) Global Health Research Unit on Health System Strengthening in Sub-Saharan Africa, King's College London (GHRU 16/136/54). The views expressed are those of the author(s) and not necessarily those of the NHS, the NIHR or the Department of Health and Social Care.



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA

የዜጎች ጤና ለሃገር ብልጽግና!
HEALTHIER CITIZENS FOR PROSPEROUS NATION!

