ጥዕና

ዶ/ር ኪዳነ ተኽሊይ

ቲበ.

ቲበ. ኣብዚ ዓለም ካብ ዝርአ ኣስታት 700 ዓመታት ከም ዘቐጸረ ይንገር። መድሃኒት ካብ ዝርከበሉ ድማ 60 ዓመታት ኣሕሊፉ ይርከብ፡ ዛጊት ከብቢ ሓደ ሰሪ ካብ ህዝቢ ዓለም (ልዕሊ ክልተ በልዮን ምኳኑ'ዩ) ከኣ በዚ ዝ. ሕማም ዘምጽእ ማይሳኒትርዩም ወዘተ ክርአ ይኽእል። ታህዋስያን ቲበ. ኣብ ሰብኡት ምስ ኣተወ፡ ንደምን ካልኦት ፈለስቲ ጸኒታትን ይምርጋ ናብ መላእ ኣካላት ከኣ ክዘርግሑ ይኽእሉ።

• ግዙእ ናይ ኣልኮላዊ መሰተን ምትፃገኽ ሽጋራን ምኳን

• ዓጸቦ ወይ ትሕቶ ሚዛን

• ንብርምዋዊ ነብሰ ምክልኻል ኣካላት ኩዳኽሙ ዝኽእሉ ሕዳር ደኣኣሉ። ብዘወሃብ መድሃኒት ከኣ ሕማም ቲበ. ምሉእ ብምሉእ ክፍወስ ዝኽእል ሕማም'ዩ።

ምክልኻል ሕማም

ቲበ.፡- እዚም ዝነበሩ ንምክልኻል ሕማም ቲበ. ኣገዳም ሓገዝቲ እዮም፡፡

• ሰባት ብዕቡቅ ክኣክቡ ዝኽእሉ ቦታታት ቲበ. ካብ ሕማም ሰብ ናብ ካልእ ጥዑይ ሰብ ብቐሊሉ ክመሓላለፍ ይኽእል። ንኡሽት ኣብ ገዛ ኣውቶብሱ ቤት ትምህርቲ መጓዓዝያ ምጥቃስ ደኣኣሉ። ኣብዚ ከሰኑ ብዝዀኑ ዝገዝኡ ቁሪ ከይኣትወና እናተባህለ ፍኒስትሪታት ደጋጊሞ ቲበ. ናይ ሳንበኣ ዘለዎ ሰብ ኣብ ነፃግ ብዙሕ ሰብ ዝኸዉ ቦታ ምስ ዝህሉ ክንደይ ጥዑይ ሰባት ክልኣኑ ነምዝኽእሉ ንምምዃኑ ዘጠንቀቕ ኣይመስልን፡ ስለዚ ክንሓብሮ ዝኽእሉና እንተድኣ ሃልዩ መሳሕት ተኸፊቱ ብዝበጽእ ኣየር ክኣቱ ይግባኤ፡ ምኽንያቱ ኣየር/ጓሳ ኑዮም ደቀቕቲ ፍጥረታት ቲበ. ከምኡኣ ዝኽእሉ ሰለ ዘይድሰምን ዝወስዶምን፡፡

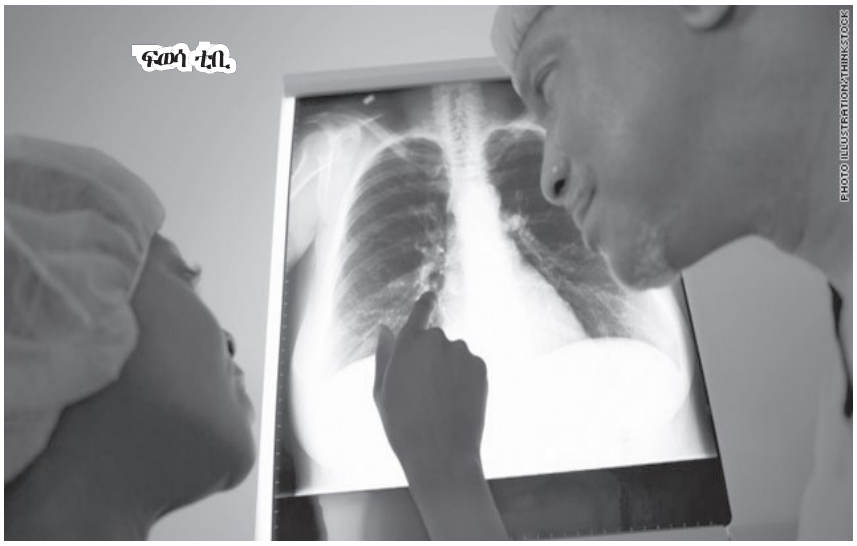
• ዓኽታ ኣብዘኾነ ቦታ ጠፍ ዘይምባል፡፡

• ዝኾነ ሰብ ኣብ ዝነበለሉ ዝሀንዩሉ ወይ ዘሚብዛዓሉ እዋን ኣፉ ክሸፍፍን ክሞንቀቕን ይግባኤ፡፡

• ነፃግቲ ኣብ ሳዕሊ ዝተጠቕሰ ግዙእ ናይ ወልፊ ሽጋራ፡ ኣልኮላዊ መሰተ፡ ትሑት ቁጠባዊ መሳብር ንሕማም ቲበ.ዘቃልዑ'የምኑ፡ካብዚም ወልፍታት ናጻ ምኳንን ደረጃ መሳብር ምምሕሮን ንሕማም ቲበ. ጥራይ ዘደገፃ ካብ ዝተፈላለዩ ሕማምት ምክልኻል ይሕግዙ፡፡

• ንሕመማት ቲበ. ብኣግኒ ምፍዋስን ምክንፃፃን ጥዑያት ሰባት ቦቲ ሕማም ንኸይልከፉ ይሕግዙ፡፡ ብፍላይ ሕመም መድሃኒት ምስ ዝጀምር ንደድሪቤቱ ንኸይመሓላለፍ ኣገዙ ይሕግዙ፡፡ ሕክምና ዝጀመረ ሕመም ቲበ፡ ኣብ ወሽጠ. ኣስታት 10 መሳልታት፡ ሕማም ኣብ ዘመሓላለፈሉ መድረኽ ይጠፍሕ፡፡ ነጠቋረጸ ሕክምናኡ ዝወድእ ሕመም ከኣ ምሉእ ብምሉእ ይሓዉ፡፡

ፍወሳ ቲበ.፡- ቲበ. ብሕክምናዊ መገዲ ብዕቡብ ምትትታል ክፍወስ ዝኽእል ሕማም'ዩ፡፡ መድሃኒት ምስ ተጀመረ ነቋርጽ ኣይግባኣን፡፡ ምኽንያቱ ጀሚርካ ምስ ዝቋረጽ እቲ ታህዋስ ብቐሊሉ ተጸዋርጉ የማዕበል'ሞ ሕማም ቲበ. ንምፍዋስ ኣሽጋሪ ይኸውን፡፡ ምድጋስ ወይ ምፍሳል ፍወሳ ከኣ የጋግም፡፡



ቲበ ርክሰሰሰ ዝዘሎል ታህዋስ ተሰኒኡም ደርጋሐ፡፡ ሓደ ካብ ሰለስተ ሰባት ዝ. ታህዋስ ተሰኒፉ ኣሎ ማለት ከኣ'ዩ፡፡ ኣብዚ ብዙሕ ቀጽሪ! እዚ ክዘሎል ከሎ ግዜ ታህዋስያን ቲበ. ኣብ ኣካላት ሰሪጾም ደኣ'ምባር፡ ኩሉ ዝተሰኒፈ ሰብ - ሕማም ቲበ. ኣለዎ ማለት ኣይኮነን፡፡

እዚ ታህዋስ'ዚ ካብ ሓደ ሕመም ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ብኣየር ብምነፃል፡ ብትንፋስ ወይ ብምሃንጣስ ይመሓላለፍ፡፡ ሓደ ሕማም ቲበ. ዘለዎ ሰብ ክስዕል ክሃንጥስ ክዝራቡ ነምባሀቕ ከሎ ብዙሓት ታህዋስያን ቲበ. ናብ ኣየር ይብዘኑ'ሞ፡ ኣብ ጥቓኡ ዝጸንሐ ካልእ ጥዑይ ሰብ ዝ. ዝተዘበለ ኣየር ምስ ዘተንፍስ እዚም ታህዋስያን ብቐሊሉ ናብ ሳንበኣ ይኣትዉ፡፡ ረኺሰ. ድማ ይጅመር፡፡ እዚ. ረኺሰ.'ዚ. ምክልኻል ሰብኡት ምስኣ ብምስኣ ምስዘቀጸጸር ናብ ሕማም ቲበ. ኣይምዕበልን፡፡

ሕማም ቲበ. ኣብ ኩሉ ክፍሊ ኣካላት ነጥዊቅ ዝኽእል ምስዘይናዉስ ኮይኑ፡ ኣማሚኡ ዝቐትል ሕማም'ዩ፡፡ ዝበዝሕ ሕማም ቲበ. ናይ ሳንበኣ ቲበ. (ሕማም ዓባይ ሰዓል) እዩ፡፡ ኮይኑ ግና ካብ ሳንበኣ ወጺኡ፡ ኣብ ጸኒታታት፡ መላግቦታት፡ ዓጽሚ፡ ሽፋን ልቢ፡ ኩሊት፡ መፍናጠ፡ ቀርጋት.....

ምልክታት፡- ምልክታት ሕማም ቲበ. ብዙሓት'የዎም፡፡ እየም ዚናም ዝርአዩ ምልክታት ከኣ ካብቲ ዝተጠቕዐ ክፍሊ ኣካላት ዝነሰኑ'የዎም፡፡

• ሰዓል ካብ ክልተ ሰመን ንላዕሊ. ዝጀንሐ፡፡ ምስ ሰዓል ብቐዊው ዝበል ዓኽታ ክሳብ ደም ዝተሓወሰ ክኸውን ይኽእል፡፡

• ቃዝ ኣብ ኣፍልቢ.

• ምዃይ ሚዛን ሰብኡት

• ምዕዳው ሽወዛት

• ረሰኒ፡ ረዝጽ ብፍላይ ኣብ ግዜ ለይቲ

• ድኻም፡ ምህሳስ ኣካላት

• ሕጽረት ምስትንፋሳቲ፡፡

እዚም ኣብ ላዕሊ. ተጠቕሲም ዘለዉ. ምልክታት ግን ኩሉ ግዜ ብምልኣም ሓብሲም ደረኣዩ ወይ ምልክታትት ሕማም ቲበ. ጥራይ'ዩ ማለት ኣይኮነ፡፡ ሰዓል ሕጽረት ምስትንፋሳቲ ቃዝ ኣፍልቢ ኣብ ናይ ሳንበኣ ቲበ. ክረኣዩ ከለዉ፡ እየም ዝተረፉ ከኣ ኣብ ዝኾነ ዓይነት ቲበ. ክረኣዩ ይኽእሉ፡፡

ተኽእሎታት ቲበ. ዝወሰኽ፡- ቲበ. ዓለምለኻዊ ሕማም'ዩ፡፡ ንኹሉ ብዘይ ኣፈላላይ ክሕዝ ይኽእል፡፡ ኮይኑ ግን እዚም ዝነበሩ ብዘተፈላለዩ ምኽንያታት ናብ ሕማም ቲበ. የቃልዑ፡፡

ናብ ሕማም ቲበ. ካብ ዘቃልዑ ኤችኢይቪ. ኤይድስ ብቐዳማይ ይጥቀሱ፡፡ እዚ. ዝኾነሉ ምኽንያት ድማ ኤችኢይቪ. ነየም ቀንዲ ኣካላት ምክልኻል ሰብኡት ብቐጥታ ዘጥቅዕ ብምኳኑ'ዩ፡፡ መሽሪ፡ ሽፍርዩ፡ሕማም'ኩሊት'ዉን'ካብየም ንዝርዓት ምክልኻል ዘሎኹሙ ሕማምት እየም፡፡ ንዝዘሕ እዋን ዝወሰዱ ሓደ ሓደ መደሃኒታት ከም ቦዓል ግሉኣርቲኮይድስ'ዉን ንዝርዓት ምክልኻል ኣካላት የዳኽሙ'የዎም፡፡ እዚ. ከም ጎድናዊ ሳዕበን ናይቲ መድሃኒት ማለት'ዩ፡፡

• ዕብየት/ እርጋጃ ምስ ምውላኽ ዕድመ ባህርያዊ ምክልኻል ነብሲ. እናተዳኸመ ይኸይድ፡፡ ኣብ ከምዚ. እዋን እቲ ቲበ. ዘሎኣ ናብ ኣካላት ምስ ዝኣቱ፡ ናብ ሕማም ቲበ. ከምዕበል ዓቢ. ተኽእሎ ኣለዎ፡፡

• ትሑት ቁጠባዊ መሳብር፡ ብመጽናዕታዊ ጸብጻብ ክርአ እኳሎ፡ እቲ ዝበዝሐ ሕማም ቲበ. ኣብ ዘይማዕበላን ኣብ ምምዕባል ዝርከብ ሃገራትን ደርኢ፡፡ እዚ. ከኣ ምስ ትሑት መሳብር፡ ዘይኣኽል ቀረብ መገቢ፡ ሕክምና፡ መፃይምት፡ ጸዕቂ ኣብ ሓደ ኣካባቢ. ወይ ኣብ ሓንቲ ክፍሊ. ዝኽሪኡ ሰባት ወዘተ ይተሓላለፉ፡፡

ሕማም ቲበ. ኣብ ሕክምና ብዘምዝር መርመራታት ክፍለጥ ደኣኣሉ፡ ካብ ሕብረተሰብና ምስኣ ብምስኣ ከዘወገዶ ከኣ ይግባኤ፡ ኣብ ሃገርና ሕማም ቲበ. ብብዝሒ. ደርኢ፡፡

ቲበ. ብዝበጽእ ምስ ዘይናዉስ ናብ ነፃግ ደረጃ ዝምርሕ

ነፃግቲ ኣብ ሳዕሊ. ዝተገልጹ ቲበ. ካብ ሳንበኣ ወጺኡ'ውን ኣብዚ ግጉን ተርኣያ'ዩ፡፡ ቲበ. ካብ ሳንበኣ ወጺኡ. ዝርከብ ኣካላትና ነም ጸኒ. ነሳድን ዓጽሚ ዓንዲሕቑን ጸኒታት ነሳድን መንድዓት ሕቑን ነሰኑብ ይኽእል፡፡

ሕብረተሰብና ንሕማም ጸኒ. ቲበ. ነም መሽሪ ገሩ ደወሰጹ፡ ትሓውን ዘይትሕውን እናበለ ከኣ ክፈላልያ ይፍትጉ፡ ናብ ዘይተደልየ ባህላዊ ሕክምና ከኣ የምርሕ፡ ጸኒ. ቲበ. - መሽሪ ኣይኮነ፡፡ ሕማም ቲበ'ዩ፡፡ ብናይ ቲበ. መድሃኒት ጥራይዮ ከኣ'ዩ ዝፍወሰ፡፡

ዘሰኑል ሕማም ቲበ.(ሕማም ዓባይ ሰዓል) ዘለዎ ሰብ ነም ፍጹፃን ነቐጽር ጸኒሑ'ዩ፡፡ ቲበ. ዝሓመመ ሰብ ከኣ ንመቐርጋ ኣብ ክንዲ ሕሙሙ ብግልጺ. ዝምር፡ ብኾልእ ሕማም ከመኽቢ ይፍትጉ፡ እዚ. ግን ግቡይ ኣመለኻኻትኣ'ዩ፡፡ ምኽንያቱ ቲበ. ግቡእ ክኸፍን ምስ ዝገብረሉ ምሉእ ብምሉእ ስለዘሓዉ፡ እዚ. ግቡይ ኣረዳድኣ'ዚ. ካብ ሕብረተሰብና ምስኣ ብምስኣ ከዘወገዶ ከኣ ይግባኤ፡ ኣብ ሃገርና ሕማም ቲበ. ብብዝሒ. ደርኢ፡፡

ግቡይ ኣመለኻኻትኣ

ነፃግቲ ኣብ ሳዕሊ. ዝተገልጹ ቲበ. ካብ ሳንበኣ ወጺኡ'ውን ኣብዚ ግጉን ተርኣያ'ዩ፡፡ ቲበ. ካብ ሳንበኣ ወጺኡ. ዝርከብ ኣካላትና ነም ጸኒ. ነሳድን ዓጽሚ ዓንዲሕቑን ጸኒታት ነሳድን መንድዓት ሕቑን ነሰኑብ ይኽእል፡፡

ሕብረተሰብና ንሕማም ጸኒ. ቲበ. ነም መሽሪ ገሩ ደወሰጹ፡ ትሓውን ዘይትሕውን እናበለ ከኣ ክፈላልያ ይፍትጉ፡ ናብ ዘይተደልየ ባህላዊ ሕክምና ከኣ የምርሕ፡ ጸኒ. ቲበ. - መሽሪ ኣይኮነ፡፡ ሕማም ቲበ'ዩ፡፡ ብናይ ቲበ. መድሃኒት ጥራይዮ ከኣ'ዩ ዝፍወሰ፡፡

ዘሰኑል ሕማም ቲበ.(ሕማም ዓባይ ሰዓል) ዘለዎ ሰብ ነም ፍጹፃን ነቐጽር ጸኒሑ'ዩ፡፡ ቲበ. ዝሓመመ ሰብ ከኣ ንመቐርጋ ኣብ ክንዲ ሕሙሙ ብግልጺ. ዝምር፡ ብኾልእ ሕማም ከመኽቢ ይፍትጉ፡ እዚ. ግን ግቡይ ኣመለኻኻትኣ'ዩ፡፡ ምኽንያቱ ቲበ. ግቡእ ክኸፍን ምስ ዝገብረሉ ምሉእ ብምሉእ ስለዘሓዉ፡ እዚ. ግቡይ ኣመለኻኻትኣ ክፍለጥ ደኣኣሉ፡ ብዘወሃብ መድሃኒት ከኣ ሕማም ቲበ. ምሉእ ብምሉእ ክፍወስ ዝኽእል ሕማም'ዩ፡፡

• ነፃግቲ ኣብ ሳዕሊ. ዝተጠቕሰ ግዙእ ናይ ወልፊ ሽጋራ፡ ኣልኮላዊ መሰተ፡ ትሑት ቁጠባዊ መሳብር ንሕማም ቲበ.ዘቃልዑ'የምኑ፡ካብዚም ወልፍታት ናጻ ምኳንን ደረጃ መሳብር ምምሕሮን ንሕማም ቲበ. ጥራይ ዘደገፃ ካብ ዝተፈላለዩ ሕማምት ምክልኻል ይሕግዙ፡፡

• ንሕመማት ቲበ. ብኣግኒ ምፍዋስን ምክንፃፃን ጥዑያት ሰባት ቦቲ ሕማም ንኸይልከፉ ይሕግዙ፡፡ ብፍላይ ሕመም መድሃኒት ምስ ዝጀምር ንደድሪቤቱ ንኸይመሓላለፍ ኣገዙ ይሕግዙ፡፡ ሕክምና ዝጀመረ ሕመም ቲበ፡ ኣብ ወሽጠ. ኣስታት 10 መሳልታት፡ ሕማም ኣብ ዘመሓላለፈሉ መድረኽ ይጠፍሕ፡፡ ነጠቋረጸ ሕክምናኡ ዝወድእ ሕመም ከኣ ምሉእ ብምሉእ ይሓዉ፡፡

ፍወሳ ቲበ.፡- ቲበ. ብሕክምናዊ መገዲ ብዕቡብ ምትትታል ክፍወስ ዝኽእል ሕማም'ዩ፡፡ መድሃኒት ምስ ተጀመረ ነቋርጽ ኣይግባኣን፡፡ ምኽንያቱ ጀሚርካ ምስ ዝቋረጽ እቲ ታህዋስ ብቐሊሉ ተጸዋርጉ የማዕበል'ሞ ሕማም ቲበ. ንምፍዋስ ኣሽጋሪ ይኸውን፡፡ ምድጋስ ወይ ምፍሳል ፍወሳ ከኣ የጋግም፡፡