



ቆጽሊ ወረቆች (ጽሑፍ)ንገፍሰዶራት ኣብ Region Syddanmark

ምቁጽዳር ቃንዛን መዓገሲ ቃንዛን ኣብ እዋን ሕርሲ



Region Syddanmark



አዚ ጽሑፍ፣ ንዓኸን ንበዓል ቤትክን ከምኡውን ንመቐረብክን ማለት ኣብ ግዜ ሕርሲ ምሳኺ ንዝኮኑን እዩ ተዳልዩ።

አዚ ጽሑፍ ብዛዕባ ምቁጽጻር ቃንዛን ኣብ ግዜ ሕርሲ እዩ ዝዘረብ። ከምኡ'ውን ብዛዕባ ኣብዚ ሕክምና ዝቐርቡ ዝተፈላለዩ ዓይነታት መዓገሲ ቃንዛን ኣፍልጦ ንክህልወኪ ዝሕግዝ እዩ።

አዚ ጽሑፍ፣ ተወሳኺ ናይቲ፣ ብቃል ዝተነግረኪ፣ ሓበሬታት፣ ኣብ ግዜ ጥንስን፣ ሕርስን እዩ።

ኣብ ግዜ ሕርሲ፣ ዘጋጥም ቃንዛ፣ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ኣዝዩ ስለዝፈላለ፣ እቲ ዝወሃብ መዓገሲ ቃንዛ፣ውን ብኡ መጠን፣ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ እዩ። ኣብ እዋን ሕርስኺ ኣታ መዋልዳን ኣብ ናትኪ ድሌትን ጠለብን ተበጊሳ ንዓክን ንተሓጋገዝትኸን ፣ ብዛዕባ መስርሕ ሕርሲን ኣጠቓቕማ መዓገሲ ቃንዛ ከትሕብረኩም ኣዩ ።

ሕርስን ምቁጽጻር ቃንዛን

ሕማም ሕርሲ መበገሲኡ ቅልውላው እዩ። ምኽንያቱ ከኣ ቃንዛ ኣብ መስርሕ ሕርሲ፣ እቲ ጅማውቲ ናይ ማህጸና ይጭበጥ ኣሞ ፣ እቲ ኣፍ ማህጸን ወይ ብልዕቲ ንክኸፈት ይገብር፣ እቲ ጅማት ናይ ማህጸና ብሓይሊ ክጭበጥ ከሎ ኣብ ግዜ ሕርሲ፣ ናብ ሓንጎልና ናይ ቃንዛ መልእኽትታት ይሰድድ ኣዘም ናይ ቃንዛ መልእኽትታት ፣ በቲ ናይ ነርቭ መትንታት ኣዮም ዝመሓላለፉ። እቲ ሓንጎልና ድማ ኣንታይ ምኽኑን በዩናይ ቦታ ዩቀንዙ ከምዘሎን መልእኽትታ ት ይቅበል።

ቃንዛ ኣብ ግዜ ሕርሲ ምስ ካልእ ዓይነት ቃንዛ ክነጻጸር ከሎ ኣወንታዊ ወይ ከም ቅቡል እዩ ዝውሰድ ምኽንያቱ ህጻን እዩ ናብ ዓለም ዝመጽእ ዘሎ፣ ቃንዛ ኣብ ግዜ ሕርሲ ብዘይ ምቁራጽ ኣይኮነን ኣብ መንጎ ዕረፍቲ ኣንዳህበዩ እዩ ።

ንገሊኤን ደቀንስትዮ ኣብ ግዜ ሕርሲ መዝሓሊ ቃንዛ ኣዩድልዮንን እዩ። ምኽንያቱ ኣካላትና ንቓንዝ ብኸመይ ከምዝኣልዮ ይፈልጥ እዩ። ባዕሉ እቲ ናይ ኣካላትና ሆርሞን ወይ ዘግዕ (ኤንዶርፊን ዝተባህለ) ብተፈጥሮ መዝሓሊ ቃንዛ የመንጭ እዩ። እዚ ሆርሞን እዚ ካብ ካለእ ግዜታት ኣዝዩ ብዝበልጸ ቃንዛ ከምትከላኸል ዝገብርዮ። እዚኣን ደቂ ኣንስትዮ ነቲ ቃንዛ ብቐሊሉ ክቆጻጸርኦ ይቐላለን ። ወላ እቲ ሕርሲ ኣንዳቕረብ ብዝመጸ መጠን ቃንዛ ይበርቶዕ ድኣምበር፣ እንተ ደኣ ኣዕሚቕኪ ኣስተንፊስኪን ተንቀሳቂስክን ፣ ነቲ ቃንዛ ናይ ቅልውላው ንምህዳእ ይሕግዚኪ ከምኡ ውን፣ ነቲ ሕርሲ ዩቀላጥፎ። እዚ እቲ ሓይ ኣገባብ ኣተሓሕዞ ቅልውላው እዩ።

ገለ ደቀንስትዮ ነቲ ቃንዛ ቅልውላው ንክቆጻጸርኦ ሓገዝ ዩድልዮንዩ፣ ንገሊኤን ከኣ ሕማም ሕርሲ ኣዝዩ ምስ ዝብርቶዕ መዓገሲ ቃንዛ ምጥቃም ኣገድሲ እዩ።

ቅሳነት ቅድሚ ሕርስን ኣብ ግዜ ሕርስን፣

ኣብ ግዜ ሕርሲ፣ ቅሳነት ወይ ውሕስነት መታን ክስመዓኪ፣ ምሳኺ ክኸውን ትደልዮ ሰብ ክህሉ ኣገዳሲ እዩ። መብዛሕትኣን ምስ በዓል ቤተን፣ ቤተሰብን ወይ መሓዘን ክኾና ደስ ይብላን ምክንያቱ ቅሳነት ስለዝስምዐን።

ፍርሒ ኣንተሊኪ ነቲ ቃንዛ የግድዶ እዩ፣ ምክንያቱ ብሰንኪ ፍርሒ ጅማውትኪ ኣስርስር ስለተብልዮን ስርዓት ምስትንፋስኪ ስሩዕ ስለዘይከውንን ። ስለዚ ቅድሚን ድሕርን ሕርሲ ቅሳነት ወይ ውሕስነት ክስመዓኪ ኣዝዩ ኣገዳሲ ስለዝኾኣ፣ በዓል በትኪ ወይ፣ ውን መቅርብኪ ምሳኺ ክኾኑ ጽቡቕ እዩ።

ኣብቲ ምድላው ንሕርሲ ዝምልከት፣ ብዛዕባ መስርሕ ሕርሲ፣ ዝወሃብ ኣስተምህሮ ብምስታፍ፣ ኣፍልጦ ብዛዕባ፣ ዓይነታት ምቁጽጻር ቃንዛን፣ መግቢያ ቃንዛን ክትረኽቡ ይሕግዘኪ። ኣቲ ብዛዕባ ኣተሓሕዞ ቃንዛ ሕርሲ፣ ዝወሃብኣ ስተምህሮ ፣ ኣብቲ ትሓርስሉ ቦታ እዩ ዝወሃብ ።

ናትኪ ትጽቢት ወይ ድሌት ወይውን ዘስግኣኪ ነገር ኣንተሃልዮ ቅድሚ ምሕራስኪ ይኹን ድሕሪ ምሕራስኪ ነታ ኣዋላዲትኪ/ መሕረሲት- ነርስ ክትሓትዮ ትኽእሊ ኢኺ።

ምንቅስቃስን ዕረፍትን

ኣብ ግዜ ሕርሲ ኣካልዎ ምንቅስቃስ ምግባር፣ ቃንዛ የዐግሰልካ እዩ፣ ከሙውን ነቲ ዕሽል ንታሕቲ ናብ ጎሎ ንክወርድ ይሕግዘ። ገለገለ ደቀንስትዮ ኣብ እዋን ቅልውላው ምንቅስቃስ ይደልዮ ፣ ገለገለ ከኣ ብሓደ ጎድኒ ጎበ ክኾና ይመርጻ ወይ ከኣ ካብ ሓደ ጎድኒ ናብ ሓደ

ጎድኒ ይገላበጡ። ኣብ ገለ ኣዋን ምንቅስቃስ የድልዩኪ፣ ሓደሓደ ግዜ ከኣ ዕረፍቲ ትደልይሉ ግዜ ኣሎ። ኣታ ኣዋላዲት ኣብ ሕርሲ ከመይ ክትንቅሳቐሲ ከምዘለክን፣ ኣንፈት ኣደቃቅሳ ክትቅይርን፣ ንመስርሕ ሕርሲ ጠቓሚ ስለዝኮነ መምርሒ ክትህበኪ እዮ።

ህዱእ ምስትንፋስን ምርግጋእን

ቃንዛ መላእ ኣካላትካ ክተሓሰር ይገብር ። ህዱእን ዓሚቕን ምስትንፋስ ድሚ ኣካላትካ ንክፈታታሕን፣ ክረጋጋእን ስለዝገብር ከም መግቢያ ቃንዛን ይጠቅም። ኣካላት ፍትሕትሕ ምስ ዝተብል ማህጸን ውጽኢታዊ ስርሒ ንክሰርሕ ጽቡቅ ዕድል ይረክብ ።

ኣብ እዋን ቅልውላው እንተተረጋገእኪ፣ ቀልጢፉ ማህጸንኪ ይኸፈት፣ ኣቲ ህጻን ድሚ ንታሕቲ ናብ ጎሎኺ ክወርድ ጽቡቕ ዕድል ይረክብ ።

ሙዚቃ ንክትዛነ ይገብረካ እዩ። ስለዚ ሙዚቃ ክትማልኡ ጽቡቕ እዩ። ንኣብነት ትፈትውዮ፣ ባህታ ዝህበኪ፣ ወይ ዘዛንዩኪ ፣ ካብ ጭንቀት ነጻ ዝገብረኪ ሙዚቃ ክላሲካል ወይ ካልእ መርጽኪ ክትማልኡ ጽቡቅ እዩ።

ቀዲሉ ዘሎ መግለጺ ፣ እቲ ብብዝሒ ዝስርሓሉ ዓይነታት መዝሓሊ ቃንዛ፣ ኣብዚ ሕክምና ኣንዳ መዋልዳን ኣብ Region Syddanemark ዝወሃብ እዩ።

ማይ

- ማይ ንክፎኽሰካን ከም መዓገሲ ቃንዛን ይሕግዝ።
- ማይ ነቲ ዝለዓለ ጫፍ ዝበጽሕ ቃንዛ ቅልውላዋት ከምዝሓጽር ይገብሮ።

ማይ ከም መዕገሲ ቃንዛ ንኹሉ ኣዩ ዝጠቅም።

ንሙብዛሕትኣን ኣብዚ ዝሓርሳ ብውዑይ ማይ ባቕ ክገብራ ይቕረበለን ኣዩ። ኣብ ሙብዛሕትኡ ሆስፒታላት መዋለዲ ክፍሊ ባስካ ኣሎ። ኣንተደኣ ንስኪ ወይ ኣቲ ህጻን ዝያዳ ምክትታል ዘድልዮኩም ኮይኑ፣ ንኣብነት እቲ ነቲ ህጻን ዝሓዘ ፈሰሲ ማይ ኣንተደኣ ቀጠልያ ኮይኑ ወይ ከኣ ልዑል ጸቕጢ ደም ኣንተሃልዩኪ ብውዑይ ማይ ባቕ ምውሳድ ጽቡቕ ኣይኮነን።

ኣገባብ ኣዋስዳ ባቕ

ከም ምርጫኺ ወይ ሻወር ትወስዲ ወይ ኣብ ባስካ ትሕጸቢ። ናይቲ ማይ ሙቕት ኣብ መንጎ 35-37 ዲግሪ ክኸውን ይምረጽ፣ ካብኡ ኣንተ ውዕዩ ነቲ ህጻን ጽቡቕ ኣይኮነን። ንዓኺ ኣውን ዓቅሊጽበት ክገብረልኪ ስለዝኸእል ንዊሕ ጸንሕኪ ከተስተማቕሮን ኣይትኸእልን።

ኣብቲ ቅልውላው ዝጅምረሉ ግዜ፣ ሻወር ምውሳድ ይምረጽ ምኽንያቱ ጠጠው ኣልካ ኣብቲ ዝሕመካ ከባቢ ማይ ኣንዳፍሶስካ መታን ክትሕጸብ። ቅልውላው ኣንዳገደደ ምስመጻ፣መታን ከተዕርፊ ኣብ ባስካ ምሕጻብ ይምረጽ። ኣብቲ ባስካ ኪንኪ ዝተፈለለዩ ዓይነት መዓገሲ ቃንዛ ክትወስዲ ይከኣልዩ፣ ንኣብነት፣ ኣብቲ ዘቀንዝወኪ ከባቢ ዝውሃብ መዓገሲ ቃንዛ፣ስተሪል ወይ ዝተጻረዩ ማይ ጫው፣ ከምኡውን መዓገሲ ቃንዛ ኣኩፓንክቸር ምውድሳድ ይከኣልዩ።

ጥቕሚ ማይ ኣብ ምዝሓል ቃንዛ

ውዑይ ማይ ፍፍታ ክህበካን ዉሑድ ቃንዛ ክስመዓካን ይሕግዝ። ውዑይ ማይ ከም መዓገሲ ቃንዛ ምጥቃም ውጻኢቱ ነቲ ናይ መጀመርታ ቅልውላውን ናይ መወዳኣታ ቅልውላውን የህድኡ። ውዑይ ማይ ምጥቃም ምሉእ ብሙሉእ ካብ ቃንዛ ነጻ ይገብረካ ዩ፣ ማለት ኣይኮነን። ካብ ተመኩሮ ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ግን ንቅልውላው የፍኩሱ/ የዐግሱ።

ሳዕቤን

ናይቲ ማይ ዋዒ ኣብ መንጎ 35-37 ኣንተ ኮይኒ ንዓካን ነቲ ህጻንን ዝኮነ ሳዕቤን የብሉን።



ምድራዝን ምትንኻፍን፣

- ምድራዝ (ማሳጅ) ኣካላትካ ፍትሕትሕ ንክብልን ቃንዛ ንምዝሓልን ይጠቅም።
- ጽቡቕ ሃዋህው፣ ኣብ ክልቴኹም ማለት ኣብ መንጎኻን ኣብ ሞንጎ ኣቲ ማዘጅ ዝገብረኪ ሰብን ኣብ መስርሕ ሕርሲ ኣውንታዊ ጽልዋ ኣለዎ ።

ምድራዝ/ማሳጅ ብዝኮነ ሰብ ክግበር ይከኣ ኣዩ፣ ማሳጅ ወይ ምድራዝ ጽቡቕ ክሰብ ተሰመዓካ ወይ ባህ ክሰብ ዝበለካ ግዜ ኹሉ ሰብ ክገብሮ ይኽእል ዩ። ንገለ ገለ ነፍሰጸራት ግን ኣብ እዋን ቅልውላው ምድራዝ ወይ ማሳጅ ጽቡቕ ኣይስምዑን ኣዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ቅልውላው ምስ ገደፎ ማሳጅ ምግባር ይምረጽ።

ኣገባብ ኣተገባብራ፣

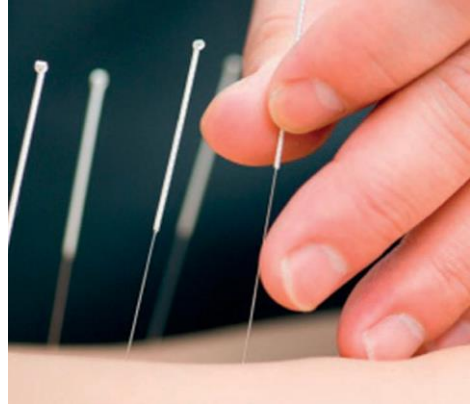
ማሳጅ ዝገብረልኪ፣ ኣዋላዲትኪ ማለት መሕረሲት-ነርስ፣ ባዓል ቤትኪ መሓዛኺ ፣ ወይ ከኣ ቤተሰብኪ ክኾኑ ይከኣል ኣዩ። ማሳጅ ክግበረልኪ ከሎ ብከምዚ ኣገባብ ክግበር ኣለዎ ጽቡቕ መታን ክኾውን ዝብል ዝኾነ ኣገባብ ስርዓት ዮብሉን። ንዓኪ ከምዝጠዕመኪ ይግበር። ገለኤን ፍኹስ ዝበለ ምድራዝ ይደልዩ ገሊኤን ድማ ብርትዕ ዝበለ ይደልዩ ኣዚ ማለት ኣብቲ ዘለዎን ቃንዛ ዩ ዝምርኮስ። ንኣብነት ኣብ ጎሎ፣ ኣብ እግሪ ወይ ኣብ ታሕተዎይ ክፋል ሕቕ ክኾውን ይኽእል። ንስኽን ኣተን ኣዋለድቲ ነርሳትን ብዝበለጸ ኣቲ ንዓኺ ዝሓሸ ትመርጹ።

ጥቅሚ ምድራዝን ምትንኻፍን

ማሳጅ፣ ብፍላይ ኣብቲ ታሕተዎይ ኣካል ክፍሊ ሕቕ ንዘሎ ቃንዛ ንምዕጋስ ይጠቅም። ብተወሳኺ ድማ ማሳጅን ምትንኻፍን ኣካላትካ ንኽዘነን ነቲ ቅልውላው ንክትቐጻጸሮን ይሕግዝ።

ሳዕቤን፣

ኣካላት ምድራዝን ምትንኻፍን ዝኮነ ሳዕቤን ዮብሉን።



ኣኩፓንክቸር፣

- ከም መሀድእን፣ መግባስን መዝሓሊ ቃንዛን ይጠቅም።
- ቀጢን መራፍእ ኣብ ዝተወሰነ ክፍሊ ኣካላትካ ይኣቱ።
- ኣብ መስርሕ ሕርሲ ክትጥቀምሉ ትኽእሊ።

ኣኩፓንክቸር ንኹሉ ኣዩ፣

መብዛሕተን ዝሓርሳ ኣኩፓንክቸር ይጥቀማ እዩን። ኣኩፓንክቸር ኣብ ኩሉ ክፍሊ ሕክምና መዋልዳን ይወሃብ ኣዩ።

ኣገባብ ኣተገባብርኡ፣

መሕረሲቶን ነቲ ኣኩፓንቸር ትገብረልኪ፣ ኣዘዩ ቀጢን መርፍእ ኣብ ዝተፈላለዩ ክፍሊ ኣካላትኪ ተእትዎ ፣ ኣቲ መራፍእ ብመጠን ኣቲ ክህቦ ተደልዩ ዘሎ ውጽኢ ይወሃብ፣ ማለት ኣብቲ መጠን ቃንዛ ይምርኮስ። ኣኩፓንክቸር ኣብ ቅሩብ ደቓይቅ ምስራሕ ይጅምር። ኣቲ መርፍእ ከኣ ክሰብ 20 ደቕይቕ ኮፍ ክብል ይኽእል፣ ገለገለ ዓይነታት መራፍእ ክሰብ ትሓርስ ክጸንጡ ይኽእሉ እዮም። ኣንተደኣ ዘይተሰማሚዕኪ ኣብዝኮነ ሰዓት ከተውጽኦ ይከኣልዩ።

ጥቅሚ ኣኩፓንቸር፣

ኣኩፓንቸር ክሳብ ትሓርስ ክትጥቀሙሉ ይከኣል ኣይ፣ ጥቅሙ ከኣ ንክትረጋጋእን ቃንዛ ንምዕጋስን ይሕግዝ። ከሙውን ንክትደክም ወይ ንክትፈዝዝ ይገብር ኣሞ ብቀሊሉ ኣብ መንጎ ኣቲ ቅልውላዎት ዘሎ ግዜ ንከተዕርፍ ይሕግዝኪ፣ ምሉእ ብምሉእ ካብ ቃንዛ ነጻ ኣይገብርን ኣይ ግን ቅልውላው ንክይብርትዓኪ ይሕግዝ። ንገለገለ ደቂ ኣንስትዮ ኣቲ ዝወሃብ ሕክምና ኣኩፓንቸር ንክፈዝ ወይ ንኸዕርፋ ስለዝገብረን ድቃስ ብቐሊሉ ይወስደን።

ሳዕቤን፣

ኣኩፓንቸር ጥቅሙ ኣዘዩ ጽቡቅ ስለዝከነ፣ ዳርጋ ሳዕቤን የብሉን ክበሃል ይከኣል፣ ንገለ ውሑዳት ደስ ዘይብል ስሚዒት፣ ጽፍር፣ ረሃጽን ይገብረሉን ፣ ሳዕቤን ግን የብሉን። ኣብ ሓጻር ግዜ ከኣ ዩ ዝገድፈካ። ነቲ ህጻን ውን ዝኮነ ሳዕቤን ኣየምጽኣሉን እዩ።

መደንዘዚ ጋዝ/ላተርጋዝ

■ ከም መሀድእን መዓገሲ ቃንዛን ይሕግዝ
■ ንክትጥቀሙሉ ቀሊል ውጺ ኢቱ ከኣ ቅልጡፍ፣ ላተርጋዝ ወይ መፍዘዚ ጋዝ ኣብ ዞም ዝስዕቡ ሕክምናታት ይወሃብ፣ ሆስፒታል lillebælt kolding, OUH Odense, OUH Svenborg, Sydvestjysk sygghus Esbjerg። መፍዘዚ ጋዝ ኣብ መስርሕ-ሕርሲ ክሳብ ትሓርስ ኢኻ ትጥቀሙሉ ። ጻዕሪ ኣብ ዝበዝሓሉ ግዜ ግን ላተር ጋዝ ምጥቃም ኣሸጋሪ ክኸውን ይኸእል ኣይ።

ኣገባብ ኣወሳስዱ፣

መፍዘዚ ጋዝ ብማስክ ጌርኪ ኣይ ዝውሰድ። ነቲ ማስክ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ከምዝሸፍን ትገብር፣ ሽቦ ብስትንፋስካ ንውሽጢ ስሕብ ተብሎ። ኣብቲ ጻዕሪ ቅልውላው ዝለዓለሉ ግዜ ክትስሕብ ይከኣልዩ ፣



አንተገርኪ ንዝሕል ዝበለ ቃንዛ ከም መዐገሲ ይሰርሓልኪ።

ለትር ጋዝ ኣብ ግዜ ቅልውላውን ዕረፍትን ክትጠቀምሉ ትኽእሊ ኢኺ፣ ብከምዚ ኣገባብ ከም መሀድእን መዕገሲ ቃንዛን ይጠቕመኪ።

ስራሕ ወይ ጥቕሚ ላተር ጋዝ፣

አቲ ትኽክል ዝኾነ ኣስራርሕኡ ፍሉጥ ኣይኮነን፣ ግን ናይ ኣካላትና ናይ ተፈጥሮኣዊ ተኸላኻሊ ቃንዛ ንኽልቀቕ ይገብር ኣሞ፣ ኣዚ ተፈጥሮኣዊ ተኸላኻሊ ቃንዛ ከኣ ናብ ማእከላይ ስርዓተ-መትኒ፣ ሓንጎልን ዓንዲ ሒቕን መልእኽቲ የመሓላልፍ ።በዚ ከምዚ ንክትረጋገጥን ቃንዛ ክዝሕለክን ይገብር።

መፍዘዚ ጋዝ ድሕሪ 3 ደቕቕ ምስራሕ ይጅምር ፣ ምስሓብ ብዝቀጸልካየ መጠን ስርሑ ይቕጽል፣ ኣብዘቋረጽካየ ግዜ ከኣ ምስርሑ የቋርጽ። መብዛሕትኣን ጽቡቕ ውጽኢ ይረኽባሉ ውሑዳት ከኣ ቁሩብ ጥራይ ጠቐምና ይብላ ወይ ውጺኢ ኣይረኽብናሉን ይብላ።

ሳዕቤን፣

ላተር ጋዝ ጽርዕ-ድርዕን ዕግርግርን ከብላካ ይኽእል ኣይ።ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት ከኣ ሃተፍተፍ ዘበለን ኣለዎ። ኣንተደኣ ንነዊሕ ግዜ ብዘይ ምቁራጽ ቅልውላው ከብዝጅምረካ ክሳብ ትሓርስ እንተተጠቐምካሉ ፣ ገለ ክፋል መስርሕ-ሕርሲ ከመይ ከምዝነበረ ኣይትዝክሮን። እቲ ዕሽል ብመዳሕንቲ ኣቢሉ ላተር ጋዝ ይወስድ ኣይ። ኣዴታቶም ኣብ እዋን ሕርሲ ላተር-ጋዝ ብምጥቃምን ግን ኣብቶም ዕሽላት ፍሉጥ ዝኾነ ዘጋጠመ ሳዕቤን የለን።

መዝሓሊ ቃንዛ ተባሂሉ ኣብ-ትሕቲ ቆርቦት ዝውጋእ ጽፋይ ማይ

- ብርቱዕ ቃንዛ ሕቆ ንምዕጋስ ይሕግዝ
- ውሑድ ዓቕን ጽፋይ ማይ ኣብ ትሕቲ ቆርቦት ይውጋእ
- ኣብ መስርሕ-ሕርሲ ኣብ ዝኾነ ግዜ ይውሰድ። ከም ኣድላይነቱ ክድገም ይከኣልዩ፣

ኣብ-ትሕቲ ቆርቦት ዝውጋእ ጽፋይ ማይ ንኩሉ ይወሃብ።

ኩለን ዝሓርሳ ክጠቀማሉ ይኽእላ ኣየን። ኣዚ ኣገባብ ሕክምና ከምኣድላይነቱ ክድገም ይከኣልዩ።

ኣገባብ ኣተገባብርኡ።

ኣዋላዲት-ነርስ ውሑድ ዓቀን ጸፋይ ማይ ኣብ ትሕቲ ቆርቦትኪ ትወግኣኪ። ኣብ ነስፊ ወከፍ ዝውግኦ ቦታታት ንእሽቶ ሕብጥ ይብልዩ።አቲ ኣጥላር ምስ ኣተወ፣ ልክዕ ንህቢ ከም ዝነኸሰካ ጸላዕላዕዩ ዘብል፣ግን ቐልጢፉዩ ዝገድፈክ። ኣዚ ኣገባብ ኣብ ናይ ሕቕን ኣብ ታሕተዋይ ክፋል ከብዲ ዘሎ ቃንዛን ክትጠቀመሉ ይከኣል። ኣዚ ፓፕላር ምስተገባረልኪ ነጻ ከንኪ ክትንቀሳቐሲ ትኽእሊ ኢኺ።

ጥቕሙ ወይ ስርሑ፣

ከባቢ ፍርቂ ዝኾና ደቀ- ኣንስትዮ ኣዚ ዝተገባረነን ጽቡቕ ውጺኢት እየን ዝረኽባሉ።ምስተገባረልካ ብቐጥታ እይ፣ ስርሑ ዝጅምር፣ ካብ 1-1½ ሰዓት ኣቢሉ ይሰርሕ።

ሳዕቤን፣

እቲ ማይ ኣብ ትሕቲ ቆርቦትካ ክኣቱ ከሎ ጽቡቕ ኣይስመዓካን፣ ግን ዝኽነ ሳዕቤን የብሉን።

መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ፣

- ኣዚ ኣቲ ኣዝዩ ውጻኢታዊ ዝኾነ ዓይነት መዝሓሊ ቃንዛ ኣብ ግዜ ሕርሲ ኣይ፣
- ኣብ ዓንዲ ሒቕ ዝወሃብ መደንዘዚ ኣይ፣
- ንመትንታትን የደንዝዘም ስለዚ ቅፋብ ጥራይ ወይ ከኣ ቃንዛ ዝበሃል ኣይስመዓክን፣

ኣዚ ዓይነት መዝሓሊ ቃንዛ ንመብዛሕትኦም ክወሃብ ይከኣልዩ

ገለ ውሑዳት ሰባት ግን ብሰንኪ ኩነታት ጥዕና ክወስድዎ ዘይከእሉ ኣለዉ።

ኣገባብ ኣወሳስድኡ፣

ናይ ኣነስተዝያ በዓል ሞያ ፣ መደንዘዚ ዝህብ በዓል ሞያ ጥራዩ ክገብሮ ዘለዎ፣ ምክንያቱ ኣዚ ዓይነት መደንዘዚ ትሑት ጸቕጢደም ከኸትል ዝለዝኸእል። ኣቕድምካ ጸቕጢ ደም ይዕቀን። መድሃኒት መውሃቢ መርፍእ ኣብ ኢድኪ ይግበረልኪ። ኣብቲ መጀመርታ ግዜ ኣዚ መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ ምስተገብረኪ፣ ጸቕጢ ደም ቀጻሊ ይዕቀን። ኣንተደኣ ጸቕጢ ደም ወረዱ በቲ ኣብ ኢድኪ ዝተገብረ መርፍእ መድሃኒት ይወሃበኪ። ኣቲ ህጻን ደሓን ከምዘሎ ርግጸኛ ንምኃን፣ ኣታ መሕረሲት-ነርስ ቀጻሊ ክትከታተለኪያ፣ ብ CTG-
 aparat (ናይ ልቢ ህርመት መስምዒ መሳርሒ) ናትኪ ናይ ቅልውላው ዓቕንን፣ ናቲ ህጻን ህርመት ልብን ክትከታተልያ። መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ ክግበረልኪ ከሎ ክትንቀሳቕሲ የብልክን፣ ወይ ኮፍ ወይ ጋደም ትብሊ። መደንዘዚ ዓንዲ ሒቕ ንክግበረልኪ ካብ 10 ክሳብ 15 ደቂቕ ኣቢሉ ይወስድዩ። መጀመርታ ኣቲ ሓኪም ነቲ መርፍእ ዝውጋእ ሕቕ የጽርዮ። ነቲ ዝወግኦ ከባቢ ከኣ መደንዘዚ ይገብረሉ ። መደንዘዚ ምስ ሰርሖ ።እቲ ሓኪም ኣብ ሕቕኺ መርፍእ የእቱ። በቲ መርፍእ ጌሩ ፣ ቀጢን ናይ ፕላስቲክ ቱቦ የሕልፍ ፣ ሸው ነቲ

መርፍእ ኣንደገና የውጽኦ ። ኣቲ ዝኣተወ ናይ ፕላስቲክ ቱቦ ክሳብ ትሓርሲ ኣብኡ ይቕመጥ። ቡኡኡ ጌሩ ብሓገዝ መንፍሒ ብዓቕን መደንዘዚ ይወሃበኪ። ኣቲ ዝኣቱ ቱቦ ኣዝዩ ቃጢን ስለዝኮነ ንምንቅስቃስ ኣየጻግመኪን ኣይ። ብኸምዚ ይሰርሕ።

መደንዘዚ ዓንዲ ሒቕ

ኣብ ዓንዲ ሕቕ ኣብቲ ታሕጠዎይ ክፋል ይግበር ኣሞ ነቲ ካብ ማህጸንን መገድታቱን ብመትኒ ገሩ ዝመሓለለፍ ቃንዛ ናብቲ ውሽጢ ዓጽሚ ዘሎ ኣንጉዕ ቅድሚ ምብጽሖ ይዕጽዎ። ኣብቲ ክሳብ ማህጸን ዝገፍሓሉ ግዜ ዘሎ ብርቱዕ ቃንዛን ኣብቲ ናይ ዒሕታ ወይ ናይ ጻዕሪ እዋን ጽቡቕ ይሕግዝ ኣይ። መደንዘዚ ምስተዋህበ ምስራሕ ክሳብ ዝጅምር ካብ 10-20 ደቂቕ ይወስድ።፤ ኣቲ መድሃኒት ምስተቐረጸ ኣቲ መደንዘዚ፣ ካብ 30 ክሳብ 60 ደቂቃ ይጸንሕ ።

ሳዕቢን፣

ጸቕጢ ደም ይትሕት። ኣብ ገለገለ ደቀንስትዮ ጸቕጢ ደም ይትሕት። ንሱ ከኣ ብመድሃኒት ይስተካኸል።

ድኻም እግሪ የስዕብ፣ ዝበዝሕ ግዜ እዚ ዓይነት

መደንዘዚ፣ ንናይ ኣእጋር ጅማውቲ ኣይጸሉን ኣይ። ሓደ ሓደ ደቀንስትዮ ግን፣ ኣብ ጅማውቲ ኣእጋር ድኻም ይገብረላን። እቲ መደንዘዚ ቀስብቐስ ይገድፍ ኣይ። ክሳብ ጠቕሊሉ ምስራሕ ዘቋርጾ ግን፣ተደጊፍኪ ምኻድ ከድልየኪዩ።

ሽንቲ ምቁጽጻር የጻግም፣ መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ፣

ፍሕኛ ሽንቲ ከምዝመልኦ ንኸይስመዓካ ጽልዎ ኣለዎ። ፣ ኣታ መሕረሲት ነርስ ጸጸኒሓ ንክትሸኒ ከተዘክረኪ ኣያ። ባዕልኺ ክትሸኒ ተዘይኪኢኪ ኣታም መሕረሲት ነርስ ብመገዲ ካታተር ንክትሸኒ ክትሕግዘኪ ኣያ።

ናይ ሕርሲ ግዜ የናውሕ፣ ኣዚ መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ ንናይ ሕርሲ ግዜኺ የናውሖ ኣይ። ምኽንያቱ፣ እቲ መደንዘዚ ጻዕሪ ቅልውላው ስለዘገድሎ። ኣገዳሲ ኣንተኮኢኑ መንቓቅሒ ቅልውላው መድሃኒት ይወሃበኪ፣ epidoral ብምውሳድኪ፣ ብመጥባሕቲ ናይ ምሕራስ ሳዕቤኑ ልዑል ኣይገብሮን።

መስኣቢ ቫክይም መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ ብቫክይም ንክትሓርስ ዘሎ ዕድል ልዑል ኣይ። ምኽንያቱ ዒሕ ናይ ምባል ዓቕሚ ስለዘዳኸም sugekop ንኸጥቀም የገድድ።

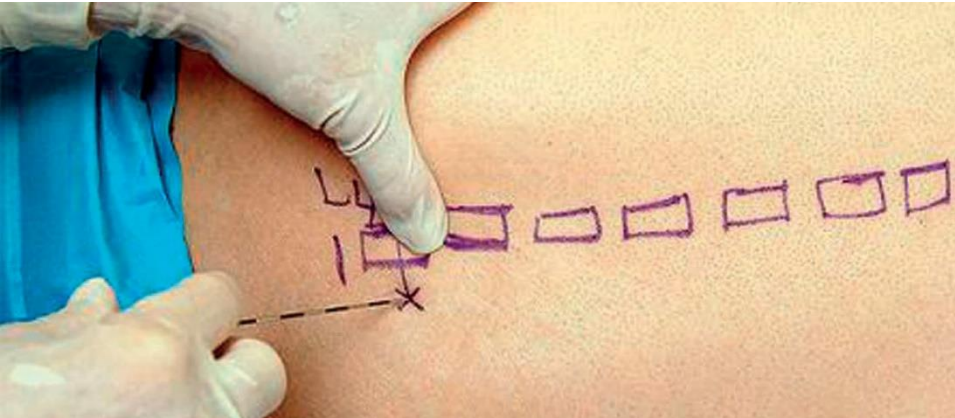
ምሕካኽ ቅርበት፣ ከም ሞርፊን ዝመስል ቀመም ምስቲ መደንዘዚ ዝወሃብ ከሕክኸካ ይኸእል ኣይ። እዚ ግን ሳሕቲ ኣይ፣ ክሳብ ሕክምና ዘተገድሖ ብርቱዕ ኣይኮነን። ደሓር ኣቲ፣ መደንዘዚ ምስ ወጻ ኣቲ ምሕካኽ እውን ቀልጢፉ ይገድድ።

ረስኒ፣ መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ፣ ዝበዝሕ እዋን 2 ክሳብ 5 ሰዓት ድሕሪ ምግባርካ ረስኒ ክገብር ይኸእል ኣይ። ንምንታይ ረስኒ ከምዝገብር ግን ዝፍለጥ ነገር የለን።

ረስኒ ምስ ዝህልወኪ ፖራስታሞል ወይ ፐንስሊን ትወስዷ።

እታ ኣይ ኣብ እዋን ሕርሲ ረስኒ ምስ ዝህልዎ፣ ኣቲ ህጻን ዝኮነ ረኽሲ ከይህልዎ፣ ነርሳት መሕረስቲ ተወሳኺ ጥንቃቕ ይገብራ፣ ስለዚ ብምኽንያት ኣቲ ረስኒ ፣ ኣቲ ህጻን ረኽሲ ከይህልዎ ኣብቲ ፣ ዝያዳ ክትትል ንኸግበረሉ ኣብቲ ክልኒክ ናይ ኣንዳ ህጻናት ትጻንጡ።

ሕማም ርእሲ፣ መደንዘዚ ዓንዲ ሕቕ ገለ ውሑዳት ደቀንስትዮ ድሕሪ ምሕራሰን ኣብታ ቀዳመይቲ መዓልቲ ርእሰን ይሕመን። ምኽንያት ናይ ሕማም ርእሲ ኣቲ ሓኪም ብጌጋ መደንዘዚ ክህብ ከሎ፣ ናብቲ ኣብ ዓንድሕቕ ዘሎ ናይ ኣንጉዕ ጅማት ኣንተወጊኡ ኣይ። እቲ ሕማም ርእሲ ሓፍ ክትበል ከልኽ ይጅምረካ ፣ በጥ ክትበል ይገድፈካ። ኣቲ ሕማም ርእሲ በቲ ናይ መደንዘዚ ሓኪም ክሕከም ኣለዎ ኣንተዘይኮይኑ ነዊሕ ግዜ ይወስድዩ ክሳብ ዝገድፈካ። ኣቲ ሓኪም ካብ ናትኪ ደም ወሲዶ ነቲ መደንዘዚ ክህበኪ ከሎ ብጌጋ ዘንኮሎ፣ በቲ ደምኪ ጌሩ ይሓትሞ።



መደንዘዚ መትንታት ብልዕቲ

- ኣብታ ናይ መወዳእታ ቆልዓ ክወጽእ ክብል ከሎ፣ ብሓይሊ ክደፍእ ከሎ ዝወሃብ ።
- ንከባቢ ብልዕቲ ጥራይ ዘደንዝዝ፣ ኣብ ብልዕቲ ብመርፍእ ይወሃብ።
- ነቲ መትን ናይ ብልዕቲ ደደንዘዘ። ሽዑ ኣቲ ቆልዓ ብሓይሊ ክደፍእ ኮሎ ነቲ ቃንዛ ይዘሕሎ።
- ነቲ መትን ብምድንዝዝ፣ ነቲ ዝተቐደ ክስፈ ኣንከሎ ቃንዛ ንክይሰመዓኪ ይሕግዝ።

መደንዘዚ መትንታት ብልዕቲ ንኹሉ ኣይ፣

መብዛሕትኣን ደቂ ኣንስትዮ፣ ኣብ ሆስፒታል ዝሓርሳ ክወስዶ ዝኽእል ዓይነት ጸረቃንዛ ኣይ።

ኣገባብ ኣተገባብርኡ

ፑደንዱስብሎኬደ ኣብታ ናይ መወዳእ ታ ቆልዓ ክወጽእ ዝቀረበሉ ግዜ ይወሃብ። ድሕሪ ምሕራስኪ እውን ኣንተደኣ ተሰፊኺ ይወሃብ እዩ። መሕረሲት-ነርስ ኣብ ክልቲኡ ጎኒ ብልዕትኺ መርፍኣ ትወግኣኪ፣ ኣብጥቓ ናይ ፑደንደኡስ ነርቭ፣ ኣቲ መርፍእ ብመከላኸለ ቱባ ኣብ ውሽጢ ብልዕቲ ክብ ኣሉ ይኣቱ። ፑደንዱስብላካደ ንኽግበረልኪ ከባቢ 1 ደቂቕ ኣብሉ ይወስድ። ክኣቱ ከሎ ይሰመዓካን ኣይሰመዓካን ክብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ ኣይ ። ንገሊ ኣን ኣይሰመዓን፣ ምኽንያቱ ምስቲ ቅልውላው ክነጻጸር ከሎ ኣዝዩ ንእሽቶ ኣይ ። ምስተገብረ ድሕሪ 5 ደቂቕ ምስራሕ ይጅምር፣ ክሰብ 1-2 ሰዓት ከኣ ይገልግል።



ስርሑ፣

ቆልዓ ክወጽእ ከሎ ኣፍብልዕቲ ኣዝዩ ስለዘቀንዙ ፣ መደንዘዚ መትንታት ብልዕቲ ነቲ ዝለዓል ቃንዛ ይዘሕሎ።

ሳዕቤን።

ፑደንዱስብሎኬደ ልዑል ናይ ምድንዘዝ ውጻኢት ፣ ስለዘለዎ እቲ ናይ ኢሕታ ወይ ጸዕሪ ስምዒት ይቅንስ ወይ ጠቅሊሉ ኣይህሉን። በዚ ምኽንያት ቅልውላው መለዓዓሊ መድሃኒት መርፍእ ሓገዝ ይግበር። ንሓደሓደ ደቀንስትዮ ኣቲ ምድንዘዝ ክሰብ እግረን ይደንዝዝ መብዛሕትኡ ግዜ ሓንቲ እግሪ ኣያ ትድንዝዝ። ድሕሪ ምሕራስ እቲ ምድንዘዝ ክሰብ ሓደ መዓልቲ ይጸንኡ፣ ባዕሉ ይጠፍእ ዝኾነ ኣበር ከኣ ኣየስዕብን።

ሞርሬን፣

- ንዝበርቶዎ ቃንዛ የዝሕል
- ዝበለጸ ኣብቲ ቅልውላው ዝጅምረሉ ግዜ ክትጥቀመሉ ኣይ፣
- ቃንዛ ከምዘይስመዓካን ቁሩብ ከምትፈዝዝን ይገብረካ
- ኣብ ሰለፍ ብመርፍእ ይወሃብ፣

ዝበዝሐ ሞርሬን ክወስዳ ይኸላ፣

ኣቲ ህጻን ደሓን ክሰብ ዝኾነ ግዜ፣ ብዙሓት ደቀንስትዮ ሞርሬን ክጥቀማ ይኸእላ እዩን። ንድሕነት ኣቲ ህጻን ተባሂሉ ኣንተደኣ ንክትሓርስ ትሕቲ 4 ሰዓት ተሪፉ ሞርሬን ኣይወሃብን ኣይ።

ኣገባብ፣

ነርስ- መሕረሲት (መዋልዳን) ሞርሬን ትወግኣኪ ክሰብ ምስራሕ ዝጅምር ካብ ካብ 15 ክሰብ 30 ደቂቕ ኣኪሉ ይወስድ።

ጥቕሙ/ስርሑ

ነት ልዑል ዝኾነ ናይ ቅልውላው ቃንዛ የዝሕል፣

ግን ጠቕሊሉ ኣይጠፍእን ዩ። ንክትታኸስ ወይ ክትፈስስ ከኣ ይገብር ኣሞ ነቲ ቃንዛ ንክይተደህበሉ ይሕግዝ። በዚ ምኽንያት ኣብ ምጅማር ቅልውላው ሕርሲ ክትወስዶ ይምረጽ። ቁሩብ ተረጋጋእኪ ከትዕርፊ ይሕግዘኪ። ምናልባት እውን ቁሩብ ሰዓት ከይቅሰኪ ይኸእል። ሞርሬን ክሰብ 3 ሰዓታት ዝኸውን ክሰርሕ ይኸእል ኣይ።

ሳዕቤን፣

ሞርሬን ከሕክኸካ ፣ ዕግርግርን ተምላስን ክገብረልካ ይኸእል። ፣ ንስኺ ሞርሬን ክትወስዱ ከለኺ፣ ኣቲ ህጻን እውን ቁሩብ ካብኺ ይወስድ/ይሓልፎ። ሞርሬን ምስ ወሰድኪ ብድሕራ ቀልጢፍኪ እንተ ተረስኪ ኣቲ ህጻን ንቐሕ ኣይከውንን፣ ከምኡውን ብሰንኪ ኣቲ ሞርሬን ሕጽረት ምስትንፋስ የጋጥሞ ። ጡብ ንኸጠቡ ድሌት ስለዘይብሉ ምጥባው ንክተጀምሮ ኣጸጋሚ ይኸውን ። ኣቲ ህጻን ምስ ሕጽረት ምስትንፋስ ኣንተተወሊዱ ነቲ ሞርሬን ዘጽሪ/ዘልግስ መድሃኒት ይወሃቡ።



