



ሰለ አሰም ሕመም የሕክምናና የመከላከያው ዘዴዎች የአሰም ሕመምን እንዴት እንቋቋመዋለን ?

አዘጋጅ፡ - ዶ/ር ሰፈፈ በ. አይቸህ

የአሰም ሕመም ምን ይመስላል?

አሰም ማለት ወደ ሳንባችን የምናስገባውንና የምናስወጣውን አየር በትክክል ማስተላለፍ ሳይቻል ሲቀር የሚደርስ ወቅታዊ የትንፋሽ ጭቀት ወይም እጥረት ነው። አሰም በሳንባ የወስጥ አካል በልዩ ልዩ ወጫ ምክንያቶች የተነሳ መቆጣት ሲደርስ፣ የሜጠር የመተንፈሻ አካል ሕመም ነው። ለአሰም ሕመም ሜጠር ሰበብ ላለባቸው ሰዎች፣ ሰውነታቸውን አስቆጭ ነገር በገጠማቸው ጊዜ፣ ይህን ለመቃወም አካላቸው ተከላካይ ሕዋሳትን (እነዚህ ሕዋሳት ማንነት ሲል ይባላሉ) በማስሜት ጦርነት ይገጥማል። በዚህ ወስጥዊ ግጭት ምክንያት የሳንባ ወስጥዊ አካል ይጎዳል ከዚህም የተነሳ በአየር መተላለፊያ ቀጭን የሳንባ ቱቦዎች ወስጥ የሚረሰው የጠጭቻዎች የጠጥና የመጨደድ ሂደት፣ ጥበትንና አክታ ዓይነት ፈሳሽን ስለሚፈጠር፣ በባህሪዎች ወስጥ አየር በነፃ እንዳይተላለፍ ያግደዋል። ስለሆነም በመጨረሻው የመተንፈስ ሜኬኒክ ይፈጠራል ማለት ነው። ነገር ግን በዚህ ጊዜ በወቅቱ ተገቢው የሕክምና ክብካቤ ከተሰጠ ሁኔታውን ለማስቆምና ሳንባን ወደ ጠፍማ ይዞታው ለመመለስ ይቻላል።

በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ከአንድ በላይ የአሰም ታማሚዎች ሊኖሩ ይችላሉ፣ ሆኖም ግን አሰማ ተላላፊ በሽታ አይደለም።

ሰለአሰም ሕመም እስታቲስቲካዊ / ኤፒደሚዮሎጂያዊ መረጃዎች፡ -

በአሁኑ ጊዜ አሰም በስፋት የሚገኝ የጠፍ ችግር ነው። በእስራኤል አገር ባለው ሁኔታ መሠረት በአዋቂዎች ዘንድ 7% በልጆች 12% የሚሆኑ ሰዎች በዚህ ሕመም እንደሚገኙ ታወቋል። በኤፒደሚዮሎጂያዊ መረጃዎች እንደሚጠቀሰው የአሰም ችግር በዓለም ውስጥ ከጊዜ ወደ ጊዜ ክብደቱ እየጎላ በመጣ ላይ ነው። ለምሳሌ በ1986 ዓ.ም. እና በ1992 ዓ.ም መካከል ባለው ወቅት የአሰም ችግር በ42% አደጋል። በ2010 ዓ.ም. በዓለም ጠፍ ጥበቃ ድርጅት በቀረበው ሪፖርት መሠረት፣ 300 ሚሊዮን የዓለም ሕዝብ በአሰም ችግር የተጠቃ ሚሊዮን ገልጧል። በሰሜን አሜሪካ አገር ብቻ በዓመት 7 ሚሊዮን ልጆችና ወጣቶች፣ ከአዋቂዎች ደግሞ 16 ሚሊዮን የሚሆነው ሕዝብ በአሰም እንደሚገኘው ታወቋል። ችግሩ በጣም ጎልቶ የሚጎደው በአደጉ አገሮች ውስጥ ሲሆን፣ በተለይም በትምህርት ደረጃቸውና በኤኮኖሚ አቅማቸው ዝቅተኛ በሆኑት ሕዝቦች መካከል እንደሆነ ይገለጻል። ይህም ማለት ስለሕመሙ በቂ ዕውቀት የሌላቸውና በመኖሪያ ቤታቸውም ሆነ በሥራ ቦታቸው ምቹ ሁኔታ የሌላቸውና የጭቀት ኑሮን የሚጎዱት፣ ለችግሩ በበለጠ የተጋለጡ ሚሊዮን ሊቃውንት ያስረዳሉ። በመሆኑም ከሕክምና ዕርዳታው ጋር ተገቢ የጠፍ ትምህርት ዕውቀትን በማዳበር፣ የጥንቃቄና የመከላከያ ዘዴዎችን በመቀሰም ሕመሙን የሚያስከትለውን ውስብስብ ጉዳዮች ለማስወገድ ይቻላል። የአሰም ሕመም በኢትዮጵያ-እስራኤላዊ ማህበረሰብ ውስጥም እየተስፋፋ በመሆኑ፣ ሕዝቡ ሰለአሰም ሕመም ጠለቅ ያለ ዘመናዊ መረጃና ዕውቀት በማግኘት አመለካከቱን መቀየርና ሕክምና አጠቃቀሙም ሆነ በግል የመከላከሉን ዘዴ ማወቅ አለበት።

የአስም ሕመም መነሻ ምክንያቶች፡ -

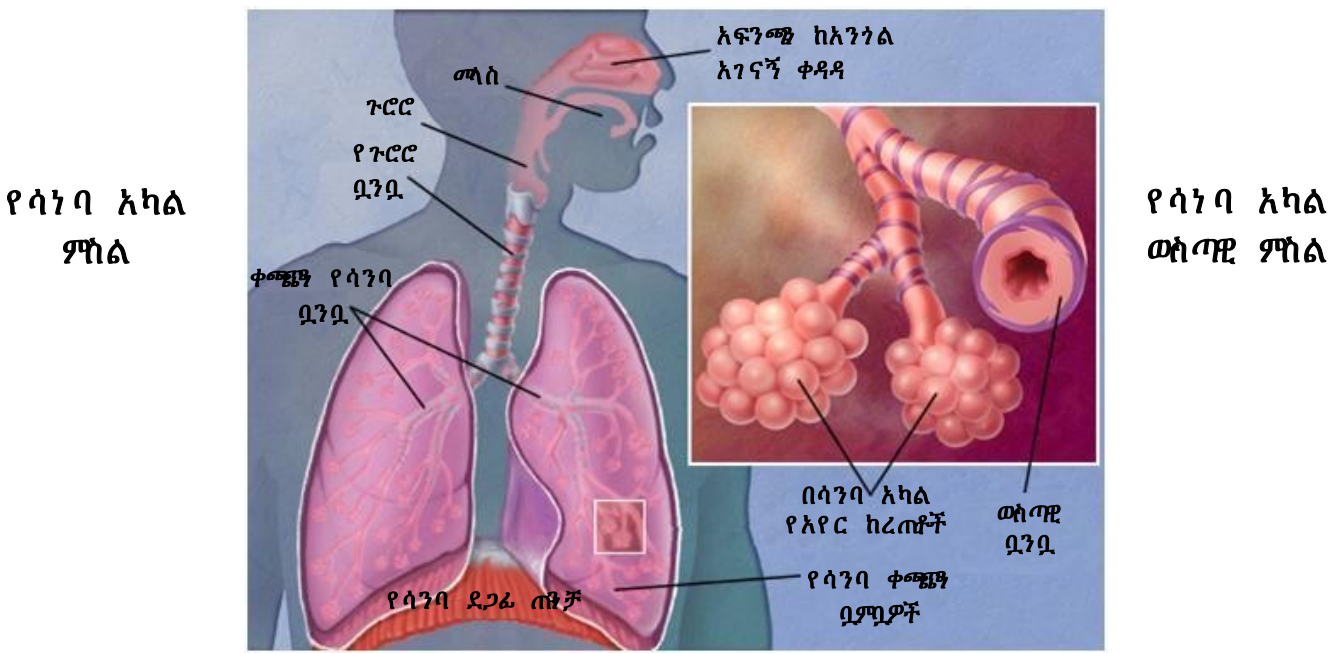
በአጠቃላይ ለአስም ሕመም መስቀስ ምክንያት ሆነው የሚጠቀሱት ነገሮች ከዚህ በታች የተመለከቱት ናቸው፡፡ በአጠቃላይ የንፅህና መዳደል ጉዳዮች ከፍ ያለ ድርሻ አላቸው፤ ለምሳሌ (የግል ንፅህና፣ የቤት ንፅህና (አባራና ሽታ)፣ የአካባቢ ንፅህና ...)

- የአየር ቅዝቃዜ፣ አባራ፣ ጫካ (የሰጋራ ጫካን ፣ የፋብሪካ ጫካን ይጨምራል)
- ብናኞችን ከብናኝ ጋር የሚዋጡ በጣም የረቀቁ ተባዮች፣
- የምግብ ሽታዎች፣
- የቤት ማህንጫ ቀለሞች፣ የእንጨት ዘይቶችና ኖራዎች፣
- የገላ ሳሚዎችና የቤት የጽዳት ሳሚዎች፣
- ከአበባዎች የሚግፉ አባራ መሳይ ብናኞች፣
- በሥራ ቦታ የሚገጥሙ ብናኞች
- ልዩ ልዩ ሽታዎች (መጥፎ ሽታም ሆነ መዳዘ ያላቸውን ሽታዎች ሳይቀር ይጨምራል)
- የምግብ ማስመሪያ ቀለሞች፣
- የምግብ ዳቄቶች፣ ወዘተ...
- ከቤት እንስሳት የሚገኝ ፀጉር (ድመት፣ ወሻ...)

እነዚህ በግልጽ የሚታወቁ ሳንባን የሚያስቆጡ ነገሮች ወይም ምክንያቶች ናቸው፡፡

ሰለጸፍናትና ትልቅ ሰዎች የአስም ሕመም፡ -

የአስም ሕመም በሕጻናትና በአዋቂዎች ዘንድ የሚጸርስ ሕመም ሲሆን፣ በተለይ በሕጻናት ላይ ጎልቶ ይታያል፡፡ የሕጻናት አካል ለጋ በመሆኑና ሳንባቸው ገና የልጠኔ ከረ በመሆኑ እንደ አካባቢው ሁኔታ ለአስም ቀድሞው ይጋለጣሉ፡፡ ነገር ግን አካላቸው እያደገ ሲሄድና ሳንባቸው ሲጠኔ ከር የአስሙ ጥቃት ደረጃ በደረጃ እየቀነሰና እየተሻሻለ ይመጣል፡፡ የአዋቂዎች አስም ግን በመኖሪያ አካባቢ መላወጥ፣ በሥራ ቦታና በሥራ ዓይነት መላወጥና በመሳሰሉ ሁኔታዎች ምክንያት የሚጸግር ነው፡፡ የአስምን ሕመም ከሚያባብሱት ሁኔታዎች አንዱ በተደራብነት የሚጸርሱ የሳንባ ቁስለት ሕመሞች ናቸው፡፡ ለምሳሌ ተደጋጋሚ የጉንፋን ሕመም፣ በብርድ የመጋለጥ አጋጣሚዎችና በጫካና በአባራ የመታፈን ሁኔታዎች የሚጠቀሱ ምክንያቶች ናቸው፡፡



የአስም ሕመምና የሕክምናው ሁኔታ፡ -

በመሠረቱ በዓለም ውስጥ በሕክምና ሳይንስ እስካሁን ድረስ በተደረገው ከፍተኛ ምርምርና ጥናት፣ የአስም ሕመም ፈጽሞ ለማዳን የተገኘ ማድኃኒት የለም፡፡ ይሁን እንጂ ለአስም ሕመም ማለት በየጊዜው እየተቀሰቀሰ የሚደርሰውን ሕመም ስቃይ ለማስቆም የሚያስችሉ ብዙ ፍቱን ማድኃኒቶች በአገልገሎት ላይ እየዋሉ ይገኛሉ፡፡ አስምን ለማክምም ሆነ አስቀድሞ ለመከላከል ዋናው ቁምነገር የሚሻ ምክንያቶችን ልብ ብሎ በማጥናትና ማወቅን ይጠይቃል፡፡ እያንዳንዱ ሕመማቸውን የተፈጥሮና የአኗኗር ሁኔታ፣ የአስም ሚሻ ምክንያቶች ብዙና የተለያዩ ለሆኑም ቅሉ፣ በጥቅሉ ሲታይ ግን ከላይ እንደተጠቀሰው በዋና ምክንያቶች ላይ ማተኮር ያስፈልጋል፡፡



ስለ ባሕል ሕክምና፡ -

የአስም ሕመምን ለመቋቋም ሰዎች በባሕል ሕክምና ዘዴዎች እንደሚጠቀሙ ይታወቃል፡፡ ከባሕል ማድኃኒቶች መካከል በጥሩ ልምድ ወጠታማ ጥቅም የሚሰጡ መኖራቸው የታወቀ ነው፡፡ ነገር ግን እነዚህ ማድኃኒቶች ወይም ድርጊቶች የተፈተኑና በትክክል የታመሙ ባቸው ለመሆኑ በጥንቃቄ ማጥራትና ማወቅ ያስፈልጋል፡፡ ምክንያቱም ሁሉም ነገር እንዲሁ በጅምላ ጥሩ ነው ስለተባለ ብቻ ጥሩ ለሆነ አይችልም ነው፡፡ ከባሕል ሕክምና ተጓዳኝ ጉዳዮች ራስን ማጠቃ ያስፈልጋል፡፡

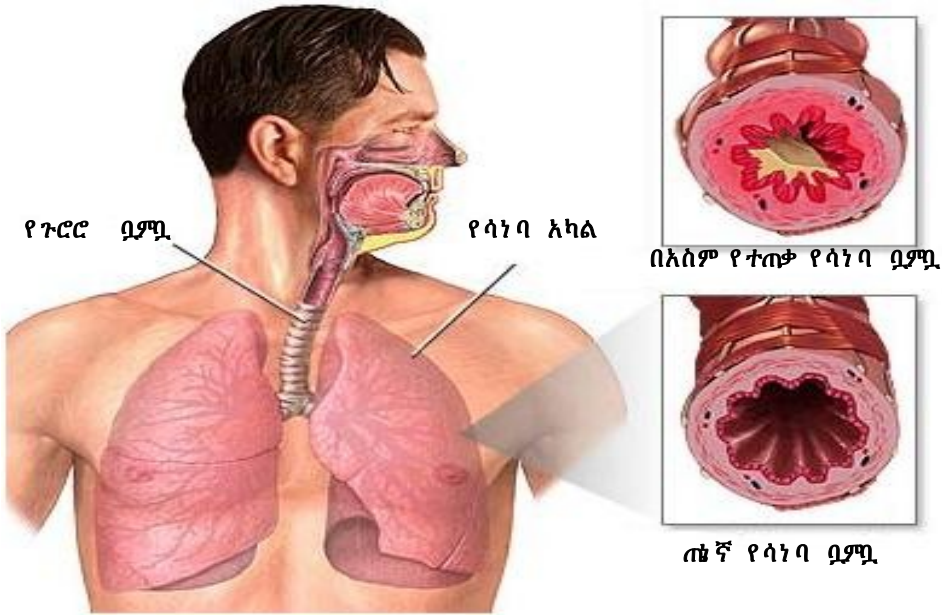
ስለእስቲሮይድ ማድኃኒቶች፡ -

የእስቲሮይድ ማድኃኒቶች በጣም አጣዳፊ የሆነውን የአስም ጥቃት ፈጥኖ ለማስቆም ሐኪሞች የሚጠቀሙባቸው የታወቁ ማድኃኒቶች ናቸው፡፡ እነዚህን የእስቲሮይድ ማድኃኒቶች ሰውነታችንም በተፈጠሮ እያሚጩ በልዩ ልዩ ሁኔታዎች የአካላችንን የወስጥ አሠራር ይቆጣጠርባቸዋል፡፡ በእስቲሮይድ ማድኃኒቶች አጠቃቀም ብርቱ ጥንቃቄንና ኃላፊነትን ይጠይቃል፡፡ አጠቃቀሙ በአብዛኛው ሁኔታ ለአጭር ጊዜ ብቻ ነው፡፡ ነገር ግን አንዳንድ የግል ሐኪሞች ይህን ጉዳይ ሳያውቁ ቀርተው ሳሆን፣ በጥቅምና በቸልተኝነት አላግባብ ለሕመማችን ሲአዝዙና ሲሸጡባቸው ይታያል፡፡ እነዚህ ማድኃኒቶች በፍጥነት ከሚደረግባቸው ማዳከም የሆነ የሕመም ማሳገጥ ወጠታቸውን ብቻ በማየት፣ ብዙ ሕመማቸውን ይህን አዘወትረው ለማግኘት ሲጠይቁ ይሰማሉ፡፡ ይህ ሕክምና መወሰን ያለበት ሙሉ ኃላፊነትንና ሥነምግባርን ባሟሉ ሐኪሞቻችን ብቻ ለሆነ እንደሚገባ ሁላችንም ጠንቅቀን ማንዘብ አለብን፡፡

የአስም ሕመምን ጥቃትን (ሕመሙን) እንዴት ሊከላከሉ ይችላሉ ?

ችግሩን የሚቋቋሙት ዘዴዎችስ ምን ምን ናቸው ?

የአስም ሕመም ለረጅም ጊዜ አብሮ የሚኖር ሕመም ስለሆነ፣ የታመሙ ሰዎችም ሆነ ቤተሰቦቻቸው ስለ አስም ምንነት ሰፊ ያለ መረጃና ዕውቀት ሊቀስሙ ይገባል። የሕመሙ ሳይነሳዊ መግለጫ የሚሻ ወይም የመቀስቀሻ ምክንያቶችን በስፋት ለመረዳት መዘጋጀት አለባቸው። በጠፍ አጠባበቅ ፕሮግራሞች እንቅስቃሴ ለሕመሙን ለአጠቃላይ ሕዝብ ሰፊ የጠፍ ትምህርት በመስጠት ላይ ስለሚሻ ንቁ ተሳታፊ በመሆን መሞርና ማወቅ እጅግ ያስፈልጋል። ተገቢ መረጃ ያለውና የሕመሙ መሻ ዝርዝር ምክንያቶች የተገነዘበ ሰው፣ ሕመሙ ለመከላከብና እንዳይጠቃም አስቀድሞ ለመቋቋም የሚችልበትን ዘዴዎች ለማወቅና ተግባራዊ ለማድረግ ይችላል። ስለዚህ ከበቂ ዕውቀት ጋር ዝግጅት ያለው ሕመምተኛ በየጊዜው በሕመሙ ከመጠቃት ሊድን ከመቻሉም በላይ፣ በሥራው መተንተን እንዳይደርስበትና የገቢው መጠን እንዳይቀንስበት ለመከላከል ይችላል። በአስም ሕክምና የሐኪሞችን መመሪያዎችና ትዕዛዞች በትክክል ለመፈጸም የታካሚው ዕውቀትና ሙሉ የሆነ ቀጥተኛ ተሳታፊነት በጣም ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው።



ራሱን አንቅቶ ሕመሙን የሚከባከብ ሕመማቸውን ችግሩን ለመቋቋም እንደሚችል ጥያቄ የለውም፡፡

አስም ሕመማቸውን ሰው በሕመሙ አዘወትሮ እንዳይጠቃ መቋቋም የሚችለው የራሱን ሁኔታዎች ልበብ ለሌሎች ማጠቃለያ ሲችል ነው፡፡ ይህም ማለት የአስም መኝታ ምክንያቶችን ጠንቅቆ ከተገነዘበና ካስታወሰ በኋላ፣ በዚህ መረጃ በመገናኛ የራሱን ሁኔታ ለመመርመር ይሞክራል፡፡ ለምሳሌ ከዚህ የሚከተሉትን መሪ ጥያቄዎች ሊጠይቅ ይችላል፡-

- ሕመሜ በምን ጊዜ ነው የሚቀረጠው ?
- ዛሬ ጥቅት ወይም ማታ ምን የተለየ ነገር ገጠመኝ ?
- ትላንት ወደጎት ሄጀ ነበር ?
- የመከላከያ መድኃኒቱን መውሰድ ረስቼ ይሆን ?
- በምግብና በማጠጠጥ ምን ለውጥ ደረሰ ?
- በምን ሳሚ ወይም ሽቱ ተጠቅሞኑ ?
- ትላንት ምን ያስቆጠኝ ወይም ያሳዘነኝ ሁኔታ ገጠመኝ ነበር ?
- የቤቴ ጽዳት ሁኔታ ምን ይመስላል ?
- ምግብ ሲበሰል / ሳበሰል ሆነ ብሎ ይነሳብኛል ?
- ለብርድ ተጋልጬ ነበር ? የሚሉትን ጥያቄዎች በማነሳት ራስችንን ከመረመርንና ዘግጁ ከሆንን ከእነዚህና ሌላም ሁኔታዎች የማይመቹንን ምክንያቶች በመረዳት ነቅተን ጥንቃቄ እናደርጋለን ማለት ነው፡፡



የአስም ጥቃትን ለመከላከል የሚያስችሉ መድኃኒቶች

ስለአካል ማጠንከሪያ እንቅስቃሴ፡-

አካላችንን ለማጠናከርና ተገቢ ሥራውን በጥሩ ሁኔታ እንዲያከናውን ያስችልዋል፡፡ ይህ ጉዳይ ከጊዜ ወደ ጊዜ የበለጠ እየተጠናኘና እየተረጋገጠ በመምጣቱ፣ ስለአካል ማጠንከሪያ እንቅስቃሴ አስፈላጊነትና ጠቃሚነት ዛሬ በዓለም ውስጥ ከፍተኛ ያለ ምክር እየተሰጠበት ይገኛል፡፡ የአካል ማጠንከሪያ ማለት ወስጥዎ ሥራውን በተማሏ ሁኔታ መጸጸም ማለት ሲሆን፣ ይህም በመጀመሪያ የደም ዝውውርን በማቅላጠፍ፣ በሰውነት ውስጥ የቅባት ክምችት እንዳይፈጠር በመከላከል፣ የሳናባ አካልና የደም ቧምቧዎች እንዳይጨጭዱ፣ ጠፍቻዎች እንዳይታቱ፣ ጠፍቻዎች እንዳይሰንፉ ለመከላከል፣ እንዲሁም አጥንት እንዳይላላ በማድረግ እጅግ ከፍተኛ ያለ የጤና አጠባበቅ ጥቅም ይሰጣል፡፡ ስለዚህ በአጠቃላይ ጤናችንን ለማጠበቅና ልዩ ልዩ ስርዓድ ሕመማችን ለማስታገስ ጠቃሚ ተቃዋሚ ሆኖ ለምሳሌ የአስም ሕመምን ለመቋቋም የአካል ማጠንከሪያ እንቅስቃሴን በአግባቡ ማዘወተር በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ ከላይ በስዕሉ እንደተመለከተው፣ አንዱ ቀላልና ምቹ የአካል እንቅስቃሴ ዘዴ ምቹ አላባባሰና መጭጭ አድርጎ በየቀኑ ለሰላሳ ደቂቃ ያህል በእግር ጉዞ ማድረግ መሆኑን እውቀን መልካም ልምድን ማዳበር አለብን፡፡



ማጠቃለያ፡-

የአስም ሕመም በስፋት የሚታይ የጤና ችግር ነው፡፡ ሕመሙን ለመቋቋም ለማቅላል፣ ስለሕመሙ ታሪክ ማወቅ፣ መኝታ / መቆጠብ ምክንያቶችን መገንዘብ፣ በጣም አስፈላጊ ጉዳይ ነው፡፡ የታዘዘልንን መድኃኒቶች ተግባራዊ መውሰድ፣ አልፎ አልፎ የአልርጅና የአስም ሕመም ልዩ ከፍተኛ ሐኪሞችን ቀርቦ ማጠናከርና የአካል ማጠንከሪያ እንቅስቃሴን ማዘወተር ድጋፍ ሰጭ ዋና መርሆዎች ናቸው፡፡