Veien videre - lever

Oversettelse til tigrinja

ንቕድሚት ምስጓም፡- ጸላም ከብዲ (ሓጺር ሕታም)

ብነርስ ሪክስሆስፒታለ ኣስላውግ ሶዳል ሚርሰት ብ2002 እተዳለወ።
ብኦስሎ ዩኒቨርስቲ ሆስፒታል፡ ሪክስ ሆስፒታል ብ2021 እተኸለሰ

ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት

ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት፡ ነቲ ሓድሽ ኣካል ንኸዕቀብ ዝሕግዙ እዮም። ነቲ መድሃኒታት ከምቲ ሓኪም ዝኣዘዘልካ ጌርካ ውሰዶ። እቲ መድሃኒታት ብኸመይ ከም ዝሰርሕን እንታይ ጐድናዊ ጽልዋ ኽህልዎ ኽም ዝኽእልን ምፍላጥካ ኣገዳሲ እዩ።

ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካልካ ከም ዝነጽጎ ኽገብር ዝኽእል እዚ ዝስዕብ እዩ፡-

- እቲ መድሃኒት ካብ ምውሳድ ምስ እተቋርጽ። ምስ እተቋርጽ ነቲ ሓድሽ ክፍሊ ኣካልካ ክትስእኖ ትኽእል ኢኻ።
- እቲ መድሃኒት ካብ ከስዐኻ ሓቒቑ ናብ ሰብነትካ ምስ ዘይኣቱ። ከምዚ ኺጋጥም ዝኽእል፡ መድሃኒት ምስ ወሰድካ ምስ እተምልስን ውጽኣት ምስ ዝህልወካን እዩ። ልዕሊ ሓደ መዓልቲ ከምዚ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ነዚ ዝሕግዝ መድሃኒት ምእንቲ ኽትረክብ ነቲ ክትትል ዝገብረልካ ዶክተር ንገሮ።
- ልክዕ ከምቲ እተኣዘዘልካ መጠን ምስ ዘይትወስድ፡ ኣብ ግቡእ ቦታ ምስ ዘይተቐምጦ፡ ኣብ ግቡእ ግዜ ምስ ዘይትወስዶ፡ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካል ክነጽጎ ወይ ከኣ ዘየድሊ ጐድናዊ ጽልዋታት ከስዕበልካ ይኽእል እዩ።
- ነቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽሙ መድሃኒታት ጽቡቕ ከም ዘይሰርሕ ዝገብር ካልእ መድሃኒታት ወይ ተፈጥሮኣዊ ፈውስታት ምውሳድ።

መጠን መድሃኒት

እቲ መድሃኒታትን መጠኑን ንዓኻ ከም ዝሰማምዓካ ተገይሩ እዩ ዝወሃበካ። እቲ መጠኑ እንተ ደኣ በዚሑ፡ ዘየድሊ ጐድናዊ ጽልዋታት ከስዕበልካ ይኽእል እዩ። እቲ መጠኑ እንተ ነክዩ ድማ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካልካ ክነጽጎ ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ግቡእ ምምጥጣን ክግበር እዩ። ዶክተርካ ኸኣ ኣብ ናይ ደም መርመራ ተመስሪቱ መጠን እቲ ኽትወስዶ ዘሎካ መድሃኒት ክውስን እዩ።

ግዜ

ነቲ መድሃኒት ኣብ ምዱብ ግዜ ኽትወስዶ ናትካ ሓላፍነት እዩ። ከምኡ ምግባርካ፡ ካብቲ መድሃኒት ብዝበለጸ ኽትጥቀምን ናይ ደም መርመራኻ ቅኑዕ ውጽኢት ክህልዎን ይሕግዝ። መዓስ ናይ ደም መርመራ ከም እትገብርን መዓስ ነቲ መድሃኒት ክትወስዶ ኽም ዘሎካን ኣብቲ ሕክምና ኽንገረካ እዩ።

ነቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ምውሳድ እንተ ረሲዕካኸ፧

ነቲ መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ ኽትገብሮ ዘሎካ ነገር፡ ኣብቲ እትወስዶ ዓይነት መድሃኒትን ክንደይ እዋን ከም ዝረሳዕካዮን እተመርኮሰ እዩ።

Prograf/ Sandimmun/ CellCept/ Myfortic/ Certican ዝብሃል መድሃኒታት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ፡-

ናይ ንግሆ መድሃኒት ከይወሰድካ 0 - 4 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ቀልጢፍካ ነቲ ንግሆ እተወስዶ ዝውቱር መጠን ውሰዶ።

ናይ ንግሆ መድሃኒት ከይወሰድካ 4 - 8 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ቀልጢፍካ ካብቲ ንግሆ እትወስዶ ፍርቂ ውሰድ፡ ነቲ ኣጋ ምሸት እትወስዶ ዝውቱር መጠን ከኣ ኣብ ግዜኡ ውሰድ።

ናይ ንግሆ መድሃኒት ከይወሰድካ 8 - 12 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ቀልጢፍካ ካብቲ ዝውቱር መጠን ሓደን ፍርቅን ውሰድ፡ ነቲ ኣጋ ምሸት እትወስዶ ዝውቱር መጠን ግና ኣይትወሰድ።

ነቲ ኣጋ ምሸት እትወስዶ መድሃኒት እንተ ረሲዕካዮ እውን ተመሳሳሊ መምርሒ ተጠቐም።

Advagraf ዝብሃል መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ:-
መድሃኒት ከይወሰድካ 0-18 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ነቲ ዝውቱር መድሃኒት ውሰድ።
መድሃኒት ከይወሰድካ 18-24 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ነቲ ዝውቱር መድሃኒት ውሰድ፣ ነቲ ድሕሪኡ እትወስዶ መድሃኒት ቅድሚ ምውሳድካ ግና 12 ሰዓታት ተጸበ። ድሕሪዚ፡ ነቲ ቐጺሉ እትወስዶ መድሃኒት ንግሆ ኣብ ዝውቱር ሰዓት ውሰዶ።

Prednisolon ዝብሃል መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ:-
ነቲ ዝረሳዕካዮ ናይ ሓንሳእ መጠን ቀልጢፍካ ውሰዶ፡ ድሕሪኡ ከም ንቡርካ ቀጽል።

ክልተ ሳዕ መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ ወይ እንታይ ከም እትገብር እንተ ጠፊኡካ፧
ምኽሪ ንምርካብ ናብቲ ኽትትል ዝገብረልካ ሕክምና ደውል።

ነቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ምስ ወሓጥካዮ ኣብ ውሽጢ 30 ደቒቕ እንተ ኣምሊስካ፡ ከም ብሓድሽ ውሰድ። ሽዑ እውን እንደገና እንተ ኣምሊስካ፡ ወይ ከኣ ዕውልውል ዘብለካ/ክልተ ሳዕ ብምውሳድካ ዘምልሰካ እንተ ኾይኑ፡ ናብቲ ክትትል ዝገብረልካ ማእከል ደውል።

መጠን እቲ እትወስዶ መድሃኒት ባዕልኻ ፈጺምካ ኣይለውጥ!

ምንጻግ

መብዛሕትኡ ግዜ፡ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካል ዝነጽግ እቲ ኣካል ምስ ኣተወ ኣብ ውሽጢ 2 ክሳዕ 3 ሰሙን እዩ። ድሕሪ ካብ 2 ክሳዕ 3 ሰሙን ኣብ ዘሎ እዋን ግና እቲ ናይ ምንጻግ ኩነታት ይንኪ እዩ። ድሕሪ ሰለስተ ወርሒ ዘጋጥም ምንጻግ ከኣ ኣዝዩ ሒደት እዩ።

25-30% እቶም ሓድሽ ጸላም ከብዲ ኣብ ሰብነቶም ዝትከለሎም ሰባት ሰብነቶም ይነጽጎ እዩ። ስለዚ፡ እዚ ናይ ምንጻግ ኩነታት ከም ንቡር መስርሕ ገርካ ክርአ ኣለዎ። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ነቲ ዘጋጥም ናይ ኣካል ምንጻግ ጸገም ንምእላይ ተባሂሉ ዝግበር ሕክምና ጽቡቕ ውጽኢት የምጽእ እዩ።

ምልክታት ምንጻግ
ኣብዚ እዋን እዚ ዘሎ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ትወስድ እንተ ኼንካ፡ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካል ናይ ምንጻግ ተኽእሎኡ ሒደት እዩ። እቲ ክትገብሮ ዘሎካ ኣገዳሲ ነገር፡ መድሃኒትካ ምውሳድን ኣብ ግቡእ ግዜኡ ምውሳድን እዩ።

ኰይኑ ግና፡ እቲ እተዋህበካ ሓድሽ ኣካል ብግቡእ ይሰርሕ ከም ዘየሎ ዘርኢ ምልክታት እንታይ ምዃኑ ምፍላጥካ ግን ኣገዳሲ እዩ።

እቲ እትወስዶ መድሃኒት ነቲ ናይ ሰብነትካ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም እዩ። ስለዚ፡ ልዕሊ 38 ዲግሪ ዝኾነ ረስኒ እንተልዩካ፡ ወይ ከኣ ረኽሲ እንተ ኣጋጢሙካ ወይ ካልእ ሕማም ከም ዝሓመምካ እንተ ተሰሚዑካ፡ **ኵሉ ሳዕ** ናብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሕክምና ደውል። ከፍሊ ሕክምና ህጹጽ ረድኤት ብዛዕባ ሓድሽ ኣካል እተተኽለሎም ሰባት ዘለዎም ተመክሮ ውሱን ክኸውን ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ህጹጽ ረድኤት ከድልየካ ኸሎ ጥራይ ወይ እውን ካብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሆስፒታል ኣዚኻ ርሒቕካ እንተሊኻ ጥራይ ናብኡ ኺድ።

ካብዚ ዝስዕብ ምልክትታት ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ እንተ ተራእዩካ፡ ኣብታ ሽዓ መዓልቲ ናብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሆስፒታል ደውል:-

- 38% ወይ ልዕሊኡ ዝኾነ ረስኒ
- ክብድብድ ዝብለካን ናይ ኢንፍሉወንዛ ስምዒታት ዝስምዓካን እንተ ኾይኑ
- ድብን ዝበለ ሽንቲ
- ብርሀ ዝበለ ቀልቀል፡ ምናልባት ከኣ ውጽኣት እንተ ኣልዩካ
- ጻዕዳ ዓይንኻን ሕብሪ ቈርበትካን ናብ ብጫ እንተ ተቐዪሩ

ቤተሰብካን ምስኻ ዝገይሽ ዝኾነ ሰብን መዓልታዊ መድሃኒት ክትወስድ ከም ዘሎካ ከም ዝፈልጡ ግበር። በዚ ኸምዚ፡ ሃንደበት ኣብ ካልእ ቦታ ናብ ሕክምና ክትኣቱ እንተ ኣድልዩካ ብዛዕባ እቲ እትወስዶ መድሃኒት ኽነግሩ ይኽእሉ እዮም።

ሓፈሻዊ

- ስሩዕ ናብራኻ ንበር።
- ጽቡቕ ንጽህና ይሃሉኻ። ብፍላይ ከኣ ኢድ ምሕጻብን ናይ ኣፍ ክንክንን ኣገዳሲ እዩ።
- ንርእስኻ ካብ ጸሓይ ሓሉ።

- ሕብሪ ቈርበትካ እንተ ቐይሩ፡ ነቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ንገሮ።
- ሽጋራ ኣይተትክኽ።
- ኣብ ፈለማ፡ (ንኣስታት ሽዱሽተ ወርሒ) መስተ ኣይትስተ። ድሕሪ እተወሰነ ኣዋርሕ ኣልኮላዊ መስተ ክትሰቲ ትኽእል ኢኻ። ሓድሽ ጸላም ከብዲ ኣብ ሰብነትካ ክትከል ዘድልየ ብኣልኮላዊ መስተ ዝመጽእ ሕማም ጸላም ከብዲ ብምሕማምካ ወይ ከኣ ሀፓታይተስ ሲ ብምሕማምካ እንተ ኾይኑ፡ ኣብ መላእ ህይወትካ ኣልኮላዊ መስተ ኣይትስተ።
- ምስ ሰብ ሞያ ሕክምና ክትራኸብ ከለኻ፡ እተተኸለልካ ኣካል ሰብነት ከም ዘሎን ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ከም እትወስድን ኵሉ ሳዕ ሓብር።
- ገሊኡ መድሃኒታት ንውጽኢታውነት እቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ዝጸሉ ክኸውን ይኽእል እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ሰብነትካ ነቲ እተተኸለልካ ኣካል ክነጽግ ይኽእል እዩ።

እዚ ዝስዕብ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ነቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ሓብሮ፡-

- ቀስሊ እንተ ቐይሑን ረሲኑን ለምሊሙን ወይ ምጕሉ እንተለይዎ።
- ቀስሊ ክሓዊ ነዊሕ ግዜ እንተ ወሲዱሉ።
- ንሕማም ፍሮማይ እተቓላዕካ እንተ ኼንካ፡ ቀልጢፍካ ንሓኪምካ ደውለሉ። ቫይረስ ሕማም ፍሮማይ ኣዝዩ ከቢድ ክኸውነካ ስለ ዝኽእል ሕክምና ኽድልየካ እዩ።

ንጽህና ኣፍ

ብምኽንያት እቲ እትወስዶ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት፡ ኣፍካ ክነቕጽን ክቖስልን ኣብ ዝነኾለ ኹርምቲ ረኽሲ ኺጋጥመካን ይኽእል እዩ። እዚ ኹሉ፡ ንጽህና ኣፍካ ብምሕላው ክትከላኸሎ ትኽእል ኢኻ።
ብስሩዕ ምብላዕን ምስታይን ከሳዕ እትጅምርን ንቡር ንጥፈታትካ ከሳዕ እትጅምርን፡ ንኣስናንካን ንኣፍካን ኣብ መዓልቲ ካብ ሰለስተ ክሳዕ ኣርባዕተ ሳዕ ኸተጽርዮ ንምዕዳካ። ተሰኳዒ ስኒ እንተ ኣልዩካ፡ ኵሉ ሳዕ ኣውጺኻ ከተጽርዮን ኣፍካ ከተጽርዮን ኣሎካ። መጠን እቲ እትወስዶ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ምስ ነከየን ኣብ ኩርምትኻ ፍሉይ ጸገም እንተ ዘይብልካን፡ ንኣፍካ ንግሆን ምሸትን ጥራይ ከተጽርዮ ትኽእል ኢኻ።

መገሻ

ክትገይሽ እንተ ኼንካ፡ ኣቐዲምካ ጽቡቕ ጌርካ መደብ ክተውጽእ ኣሎካ። ንመገሻ ኸትዳሎ ኸለኻ፡ ዝርዝር እቲ ዘድልየካን ኣቐዲምካ እትገብሮን ነገራት ጽሓፎ።

እቲ እትጽሕፎ ነገራት ከም ፓስፖርትን ቲኬትን ዝኣመሰለ ነገራት ጥራይ ዘይኮነስ፡ ነዚ ዝስዕብ ነገራት እውን ጽሓፍ፡-

- ክልተ ጥማሮ መድሃኒታት። ንገሊኦም ሰባት ተወሳኺ እውን ምምላእ ዝያዳ ውሕስነት ከም ዝስምዖም ይገብር እዩ።
- ናይ መገሻ ፋርማሲ (Reiseapotek)
- ናይ ሓኪም ወረቐት
- ዝኾነ ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት
- ዝኾነ ናይ ፋርማሲ ወረቐት። ኣብቲ «ናበይ እየ ዝገይሽ ዘለኹ፧» ዝብል ምዕራፍ ርአ።
- ናይ መገሻ መድሕን፡- ናይ መገሻ መድሕንካ እንታይ ከም ዘጠቓልል ምፍላጥካ ኣገዳሲ እዩ። ቅድሚ መገሻኻ ነቶም ትካል መድሕንካ እቲ መድሕን እንታይ ከም ዘጠቓልል ሕተቶም።
- ካርድ መድሕን ጥዕና ኤውሮጳ። ነዚ ኣብ www.helsenorge.no ኣቲኻ ክትጠልቦ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብታ እትገሻ ሃገር ናይ ዘሎ ኤምባሲ ወይ ቆንስላ ኖርወይ ኣድራሻ ወይ ተሌፎን።
- ናይቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ቍጽሪ ተሌፎን (ወይ ክትረኽበሉ እትኽእል ኣድራሻ)
- ገለ ነገር እንተ ኣጋጢሙካ እንታይ ከም እትገብር ኣቐዲምካ ተዳሎ – እዚ ኣገዳሲ እዩ!

እቲ ሓድሽ ምስ ተተኸለልካ እንተ ወሓደ ን6 ወርሒ ዝኸውን ናብ ካልእ ሃገር ከይትገይሽ ንምዕዳካ።

ቤተሰብ

እቲ ዝሓመመ ሰብ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞ ኹነታት ክሓስብን መልሰ ግብሪ ኽህብን ግዜ ይወስደሉ እዩ። ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና ብዛዕባ ሻቕሎቱ ክዛራረብ ይኽእል እዩ። እቶም ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና ናይ ቀረባ ርክብ ክገብሩ ዘይከኣሉ ቤተሰብ እቲ ሕሙም እውን እተገለሉ ኾይኑ ኽስምዖም ይኽእል እዩ። ብፍላይ ከኣ ናብቲ ሆስፒታል ክመጹ ዘይከኣሉ ቤተሰብ ጽምዋ ክስምዖም፡ ክጭነቑ፡ ክሕግዙ ዘይክኣሉ ኾይኑ ኽስምዖም ይኽእል እዩ። ብዛዕባ እቲ ዝስምዓካ ነገራት ምዝራብ ጠቓሚ እዩ።

ቤተሰብ ኣብ ዝኾነ ግዜ ንሰራሕተኛታት እቲ ሕክምናን ንዶክተራትን ክድውልሎም ይኽእሉ እዮም። ኣድላዪ እንተ ኾይኑ፡ ምስ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ፡ ቀሺ፡ ወይ ሓኪም ስነ ኣእምሮ ርክብ ክንገብርን ሓበሬታ ኽንህብን ንኽእል ኢና።

ኣመጋግባ

ሓድሽ ኣካል ምስ ተተኸለልካ፡ ጥዑይ ኣመጋግባ ክህልወካ ኣገዳሲ እዩ። ገሊኦም ሰባት ቅድሚ እቲ ሓድሽ ኣካል ዝትከለሎም ክብደቶም ብዙሕ ነክዮም ስለ ዝነበሩ ድሕሪኡ ክብደቶም ክውስኹ የድልዮም ይኸውን፣ ንገሊኦም ግና ስሩዕ ክብደት ኣለዎም። እቲ Prednisolon ዝብሃል መድሃኒት፡ ዝያዳ ጥሜት ከም ዝስምዓካ ክገብር ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ካብ መጠን ንላዕሊ ከይረጕድን ካልእ ናይ ጥዕና ጸገማት ከይተምጽእን ክትጥንቀቕ ኣሎካ። ከም ሓፈሻዊ መምርሒ፡ ኣብ መዓልቲ ኻብ ኣርባዕተ ክሳዕ ሓሙሽተ ሳዕ እንተ በላዕካ እኹል እዩ። ማለት፡ ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር ከምኡውን 1 ወይ 2 ጠዓሞት ኣብ መንጎ። ስሩዕ ዝኾነ ኣመጋግባ ምምጋብካ ንሸውሃትካ ክትቈጻጸሮን መጠን ሽኮር ደምካ ቀልጢፉ ከይወርድን ከይድይብን ይሕግዝ።

ሽኮር

- መጠን እቲ እትወስዶ ሽኮርን ሽኮራዊ ምግብን ነኪ።
- መዓልታዊ ብዙሕ መጠን ሽኮር ምውሳድ ካብ መጠን ንዝሓለፈ ርጉድን ንሕማም ሽኮርያን ከቃልዓካ ይኽእል እዩ።

ስብሒ

ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ክትወስድ ከለኻ ካብ መጠን ዝሓለፈ ርጉድን ልዑል ኮሌስትሮልን ከጋጥመካ ስለ ዝኽእል፡ መጠንን ዓይነትን እቲ እትምገቦ ስብሒ ኣስተብህለሉ።

ናይ ኣመጋግባ ሞዴል

ኣብ ሓደ ብያቲ ንእትምገቦ ምግቢ ኣብ ሰለስተ ኽፋል መቓቕሎ። ኣብቲ ሓደ ኽፋል ኣሕምልቲ ግበር። ኣብቲ ኻልኣይ ክፋል፡ ድንሽ፡ ሩዝ፡ ፓስታ ወይ ባኒ ግበር። ኣብቲ ሳልሳይ ከኣ ዓሳ፡ ስጋ፡ ጥረምረ፡ ወይ እንቋቕሖ ከምኡውን ስልሲ ግበር።

ናብ ምግቢ ጽሬት ክትሕሉን ሓደገኛ ዝኾኑ ምግብታት ክትፈልጥን ኣሎካ። ብዛዕባ እዚ ብዝያዳ ኣብቲ ብዛዕባ ኣመጋግባ ዝገልጽ ምዕራፍ ኣንብብ።

ኣካላዊ ምንቅስቓስ

እቲ ሓድሽ ኣካል ምስ ተተኸለልካ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብር ዘድልየሉ መድሃኒታት ክትወስድ ኢኻ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክንብል ከለና ዕዮ ገዛ፡ ኣብ ከባቢኻ እትገብሮ ናይ እግሪ ጉዕዞ፡ ሓያል ስፖርታዊ ንጥፈታትን የጠቓልል። እቲ ኣገዳሲ ነገር፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባርካን ምስ ናብራኻ ዝሰማማዕ ምውስዋስ ምግባርካን እዩ።

ብስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብር ዘይትኽእል እንተ ኼንካ፡ ኣብ መዓልታዊ ናብራኻን ዕረፍትኻን እትገብሮ ምንቅስቓሳት ብኸመይ ክትውስኾሉ ከም እትኽእል ሕሰብ።

ሓዳርን ጾታዊ ርክብን

ብዙሓት ሰባት ቅድሚ እቲ ሓድሽ ኣካል ኣብ ሰብነቶም ምትካሉ ጾታዊ ርክብ ክገብሩ ዝነበሮም ድሌት ይጠፍእ ወይ ይንኪ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ግና እዚ ድሌት እዚ ድሕሪ እቲ ምትካል እቲ ሓድሽ ኣካል ይምለስ እዩ። ግን ከኣ ፍልልይ ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ሓደ ኻብቲ ጐድናዊ ጽልዋ እቲ እትወስዶ መድሃኒት፡ ናይ መትሎ ውትረት ጸገም ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ጸገም እዚ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ካብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ብሰንኪ እቲ ሕማም ወርሓዊ ጽግያተን ደው ዘበላ ኣብ ናይ ምውላድ ዕድመ ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮ ድሕሪ እቲ እተገብረለን ናይ ኣካል ምትካል ወርሓዊ ጽግያተን ክመጾን ይኽእል እዩ። ናይ ምጥናስ ዓቕመን እውን ስለ ዝምለስ፡ መከላኸሊ ጥንሲ ክወስዳ ኣገዳሲ እዩ።
Takrolimus (Prograf, Advagraf) ዝብሃል መድሃኒታት ነቲ ስተሮይድ ዝብሃል ከሚካዊ ውሁድ ዘለዎ ከም ናይ መከላኸሊ ጥንሲ ከኒናታትን መራፍእን ዝኣመሰለ መከላኸሊ ጥንስታት ናይ ምስራሕ ዓቕሙ ከዳኽሞ ከም ዝኽእልን ዘይተሓሰበ ጥንሲ ከጋጥመኪ ከም ዝኽእልን ኣይትረስዒ። ምስ ሓኪም ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ክትመያየጢ ኸለኺ፡ እተተኸለልኪ ኣካል ከም ዘሎን ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ከም እትወስድን ሓብርዮ። ክትጠንሲ ድሌት እንተልዩኪ፡ ፈለማ ምስቲ ክትትል ዝገብረልኪ ሓኪም ክትመያየጢ ኣሎኪ። ክትጠንሲ እንተ ደሊኺ፡ Cellcept ወይ Rapamune ዝብሃል መድሃኒታት ክትወስዲ የብልክን። ስለዚ፡ ካልእ መድሃኒታት ክቕየረልኪ መደብ ክግበር ኣለዎ። እቲ ሓድሽ ኣካል ካብ ዝትከለልኪ 1-2 ዓመት ክሓልፍን እቲ ኣካል ክሳዕ ክንደይ ግቡእ ዕዮኡ ይዓዪ ከም ዘሎ መርመራ ክግበረሉን ኣለዎ።

ገለገለ ግዜ፡ ሓድሽ ኣካል ምስ ተተኸለ ናይ CMV (cytomegalovirus) ሕክምና ክግበረልካ የድሊ እዩ። እቲ ሕክምና ንናይ ምውላድ ክእለት ክጸሉን ኣብቲ ድቂ/ዕሸል ጕድለት ክፈጥርን ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ደቂ ኣንስትዮ ሕክምናኣን ክሳዕ ዝውድኣ መከላኸሊ ጥንሲ ክትጥቀማ ኣለወን። ደቂ ተባዕትዮ ኸኣ ሕክምናኦም ክሳዕ ዝውድኡን ድሕሪኡ ኣብ ዘሎ 90 መዓልትታትን ኮንዶም ክጥቀሙ ኣለዎም።

ማሕበራዊ መራኸቢ

ብዛዕባ እቲ እተገብረልካ ሓድሽ ምትካል ኣካል ዘሐጕስ ስለ ዝኾነ ንኻልኦት ክትነግሮም ምድላይ ንቡር እዩ። ይኹን እምበር፡ ነቲ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ እትዝርግሖ ነገር ጥንቃቐ ኽትገብረሉ ንምዕደካ። እቲ እትዝርግሖ ዜና ብቤተሰብ፡ ፈተውቲ ወይ ነቲ ዝሞተ ሰብ ብዝፈልጥዎ ሰባት ክልለ ይኽእል እዩ።

<u>ምንጪ ሓበሬታ ምምርማር</u>

ሎሚ ካብ እተፈላለየ ምንጭታት ሓበሬታ ኣዝዩ ብዙሕ ሓድሽ ሓበሬታታት ክንረክብ ንኽእል ኢና። ስለዚ፡ ነቲ ብዛዕባ ምትካል ኣካል እትረኽቦ ሓበሬታ ልክዕነቱ ክትምርምሮ ንምዕደካ። ሓድሽ ሓበሬታ እንተ ረኺብካ፡ ምስ ናይ ኲላሊት ሓኪምካ ተመያየጠሉ።