

የሚጥል ህመም መረጃ እና ምክር

የሚጥል ህመም ምንድን ነው?

- የሰው አእምሮ ድንቅ እና ውስብስብ ነው። አንሳላችን ከ100 ቢሊዮን የሚበልጡ የነርቭ ህዋሶች ውቅር ነው። እነዚህም ነርቮች በተለያዩ መንገድ በመደራጀት የአለት ተአለት ተግባራችንን በብቃት እንድንወጣ ይረዱናል። ከእነዚህም ውስጥ ለመሰማት፣ ለመናገር፣ ለመብላት፣ ለማሰብ፣ እቅድ ለማውጣት፣ ትኩረት ለማስጠት፣ ለመወሰን፣ የሰውነት ጡንቻዎችን ለማዘዝና ለመቆጣጠር ይረዱናል። በተጨማሪም አተነፋፈላችን፣ ስሜትን፣ የደም ዝውውራችንን እና የልብ ምታችንን ያቀናጃል እና ይቆጣጠራል።
- ሁሉም አስፈላጊ የህይወት ተግባራት የሚከናወኑት በኤሌክትሪክ ንዝረት እና በኬሚካል ምልክቶች አማካኝነት መልዕክቶች ከአንድ የነርቭ ሴል ወደ ሌሎች ሴሎች በቅጽበት ሲተላለፉ ነው።
- የሚጥል ህመም (epilepsy) ድንገተኛ፣ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ የአእምሮ ተግባርን የሚያውክ ክስተት ሲሆን ይህ የሚከሰተውም የአንሳል ነርቭ ኤሌክትሪካዊ ንዝረት ጊዜያዊ መረባረብ ሲኖር ነው ይህም ሲዘር (seizure) ይባላል።
- የሚጥል ህመም በማንኛውም ሰው እና የእድሜ ክልል ሊፈጠር የሚችል የአንሳል ነርቭ ህመም ሲሆን የረዥም ጊዜ ህክምና እንዲሁም በአፈፍር ላይ ለውጥ፣ ከፍ ያለ ክትትል እና እንክብካቤ የሚፈልግ ነው።
- የሚጥል ህመምን ሀኪም በቃ እስካላለ ድረስ መድሀኒቱን ባለማቋረጥ በአግባቡ በመውሰድ፣ በቂ እንቅልፍ በመተኛት፣ አልኮሎል መጠጦችን እና አደንዛዥ እጾችን ባለመጠቀም መቆጣጠር ይቻላል።

- የሚጥል ህመም አካላዊ እና ስሜታዊ ለውጦችን ያስከትላል። ለምሳሌ፦
- ስሜታዊ ለውጦች፦
 - በቦታው ላይ የሌለ ድምጽ መሰማት፣ ማየት እና ምክንያታዊ ያልሆነ ፍርሃት መሰማት።
 - አካላዊ ለውጦች፦
 - ለአጭር ቅጽበት ራስን መሳት፣ በድንገት መወደቅ፣ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ማንቀጥቀጥ፣ የሰውነት ክፍል መገታተር፣ መፍዘዝ፣ ዓይን በፍጥነት ማርገብገብ፣ ከንፈር መንከስ እና የመሳሰሉት።

በተጨማሪም አንድ ሰው በሚጥል ህመም ምክንያት ወድቆ ሲነቃ እንደ ድካም፣ ከባድ እንቅልፍ፣ ራስ ምታት፣ ግራ መጋባት እና የጡንቻ ህመም ያሉ ለውጦች ይታያቸዋል።

ስራ እና የሚጥል ህመም

- የሚጥል ህመም ለሥራ ብቁ የሆነን ሰው ስራን ከመስራት አይቆጥብውም። ቢሆንም ታማሚው መድሃኒቱን በታዘዘው መጥን መውሰድና አንዳንድ የሥራ መርሃግብሮች እና የሥራ ሰዓቶችን ለደህንነት ሲባል መምረጥ ይጠበቅበታል። ለምሳሌ፦
- መኪና ማሽከርከር የሚያካትቱ ስራዎች
 - ከፍታ ላይ መሥራትን የሚጠይቁ ሥራዎች ለምሳሌ ፎቆች እና የኤሌክትሪክ መስመሮች ላይ
 - ከአሳት አጠገብ ለረጅም ሰዓት መሥራትን የሚጠይቁ ሥራዎች ለምሳሌ እንጀራ ጋጋሪነት
 - ሌላ ሰው በሌለበት ማሽነሪ ዙሪያ መስራት
 - የሌሊት የሥራ ፈረቃዎች (በእንቅልፍ መዘበራረቅ ሳቢያ በተደጋጋሚ የመጣል እድልን ሊጨምር ይችላል)

ራዕያችን

የሚጥል ህመም ያለባቸው ሰዎች ጤናማ፣ አምራች፣ ከመገለል እና መድሎ ነፃ ሆነው ማየት!

ተልዕኳችን

በህመሙ የሚሰቃዩ ኢትዮጵያውያን የጤና ሁኔታ እንዲሻሻል፤ የህክምና እድሎችን በማመቻቸት፣ የመድሃኒት አቅርቦትን በማስፋፋት ለአደጋ ተጋላጭነትን በመቀነስ፣ ስለህመሙ በህብረተሰቡ ውስጥ ግንዛቤ በመፍጠር፣ ህይወትን መታደግ እና አመለካከትን መቀየር።

- ### አላማችን
- የሚጥል ህመምን በህክምና እገዛ ለመቆጣጠር፣ የአካል ጉዳትን እና ሞትን ለማስወገድ ለታማሚዎች በቂ የህክምና ድጋፍ ማድረግ፣
 - በሚጥል ህመም ላይ በሕብረተሰብ ውስጥ ያለውን የተሳሳተ አመለካከት እንዲቀየር፣ አዎንታዊ ግንዛቤ እንዲፈጠር፣ የታማሚዎችን ተሳታፊነት እና ማህበራዊ ተቀባይነት እንዲጨምር ማድረግ፣
 - የሚጥል ህመምን ማከም የሚችል የባለሙያ ቁጥር በማሳደግ የህክምና ተደራሽነትን ማስፋት፣
 - የታማሚዎች እና ቤተሰቦቻቸውን ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ፍላጎቶቻቸውን መደገፍ፣ ኑሯቸው ለማሻሻል የሙያ ስልጠና መስጠት እና የስራ እድል መፍጠር።
 - ከባለድርሻ አካላት እና አጋር ድርጅቶች ጋር ግንኙነታችንን ማሳደግ እና ለሚጥል ህመም ታማሚዎች መብት በመቆም (በመሟገት) እንደ ድርጅት ሀላፊነታችንን መወጣት።

የሚጥል ህመም ህክምና የታማሚውን ፣ የቤተሰብና የህብረተሰቡን ድጋፍ እንክብካቤ ይጠይቃል። የሚጥል ህመም ታማሚዎች በሀገራችን ተገቢው ሰብዓዊና ህገ-መንግስታዊ መብታቸው ተጠብቆ በየትኛውም ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እንዲሁም ፖለቲካዊ ዘርፍ የላቀ ተሳትፎና ተጠቃሚነት እንዲኖራቸው ማስቻል የሁሉም ዜጋ ሃላፊነት ነው።

ማጠቃለያ

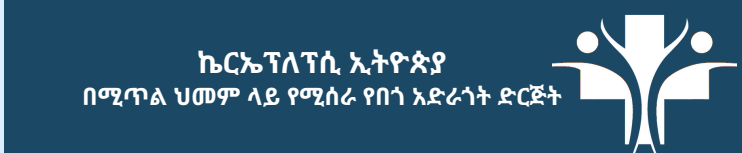
- የሚጥል ህመም፦
- እርግጥን አይደለም
 - በትንፋሽ፣ በንክኪ፣ በምራቅ አይተላለፍም
 - ጾታን፣ እድሜን፣ ሃይማኖትን አይለይም
 - ህክምና አለው። መድሃኒት በየቀኑ ሳይቋረጥ ረዘም ላለ ጊዜ በመውሰድ በሽታውን ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል መቆጣጠር ይቻላል።
 - አንድ ጊዜ ህክምና ከተጀመረ ሀኪም አቁም እስኪል ድረስ ታማሚው መድሃኒቱን ያለማቋረጥ በታዘዘለት መጠን እና ሰዓት መውሰድ አለበት።

ለተጨማሪ መረጃ

ስልክ ቁጥር 011 669 4455/ 0975 26 41 21/ 0940 26 25 81 ወይም አጭር የስልክ መስመር 9610

ድህረገፅ: www.careepilepsyethiopia.org
ፊስቡክ: www.facebook.com/CareEpilepsy
ኢሜይል: ceo@careepilepsyethiopia.org

FOLLOW US ON    



- 50% - 70% የሚሆነው መነሻው በግልፅ አይታወቅም

ከሚታወቁት ምክንያቶች ውስጥ የሚከተሉት ይጠቀሳሉ

- በአንጎል ላይ የሚደርሱ ጉዳቶች እንደ:-
 - ስትሮክ፣ የአንጎል ዕጢ፣ ከባድ የጭንቅላት ጉዳት/ምት
- የአንጎል ኢንፌክሽን እንደ:-
 - ወባ፣ ማጅራት ገትር እና ኤች አይ ቪ
- በወሊድ ጊዜ ህፃኑ በቁ አየር (አክስጅን) አለማግኘት (መታፈን)
- የነርቭ ህዋሳትን የሚገድሉ በሽታዎች እንደ:-
 - ኦቲዝም እና አልዛይመር
- የአንጎል አፈጣጠር ችግር
- የዘረመል ችግሮች እንደ:-
 - ዳውን ሲንድሮም ያሉ
- ጄኔቲክ
 - አብዛኞቹ ልጆች የሚጥል ህመም ከወላጆች አይወርሱም፣ ነገር ግን አንዳንድ የሚጥል ህመም ዓይነት ከቤተሰብ የመውረስ እድሉ ከፍ ያለ ነው።

የሚጥል ህመም ያለባቸው አብዛኞቹ ልጆች ስፖርት መጫወትን፣ በት/ቤት እንቅስቃሴዎች መሳተፍና ከጓደኞቻቸው ጋር ጊዜ ማሳለፍን ጨምሮ የሚወዷቸውን ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ነገር ግን ልጆችን ከጉዳት ለመጠበቅ አንዳንድ የጥንቃቄ እርምጃዎችን መወሰድ አስፈላጊ ነው። ከነዚህም መካከል ፦

- መድሃኒታቸውን በወቅቱ መስጠት
- እንዳልተራቡ ማረጋገጥ
- ዋና በሚዋዥበት ጊዜ የመጀመሪያ እርዳታ መስጠት የሚችል ሰው መኖሩን ማረጋገጥ
- የቴሌቪዥን ፊልሞች ፣ የተንቀሳቃሽ ስልክ ጌሞች ለረጅም ሰዓት እንዳይጠቀሙ ማድረግ።

ስለ ልጅዎ የሚጥል ህመም ለሌሎች ሰዎች መንገር አስፈላጊ ነው?

ለልጅዎ ደህንነት ሲባል እና ህመሙ ሲነሳበት/ባት በተገቢው መንገድ እንክብካቤ ማግኘት እንዲችል/እንድትችል፣ እንደየ እድሜያቸው ሁኔታ

- ከሞግዚቶች
- ከአስተማሪዎች፣ ከት/ም ቤቱ አስተዳደር ሰራተኞች እና
- ከቤተሰብ አባላት ጋር መነጋገር ያስፈልጋል።

ስለ ልጅዎ የሚያስጨንቅዎት ነገር አለ? እንግዲያውስ ከህኪምዎ ጋር በመመካከር የልጅዎትን ጤና ይጠብቁ።

ተቋም በመሄድና በሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች መውለድ።

- ከወለዱ በኋላ መድሃኒትዎን መውሰድ እና በቂ እረፍት ማግኘት አደጋውን ይቀንሳል።

እርግዝና የማይፈለግ ከሆነ የወሊድ መቆጣጠሪያን መጠቀም አለማቆም።

ያስታውሱ!!

- የሚጥል ህመም ያለባቸው አብዛኞቹ ሴቶች ጤናማ እርግዝና እና ጤናማ ልጅ አላቸው።
- በምጥ ወቅት እና ከወለዱ በኋላ መድሃኒትዎን መውሰድ እና በቂ እረፍት ማግኘት አደጋውን ይቀንሳል።
- የሚጥል ህመም መድሃኒት እየወሰዱ ጡት ማጥባት ይቻላል።

ሰዎች እራሳቸውን ስተው በወደቁ ጊዜ ሊደረግላቸው የሚገባ ጥንቃቄ

- በመጀመሪያ መረጋጋት።
- ከጭንቅላት ስር ለስላሳ ነገር ማድረግ።
- ህመምተኛውን ሊጎዱ የሚችሉ ነገሮችን ከአካባቢ ማራቅ።
- ልብሶችን ማለላት፣ መነፅርን ማወለቅ።
- ህመምኛው አየር እንዲያገኝ አለመክበብ።
- እንቅጥቅጡ ካቆመ በኋላ ህመምተኛውን በጎን ማስተኛት።
- ህመምተኛው ሙሉ በሙሉ እስኪነቃ አብሮ መቆየት።
- መንቀጥቀጡ ከ 5 ደቂቃ በላይ የሚረዝም ከሆነ ወይም የከንፈራቸው ወይም የጣታቸው ጫፍ ወደ ሰማያዊነት ከተለወጠ በአስቸኳይ አምቡላንስ መጥራት።
- ህመምተኛው ሙሉ በሙሉ ከነቃ በኋላ ማረጋጋትና አስፈላጊውን ድጋፍ ማድረግ።

የሚጥል ህመምን ሊያባብሱ የሚችሉ ሁኔታዎች

- መድኃኒቶችን በአግባቡ አለመውሰድ/ማቋረጥ
- የእንቅልፍ መቆራረጥ
- ከፍተኛ የሆነ ትኩሳት (ለህፃናት)
- አካላዊ / ስነ-ልቦናዊ ጭንቀት
- እንደ ጉንፋን ያሉ ወቅታዊ ኢንፌክሽን
- ከፍተኛ ብርሃን ወይም ተርጉብጋቢ መብራቶችን መመልከት
- ሆርሞን መለዋወጥ ወይም የወር አበባ ዑደት መዛባት
- አልኮሆል መጠቀም እና አደንዛዥ እፅዎችን መውሰድ።

የሚጥል ህመም በልጅዎ ባህሪ እና በመማር ሂደት ላይ የሚያመጣው ተጽዕኖ

በአብዛኛው የሚጥል ህመም ያለባቸው ልጆች በትምህርታቸው ወይም በባህሪያቸው ላይ ትልቅ ችግር አይታይባቸውም። ነገር ግን በተወሰኑ ልጆች ላይ ህመሙ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል። ከነዚህም መካከል ፦

- የማሰብ፣ የማስታወስ፣ የመመራመርና የአስተውሎት ትኩረት ማነስ
- መረጃን በፍጥነት መተግበር አለመቻል
- የእድገት መገታት/መዘግየት
- የስሜት መለዋወጥ ለምሳሌ ብስጭት ፣ ቁጣ ፣ ድብርት እና የመሳሰሉት ይታዩባቸዋል።

የሚጥል ህመም በእርጉዝ ሴቶች ላይ

የሚጥል ህመም መድሃኒት የምትወስድ ሴት እርጉዝ ከመሆኗ በፊት መደረግ ያለበት፦

- በእርግዝና ጊዜ ከሃኪም ትዕዛዝ ውጪ መድሃኒት አለማቋረጥ ወይም አለመለወጥ።
- ከሐኪም ጋር መነጋገር
- የሕፃኑን ጤና ለመጠበቅ በየቀኑ 5mg መጠን ያለው ፎሊክ አሲድ መውሰድ
- መደበኛ የቅድመ ወሊድ ክትትል ማድረግ፣ በምጥ ጊዜ ወደ ጤና

ሰዎች እራሳቸውን በሳቱበት ጊዜ መደረግ የሌባቸው ነገሮች

- ማንቀጥቀጡን ለማስቆም መሞከር።
- ህመምተኛው ምላሱን/ሷን እዳይውጡ በማሰብ በአፍ ውስጥ በዓድ የሆነ ነገር መክተት።
- ክብሪት ጭር ማሸተት።
- ለህመምተኛው ምግብ ወይም ውሃ ወዲያውኑ መስጠት።
- ህመምተኛው ሙሉ በሙሉ ንቁ ሳይሆን ጥሎ መሄድ።