አስማ ምንድን ነው?

አስማ በአማርኛ አስም፣ የአስም በሽታ ወይንም የአስም ህመም በመባል ይታወቃል።

በአሜሪካ አገር ውስጥ አስማ የተለመደ በሽታ ነው።
አስማ በህፃናት ሆነ በአዋቂዎች ላይ ሊከሰት ይችላል።

አስማ የአየር ቧንቧዎችና የሳምባ ህመም ነው።
አስማ የሚነሳው የሳምባና የአየር ቧንቧ ክፍሎች በቀላሉ ሲቆጡና በአየር ውስጥ በሚገኝ ነገር ሲተነኩሱ ነው።
አስማ ያለበት ሰው እዚህ አገር ከመጣ በኋላ የሚያጋጥሙት የተለያዩ ነገሮች ህመሙን ሊቀሰቀስበት ይችላል። እነዚህንም ከሚያጠቃልሉት ነገሮች፡

- ጉንፋን
- የሲጋራ የማገዶ ጭስ
- የአየር ብክለት
- የሳር ብናኝ ወይም የአበባ ሽታ
- አቧራ
- እንሰሳት ወይንም የቤት እንሰሳት ብናኝ
- ቅዝቃዜ ወይንም የአየር መለዋወጥ
- የተለያዩ ሽታዎች ሽቶ፣ ቀለም፣ ፀረተባይ መድሃኒቶች፣ እጣን ወይንም ሰንደልና የመሳሰሉት ናቸው።

እነዚህ ሁሉ ነገሮች የአስማን ምልክቶች ሊያባብሱ ይችላሉ።
ሌሎች አስማን ሊያባብሱ የሚችሉ ነገሮች

- የእስፖርት እንቅስቃሴ ወይንም ከባድ የጉልበት ስራ
- ሳቅ ወይንም ለቅሶ
- ድንጋጤና ብስጭት
- አንዳንድ የምግብ አይነቶችን ይጨምራል።

አስማ በቤት ውስጥ ወይንም ከቤት ውጪ ሊነሳ ይችላል
አሜሪካ ውስጥ ያሉ ቤቶች በሮቻቸው አብዛኛውን ጊዜ ዝግ እንዲሆን ስለተሰራ እቤት ውስጥ ያሉ አስም የሚቀሰቅሱ ነገሮች ቤት ውስጥ ታፍነው አስማን ሊያባብሱ ይችላሉ።

ከእነዚህም የአስማ ምልክቶች፡

- ጊንፋን
- ሳል ድምፅ የሚያሰማ ትንፋሽ ወይንም ሲርሲርታ
- ደረት ላይ የመወጠር ወይንም የመጨነቅ ስሜት
- የመተንፈስ ችግር
- ፈጣን ትንፋሽ (ቁናቁና መተንፈስ)

የሚጨመሩ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜም ትኩሳት የለውም።

እነዚህ ምልክቶች የሚከሰቱት የአየር ቧንቧዎች በመጥበባቸው የተነሳ አየር ወደሳንባ ውስጥ እንደልብ ሊገባና ሊወጣ ስለማይችል ነው።

አብዛኛውን ጊዜ አስማ የሚከሰተው እያሰለሰ ወይንም ፋታ አየሰጠ ነው።
በአመቱ ውስጥ የተወሰነ ወቅት ላይ ወይንም በምሽት አስማ ሊስብ ይችላል።
አስማ በልጅነት (በህፃንነት) ጀምሮ እስከ እድሜ ልክ ሊዘልቅ ይችላል።
አንዳንድ አስማ ያላቸው ሰዎች በቤታቸው ወይንም በዙሪያቸው አስማ ያለበት ሰው ይኖራቸዋል። ሆኖም ግን አስማ ተላላፊ በሽታ አይደለም።

አስም ከአንድ ሰው ወደሌላ ሰው በነዚህ አይተላለፍም፤

- አንድን ሰው በመንካት
- ምግብ አብሮ በመብላት
- ወይንም አብሮ በመኖር

አስማ ያላቸው ሰዎች በሳምባቸው በተፈጥሮው አየር ውስጥ ባሉ ነገሮች በቀላሉ የሚቆጣ ይሆናል።
አስማ ያላቸው ሰዎች የሚከተሉት ምልክቶች ካሉዋቸው ሀኪም ማማከር ይገባቸዋል።

- ብርቱ ሳል
- አይናቸው እምባ ሲዘራ የጉሮሮ መከርከርና የማይቋረጥ ንፍጥ ሲተነፍሱ
- ስር ስር የሚል ድምፅ የሚሰማ ከሆነና
- የመተንፈስ ችግር ከገጠማቸው ሀኪም ዘንድ መሄድ ያስፈልጋቸዋል።

አንዳንድ ጊዜ የበረታ አስም አስጊ ደራጃ ሊደርስ ይችላል፡ ስለዚህ የሚከተሉት ምልክቶች ከተከሰቱ በድንገተኛ ሀኪም ዘንድ መሄድ ያስፈልጋል።

- የደረት ላይ ጭንቀት (መወጠር)
- በጣም ፈጣን አተነፋፈስ
- ከንፈርና ጥፍር ቀለም መለወጥ (መጥቆር)
- የሰውነትን የጎን አጥንት በሚተነፍሱበት ወቅት ማየት ሲቻል
- የአስም መድሃኒቶች አልሰራ (አላስታግስ) ካሉ
- ከአራት ሰዓት አንድ ግዜ በላይ መድሃኒት መውሰድ ካስፈለገ።

ሀኪም ከመረመረና አስም መሆኑ ከተረጋገጠ በኋላ መድሃኒቶች ይታዘዛሉ።
መድሃኒቶቹ የአየር ቧንቧዎችን ለመክፈት የሚረዱ ናቸው።

ሳሉን ለማስታገስም ትንፋሹ በቀላሉ እንዲገባና እንዲወጣ ይረዳሉ።
አስማን ለማከም የተለያዩ አይነት መድሃኒቶች ይታዘዛሉ። እነዚህ የተለያዩ መድሃኒቶች በተለያየ መንገድ የአየር ቧንቧዎችን ይከፍታሉ።

አንዳንድ ጊዜም ካንድ በላይ መድሃኒቶች አንድ ላይ ይታዘዛሉ (ይወሰዳሉ)።

አንዳንድ መድሃኒቶች ለጥቂት ቀናት ብቻ የሚታዘዙ ሲሆን አንዳንዶቹ በረጅም ጊዜ ይወሳዳሉ፣ አንዳንድ ጊዜም በቀን ውስጥ በርከት ያለ ጊዜ መውሰድ ይኖርባቸዋል።

መድሃኒቶቹ በተለያየ መንገድ ይወሰዳሉ፤

- የሚጠጡ ሽሮፖች
- የሚዋጡ ኪኒኖች
- በትንሽ መያዣ ውስጥ በመንፋት ለሳንባዎ በሚረዱ ነገሮች ይገኙበታል።

የሚተነፍሱት ወይንም የሚነፉት መድሃኒቶች ኢንሄለርስ ይባላሉ።
ለጨቅላ ህፃናትና በጣም በጠና ለታመሙ የአስም በሽታዎችንም በሚሽን የሚሰጥ መድሃኒት ይታዘዝ ይሆናል።
ይህም ማሽን የአየርና መድሃኒቱን ቀላቅሎ ወደ ሳምባ ያስገባል።
የዚህ ማሽን ስም ኒቡላይዘር ይባላል።

የተወሰኑ የአስም መድሃኒት ስሞች ከዚህ በታች የሚጠቀሱት ናቸው፣ እነሱም

- አልቡቴሮል
- ቲዮፊሊን
- ፕሬድኒሶን ወይንም ፕርሬድሶሎን ወይንም ፕሬድንስሎን ወይንም ስቴሮይድ ናቸው።

እነዚህ መድሃኒቶች በተለያየ ስም ሊሸጡ ይችላሉ።
ሀኪሞች የሚወስዱትን መድሃኒቶች አይነቶች (ስሞች)
ማወቅ ይፈልጋሉ። ስለሆነም

- ምክንያቱም ስለህመሙ ሁኔታ የበለጠ ለሃኪሙ ሊያስረዱ ይችላሉና ነው።
- እዚህ የመድሃኒቶቹን ስሞችና መድሃኒቶቹን ወይንም ማስቀመጫ ብቃጦቹን ሃኪም ቤት ይዞ መሄድ ይገባል።

አስም ያለባቸው ሰዎች

- አስማቸውን ከሚያባብስ ነገር መራቅ አለባቸው፣
- የአስማን ምልክቶችም መለየትና ማወቅ ይኖርባቸዋል
- አስም ሲጀምራቸውም በቶሎ መድሃኒቶቻቸውን መውሰድ መጀመር አለባቸው።
- የመድሃኒቱ አወሳሰድም ሃኪም ባዘዘው መሰረት መሆን አለበት።

ሌሎች የአስም ህመምተኞች ሊረዱ የሚችሉ ነገሮችም

- ማረጋጋትና በተቻለ መጠን ንህመምተኛውን ማዝናናት
- በቀስታና በርጋታ እንዲተነፍሱ ማበረታታት
- አክታውን ለማለዘብ እንዲሁም በርካታ ፈሳሽ መጠጣት ያስፈልጋል።

ቤት ውስጥ የሚፈጠሩ እንደ አቧራና ሻጋታ የመሳሰሉ ነገሮችን አስማን ሊያባብሱ ይችላሉ።
ስለዚህ የአስም ታማሚ ያለበት ቤተሰብ ቤቱን ለህመምተኛው እንዲስማማ ለማድረግ መጣር የገባዋል ህመምተኛው ቤት በማይኖርበት ወቅት ቤቱን ማጽዳትና ማናፈስ ሊረዳ ይችላል።

ቁርጥራጭና ያረጁ ምንጣፎችን ማስወገድ።
እነዚህ ምንጣፎች ማስወገድ ካስቸገረዎ ቤቱን በየእለቱ ማፅዳት (ቫክዩም) ማድረግ።
በውሃና በመወልወያ ወለሎችን ማፅዳት።
የቤት እቃዎችን ቀላልና እንዳያስቸግሩ ማድረግ።
የቤት እቃዎችን አቧራ እንዳይዙ በየጊዜው መወልወል ያስፈልጋል።

መስኮት አጠገብ የሚገኙ ሻጋታዎችን ለማስወገድ ብሊች (በረኪና) ነገር መጠቀም መጋረጃዎችን ወይንም ፀሃይ መከለያዎችን የሚታጠቡ አይነት እንዲሆኑ ማድረግ ቤቱንም በሚገባ ማናፈስ ያስፈልጋል።

የሲጋራና የእጣን ጭስ እንዳያገኘው ማድረግም ይገባል
ጪስን አስማ ከያዘው ሰው ማራቅ ያስፈልጋል።

የቤት እንስሳትንም ከአስም በሽታ ማራቅ ያስፈልጋል

አስማ ያለበትን ሰው መኝታ ቤቱን፤

- የአልጋ ልብስ፣ ብርድ ልብስና፣ አንሶላዎች በሳምንት አንድ ቀን በፈላ ውሃ ማጠብ
- ትራስና ብርድ ልብስና አንሶላዎችን በሳምንት አንድ ቀን በሞቀ ውሃ ማጠብ።
- ትራስና ብርድ ልብስ፣ ጥጥ ወይንም ሱፍ ካልሆኑ ነገር የተሰሩ እንዲሆኑ ማድረግ ፍራሽና ትራሱን ጨርቅ ከማልበስ በፊት በላስቲክ መጠቅለል።
- እንደዚሁም አስማ ያለበት ህፃን ከሆነ ከእንሰሳት ውጤት እየጠቀጠቁ መጫዎቻቸውን ወይንም አሻንጉሊቶችን ከህፃኑ ማራቅ ያስፈልጋል።