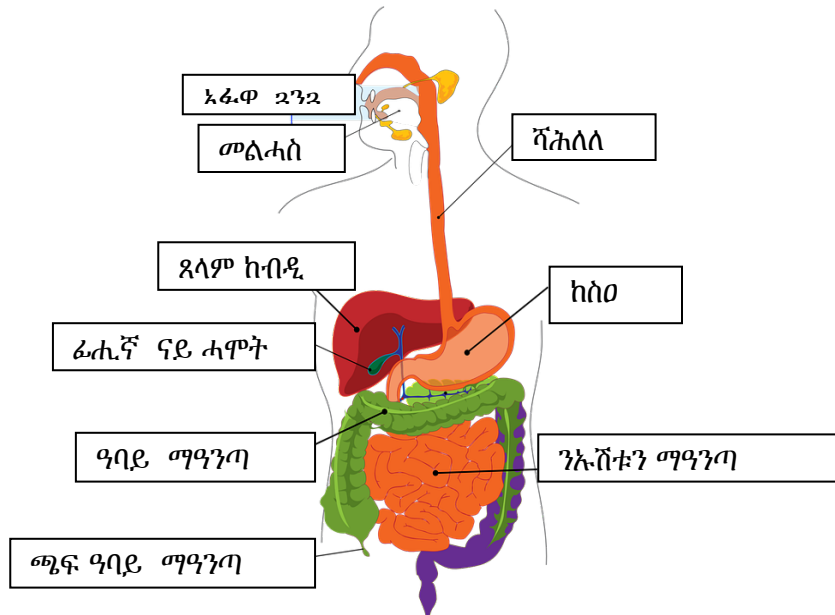


ሐበሬታ ንተሓከምቲ ብዛዕባ ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ

ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ እንታይ እዩ።

ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ ኣብ ላዕለዋይ ማእከላይ ክፋል ናይ ኩባዲ ቃንዛ ወይ ምሽት ምስኣን ክስምዓካ ኹሎ እዩ። ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ ምልክት ናይ ዝተፈላለዩ ጸገማት ክኸውን ይኽእልዩ። እቶም ምልክታት'ውን ዝተፈላለዩ እዮም። ዘይምሕቓቕ፡ ፡ድሕሪ ምግቢ ምብላዕ ደስ ዘይብል ናይ ምጽጋብ ስምዒት፡ ምፍሓቕ ወይ ምቕጻል፡ ሕበጥ፡ ቀሓር፡ ዕግርግር ምባል፡ ቀልጢፍካ ምጽጋብ ወይ ምጉሳዕ ክኸውን ይኽእል።



ጠንቂ ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ እንታይ እዩ።

እቶም ቀንዲ ጠንቅታት ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ ምስ ሻሕለለ ወይ ከስዐ ዝዛመዱ እዮም። ገለ ካብቶም ልሙዳት ጠንቅታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

- ሕማም ምምላስ ኣሲድ/ ቀሓር- እቲ ናይ ከስዐ ኣሲድ ናብቲ ሻሕለለ ክምለስ ከሎ
- ኣብቲ ከስዐ ወይ ድዎደኑም (ሓደ ክፋል ናይ መዓንጣ) ቁስሊ ክህሉ ኹሎ
- መድሃኒታት (ንኡብነት NSAID)
- ተግባራዊ ጸገም ምሕቓቕ ምግቢ - ንጹር ክልለ ዝክኣል ጠንቂ ዘይብሉ። ንሱ ብሰንኪ ዝያዳ ናይ ኣሲድ ነዝዲ፡ ነድሪ ከስዐ ወይ ድዎደኑም፡ ናይ ምግቢ ዘይምቕብባላት (ቁጥዕ) ፡ ናይ ኣነባብራን ምግብን ጽልዎታት፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ ረጅሒታት፡ ናይ መድሓኒታት ንኖዊ ሳዕቤናት ወይ ናይ Helicobacter pylori ረኽቢ ክኸውን ይኽእል።

ምስ ጸላም ኩባዲ፡ ፍሒኛ ሓምትን ላልሽን ዝዛመዱ ገለ ካልእ ሕማማት'ውን ተመሳሳሊ ምልክታት ኣለዎም።

ጸገም ምሕቃቅ ምግብ አሰጋኢ ሕመም ድዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ጸገም ምሕቃቅ ምግብ አሰጋኢ ሕመም አይኮነን። ይኸውን እምበር፡ ሓደ ልዕሊ 50 ዓመት ዝዕድሚኡ ሰብ ተደጋጋማይ ምልክታት ጸገም ምሕቃቅ ምግብ እንተልይዎ፡ ካብ ምግብ (ምንካይ) ክብደት ብተወሰኸ ናይ ምውሓጥ ጸገም፡ ብርቱዕ ተምላሰ፡ ወይ ጸሊም/ደማዊ ቀልቀል እንተልይዎ፡ ቀልጢፉ ዶክተር ክርእ ይምከር።

ብኸመይ መርመራ ክይልለ።

ናይ ምልላይ ምርመራ ኣብ ህላወ ምልክታትን ገለ ምርመራታትን ብምምርኳስ ይካየድ።

ላዕለዋይ ከስዕ-መዓንጣዊ ኢንዶስኮፒ (U.G.I.) (ናብ ናይ ተለቪዥን ስክሪን ዝለገበ ካሜራ ዘለዎ ሓደ ተዓጻጻፊ ቱቦ ብምጥቃም ንቫሕለለ፡ ከስዕን ዲዎድነምን ምርኣይ) ዝኾነ ቁስለ፡ እኩብ ነገር፡ ዝተባሕጎጉ ወይ ዝነደሩ ቦታታት እንተልዩም ንምርኣይ ይሕግዝ።

መብዛሕትኡ ግዜ ህላወ ናይ ውሽጣዊ ቁስልታት ከስዕቡ ዝኸለሉ ናይ *H. pylori* ባክተር እንተልዩም ንምርግጋጽ ናይ ደም ምርመራ ይግበር። እዚ ብምርመራ ቀልቀል፡ ናይ ትንፋስ ምርመራታት፡ ወይ ብምርመራ ኢንዶስኮፒን ምርመራ ፈሰስትን ወኪል ኣካልን እውን ክረጋገጽ ይኸእል።

ኣብቶም ምልክታት ብምምርኳስ ካልእ ምርመራታት ከም ክንዮ ድምጺ (ኡልትራሳውንድ) ወይ ምርመራታት ደም ናይ ስራሕ ጸላም ከብዲ ኣድለይቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

ክፍወስ ዚክኣል ድዩ።

ጸገም ምሕቃቅ ምግብ ክፍወስ ዚክኣል'ዩ። ፍወሳ ኣብቲ ሰውር ጠንቂ ዝምርኮስ እዩ።

- ሕመም ምምላስ ኣሲድ(ቀሓር) ነቲ ኣሲድ ዘገድሉ መድሃኒታት ብምጥቃም፡ ዝያዳ ኸብደት ኣካላት ብምንካይ፡ ድሕሪ ምግብ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ምድቃስ ብምውጋድን ርእስኻ ንኸቐንዕ ነቲ ፍርናሽ ወይ ናይ ዓራት መቓን ብታሕቲ ከምዝድግፈካ ብምግባርን ይፍወስ።
- ውሽጣዊ ቑሕሊ እውን ነቲ ኣሲድ ብዝንክዩ መድሃኒታት ይፍወስ። ብተወሳኺ፡ ውሽጣዊ ቑሕሊ ከስዕቡ ዝኸለሉ ባክተርያ (*H pylori*) ብላባራቶሪ እንተተራእዮም፡ ጸረ-ነፍሳት(አንቲባዮቲክ) ክእዘዙ ይኸእሉ።
- ጸገም ምሕቃቅ ምግብ ከስዕቡ ዝኸለሉ ገሊኦም መድሃኒታት ምስ ዶክተርካ ብምምኽኻር ምትዕርራይ ምግባር ኣድላይ ክኸውን ይኸእል እዩ።
- ገለ ዓይነታት ምግብ ክበልዑ ኸለዉ ተወሳኺ ምልክታት ዝርኣዮም ሰባት ኣመጋግብኦም ከስተኻኸሉ ብውልቆም ይምከሩ። እቶም ዘቁጥዑ (ዜነድሩ) ዓይነት ምግብታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝተፈላለዩ እዮም።

እቶም ንጸገም ምሕቃቅ ምግብ ዝኾኑ መድሃኒታት እንታይ እዮም።

ክልተ ዓበይቲ ናይ መድሃኒታት ጉጅሊታት ኣለዉ። እቶም ነቲ ኣሲድ ዘምክኑ (ጸረ-አሲዳት) ከምኡውን እቶም ንምፍራይ እቲ ኣሲድ ኣብ ከስዕ ዝገትኡ።

ጸረ-አሲዳት ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ይርከቡ እዮም። ጸረ-አሲዳት ኣብ መንጎ ናይ ምግብ እዋናትን ኣብ እዋን ድቃስን ክውሰዱ ይምረጽ። ኣብ መንጎ ምውሳድ ጸረ-አሲድን ካልእ መድሃኒታትን ናይ ክልተ ሰዓታት ጋግ ምግባፍ ኣገድሲ እዩ ምኽንያቱ ንሳቶም ንምምጻይ እቶም ካልእ መድሃኒታት ናብ ውሽጢ ሰብነት ከገድሉ ስለዝኸሉ። 2-3 ሰሙናት ድሕሪ ምጥቃምካ እቶም ምልክታት እንተዘይተመሓይሾም፡ ንዶክተርካ ኸትነግሮ ትምከር።

ሓድሓደ ግዜ፡ ንተወሰኹቲ ምልክታት ከም ተምላሰ፡ ኸብዲ ቁርፅትን ዘይምሕቃቅ ን ክሕግዙ ዝኸለሉ መድሃኒታት ክእዘዙ ይኸእሉ እዮም።