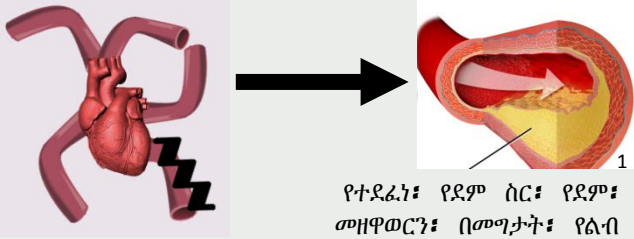


የልብ: ድካም: (ኸርት ኣታክ) ምንድን: ነው?

የልብ: ድካም: ማለት: ደም: ወደ: ልባችን: ቡንቻ: መሄድ: ሳይችል: ሲቀር: እና: ልባችን: መሞት: ሲጀምር: ማለት: ነው::



የተደፈነ: የደም ስር: የደም: መዘዋወርን: በመግታት: የልብ ድካምን: ያስከትላል::

በሚከተሉት: ምክንያቶች: የልብ ድካም: (ኸርት ኣታክ) ተጋላጭነትዎ: ከፍተኛ: ሊሆን: ይችላል::

- የሚያጨሱ ከሆነ
- የኮሌስትሮል መጠንዎ ከፍተኛ ከሆነ
- እድሜዎ 50 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ነው?
- ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ የሚመገቡ ከሆነ
- ከፍተኛ የደም ግፊት ካለብዎት
- ከፍተኛ የደም ስኳር ካለብዎት
- ከሚገባው በላይ ወፍራም ከሆኑ
- የልብ ድካም ያለባቸው ወላጆች: ወንድም: ወይም እህት ካለዎት: በእርሶም ላይ የልብ ድካም የመኖር ዕድል ከፍተኛ ነው::



ከ10 የልብ ድካም (ኸርት ኣታክ) ካለባቸው ሰዎች 3ቱ በዘር የሚመጣ ሲሆን (የቤተሰብ የልብ ድካም ታሪክ): 7ቱ ደግሞ ጤናማ ካልሆነ የአፍፍር ዘይቤ ጋር የተያያዘ ነው::

ይህም ማለት ምንም እንኳን የልብ ድካም ያለው የቤተሰብ አባል ቢኖርዎትም እንኳ: ከ10 ጊዜ 7 ያህሉን እራስዎትን ከልብ ድካም ህመም መዳን ይቻላል ማለት ነው!

የመረጃ ምንጮች

EthnoMed:
በአማርኛ የጤና መረጃ (Health Information in Amharic)
<http://ethnomed.org/patient-education/amharic>

የአማርኛ-እንግሊዝኛ የሕክምና መዝገበ ቃላት (Amharic-English Medical Dictionary): በአማርኛ እና በእንግሊዝኛ የሕክምና ትርጉሞች (Medical translations in Amharic and English)
<http://aemd.org/medical-vocabulary/>

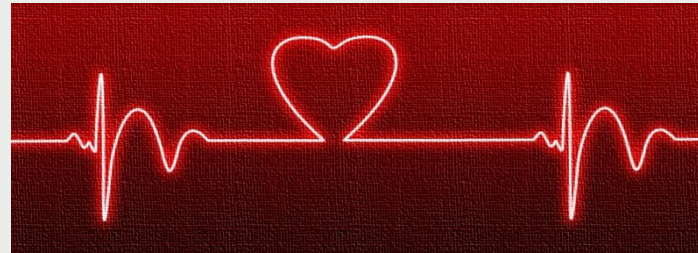
YouTube ቪዲዮ: በኢትዮጵያ ማህበረሰብ ውስጥ ጤናማ አመጋገብ (Healthy Eating in the Ethiopian community)
<https://www.youtube.com/watch?v=4SBT6SGTvhg>

YouTube ቪዲዮ: የኤሮቢክስ እንቅስቃሴ በኢትዮጵያ የአካል ብቃት አሰልጣኝ Menbere Adanne
<https://www.youtube.com/watch?v=hnXSNBFd-w>

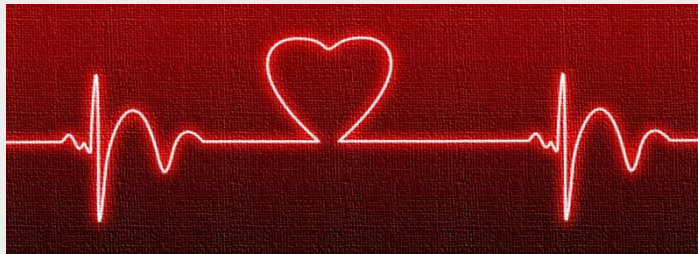
አዘጋጆች: Jordan Tuia, Daniel Andmichael, እና Rachel Rinehart



Photo Credits
[1] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blausen_0259_CoronaryArteryDisease_02.png Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014". WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN 2002-4436. (Own work) CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/> via Wikimedia Commons
[2] <https://www.flickr.com/photos/atomic Taco/7905057518>
Photo: Atomic Taco, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
[3] <https://www.flickr.com/photos/77751108@N00/7003990384>
Photo: Gene Bisbee, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>



የልብ: ድካም: (ኸርት ኣታክ) ይዘዎት: እንደሆነ: ማወቅ: የሚችሉት: እንዴት: ነው?



ምልክቶች

የደረት ምቹት ማጣት ካጋጠመዎት፣ በተለይ ደግሞ ሌሎች ማንኛቸውም ምልክቶች ካሉ፣ የልብ ድካም ህመም አሞዎት ሊሆን ይችላል

- **የደረት ህመም**
የደረት ህመም ወይም ምቹት ማጣት። ብዙውን ጊዜ ስሜቱ ከደረት መሃል ላይ ወይም ከደረት በግራ በኩል ነው።
- **ለመተንፈስ መቸገር**
የትንፋሽ ቁርጥ ቁርጥ ማለት ወይም የመተንፈስ ችግር። በእረፍት ጊዜም ቢሆን ወይም አካላዊ እንቅስቃሴ በሚደረግበት ጊዜ ሊከሰት ይችላል።
- **ቀዝቃዛ ላብ ማላብ**
ከልክ በላይ የሆነ ላብ "በድንገት ይመጣና ቀዝቃዛ እና እርጥብታማ ቆዳ ያስከትላል።"

- ሁሉም ሰዎች የልብ ድካም በተመሳሳይ መንገድ አያጋጥማቸውም። ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦
- በትኩሻ ወይም ክንድ ላይ በላይኛው የሰውነት ክፍል ላይ ህመም
 - የማስታወክ ስሜት (ማቅለሽለሽ)
 - ወጥነት የሌለው የልብ ምት
 - ጭንቀት (መሸበር)
 - የማዞር ስሜት
 - ወደ መንጋጋ የሚሰራጭ ህመም

- እነዚህ ምልክቶች ካጋጠሙዎት እና
- እረፍት ሲያደርጉበት የማይለቅዎት ከሆነ።
 - ሌሊት በተደጋጋሚ የሚመጣ ከሆነ ወይም እየባሰ ከሄደ ወይም የማያቆም ከሆነ።

***ይህ አስቸኳይ ጉዳይ ነው!
ወዲያውኑ የህክምና አርዳታ
ይጠይቁ ወይም 911 ይደውሉ!***



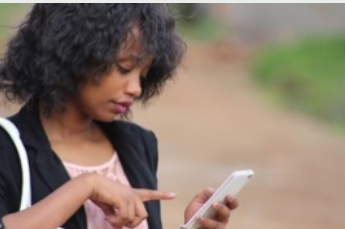
የልብ ድካም ህመም ሲከሰት ምን ማድረግ አለብዎት?

911 ይደውሉ!

* አስተርጓሚ እንዲመጣልዎት ይጠይቁ

- ጥቂት የእንግሊዝኛ ቃላትን ማወቅ መቻል፣ የአንድ ሰው ሕይወት ለማዳን ሊያግዝ ይችላል
- አማርኛ አስተርጓሚ = አምሃሪክ ኢንተርፕሪተር
 - የልብ ድካም = ኸርት አታክ
 - የሕመምተኞች ማመላለሻ መኪና (አምቡላንስ) = አምቡላንስ

ለሌላ ሰው 911 መደወል ነጻ ነው።



ጤናማ የሆነ የአኗኗር ዘይቤ ሊኖረኝ የሚችለው እንዴት ነው?

- **ይንቀሳቀሱ**
 - የእግር ጉዞ ያድርጉ
 - ብስክሌት ይጎዱ
 - የዳንስ ወይም የጭፈራ እንቅስቃሴ ያድርጉ
 - ማንኛውንም ሰውነትዎን እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ እንቅስቃሴ ያድርጉ!



- **ምን እየተመገቡ እንደሆነ ዘወትር ልብ ይበሉ (ምን ያህል እየተመገቡ እንደሆነ ጭምር)**
 - በጣም ብዙ ቅቤ እና ጮማ ስጋ የበዛባቸውን ምግቦች አይመገቡ
 - በርካታ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይመገቡ



- አልኮል ከመጠጣት ይቆጠቡ
- ሲጋራ አለማጨስ
- ከፍተኛ የደም ግፊት ካለብዎት፣ ሐኪምዎ ባዘዘልዎት መሠረት መድሃኒትዎን ይውሰዱ
- የስኳር ህመም ካለብዎት፣ የደም የስኳር መጠንዎት ከፍ እንዳይል ይቆጣጠሩ