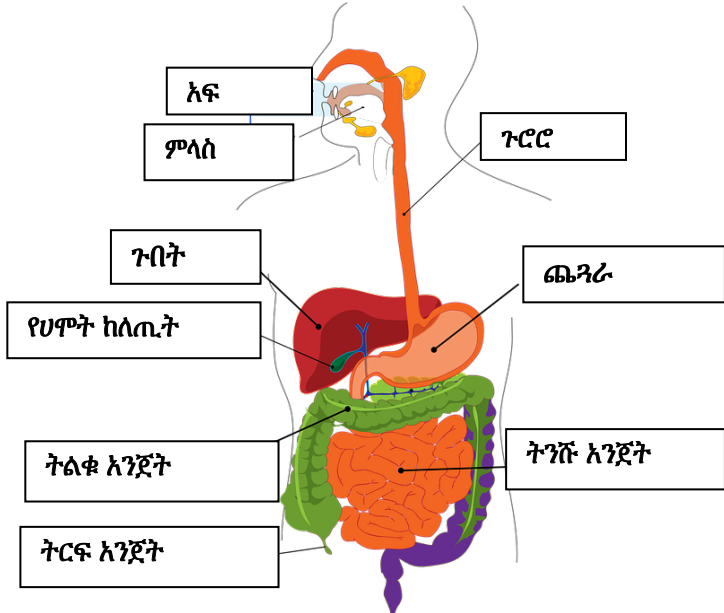


የጨጋራ ሕመም /dyspepsia/ የተመለከተ መረጃ ለታካሚዎች

የጨጋራ ሕመም/dyspepsia/ ምንድን ነው?

የጨጋራ ሕመም/dyspepsia/ በሆድ የላይኛው መካከለኛ ክፍል የሚከሰት ህመም ወይም ምችት አለመስማት ነው። የጨጋራ ሕመም የተለያዩ ሰፋ ያሉ ሁኔታዎች ምልክት ሊሆን ሲችል ምልክቶቹም እንዲሁ ይለያያሉ። የምግብ አለመፈጨት፣ ከምግብ በኋላ ምችት የማይሰጥ ቁንጣን፣ ቁርጠት ወይም ማቃጠል፣ የሆድ መነፋት፣ ቃር፣ ማቅለሽለሽ፣ ቶሎ መጥገብ ወይም ማግሳት ሊሆን ይችላል።



የጨጋራ ሕመም/dyspepsia/ መንስኤዎች ምንድን ናቸው?

የጨጋራ ሕመም ዋና መንስኤዎች ከምግብ ሲንቧ /esophagus/ ወይም ከጨጋራ ጋር የተያያዙ ናቸው። ከተለመዱ ምክንያቶቹ አንዳንዶቹ የሚከተሉት ናቸው፡

- የአሲድ ሪፍሌክስ በሽታ - የሆድ ውስጥ አሲድ ወደ ምግብ ሲንቧ በሚመለስበት ጊዜ
- በጨጋራ ወይም በአንጀት ውስጥ ቁስለት መኖር
- መድኃኒቶች (ለምሳሌ፡ አስፕሪን)
- ያለ ቁስለት የሚከሰት የጨጋራ ሕመም (ፈንክሽናል ዲስፔፕሲያ /Functional dyspepsia) - በግልጽ የተቀመጠ የተለየ መነሻ ምክንያት በሌለበት ሁኔታ። ምናልባት ከልክ ባለፈ የአሲድ መመንጨት፣ በጨጋራ ወይም በአንጀት እብጠት፣ በምግብ አለርጂዎች፣ በአኗኗር ዘይቤ እና የአመጋገብ ተፅእኖ፣ በስነልቦና ምክንያቶች፣ በመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳዮች ወይም በሂሊኮባክተር ፒይሎሪ /*Helicobacter pylori*/ ኢንፎክሽን ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ከጉብት፣ ከሐሞት ከረጢት እና ከጣፊያ ጋር የተያያዙ ሌሎች በሽታዎችም ተመሳሳይ ምልክቶች ሊኖራቸው ይችላል።

የጨጋራ ሕመም/dyspepsia/ በጣም አሳሳቢ ሁኔታ ነውን?

አብዛኛውን ጊዜ የጨጋራ ሕመም ከባድ ችግር አይደለም። ይሁን እንጂ፣ አንድ ሰው ዕድሜው 50 ዓመት ከሆነ በኋላ ከክብደት መቀነስ፣ ምግብ ለመዋጥ መቸገር፣ ተደጋጋሚ ማስታወክ ወይም ጥቁር/የቡና አተላ የመሰለ ስገራ በተጨማሪ የቆየ የጨጋራ ሕመም ችግር ካለበት፣ ሐኪም ማማከር ይመከራል።

ይህ በሽታ መኖሩ የሚረጋገጠው እንዴት ነው?

ምርመራው የሚደረገው በምልክቶች መኖር እና በአንዳንድ ምርመራዎች ላይ በመመርኮዝ ነው።

የላይኛው የጨጋራና አንጀት ክፍል ኢንዶስኮፒ በሚባል ከቴሌቪዥን ማያ ጋር የተገናኘ ካሜራ የተገጠመለት ተጣጣፊ ቀጭን ቴቦ በመጠቀም የምግብ ሁኔታ፣ የጨጋራ እና የመጀመሪያውን የአንጀት ክፍሎችን በማየት ቁስለት፣ ዕጢ፣ የተላጡ ወይም ያበጡ አካባቢዎች እንዳሉ ለማወቅ ይረዳል።

ብዙውን ጊዜ ቁስለት የሚያስከትለው የኤች ፓይሎሪ (*H. Pylori*) ባክቴሪያ መኖርን ለማየት የደም ምርመራ ይደረጋል። ይህ በሰገራ እና ትንፋሽ ምርመራዎች ወይም በኢንዶስኮፒ እና ባዮፕሲም ሊረጋገጥ ይችላል።

በምልክቶቹ ላይ በመመርኮዝ እንደ አልትራሳውንድ ወይም ለጉበት ተግባራት የሚደረጉ የደም ምርመራዎች ያሉ ሌሎች ምርመራዎችን ማድረግ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ሊታከም ይችላል?

የጨጋራ ሕመም ሊታከም ይችላል። ሕክምናው እንደ ችግሩ መነሻ ምክንያት ይወሰናል።

- የአሲድ ሪፍሌክስ በሽታ የሚታከመው አሲዱን ሊቀንሱ የሚችሉ መድኃኒቶችን በመጠቀም፣ ከልክ ያለፈ ክብደትን በመቀነስ፣ ምግብ ከተመገቡ በኋላ በሁለት ሰዓታት ውስጥ መተኛትን በማስቀረት እና ትራስን ወይም የአልጋ ፍሬምን እንደ ድጋፍ ተጠቅሞ ከጭንቅላት ከፍ ብሎ በመተኛት ነው።
- ቁስለትም እንዲሁ አሲዱን በሚቀንሱ መድኃኒቶች ይታከማል። በተጨማሪም፣ የላብራቶሪ ምርመራ ቁስለት የሚያስከትሉ ባክቴሪያዎች (*H pylori*) መኖራቸውን ካሳዩ፣ አንቲባዮቲክስ ሊታዘዝ ይችላል።
- ከሐኪምዎ ጋር በመመካከር የጨጋራ ሕመምን ሊያስከትሉ የሚችሉ የተወሰኑ መድኃኒቶች መቀየር ሊያስፈልጋቸው ይችላል።
- የተወሰኑ የምግብ አይነቶችን በሚወስዱበት ወቅት የምልክቶች መጨመርን የሚያሳዩ ታካሚዎች የአመጋገብ ስርዓታቸውን እንዲለውጡ በግለሰብ ደረጃ ይመከራሉ። የማቃጠል ባህሪ ያላቸው የምግብ ዓይነቶች በግለሰቦች መካከል ይለያያሉ።

የጨጋራ ሕመም መድኃኒቶች ምንድን ናቸው?

ሁለት ዋና ዋና የመድኃኒት ምድቦች ይገኛሉ። እነሱም አሲድን የሚያረክሱ (ፀረ-አሲዶች) እና በጨጋራ ውስጥ የአሲድ መመረትን የሚከላከሉ ናቸው።

ፀረ-አሲዶች ያለ ሐኪም ትዕዛዝ ይገኛሉ። ፀረ-አሲዶች በምግቦች መካከል እና በመኝታ ሰዓት ቢወሰዱ ይመረጣል። የሌሎች መድኃኒቶችን በሰውነታችን መመጠጥ ሊቀንሱ ስለሚችሉ ፀረ-አሲዶችን ከወሰዱ በኋላ ሌሎች መድኃኒቶችን ከመውሰድ በፊት የሁለት ሰዓት ክፍተት መተው አስፈላጊ ነው። ምልክቶቹ ከ 2-3 ሳምንታት መጠቀም በኋላ መሻሻልን ካላሳዩ፣ ሐኪምዎን እንዲያማክሩ ይመከራል።

አንዳንድ ጊዜ እንደ ማስታወክ፣ የሆድ ቁርጠት ወይም የምግብ አለመፈጨት ላሉ ተጨማሪ ምልክቶች ጠቃሚ የሆኑ መድኃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ።