

**ሓብሬታ ንተሓካሚ ብዛዕባ ልዑል ጸቕጢ-ደም፥**

**ልዑል ጸቕጢ-ደም እንታይ እዩ፥**

ጸቕጢ-ደም እቲ ብናይ ልቢ ናይ ምጭንጓዕ ተግባር ዝምንጩ ነቲ ደም ኣብ ኣካላት ንኸዘውር ከኣ ዝሕግዝ ሓይሊ እዩ። ልዑል ጸቕጢ-ደም ዝብሃል እቲ ጸቕጢ-ደም ልዑል ኣብ ዝኾነሉን እቲ ሓይሉ ድማ ነቲ መናድቕ ሻምብቆታት ደም ክጎድእ ዝኸእልን ኣብ ዝተፈላለዩ ኣካላት ከም በዓል ልቢ ዝኣመሰሉ ድማ ሳዕቤን ዘለዎ ኣብ ዝኾነሉን እዋንዮ። ንሱ ብምርመራ ዝልለ ኣብ ካብ 18 ዓመታት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ዓበይቲ እቲ ዝተመዝገበ ጸቕጢ-ደም ካብ 140/90 mmHg(ሚሊሜትር መርኩሪ) ንላዕሊ ኣብ ዝኾነሉ እዩ። ጸቕጢ-ደም እቲ ግቡእ ግዝፊ ዘለዎ ኣብ ቅልጽም ዝግበር መዓቀኒ (ክሳድ-እጅግ )ተጠቒምካ ጥራይ እዩ ክዕቀን ዝከኣል። ጸቕጢ-ደም ድሕሪ ኣካላዊ ንጥፈት፡ ንኣብነት ምኽድ፡ እንተውሓደ ሓሙሽተ ደቓይቕ ድሕሪ ምዕራፍ ክዕቀን ኣለዎ። እቲ ሓኪም ልዕሊ ክልተ ዝተፈላዩ ቆጸራታት ንዘለዎ ተሓካማይ ቅድሚ ንልዑል ጸቕጢ-ደም ብምርመራ ምልላዩ (ምወሳኔ) ነቲ ጸቕጢ-ደም ክልተ ክሳብ ሰለስተ ግዝያት ኣብ ነፍስ ወከፍ ቆጸራ ብምምርማር ከረጋግጾ ይኸእል እዩ። ካብዚ ብተወሳኺ ምዕቃን ጸቕጢ-ደም ኣብ ዝሃን ኣብ ፋርማሲታትን ንኸግበር ከመኸሩ ይኸእሉ እዮም። ምኽንያቱ ድማ ጸቕጢ-ደም ብዝተፈላለዩ ምኽንያታት ክፈላለ ስለዝኸእልዮ። ጸቕጢ-ደም ኣብ እዋን ጭንቀት፡ ወይ ድማ ቡን ወይ ካልእ ኣነቓቓሕቲ ድሕሪ ምውሳድና ክውስኽ ይኸእልዮ። ኣብ ገሊኦም ሰባት፡ ኣብ ሆስፒታላት ኣብ ዝህልውሉ እዋን ጸቕጢ ደም ክውስኽ ይኸእል- እዚ ናይ ጸዕዳ ጃኬት ልዑል ጸቕጢ-ደም ተባሂሉ ይጽዋዕ።

**ምልክታት ልዑል ጸቕጢ-ደም እንታይ እዮም፥**

መብዛሕትኡ ግዜ፡ ልዑል ጸቕጢ-ደም ምልክታት የብሉን። ስለዚ፡ ክሎም ዓበይቲ ልዑል ጸቕጢ-ደም እንተልደዎም ንምፍላጥ ብስሩዕ ኣገባብ ናቱ ምርመራ ክገብሩ የድልዮም። ብሓፈሻ፡ ካብ 18 ዓመታት ንታሕቲ ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣብ ክልተ ዓመት ሓንሳብ ፡ ዓበይቲ ድማ ኣብ ዓመት ሓንሳብ ጸቕጢ-ደም ክዕቀኑ ጽብቕዮ። ስግኣተ-ሓደጋ ናይ ልዑል ጸቕጢ-ደም ዘለዎም ውልቀሰባት ዝያዳ ተደጋጋሚ ዝኾነ ምርመራታት ክገብሩ ይምከሩ።

**ናይ ልዑል ጸቕጢ-ደም ምርመራ ምግባር ኣገዳስነት እንታይ እዩ፥**

ልዑል ጸቕጢ-ደም ሓደ ዓቢ ረጅሒ ስግኣተ-ሓደጋ ናይ ሕማም ልብን ወቕዕን እዩ። ከምኡ'ውን ንሱ ንኮላሊትን ኣዲንትን ይትንክፍ። ግቡእ ፍውሳን ቁጽጽርን ናይቲ ጸቕጢ-ደም ብምግባር፡ ልዑል ጸቕጢ-ደም ነዞም ኣካላት እዚኦም ካብ ምትንካፍ ክንገትኦ ይከኣል።

**ጠንቂ ልዑል ጸቕጢ-ደም እንታይ እዩ፥**

ኣብ መብዛሕትኡ ኩነት፡ ጠንቂ ናይ ልዑል ጸቕጢ-ደም ኣይፍለጥንዮ። ልዑል ጸቕጢ-ደም ምስ ሕማማት ኩሊት፡ ናይ ሆርሞናት ጸገማት ወይ ሕማማት ሻምብቆታት ደም ዝሓመድ ክኸውን ይኸእልዮ። ልዑል ጸቕጢ-ደም ኣብ እዋን ጥንሲ'ውን ከጋጥም ይኸእልዮ። ብዙሓት ረጅሒታት ስግኣተ-ሓደጋ ናይ ልዑል ጸቕጢ-ደም ኣለዉ። እዚኦም ዕድመ ምውሳኽ፡ ስነ-ውርሻ ስድራቤት፡ ዝያዳ ኽክደት፡ ኣካላዊ ንጥፈት ዘይምህላው፡ ምጥቃም ትምባኹ፡ ኣልኮልን ኣመና ብዙሕ ጨው ኣብ ምግብን ዘጠቓልሉ ክኾኑ ይኸእሉ።

**እቲ ፍወሳ እንታይ እዩ፤**

እቲ ናይ መጀመርታ ስጉምቲ ኣብቶም ናብ ልዑል ጸቕጢ-ደም ዘምርሑ ረጃቢታትን ብዘይ መድሃኒታት ክትቆጸጸርዎ ዝከአሉን ምስራሕ እዩ። ሓኪምኻ ንዝኾኑ ካልእ ኩነታት ከም በዓል ሽኮርያ ወይ ልዑል ኮለስትሮል ዝኾኑ መድሃኒታት ኣዚዙልካ እንተልዩ፡ ንኣኣቶም ብስሩዕ ምውሳድ ቀጽል። ብዛዕባ ኣየኖት ምትዕርራያት ናይ ኣነባብራ ንናትካ ልዑል ጸቕጢ-ደም ዝበለጹ ከምዝኾኑ ምስ ኣላይኻ ተዘራረብ። ገሊኡም ምኽርታት ነዞም ዝስዕቡ ዘጠቓልሉ ክኾኑ ይኽእሉ።

- ልዕሊ ኹብደት እንተኾይንካ ክብደት ነኪ
- ኣብ ትምገብሉ ምግብን መስተታትን ዘሎ ጨው ኣወግድ፡ ኣብ ምግብኻን መስተታትኻን ዘሎ ጨው ንምንካይ ተወሳኺ ጨው ማእዲ ኣይትጠቐም።
- ዝያዳ ጽሕፎ፡ ዓሳ፡ ፍረታትን ኣሕምልትን ክትምገብ ፈትን።
- ስሩዕ ኣካላዊ ምንቕስቓስ ግበር - እንተውሓደ 30 ደቓይቓ ንሓሙሽተ መዓልታት ኣብ ሰሙን
- ኣልኮላዊ መስተ ኣወግድ
- ጭንቀት ወይ ጸቕጢ ኣጉድል፡ መዓልታዊ ከምትዛነ ግበር

እቲ ጸቕጢ-ደም ብቶም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ስጉምታት ምቅጻጻር እንተዘይተኻኢሉ፡ ኣላይኻ ጸቕጢ-ደም ዘትሕቱ መድሃኒታት ክትጀምር ክደልዩካ ይኽእል'ዩ። ጸቕጢ-ደም ዝቆጸጸሩ ብዙሓት ዓይነት መድሃኒታት ኣለዉ። ንኹነታትካ ዝሓሹ መድሃኒታት ኣየኖት ምዃኖም ንምፍላጥ ምስ ኣላይኻ ተመያየጥ። ነቲ ጸቕጢ-ደም ንምቅጻጻር ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ መድሃኒታት ዘድሊ ክኸውን ይኽእል'ዩ። እቶም ዝምረጹ መድሃኒታት ኣብ ጽኑዕነት ናይቲ ልዑል ጸቕጢ-ደም፡ ወይ ኣብ ህላወ ናይ ካልእ ተወስኸቲ ኩነታት ከም በዓል ሽኮርያ፡ ናይ ኩሊት ሕማም ወይ ሕማም ልቢ ይምርኮሱ። ከም ምኽሪ ዶክተርካ መሰረት ነቶም ጸቕጢ-ደም ዘትሕቱ መድሃኒታት ብስሩዕ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ።

**እቲ ሕክምና ክሳብ መግዝ ይውሰድ?**

እቶም ጸቕጢ-ደም ዘትሕቱ መድሃኒታት ነቲ ጸቕጢ-ደም ንምቅጻጻር ይሕግዙ። እቶም መድሃኒታት ብስሩዕ እንተዘይተወሲዱም፡ እቲ ጸቕጢ-ደም ከምብሓድኻ ክውስኽ ይኽእል'ዩ። ከም ንሓደ ሞላ (ጥምጣም) ንታሕቲ ጸቕጢ ምሓዝ ገይርካ ክሕሰብ ይከኣል'ዩ። እቶም መድሃኒታት ነቲ ጸቕጢ-ደም ንታሕቲ ጸቕጢ ይሕዝዎ። እቶም መድሃኒታት እንተተቐሪጹም፡ እቲ ጸቕጢ ክውስኽ'ዩ ከምቲ ሓደ ሞላ ጸቕጢ ምስ ኣለኻሉ ንድሕሪት ዝነትግ።

ኣብ እዋን ስሩዕ ምርመራታት፡ ኣብቲ ደረጃ ጸቕጢ-ደምካ፡ ካልእ ናይ ጥዕና ጸገማት ወይ ኣብ ጎናዊ ሳዕቤናት ናይቶም መድሃኒታት ብምምርካስ ዶክተርካ ነቶም መድሃኒታት ክንክዮም፡ ክውስኽም ወይ ክቕይርም ይኽእል። እንተኾነ ግን እቲ ዶክተር ከምኡ ክትገብር እንተዘይገረጸካ ክቋረጽ የብሉን። ዋላውን ጽቡቕ ይስምዓካ ይሃሉ ወይ ናይ ጸቕጢ-ደምካ ዓቕን ንቡር ይኹን መድሃኒትካ ውሰድ።

**ሕማም ርእሲ ኣብ ዝስምዓኒ እዋን ጥራይ ነቶም መድሃኒታት ዝወስዶም እንተኾይኒ እንታይ የጋጥም፤**

ኣብ ላዕሊ ከምዝተገልጸ፡ ልዑል ጸቕጢ-ደም መብዛሕትኡ ግዜ ምልክታት የብሉን። ምልክታት ስለዘየለዉ ጥራይ እቲ ልዑል ጸቕጢ-ደም ተኣልዩ እዩ ማለት ኣይኮነን። ህላወ ምልክታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣዝዩ ልዑል ወሰኽ ኣብ ጸቕጢ-ደም ከምኡ ድማ መገዳእቲ ኣብ ልዕሊ ዝተፈላለዩ ወሰንቲ ኣካላት (ኩብ በዓል ልብን ኮላሊትን ዝኣመሰሉ) ከምዘሎ ዝሕብር'ዩ። ዝወሰኽ ጸቕጢ-ደም ዋላ ብዘይ ምልክታት እውን ጎዳኢ እዩ።