

ኮሌስቴሮል ምንድነው?

ኮሌስቴሮል ለሰላሳና ስብ የመሰለ፣ በደም ውስጥ የሚገኝ ነገር ነው። አካላታችን አስፈላጊ የሆኑትን ሕዋሳት እንዲፈጥሩ የሚረዳ ስለሆነ፣ ኮሌስቴሮል አስፈላጊ ነው። ከሚገባ በላይ ኮሌስቴሮል ሲኖር ግን የልብ ሕመምና የልብ ድካም ጠንቅ ያመጣል።

ከፍተኛ ኮሌስቴሮል ለልብ ሕመም ዋና ጠንቅ ከሆኑት አንዱ ነው። በደም ውስጥ ኮሌስቴሮል እጅግ ሲበዛ በደም ስሮቹ ላይ ይለጠፋል። ከረዥም ጊዜ በኋላም የደም ስር መጠንከርና መድረቅ፣ መጥበብ፣ የደም መተላለፍም ችግር፣ ብሎም መዘጋትን ያስከትላል። ይህም ለልብ ድካምና ለአንጎል ምች (ስትሮክ) ዋና ምክንያት ነው።

የከፍተኛ ኮሌስቴሮል ብዛት ምልክቶች፡-

ከፍተኛ ኮሌስቴሮል እምብዛም የማስጠንቀቂያ ምልክት አይሰጥም፤ ስለዚህም የደም ምርመራ ካላደረጉ ለማወቅ አይቻልም። ከዓርባ ዓመት በላይ የሆኑት ሁሉ በየጊዜው የኮሌስቴሮል ምርመራ ለማድረግ ሓኪማቸውን ማየት ይገባቸዋል።

የልብ ሕመምን መከላከል፡-

የልብን ሕመም መከላከል ይቻላል። በምግብ ጥንቃቄና እንቅስቃሴን በማዘውተር ትንንሽ ማሻሻልን በማድረግ ለልብ ሕመም ያለህን መጋለጥ ለመቀነስ ይቻላል።

- እንቅስቃሴ (ስፖርት) ማዘውተር፣ (መራመድ ብቻ እንኳን ቢሆን) በሳምንት ሦስት ጊዜ ለ 30 ደቂቃ ያህል ተራመድ።
- ሲጋራ ማጨስን አስወግድ፣ ከሚያጨሱትም ራቅ
- ጭንቀትን ቀንስ
- የአልኮል መጠጥ በልክ አድርገው
- ውፍረትን ቀንስ
- እሽት አታክልቶችንና ፍራፍሬን አብዝተህ ተመገብ

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በኢንተርኔት

የሚከተሉትን ተመልከት፡-
 American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በኢንተርኔት የሚከተሉትን ተመልከት፡-

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



የልብ ሕመም ምንድነው?

(what is heart disease-Amharic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

የልብ ሕመም ምንድነው?

የልብ ሕመም ማለት በደም ውስጥ ያለው አክሲጅንና ሌላም ኃይል ሰጪ ምግቦች ወደ ልብ ሳይደርሱ ሲቀሩ የሚፈጠረው ሁኔታ ነው። ይህም የልብ ድካም በሽታ፣ የአንጉል ምች፣ እስከ ሞትም ሊያደርስ የሚችል ነው።

የልብ ድካም ምንድነው?

ልብ ያለማቋረጥ ለ24 ሰዓት ስትሥራ፣ አክሲጅንና ኃይል ሰጪ ምግቦችን ያዘለ ደም ወደ መላው አካል ታዳርሳለች። ሰዎች ጤና ያልሆነ ምግብ ሲመገቡና መንቀሳቀስን (ስፖርትን) ሳያዘወትሩ ሲቀሩ በደም ስርቻቸው ስብ ይከማቻል። ይህም ስብ ደም ስሩን ሊቀድደው፣ የደም መፍሰስና መርጋትም ሊያመጣ ይችላል። ደም ሲረጋ ለልብ መጥፎ ነው፣ ምክንያቱም የደም መዘዋወርን በመቀነስ የልብ ድካምን ያስከትላል።

የልብ ድካም ምልክቶች፡-

- የደረት ሕመም፣ መሃል ከመሃሉ በደረት ላይ (ለጥቂት ደቂቃዎች) ወይም ረዘም ላለ ጊዜ፣ ወይም እየመላለሰ ተደጋግሞ የሚያሰቃይ ሁኔታ
- አንድ ወይም ሁለቱ እጆች፣ ጀርባ፣ አንገት፣ አገጭ፣ ወይም ሆድ ሲያምም
- የትንፋሽ ማጠር፣ (የመተንፈስ ችግር፣ ወይም ትንፋሽ ቁርጥ፣ ቁርጥ ሲል) ኣብሮም የደረት ሕመም ሊኖር፣ ላይኖርም ይችላል።
- ለብ በላብ መሆን፣ ቅልሽ-ልሽ ማለት፣ ወይም እንደ አእምሮ መሳት ሲል፤

በወንድና በሴት ላይ እነዚህ ምልክቶች ተመሳሳይ ሲሆኑ፣ በሴቶች ላይ የተለመዱት ምልክቶችና በተለይም የትንፋሽ ማጠር፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ የጀርባና የአገጭ ሕመም ሊኖሩ ይችላሉ።

የልብ ድካም የተነሳብህ ከመሰለህ ምን ማድረግ ይገባሃል?

በቶሎ ቴሌፎን ካለበት ሄደህ 911 መደወል ነው። ምንም ጊዜ መስጠት አይገባም። በቶሎ ወደ ሆስፒታል የምትሄድበትን መንገድ ማግኘት ያስፈልጋል። የልብ ድካም የሚነሳብህ ያለ ከመሰለህ ራስህ መኪና ነድተህ ሆስፒታል ለመሄድ ፈጽሞ አትሞክር።

የአንጉል ምች (ስትሮክ) ምንድነው?

የአንጉል ምች አክሲጅንና ሌላም ኃይል ሰጪ ምግቦችን ወደ አንጉል የሚያመጡ የደም-ስሮች ሲፈነዱና ደም ሲፈሰስ፣ ሲረጋ፣ ወይም ሲደርቅ የሚፈጸም ነገር ነው። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ከአንጉል አንዱ ክፍል የሚያስፈልገውን አክሲጅን ሳያገኝ ይቀራል። የአንጉል ምች የሚባለውም እርሱ ነው። የአንጉል ነርቮች ደም ሲያጡ ቶሎ ደርቀው ይሞታሉ። ውጤቱም ዘላቂ የአእምሮ ብልሽት ሆነ ማለት ነው። ያ የአንጉል ክፍል ሲሞት፣ ሲቆጣጠረው የነበረ የአካል ክፍልም መሥራት ያቆማል።

የአንጉል ምች ምልክቶች፡-

- ድንገተኛ መደንዘዝና የስሜት መጥፋት፣ ከፊት ላይ የመስነፍ ስሜት፣ እጅ፣ እግር፣ በተለይ በአካላት አንድ ገጽ በኩል ብቻ የመስነፍ ስሜት
- መናገር ሲቸግር፣ ወይም ሰው የሚናገረው አልገባ ሲል
- በአንድ ወይም በሁለቱ ዓይኖች ማየት ሲያቅት
- መራመድ ሲያቅት፣ ጭው የሚል ስሜት ሲሰማህ፣ ወይም ቀጥ ብሎ መቆም ሲያቅትና መንገዳገድ ሲመጣ
- ያለ አንዳች ምክንያት ድንገተኛና ከባድ የራስ ምታት ሲይዝ

የአንጉል ምች የሚነሳብህ ያለ ከመሰለህ ምን ማድረግ ይገባሃል?

በቶሎ ቴሌፎን ካለበት በመሄድ 911 መደወል ነው። ምንም ጊዜ መስጠት አይገባም። በቶሎ ወደ ሆስፒታል የምትሄድበትን መንገድ ማግኘት ያስፈልጋል። የአንጉል ምች የሚነሳብህ ያለ ከመሰለህ ራስህ መኪና ነድተህ ሆስፒታል ለመሄድ ፈጽሞ አትሞክር። ሁኔታው ወይም ስሜቱ መቸ እንደጀመረህ አስተውል። የምች ሕክምናን አጥብቆ መከታተል የወደፊቱን የረዥም ጊዜ የጤን ውጤትን ለማሻሻል ይጠቅም ይሆናል።

የጭንቀት ወይም የደም ብዛት በሽታ

የደም ብዛት በሽታ ምንድነው?

ልብ ትር ባለች ቁጥር ደምን በደም-ስሮች ውስጥ ትገፋለች። የደም ብዛት በደም ስሮቹ ውስጥ ያለውን የደም ግፊት በመለካት ይታወቃል። የደም ግፊቱ ብዛት እጅግ ከፍ ሲል፣ ልብ ከሚገባት በላይ እየሠራች “በጭንቀት” ላይ ትገኛለች ማለት ነው። ልብ ከሚገባት በላይ መሥራትዋ አይታወቀን ይሆናል፣ ግን በጣም አደገኛ በሽታ ነው። ካልታከመ የደም ብዛት በሽታ የሚከተሉትን በሽታዎች ሊያመጣ ይችላል፡-

- የልብ ሕመም
- የኩላሊት መበላሸት
- የልብ ድካም
- የአንጉል ምች (ስትሮክ)
- የዓይን መበላሸትና መታወር

የከፍተኛ ደም ብዛት ምልክቶች፡

ይህ በሽታ ምንም ማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሉትም። ስለዚህም “በዓርም ገዳይ” ተብሎ ይታወቃል። ከፍተኛ የደም ብዛት በጤናማ ምግብና እንቅስቃሴን (ስፖርት) በማዘውተር ለመቆጣጠር ይቻላል። የደም ብዛት ግፊትዎን በመለካት በሕይወትዎ ላይ አስጊ ሁኔታ መኖር አለመኖሩን ማወቅ ደግ ነው።