

የማጭደ ሕዋስ በሽታ SICKLE CELL DISEASE

ማጭደ ሕዋሳት ምንድን ናቸው? (What are sickle cells?)

- ቀይ የደም ሕዋሳት ኦክሲጅንን በሰውነታችን ውስጥ ይሸከማሉ። ጤናማ የሆኑ ቀይ የደም ሕዋሳት ክብና ለስላሳ ስለሆኑ በደንብ ቧንቧ ውስጥ በቀላሉ ይፈሳሉ። ቅርጻቸውም ይህንን ይመስላል። ○
- አንዳንድ ሰዎች የቀይ ደም ሕዋሳቸው ጠንካራ፣ የሾለና የማጭደ ቅርጽ ያለው ነው። ☾
- ማጭደ ቅርጽ ያላቸው ሕዋሳት እርስ በርሳቸው ይጠበቁና ቀጭን የደም ቧንቧዎችን ይደፍናሉ፣ አንድ ሰው በሽታ ሲይዘው ሰውነቱ ይቀዘቅዛል ወይም ውሃ አነስ/ደረቅ ይሆናል። የደም ቧንቧዎች ሲደፈኑ ያ የሰውነት ክፍል የሚያገኘው የኦክስጅን መጠን ይቀንሳል። የተደፈኑ የደንብ ቧንቧዎች መኖር የሕመም ስሜትን፣ መቁሰልንና የአካል ጉዳትን ያስከትላሉ። ይህ በሰንባና በአንጎል ላይ ከደረሰ ጉዳቱ እጅግ ከፍተኛ ነው።

የማጭደ ሕዋስ ባሕርይ እና የማጭደ ሕዋስ በሽታ (Sickle cell trait and sickle cell disease)

- የሰውነት ቅርጽ እንደሚወራረስ ሁሉ በተመሳሳይ መንገድም ልጆች ከወለጁቻቸው የማጭደ ሕዋሳትን ሊወርሱ ይችላሉ።
- ሁለቱንም ማለትም ክብና ማጭደ ቅርጽ ቀይ የደም ሕዋሳት ያላቸው ሰዎች የማጭደ ሕዋስ ባሕርይ ይኖራቸዋል። እነሱም ጤናማ ናቸው።
- ማጭደ ቅርጽ ቀይ የደም ሕዋሳት ብቻ ያላቸው ሰዎች የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ይኖርባቸዋል። የጤንነት ችግርም ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ሁለቱም ወላጆች የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ ባሕርይ ካለባቸው ልጆቻቸው ደግሞ፤

- ጤናማ የሆነ ክብ ቀይ የደም ሕዋሳት ሊኖራቸው ይችላል፣ ወይም
- የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ ባሕርይ ሊኖራቸው ይችላል (ሁለቱም ማለትም ክብና ማጭደ ቅርጽ ቀይ የደም ሕዋሳት አያላቸው)፤ ወይም
- የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ (የማጭደ ቅርጽ ቀይ የደም ሕዋሳት አያላቸው)።

የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ መኖሩን እንዴት መመርመር ይቻላል? (How is sickle cell disease diagnosed?)

በቀላል የደም ምርመራ የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ወይም የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ ባሕርይ እንዳልዎት ማወቅ ይቻላል።

ከማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ጋር የተዛመዱ የጤንነት ችግሮች ምንድን ናቸው? (What are the health problems associated with sickle cell disease?)

ከማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ጋር የተዛመዱ የጤንነት ችግሮች የሚከተሉትን ይጨምራል፤

- የደም ማነስ፣ በዚህም የተነሳ ሕመምተኛው ይገረጣል፣ ድካም ይሰማዋል እንዲሁም ከወትሮው በተለየ ይልብ ምቹ ይጨምራል።
- የወፍ በሽታ/ ወይን ፋዳና ነጩ የዓይን ክፍል ቢጫ ይሆናል። የሆድ ሕመም ሊኖር ይችላል።
- የሕመም ስሜት፣ ብዙውን ጊዜ እጅን፣ ክንድን፣ እግርን፣ ደረትንና ሆድን ያማል።
- የደረት ሕመም፣ ማሳል፣ እና የመተንፈስ ችግር
- በተደጋጋሚ መቁሰል
- የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የሰውነት አለማደግና መቀጨጭ
- ወንዶች ብልታቸው ሲቆም የህመም ስሜት ይሰማቸዋል። ይህም በወጣት ወንዶች ላይ የሚደርስና ለረጅም ጊዜም ሊቆይ ይችላል።
- በዓይን ላይ ችግር ያስከትላል
- የራስ ምታት፣ እንፍርፍሪት (የሚጥል በሽታ)፣ የክንድና የእግር መዛል፣ የመናገር ችግር እና የፊት መጠውለግ/ መንጠልጠል።
- ወደ አንጎል የሚሄደው የኦክስጅን መጠን ከቀነሰ አራስን መሳት ያመጣል።

**የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ሲይዝ እንዴት ተቆጣጥሮ መኖር ይቻላል?
(How is sickle cell disease managed?)**

ከማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ መዳን አይቻልም ስለሆነም ሕክምናው ለዕድሜ ልክ ይቀጥላል። የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ምንም እንኳን ደህንነት ቢሰጣቸውም መድኃኒቱን በየቀኑ ሁል ጊዜ መውሰድ ይኖርባቸዋል። ሕክምናውም የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፤

- ከአንዳንድ በሽታዎች ለመከላከል ክትባት መውሰድ
- በሽታ ለመከላከል አንታይባዮቲክስ መድኃኒት መውሰድ
- በሰውነታችን ውስጥ የቀይ ደም ሕዋሳት መራባት እንዲጨምር ፎሊክ አሲድ (Folic acid) መውሰድ

**የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ላለበት ሰው የሚደረግ ክብካቤ
(Caring for a person with sickle cell disease)**

የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉትን ነገሮች ቢያደርጉ ትንሽ የተሻለ ስሜት ሊሰጣቸው ይችላል፤

- በጣም እንዳይቀዘቅዛቸው ወይም እንዳይሞቃቸው ማድረግ
- ብዙ ውሃ መጠጣት - በቀን 8 ብርጭቆ ለመጠጣት ማቀድ
- ጤናማ ምግብ መመገብ
- ብዙ እረፍት ማድረግና እንቅልፍ መተኛት
- ሳያቋርጡ መደበኛ የጤንነት ምርመራ ማድረግ

የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ያለባቸው አዋቂ ሰዎች እንደሚከተለው ጤንነታቸውን ማሻሻል ይችላሉ፤

- የሚወስዱትን የአልኮል መጠጥ መጠን ውሱን ማድረግ
- ሲጋራ ማጨስ ማቆም
- ለማርገዝ እቅድ ካላቸው የቤተሰብ ዶክተርን ማነጋገር

ወደ ድንገተኛ ሆስፒታል መቼ መሄድ እንደሚያስፈልግ (When to go to the Emergency Department)

የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ ያለባቸው ሰዎች የሚከተለውን ምልክቶች ካሳዩ በቅርብ ወደሚገኘው ድንገተኛ ክፍል መውሰድ ያስፈልጋል

- ትኩሳት (የሰውነት ሙቀት 38 ዲግሪ ሴንቲግራድ ሲሆን ወይም ሲበልጥ)
- የወፍ በሽታ/ ወይዞ (የቆዳና ነጩ የዓይን ክፍል ቢጨ ሲሆን)
- በድንገት አመድ መምሰል (የእጆችን መዳፎች መመልከት)
- የድካም ስሜትና የሰውነት መዛል (ለምሳሌ እጅን ወይም እግርን ማንቀሳቀስ ሲሳን)
- ለመራመድ መቸገር
- ያልተለመደ ጸባይ ማሳየት ወይም ግራ መጋባት
- እራስን መሳት ወይም እንፍርፍሪት (የሚጥል በሽታ)፤
- ተቅጣጥ ወይም ማስመለስ
- የደረት ህመም ወይም ለመተንፈስ መቸገር
- ኃይለኛ የሕመም ስሜት፤ ወንዶች ብልታቸው ሲቆም የህመም ስሜት ይሰጣቸዋል
- የማየት ችሎታ በድንገት ሲቀየር

ሆስፒታል ሲደርሱ ህመምተኛው የማጭደ ቅርጽ ሕዋስ በሽታ እንዳለባቸው ለሆስፒታሉ ሰራተኞች ይናገሩ።

ተጨማሪ ማብራሪያ ከሚከተለው ማግኘት ይችላሉ፤ (Further information is available from)