

**በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከያና
መቆጣጠሪያ ርዕስ የተቀናጀ የበሽታዎች
ቅኝት ምላሽ ፓኬጅ**

በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ነሐሴ 2001 ር/ም
አዲስ አበባ

ማውጫ



1. መግቢያ	1
2. ዓላማ.....	2
2.1. አጠቃላይ ዓላማ.....	2
2.2. ዝርዝር ዓላማዎች.....	2
3. የማስፈጸሚያ ስልቶች.....	2
4. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን መከላከልና መቆጠር በሚመለከት የሚከናወኑ ተግባራት.....	3
5. የልብና የደም ዝውውር /የደም ሥር/ በሽታዎች	5
6. ከፍተኛ የደም ግፊት	9
7. የስኳር በሽታ.....	10
8. አስም	13
9. ካንሰር.....	18
10. የመልእክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች	22
11. ክትትልና ግምገማ	23
12. አጠቃላይ የሚጠበቁ ውጤቶች	25

1. መግቢያ	27
2 ትርጉም	28
3.የተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝትና ምላሽ (IDSR) ጠቀሜታዎች፣	29
4. በኢትዮጵያ ቅኝትና ምላሽ የሚደረግባቸው በሽታዎች	29
5. የሪፖርት አደራረግ ጊዜያት፣	30
6. ሪፖርት ማድረጊያ መንገዶች	32
7. የበሽታ መለያ ዘዴዎች	32
8. የበሽታ ቅኝት ዋና ዋና ተግባራት	39
9. ዋና ዋና በሽታዎች	41

1. መግቢያ

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በዋነኝነትም የልብና የደም ጭንቀት፣ የደም ግፊት፣ ካንሰርና አስም ከፍተኛ የሞትና የአካል ጉዳት ጸርግሎት።

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አምራቾችና የተማረውን የማሕበረሰብ ክፍል በማጥቃት አገርን ኢኮኖሚ በማቀጨጭ ለድህነት ጭንቀት። በንቢሁም ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመመርመርና ተገቢውን ሕክምና ለመስጠት የሚውለው የገንዘብ መጠን ከፍተኛ እንደመሆኑ መጠን የአንድን አገር ውስጥ ሀብት በእጥፍ ሊታተኑ የሚችሉ የጤና ችግሮች ናቸው።

ለእነዚህ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች እንደምክንያት ሊጠቀሱ የሚችሉት ተጠቃሚ ምርመራ ሥርዓት አዘውትሮ መመገብና መጠበቅ የአካል እንቅስቃሴ ያለማድረግ ሲሆን ተገቢውን የመጀመሪያ ደረጃ የመከላከልና የመቆጣጠር እርምጃ ከተወሰደ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የሚከሰተውን የሕመም፣ የአካል ጉዳትና የሞት አደጋን ለመቀነስ ይቻላል።

ይህንን ዓላማ ለማሳካት በአገር አቀፍ ደረጃ በተዘረጋው የከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም (Urban Health Extension Program) ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር አንዲቻል ይህ ፓኬጅ ተዘጋጅቷል።

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች በመከላከልና በመቆጣጠር ሊገኙ የሚችሉበትን ሕመምና ሞት በመቀነስ የሕብረተሰቡን ጤና መጠበቅ።

2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- ሕብረተሰቡ ስለ ተላላፊ ጸልሆኑ በሽታዎች ግንዛቤ ለማድረግና በሽታዎችን ለመከላከል እንዲችል ማስቻል ፤
- ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከሰት ዋና ዋና ምክንያቶችን በማስቀረት የበሽታዎችን መከላከልና መቆጣጠር ፕሮግራም ማጠናከር፤
- ጤናማ የአኗኗር ዘዴዎችን ማስፋፋት

3. የማስፈጸሚያ ስልቶች

- ህብረተሰቡን ስለ ፓኬጃ አጠቃላይ ፕሮግራም ማስተካከል፤
- መነሻ ጥናት/ቅኝት/በማካሄድ፤
- ህብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ በማውጣት፤
- ሥልጠና በማካሄድ
- ለፓኬጃ ሥራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ መንግሥት ዋና መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶችና የህብረተሰብ ክፍሎች ጋር ቅንጅት በመገኘት፤
- በአካባቢው የሚገኙ የጤና ባለሙያዎችን በማሳተፍ፤
- ህብረተሰቡን በማስተማር፣ በማስተባበርና በመቀስቀስ በቀዳታ ተሳታፊ በማድረግ በህገ ለውጥ ለማድረግ መጣ በማስቻል፤

- በአካባቢው የሚገኘውን ሐብት በመጠቀም፤
- ሰርቶ ማሳያ ዘዴ በመጠቀም፤
- ልም ልውውጥ በማረጋገጥ፤
- የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም፤
- አካባቢያዊና ህጋዊ ደንቦችን በመጠቀም፤

4. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን መከላከልና መቆጣጠር በሚመለከት የሚከናወኑ ተግባራት

ሀ) ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ባለድርሻዎችን መለየት

- መስተጋብር አካላት፤
- በአካባቢው የሚገኙ የጤና ተባባሪዎች
- ታዋቂና ተሰማሚነት ያላቸው የአካባቢ ነዋሪዎች፤
- መገናኛ ብዙሃን፤
- በአካባቢው የሚገኙ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ጸልሆኑ ድርጅቶች፤ ወዘተ.

ለ) ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መረጃዎች ማሰባሰብ፤

- ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና ቁፃዓር ተጠባር ላይ ተጽዕኖ ሊጸላግ የሚችሉ ሁኔታዎች፤
- በአካባቢው ባሉት ተቋማት በዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ተጠቂ የሆኑ ሕሙማን ብዛት፤
 - ተላላጭ ጸልሆኑ በሽታዎች መከላከልና ቁፃዋር በተመለከተ የህብረተሰቡን ዕውቀት፣ ባህሪና ልምድ ወዘተ. ማወቅ

ሐ) ህብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ ማውጣት

- ይህም ሲባል ቅድመ ጥናቱን መሠረት ያደረገና የህብረተሰቡን ሙሉ ተሳትፎ ያገናዘበ የሥራ ዕቅድ ማውጣት፤
- እንደአስፈላጊነቱ የሳምንት፣ የወር፣ የዓመት ሥራ ክቅ ማውጣት ናቸው።

መ) ስልጠና መስጠት

ለፓኬጃ ሥራ አጋዴ የሆኑ የህብረተሰብ ክፍሎች ማለትም የሰለጠኑ ወይም የልምድ ጤና ሠራተኞች፣ የልማት ሠራተኞች፣ ታዋቂና ተሰማሚነት ያላቸው የአካባቢ ነዋሪዎችን ወዘተ. ማስልጠን።

ሠ) ለፓኬጃ ደጋፊ ሊሆኑ የሚችሉ ማህበራት፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች እንደ:-

- የቀበሌ መስተዳድር (አስተዳደራዊ ድጋፍ እንዲሰጥ)
- ባህላዊ ማህበራት (እር፣ እቁብ) □□□ እንዲሰጡ፤
- የመገናኛ ብዙሃን፣ ቴሌቪዥን፣ ሬዲዮና ጋዜጣዎች ህብረተሰቡን እንዲቀሰቅሱ ማረጋገጥ □□ □□ገል።

ረ) በአካባቢ የሚገኙ የጤና ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ የጤና ባለሙያዎችን ማሳተፍ፣ ይህም ሲባል ፓኬጅ በሚካሄድበት አካባቢ ያሉ የጤና ባለሙያዎች ቀጥተኛ የሆነ ቴክኒካዊ ድጋፍ እንዲሰጡ ማድረግ።

ስ) ህብረተሰቡን በመቀስቀስ በማስተማር፣ በማስተባበር፣ ተሳትፎውን በማሳደግ የባህሪ ለውጥ አንዲያመጣ ማረ፣

- በቤተሰብ ደረጃ ስለ ጤናማ ምግብ አመጋገብና መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ ትምህርት መስጠት፣
- በስብሰባ፣ ክር፣ ሃይማኖት ቦታዎችና በህዝባዊ በዓላት ወዘተ. ትምህርት መስጠት፡፡

5. የልብና የደም ዝውውር /የደም ሥር/ በሽታዎች

የልብና የደም ዝውውር በሽታዎች ከሚባሉት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በመጀመሪያው ረድፍ ላይ የሚገኙ ናቸው፡፡ እነዚህም በሽታዎች ልብ ም ቅ (coronary heart disease)፣ የአንጎል የደም ሥር በሽታ (cerebro vascular Accident)፣ የእጅና የእግር ደም ሥሮች (Peripheral arterial disease)፣ የልብ ጡንቻና ተካፋች (Rheumatic Heart Disease)ና አብር የተወለደ የልብ በሽታ (Congenital Heart Disease)ን ያካትታሉ፡፡

መንስኤዎች

- ያልተመጣጠነ የአመጋገብ ሥርዓት መከተል፣
- የአካል ብቃት ንቅስቃሴ ያለማድረግ፣
- ሲራ ማፊ ስ፣
- የዕድሜ መግፋት፣
- በከተሞች መስፋፋት (Urbanization) ሳቢያ የአመጋገብና አኗኗር ዘይቤ መለወጥ ፣
- በተለጸ ችግሮች ሳቢያ የሚከሰት ጭንቀት /የአእምሮ ያለመረጋጋት/
- በዘረ መል መነሻ ወዘተ ናቸው፡፡

ዋና ዋና ምልክቶቹ

- ሀ. በልብ መጎዳት ምክንያት የሚከሰቱ ምልክቶች፤
 - ድንገተኛና በደረት አካባቢ ህመም፤
 - በእጅ ፣ በግራ ትከሻ ፣ በክርን ፣ በአገጭ ወይም በጀርባ አካባቢ የህመም ስሜት መኖር፤
 - የትንፋሽ ማጠር ወይም የአተነፋፈስ ችግር፤
 - በአጠቃላይ የሰውነት የሕመም ስሜትና ማስታወክ፤
 - የራስ መቅለልና የድካም ስሜት፤
 - የሰውነት በቀዘቀዘ ላብ መዘፈቅ፤
 - የሰውነት መገርጣት ናቸው።

ለ. በአንጎል መጎዳት ምክንያት የሚከሰቱ ምልክቶች፤

- በድንገት የፊት፣ የእጅ፣ ወይም የእግር በአንድ ወገን መድከምና እነደልብ ያለመታዘዝ፤
- በድንገት የፊት፣ የእጅ፣ ወይም የእግር በአንድ ወገን መደንዘዝ፤
- ግራ መጋባት እና የማስታወስ ችግር ፤
- የመራመድ ችግር ፤
- ማዞር ፤
- ሚዛንን ያለመጠበቅ ፤
- አጭር/ራስን/ መሳት ፤
- የማሽተት፣ የመቅመስ፣ የመስማት፣ የማየትና የመናገር ችግር፤
- ኃይለኛ ራስ ምታትና የመሳሰሉት ናቸው።

የመኖሪያ ቤት ውስጥ ክብካቤና ሕክምና ፣

- የተስተካከለ የአመጋገብ ሥርዓት መከተል፤
 - ቅባትነት/ስብነትና ጣፋጭነት ያላቸውን፤
ጨው የበዛባቸውን ምግቦች ያለመመገብ
 - ቅጠላ ቅጠሎችንና ፍራፍሬዎችን በብዛት መመገብ ፤
 - ጥራጥሬ (ግንደ አተር፣ ባቁላ፣ ሽንብራ) መመገብ ፤
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ማዘውተር ፤
- ሲጠራ ጸለማፊ ስ ፤
- ከመጠን ያለፈ የሰውነት ክብደትን መቀነስ/መቆጠር ፤
- በሐኪም የሚጠየቁ መድሃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ ፤
- በሽታውን ለማከም የሚሰጠው ሕክምና ወጪያዎችን፣ አቅራቢያ ከሚገኙ ባለሙያዎች ጋር በመመካከር ክትትል ማድረግና ተገቢውን ርዕይ መውሰድ ፤
- በሽታው ከሚያመጣቸው መዘዞች/ጠንቆች ተገቢውን ጥንቃቄ በማድረግ ራስን ማዳን ናቸው፡፡

የመከላከያና መቆጣጠሪያ ስራዎች

- ለልብና ለደም ዝውውር/ሥር/ በሽታ በሚያጋልጡ ምክንያቶች ዙሪያ ለሕብረተሰቡ የጤና አጠባበቅ ትምህርት በመስጠት ሕብረተሰቡ ራሱን እንዲጠብቅ ማረጋገጥ፤
- ለመቆጣጠሪያ የአካል እንቅስቃሴ አመቺ የሆነ አካባቢ በመፍጠር ሕብረተሰቡ ዘወትር የአካል እንቅስቃሴ እንዲያደርግ ሁኔታዎችን ማመቻቸት ፤
- ለሕብረተሰቡ ጤናማ የሆኑ ምግቦችን በቀላሉ ሊያገኝ የሚችልበትን ሁኔታ ማመቻቸት፤ በቀበሌ ደረጃ የጤና ተቋማትን በማደራጀትና ባለሙያና የሕክምና መሳሪያ በማሟላት ሕብረተሰቡ በወቅቱ ምርመራና ክትትል በማድረግ ጤንነቱን እንዲጠብቅ ማድረግ፤
- ምሽታውን በመከላከልና በመቆጣጠር ዙሪያ መንግስታዊና መንግስታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች እንዲሁም ማህበራት ጋር በግራና በቅንጅት መሥራት፤
- በሽታውን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚያስችሉ ጥናትና ምርምሮችን ማካሄድናቸው፡፡

6. ከፍተኛ የደም ግፊት

ከፍተኛ የደም ግፊት የሚከሰተው ልብ ደም በሚረጭበት ወቅት በደም ቅዳ የደም ሥሮች ውስጥ ግፊት ሲጨምር ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ልብ ከመጠን በላይ እንድትሠራና የደም ሥሮች ግድግዳ በማጠንከር እንደልብ እንዳይኮማተሩና እንዳይዘረጉ /እንዳይለጠጡ/ በማድረግ በልብና አንጉል ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያስከትል ነው።

□አንድ አዋቂ ሰው የደም ግፊት ፊ መረ የሚባለው □ዲያስቶሊክ” የደም ግፊቱ ከ85 mmHg በላይ ሲሆን ነው። ይህ ከሆነ ግለሰቡ ወደ ሕክምና ባለሙያ በመምጣት ምክር ማግኘት አለበት።

መንስኤዎች

ምንም እንኳን 95% የሚሆነው የከፍተኛ ደም ግፊት መንስኤ ባይታወቅም ለበሽታው የሚያጋልጡ ምክንያቶች ተብለው የሚታወቁት የሚከተሉት ናቸው፡-

- የስብ/የኮሌስትሮል/ በደም ውስጥ ከፍ ማለት ፣
- የኩላሊት በሽታ፣
- ሲ□ራ ማሬ ስ፣
- የሰውነት ክብደት መጨመር፣
- ከባድ የአእምሮ ጭንቀት፣
- □ስኳር በሽታ፣
- የእድሜ መግፋት
- በ□ር/በቤተሰብ/ ሐረ□ ካለ ፣
- የአካል እንቅስቃሴ ያለማድረግ ፣

- የ“አድሬናል” እና “ታይሮይድ” እጢዎች ሥራ መዛባት።

የመኖሪያ ቤት ውስጥ ክብካቤና ሕክምና ፣

- ምግብ ወገን ፊ ወገ፣ ስኳር፣ ቅባት/ስብ ሳያበዙ መመገብ፤
- ዘወትር ቀላል የአካል ግንቅስቃሴ ማድረግ፤
- አልኮልና ቡና በብዛት ያላመጠጣት፤
- ሲጠራ ጸለማ ስ፤
- ክብደትን መቀነስ፤
- የደም ግፊትን በየጊዜው መለካት፤
- በሀኪም የሚጠበቅ መድሃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ፤
- በአፍተኛ ደም ግፊት ምክንያት የሚከሰቱ ጠንቆችን /መዘዞችን/ ክትትል ማድረግ።

የመከላከያና የመቆጣጠሪያ ዘዴዎች

ለአፍተኛ የደም ግፊት ሊያጋልጡ ስለሚችሉ ነገሮችና ጥንቃቄዎችን አስመልክቶ የጤና አጠባበቅ ትምህርት በማስተማር ኅብረተሰቡ ራሱን ግንዲጠብቅ ማድረግ፤

7. የስኳር በሽታ

የስኳር በሽታ ቆሽት የተባለው የሰውነታችን አካል ኢንሱሊን የተባለውን ቅመም (Hormone) በበቂ ሁኔታ ማመንጨት ሲያቅተው ወይም ሰውነታችን ኢንሱሊንን በአግባቡ ጥቅም ላይ ሳያውልና በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ሲጨምር የሚከሰት የጤና ችግር ነው።

መንስኤዎች፣

- ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ (ስኳር፣ ጨውና ስብነት ያላቸው ምግቦችን በብዛት አዘውትሮ መመገብ)፣
- የአካል እንቅስቃሴ አዘውትሮ ያለማድረግ፣
- ከመጠን ያለፈ ክብደት/ውፍረት/ (በተለፈ በሆድና በዳሌ አካባቢ)፣
- በቤተሰብ (በጋር፣ ጭናቶች በእርግዝና ወቅት በሚከሰት የስኳር በሽታና በማህፀን ያለ የፅንሰ ዕድገት ዘገምተኛ መሆን)፣
- የቆሽት በበሽታ መጠቃት፣
- አንዳንዴም መንገድ ሳይታወቅ ሊከሰት ይችላል።

የበሽታው ዓይነቶች

- ዓይነት አንድ (Type 1 Diabetes Mellitus)
 - ዓይነት ሁለት (Type 2 Diabetes Mellitus)
 - በእርግዝና ወቅት የሚከሰት (Gestational Diabetes Mellitus)

ሀ) ዓይነት አንድ (Type 1 Diabetes Mellitus)

በአብዛኛው እድሜያቸው ከ30 ዓመት በታች የሆኑ ወጣቶችን የሚያጠቃ ሲሆን በሽታው ሲጀምር የሚያሳያቸው ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ተጠጥሞ ጠጥሞ ጥም ፣
- የአፍ መድረቅ ፣
- የማይታገስ ረሃብ ፣
- ቶሎ-ቶሎ መብላት፣
- ቶሎ ቶሎ መሸናገት ፣
- የዓይን አጥርቶ ያለማየት ፣
- ክብደት መቀነስ እና
- የድካም ስሜት ናቸው።

ለ) ዓይነት ሁለት (Type 2 Diabetes Mellitus)

ህ የስኳር በሽታ ቀስ በቀስ የሚከሰት ሲሆን በሽታው ከመታወቁ በፊት ለወራት ወይም ለዓመታት ሳይታወቅ ይኖራል። የሁለተኛው ዓይነት የስኳር በሽታ እንደ አንደኛው ዓይነት ምልክቶች ጎልተው አይታዩበትም።

ሐ) በእርግዝና ወቅት የሚከሰት (Gestational Diabetes Mellitus)

በእርግዝና ወቅት የሚከሰተው የስኳር በሽታም የተለየ ምልክት የለውም ነገር ግን በደምና ሽንት ምርመራ ሊታወቅ ይችላል።

የመኖሪያ ቤት ውስጥ ክብካቤና ሕክምና

ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓትን መከተል፤

- መበኛ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ፤
- ክብደትን /ውፍረትን/ መቆጠር፤
- ተገቢውን ምርመራና ክትትል ማድረግ፤
- ሚታዘዙ መድኃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ፤
- ሲራ ማፊ ስን ማቆም፤
- በደም ውስጥ ያለውን የስብ፤ የስኳርና ክፍተኛ የደም ግፊት መጠን የሚቀንሱ መድኃኒቶችን መውሰድ፤
- የተለያዩ የአካል ምርመራዎችን በማካሄ፤ (የኩላሊት፣ የዓይን ፣ የነርቭ፣ የደም ዝውውር) በስኳር በሽታ ከሚመጡ ጠንቆች/መዘዞች/ ራስን መበቅ።

የመከላከያና የመቆጣጠሪያ ዘዴዎች

- ለስኳር በሽታ በሚያጋልጡ ምክንያቶች ዙሪያ ለሕብረተሰቡ የጤና አጠባበቅ ትምህርት

በመስጠት ሕብረተሰቡ ራሱን እንዲጠብቅ
ማረ፤

- ዘወትር ለቀላል የአካል እንቅስቃሴ አመቺ የሆነ አካባቢ መፍጠርና ሕብረተሰቡ ዘወትር የአካል እንቅስቃሴ እንዲያደርግ ሁኔታዎችን ማመቻቸት
- ሕብረተሰቡ ጤናማ የሆኑ ምግቦችን በቀላሉ ሊያገኝ የሚችልበትን ሁኔታ ማመቻቸት፤
- ምርመራ በማድረግ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ማወቅና የበሽታውን ደረጃ መለየት፤
- ስለ ግል ንጽህና /Personal Hygiene/ ዙሪያ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማስተማር (ግር ንጽሕና አጠባበቅና የሰውነት ቁስል ጥንቃቄ ማድረግ)፤
- በ ም ውስጥ ያለውን የስኳር፣ የስብና እንዲሁም የደም ግፊትን የሕክምና ክትትል ማድረግ፤
- በስኳር በሽታ የሚመጡ መዘዞችን /Complications/ መለየትና ተገቢውን ሕክምና ማረ፤

ለበሽታው ለተጋለጡ ነፍሰ ጡር ሴቶችና የቀዶ ሕክምና ለተደረገላቸው ህሙማን ል እንክብካቤና ጥንቃቄ ማረ፤

8. አስም

አስም ለረጅም ጊዜ የመተንፈሻ አካላትን መላልሶ በማጥቃት በአተነፋፈስ ላይ ችግር የሚፈጥር በሽታ ነው። የበሽታው መንስኤ ከሰ ሰ ይለያያል። የአስም በሽታ የመተንፈሻ ቧንቧ ግድግዳዎችን በማስቆጣት ፣ በማሳበጥና በማጥበብ አየር ወደ ሳንባና ካሳንባ ወደ ውጭ በቀላሉ እንዳይንሸራሸር ያግዳሉ። በተደጋጋሚ የሚከሰት የአስም በሽታ እንቅልፍ

**በመከልከል ሰውነትን በማድከም ሰዎች የአለት ተዕለት
ሥራቸውን በአግባቡ እንዳያከናውኑ ያደርጋል።**

መንስኤዎቹ፣

አስም መነሻው በ□ል ባይታወቅም በተለያዩ ጥናቶች እንደሚታወቀው የሚከተሉትን ይጠቅሳሉ፡፡

ለአስም ዋና አጋላጮች በሚባሉት

⇒ የአፍንጫ አለርጂክ (Hay fever/

⇒ ችፍ (Eczema) በተፈ ማሪ

- በዘር አስም ያደረበት ካለ ከእነዚህ በተጨማሪ የሚከተሉትም ለአስም ያጋልጣሉ፣ ለሲጋራና ለተለያዩ ጭሶች መጋለጥ፣
- የአየር መበከል፣
- የተለያዩ የሽቶና ሳሙናዎች ሽታ□፣
- በሥራ አካባቢ የአየር ቧንቧን ለሚጸስቁ□- □ተለያዩ ኬሚካሎች መጋለጥ፣
- “አለርጂክ” የሆኑ ሻጋታዎች፣ አባራዎችና □አንስሳት ፀጉር ጋር ንክኪ መፍጠር፣
- የመተንፈሻ አካላት ቁስለት /ኢንፌክሽን/፣
- ለቀዝቃዛና ደረቃማ የአየር ንብረት መጋለጥ፣
- ስሜታዊ □ስታና ጭንቀት፣
- የሰውነት መጨናነቅና ከአቅም በላይ ሥራ፣
- በተለያዩ ምግቦችና መጠጦች ውስጥ የሚገኙ ኬሚካሎች፣ ለምሳሌ “ሰልፋይትስ”፣
- በወር አበባ ምክንያት የሰውነት ንጥረ ነገር መለዋወጥ፡፡

ዋና ዋና የአስም ምልክቶች

- ሳል፣
- የትንፋሽ ሲር ሲር ማለት፣
- ደረት አካባቢ የመጨነቅ ስሜት፣
- የትንፋሽ ማጠር፣
- የልብ ቶሎ ቶሎ መምታት፣
- ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣

የአስም ደረጃዎች

- ቀላልና ሄድ መለስ የሚል (Mild intermittent) : የበሽታው ምልክቶች በሳምንት ሁለት ጊዜና ከዚያም በታች ሊከሰት ይችላል፤ በተጨማሪም በማታ ጊዜ በወር ሁለት ጊዜና ከዚያም በታች ከላይ በተጠቀሱት ምልክቶች በሽተኛው ይጠቃል።
- ቀላልና በተደጋጋሚ የሚከሰት (Mild persistent) : የበሽታው ምልክቶች በሳምንት ከሁለት ጊዜ በላይና በቀን ከአንድ ጊዜ ያልበለጠ ሲከሰት ይችላል፤ በተጨማሪም በማታ ጊዜ በወር ከሁለት ጊዜ በላይ በተጠቀሱት ምልክቶች ሕመምተኛው ይታይበታል።
- መካከለኛና በተደጋጋሚ የሚከሰት (Moderate persistent): የበሽታው ምልክቶች በየቀኑና በተጨማሪም በማታ ጊዜ በሳምንት ከአንድ ጊዜ በሳምንት በላይ በተጠቀሱት ምልክቶች በሽተኛው ይጠቃል፤ በተጨማሪም የአካል እንቅስቃሴን ሊያውክ ይችላል።
- አደገኛና □ሚ□ልቅ (Severe persistent) : የበሽታው ምልክቶች በየቀኑና አብዛኛውን የቀን ጊዜ እንደሚያካትትና በተጨማሪም በአብዛኛው በማታ ጊዜ በተጠቀሱት ምልክቶች በሽተኛው ይጠቃል፤ በተጨማሪም የአካል እንቅስቃሴውን ይገታል።

የመኖሪያ ቤት ውስጥ ክብካቤና ሕክምና

- አስምን ሊያባብሱ ከሚችሉ ነገሮች ራስን ማራቅ፤
- በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን በትዕዛዝ መሠረት መውሰድ፤
- አስምን አስመልክቶ የሚሰጡ መረጃዎችን የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የባለሙያ ምክርን ተግባራዊ ማግረጫ፤
- በየዕለቱ ከአቅም በላይ የሆነ ሥራና ጠንቅቅታ ጸለማግረጫና እረፍት መውሰድ፤
- ሲጠራ አለማጨስ፤
- በሐኪም ያልታዘዙ የሳል ሽሮፖችና የሚነፋ መኃኒቶችን ያለመውሰድ፤
- አስፕሪንና ሌሎች ተመሳሳይ በሽታ ቀስቃሽ እንክብሎችን /ኪኒኖችን/ ጸለመውሰጡ፤
- መኃኒቶቹ በታዘዘው መጠንና ጊዜ ተወስደው ምንም ዓይነት ለውጥ ሳያመጡ ቀርተው በአተነፋፈረ፤ በደረት አካባቢ የጭንቀት ስሜትና ለመናገር ችግር ከተፈጠረና የቆዳ፣ የክንፈርና የጥፍር ቀለም ወደ ግራጫና ሰማያዊነት ከተለወጠ ወዲያውኑ አቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ቢላ በመላክ ተገቢውን የድንገተኛ ሕክምና እርታ እንዲያገኙ ማድረግ፤

መከላከያና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

- የአስም መንስኤ ሊሆኑ (ሊያባብሱ) ከሚችሉ ነገሮች ማለትም ከሲጋራ፣ ከተበከለ አየር፣ ከሽቶ፣ ከልብስ፣ ከሰውነት ሳሙና ሽታ፣ ከሻጋታ፣ ከአባራ፣ ከእንስሳት ፀጉር፣ ካለስፈላጊ የአእምሮ የአካል ውጥረትና የአካል እንቅስቃሴ፣ ምግቦች፣ መጠጦችና በጣም ቀዝቃዛ ወይም ሞቃት ከሆነ የአየር ንብረት በመራቅ ራስን

ከአስም ስቃይ እንዴት መከላከል እንደሚቻል የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማስተማር፤

- እያንዳንዱ ሰው አስሙን ሊቀሰቅስበት የሚችሉ ምክንያቶችን ለይቶ ከዚያ መራቅ። ለምሳሌ፡- ለአንዳንድ ሰዎች ሽቶ ሊቀሰቅስባቸው ይችላል።

የመተንፈሻ አካል “ኢንፌክሽንን” መከላከልና መታከም ናቸው።

9. ካንሰር

ካንሰር ማለት የሰውነት ሕዋሳት ከቁጥጥር ውጭ በሆነ ፍጥነት መራባት፤ በአካባቢ ያሉ አካላትን በመውረርና ወደ ሌላ አካላት በመዛመት/በመስፋፋት ጤናማ የአካል ተግባርን ግራደውክ በሽታ ነው።

ካንሰር የትኛውንም የሰውነት ክፍል በተለያዩ ደረጃና ፍጥነት ሊያጠቃ ሲችል ዋነኞቹ የካንሰር ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው፤

- የጡት ካንሰር፤
- የማህፀን በር ካንሰር፤
- የጉበት ካንሰር፤
- የሳምባ ካንሰር፤
- የጨንጎ ካንሰር፤
- የአጥንት ካንሰር፤
- የቆዳ ካንሰር፤

የካንሰር መንስኤዎች

□ካንሰር መነሻነት በ□ል ባ□□ወቅም የሚከተሉት ካንሰር ያስከትላሉ ተብለው ይገመ□ሉ፤

- ከሚፈለገው በላይ ለፀሐይ ጨረርና ለተለያዩ ጨረሮች መጋለጥ ለቆዳና ለተለያዩ የሰውነት ክፍል ካንሰር ጸግልግል፤
- ኬሚካሎች (ሲጋራ፣ አስቤስቶስና አርሲኒክ):- ለሳንባና ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ካንሰር ጸግልግሉ፤
- በተለያዩ ተሕዋስያን
 - በቫረስ (ተላላጭ ባቡብት ኢንፌክሽን/Hepatitis B&C/ መጠቃት ለጉብት ካንሰር ያጋልጣል። በኤች.ፒ.ቪ/ Human Papilloma Virus/ መጠቃት ለማሕፀን በር ካንሰር ያጋልጣሉ)
 - ባክቴሪያ (በኤች.ፒ.ቫሪ /Helicobacter Pylori) /መጠቃት ለፊ ጃራ ካንሰር ጸግልግል፤
 - ፓራሳይት (በቢልሃርዝያ መጠቃት ለኩላሊት ፊኛ ካንሰር ጸግልግል)
 - ፈንገስ (Aflatoxins, Aspergillus Fungi)- የጉብት ካንሰር፤
- ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች፤
- አካል አንቅስቃሴ ያለማድረግ፤
- አልኮል አዘውትሮ መውሰድ፤
- ክር(Genetic) ፤
- በእጭ መግፋት ምክንያት የሚመጣ ካንሰር ወጣተ.

ዋና ዋና የካንሰር ምልክቶች፤

ካንሰር በራሱ የተለየ ምልክት የለውም ነገር ግን ከሚከተሉት ውስጥ ምልክቶች ሲታዩ ወደ ሐኪም ቤት በመሄድ ተገቢውን ምርመራና ሕክምና ማድረግና ያስፈልጋል።

- በጡት ወይም በተለያዩ የሰውነታችን አካል ላይ ጠጣር የሆነ እባጭ መታየት፤
- በሰውነት ላይ አዲስ አልፎ አልፎ የቀለሙን ዓይነት የሚለውጥ ነጠብጣብ መታየት፤
- በቀላሉ የማይድን የጉሮሮ ሕመም፤
- በሰውነታችን ላይ ቁስል መታየት፤
- ደረቅ ሳል በተከታታይ መከሰት፤
- በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ላይ የሕመም ስሜት መከሰት፤
- የምግብ መፈጨት ችግር በተደጋጋሚ መከሰትና ምግብ አኝኮ ለመዋጥ መቸገር፤
- በቀላሉ ለመግለጽ አስቸጋሪ የሆነ የክብደት መቀነስ እንዲሁም
- በተለያዩ የአካል ክፍሎች ያልተለመደ ደም መፍሰስ መከሰት ናቸው።

ማሳሰቢያ

ከዚህ በላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች ውስጥ አንድም ሆነ ከአንድ በላይ ምልክቶች ቢከሰት ካንሰር ነው ብሎ መደምደም አይቻልም። ምክንያቱም የተለያዩ በሽታዎች የእነዚህን ዓይነት ምልክቶች ሊያስከትሉ ይችላሉ።

በመኖሪያ ቤት ውስጥ የሚደረግ ሕክምና

- አልኮልና ሲጋራን ከመውሰድ መቆጠብ፤
- የአካል እንቅስቃሴን ማዘውተር፤
- ሳ□ስ□□ የተለያዩ ምርመራዎችን በየጊዜው ማድረግና የከፋ ጉዳት ሳያስከትል ተገቢውን ሕክምና ማድረግ፤
 - የቀዶ ሕክምና (Surgery)
 - የጨረር ሕክምና (Radiotherapy)

- የኬሚካል ሕክምና (Chemotherapy)
- የንጥረ ቅመም (Hormonal therapy) የመሳሰሉት ናቸው።
- በሐኪም የማታዘዙ መድሃኒቶችን በአግባቡ መውሰፍ፤
- ከቀጥተኛ ስራ ፊረርና ከሌሎች አደገኛ ጨረሮች ራስን መጠበቅ ናቸው።

የካንሰር የመከላከያና መቆጣጠሪያ ስራዎች

- ለካንሰር እሚጸግልሁትንና መከላከያ ዘዴዎችን በተመለከተ ሕብረተሰቡ የጤና አጠባበቅ ትምህርት በመስጠት ሕብረተሰቡ ራሱን እንዲጠበቅ ማድረግ፤
- ለመቆጣጠሪያ የአካል እንቅስቃሴ አመቺ የሆነ አካባቢ መፍጠር፤ ሕብረተሰቡ ዘወትር የአካል እንቅስቃሴ እንዲያደርግ ሁኔታዎችን እንዲያመቻች ማገዝ፤
- ሕብረተሰቡ ጤናማ የሆኑ ምግቦችን በቀላሉ ሊያገኝ የሚችልበትን ሁኔታ ማመቻቸት ፤

የካንሰር ዓይነቶች

በአጠቃላይ ካንሰር የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን የሚያጠቃ ቢሆንም በሀገራችን ጎልተው የሚታዩት የሚከተሉት ናቸው።

1. የጡት ካንሰር፡-

ይህ የካንሰር ዓይነት መካከለኛና ከፍተኛ ገቢ ባላቸው የህብረተሰብ ክፍሎች ላይ ይበልጥ የሚከሰት ሲሆን፤ በካንሰር ሳቢያ የሚደርሰው የሞት መጠን ግን በቅተኛ የኑሮ ደረጃ ላይ በሚገኙት ግለሰቦች ላይ ከፍተኛ ነው። በተጨማሪም የሰውነት ክብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች ለጡት ካንሰር የተጋለጡ ናቸው። የጡት ካንሰር በአብዛኛው ሴቶችን ጸቃይ። በዘር ውስጥ የጡት ካንሰር ያለባቸው ግለሰቦች በየጊዜው የጡት ምርመራ ማድረግ ይገባቸዋል። ማንኛውም ሴት ቢያንስ በወር አንድ ጊዜ የጡት ፍተሻ

በግሏ ማድረግ አለባት። ይህንንም ለማድረግ ሴትየዋ ከወገብዋ በታች ራቁትዋን በመስተዋት ፊትለፊት በመቆም ሁለት ፵አፂን ወደ ላይ በመዘርጋት የጡቶቿን መጠን ፵አኩል መሆንና አለመሆናቸውን ማየትና አንዱ ከሌላ በልጦ ከታ። ፵አንዲሁም በእጁ ጡቶቿን በምትዳስስበት ወቅት ጠጣር ወይም እባ። ነገር ከዳሰሰች በአስቸኳር ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ መመርመር ፵ባ፵ል።

2. የማህፀን በር ካንሰር (Cervical Cancer)

፵ህም ፵አንደ ጡት ካሰር ሁሉ ብዙ ፵እናቶችን የሚያጠቃ የካንሰር ዓይነት ነው። በተደጋጋሚ በአባላዘር በሽታዎች መያዝ፣ በልጅነት ዕድሜ ፵ብረ ሥጋ ግንኙነት መጀመር፣ ሲ፵ራ ማ፵ስ፣ በክ፵ሜ መግፋት፣ ለማህፀን በር ካንሰር ይበልጥ ያጋልጣል። ስለሆነም የጡትና የማህፀን በር ካንሰርን ለመከላከል ሴቶች በተለይ ፵እናቶች በተወሰነ ጊዜና በተከታታይ ወደ ጤና ባለሙያ በመሄድ ምርመራ ማድረግ ይገባቸዋል።

10. የመልእክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች

በሕብረተሰቡ ተሳትፎ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ትልቁና ዋነኛው መሣሪያ የጤና አጠባበቅ ትምህርትን በስፋትና በተለያዩ ዘዴዎች ማስተማር ነው። ብዙ የመልእክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች ቢኖሩም በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ ሊተኮርባቸው የሚገቡት የሚከተሉት ናቸው፡-

- አንድ ለአንድ የመልእክት ማስተላለፊያ ዘዴ (በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅት ከግለሰቦች ጋር የሚደረግ ውይይት)
- በቡድን ውይይት/በማሕበረሰብ ውይይት

- በትልቅ የሕዝብ ስብሰባ ላይ በማስተማር
- የተቀዱ የጤና አጠባበቅ ትምህርቶችን በቴፕና በቪዲዮ በማስተላለፍ ፤
- የተላያዩ ሥእላዊ መግላጫዎችን በቀላሉ ሕበረተሰቡ ሊያያቸው በሚችልባቸው ቦታዎች በመለጠፍ ፤
- በራሪ የማስተማሪያ መርጃዎችን ለሕበረተሰቡ በማሰራጨት፡፡

11. ክትትልና ግምገማ

11.1 ክትትል

- ሕብረተሰቡ በሚማረው የጤና አጠባበቅ ትምህርት መሠረት የባሕሪ ለውጥ ማምጣቱን ለማረጋገጥ የሚያስችል ተካታታይ የሆነ የአካባቢ ጉብኝትና ክትትል በጤና ኤክስፐርትዎች ሠራተኞች አማካኝነት ለኅብረተሰቡ ማዳረስ በተጨማሪም
 - የአመጋገብ ዘይቤን ስለማሻሻል፤
 - የአካል እንቅስቃሴ ስለማድረግ፤
 - የሲጋራ ማጨስን ጠንቅ ፤
 - የአልኮል መጠጦችን ጠንቅ፤
 - ወቅታዊ የጤና ምርመራና ተገቢውን የህክምና ክትትልን ስለማድረግ
 - የአካባቢ አደረጃጀትን አስመልክቶ ለኅብረተሰቡ ትምህርት ማስተማር
- የትምህርት ቤቶች፣የአጋር ድርጅቶች፣ የተለያዩ በሽታዎችን ለመቆጣጠር የተደራጁ ማሕበራትና የአካባቢ ጤና ተቋማት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴን በመለየትና በተላላፊ ያልሆኑ

በሽታዎች ዙሪያ ያለውን የመከላከልና የመቆጣጠር ተግባራት በምን ደረጃ ላይ እንዳለ መገምገምና እገዛ ማድረግ ይቻላል።

11.2. ግምገማ

በዚህ መሠረት አጠቃላይ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን በመከላከልና በመቆጣጠር እንቅስቃሴ ዙሪያ ከተሰጠው የጤና አጠባበቅ ትምህርት አኳያ በከተማ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የተከናወኑ ተግባራትን እንደሚከተለው ሊገመገም ይችላል፡-

- ምን ያህል ሰው ጤናማ የአመጋገብ(አትክልት፣ ፍራፍሬና ጥራጥሬ በብዛት መመገብ) ዘዴን መከተል ጀምሯል?
- ምን ያህል ሰው አዝወትሮ የአካል እንቅስቃሴ (በየቀኑ ቢያንስ ከ30 ደቂቃ ያላነሰ) ያደርጋል?
- ምን ያህል ሰው ሲጋራ ማጨስን አቁሟል?
- ምን ያህል ሰው አልኮል አዝወትሮ ከመጠጣት ተቆጥቧል?
- ምን ያህል ሰው ወቅታዊ ምርመራና የህክምና ክትትል ያደርጋል?
- አካባቢ በአብዛኛው ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ ለመከላከል በሚያመች መልኩ ተገንብቷል/ ተደራጅቷል?
- ትምህርት ቤቶች፣ የአጋር ድርጅቶች፣ የተለያዩ በሽተኞች ማህበራትና የአካባቢ ጤና ተቋማት በቅንጅት እየሠሩ ይገኛሉ ወይ የተሰኙትን በማወቅ ለመገምገም ይቻላል።

12. አጠቃላይ የሚጠበቁ ውጤቶች

- ሕብረተሰቡ ለዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ ምክንያቶች ራሱን በመጠበቅ የሕብረተሰቡ በበሽታዎች የመጠቃት አጋጣሚን መቀነስ፤
- በዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ሳቢያ ይከሰቱ የነበሩትን የተለያዩ ማሕበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች በመቀነስ ብሎም በማስወገድ የሕብረተሰቡን ብሎም የሀገሪቱን ኢኮኖሚ በማሳደግ ድህነትን ማስወገድ ናቸው።

**በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝትና ምላሽ**

1. መግቢያ

የተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝት እና ምላሽ በቀደምትነት በተመረጡ ሃያ ሦስት በሽታዎችን ያካተተ ስልት ነው። እነዚህ በሽታዎች በዋናነት በሕብረተሰቡ ላይ ወረርሽኝ እና በበሽታ ጤና በመፍጠር የሚታወቁ ሲሆኑ ከዚህ ባለፈም ከምድራችን በማስወገድና በማጥፋት ትኩረት የተሰጣቸውንም በሽታዎችን ያጠቃልላል። በእነዚህ በሽታዎች ላይ የዕለት ተዕለት ቅኝት በማድረግ በሕብረተሰቡ ላይ ሊያስከትል የሚችለውን የሕመም፣ አካል ጉዳተኝነት እና ሞትን አሸናፊ ገፅታን ሕብረተሰብ አቀፍ ምላሽን በማስተባበር እና በማሰቀረት እና በማቀናጀት መከላከልና መቆጣጠር የሚያስችል ስልት ነው።

እነዚህን በሽታዎች የወትሮ (መደበኛ) እና ያልተለመደ የስርጭት መጠንን ለመከታተል እና ለመተንበይ ሕብረተሰብ አቀፍ ወቅታዊ መረጃ ልውውጥ አስፈላጊ ነው። በዚህም ተጠቃሚ መረጃዎችን የተአማኒነት ደረጃቸውን በማጣራት መረጃን መሠረት ያደረገ አስፈላጊ እና ወቅታዊ የውሳኔ አሰጣጥ እና እርምጃ መውሰድ የበሽታዎችን የስርጭት መጠን መቀነስና መቆጣጠር ባለፈ በወደፊቱ ተመሳሳይ ችግር እንዳይከሰት ለማድረግ የሚያስችል ቁልፍ ስልት ነው።

ይህንን ስልት ከህብረተሰቡ ጋር በተቀናጀ መልኩ በመተግበር የጤና ኤክስፐርትን ባለሙያዎች በሕብረተሰቡ መካከል መገኘት ምቹ ሁኔታዎችን ይፈጥራል። በዚህም የተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝት እና ምላሽ ስልትን ውጤታማ በማድረግ ለጤና ኤክስፐርትን ባለሙያዎች በስልቱ ላይ ዕውቀት እና ክህሎት ማስጨበጥ አስፈላጊ ሆኖ ተገኝቷል። በዚህም መሠረት የጤና ኤክስፐርትን ባለሙያዎች ስለ በሽታ ቅኝት አሰጣጥ እና ምላሽ የዘወትር መመሪያ ማጣቀሻ የሚሆናቸው ይህ ጽሑፍ ተዘጋጅቷል።

የበሽታዎች ቅኝት ስለገራችን የጤና ችግሮች ዓይነት ሥርጭትና እንዲሁም መጠን ለማወቅ፣ ወረርሽኝን ለመተንበይ፣ ለመቆጣጠርና ለወደፊቱም ተመሳሳይ ችግር

እንዳይፈጠር ለማድረግ ቁልፍ ሚና ይጫወታል። የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በሕዝቡ መሃል መኖር ለተቀናጀ በሽታዎች ቅኝት ምቹ ሁኔታዎችን ፈጥሮለታል። ይህን ምቹ ሁኔታ የበለጠ ለመጠቀምና ፍሬያማ ለማድረግ፣ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎችን ማሰልጠን፣ ማስተማር፣ ማሳወቅና ተገቢ የሆኑ ክህሎቶችንም እንዲኖራቸው ማድረግ አስፈላጊ ነው። ባለሞያዎችን ለማሰልጠንና እንዲሁም ከሰለጠኑም በኋላ ስለበሽታ ቅኝት ስለ አሰላ የዕለት ተዕለት መመሪያ ማጣቀሻ የሚሆናቸው ጽሑፍ ማዘጋጀት አስፈላጊ ሆኖ በመገኘቱ ይህ ዕሁፍ ተዘጋጅቷል።

2 ትርጉም

የበሽታዎች ቅኝት ማለት፡- የበሽታዎችን መረጃ ማሰባሰብ፣ መተንተንና የተገኙ መረጃዎችን በጤናው ዘርፍ ለሚዘጋጁ እቅዶች ለመንደፍና ለመተግበር እንዲሁም የጤናውን ዘርፍ አገልግሎት እንዴት እየሰጠ □ንደሆነ ለመዳሰስና ለመመርመር ይቻል ዘንድ የተሰበሰቡት መረጃዎችን ለሚመለከታቸው አካላት ማሰራጨትን የሚያጠቃልል ነው።

የተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝት በአካባቢያችን የሚታዩትንና በህብረተሰቡ ላይ ከፍተኛ የሆነ ጉዳት ሊያመጡ የሚችሉ የተወሰኑ ተላላፊ በሽታዎችን በመምረጥ ተከታታይ የሆነ ክትትል በማድረግ ሊያመጡ የሚችሉትን የሞትም ሆነ የጤና መታወኮችን መከላከልና ብሎም ማጥፋትን ያጠቃልላል። ይህንም ለማድረግ በሽታዎቹ የሚያመጡትን የሞትም ሆነ ሌሎች ችግሮች ለይቶ ማወቅ መመዘገብና በተገቢው መንገድ መጠቀምና ወደሚመለከተው አካል ሪፖርት በማድረግ ለበሽተኞች አስፈላጊ የሆነ ህክምና መስጠትና በተጨማሪ ጎን ለጎን አስፈላጊ የሆኑ በሽታውን ለመቆጣጠር የሚረዱ ተግባራትን ማከናወንን ያካትታል።

3. የተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝትና ምላሽ (IDSR) ጠቀሜታዎች፤

- በአካባቢያችን ሊከሰቱ የሚችሉ በሽታዎች ብዛትና ሊያመጡ የሚችሉትን የጉዳት መጠን ለማወቅ፤
- ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮችን በመረዳት የተለያዩ አስፈላጊ የሆኑ ቅድመ ዝግጅቶችን ለማድረግ፤
- የተሰበሰቡ መረጃዎችን በመመርመርና በማገናዘብ፤ ሊከሰቱ የሚችሉ ወረርሽኞችን በቅድሚያ መተንበይ፤
- ወረርሽኞች እንዳይከሰቱ ለመከላከል ቅድመ የመከላከል ስራዎችን ህብረተሰቡንና የተለያዩ ድርጅቶችን በማስተባብር ለመስራት።

4. በኢትዮጵያ ቅኝትና ምላሽ የሚደረግባቸው በሽታዎች

በአሁኑ ጊዜ በአገራችን በኢትዮጵያ ሃያ ሶስት በሽታዎች በተቀናጀ የበሽታዎች ቅኝትና ቁጥጥር ውስጥ የተካተቱ ሲሆን እነዚህም የበሽታ አይነቶች ከጊዜ ወደ ጊዜ በህብረተሰቡ ውስጥ በሚያመጡት ጉዳት ማነስና መጨመር ወይም በአለም አቀፉ የጤና ድርጅት ውሳኔ መሰረት ሊጨምሩ ወይም ሊቀንሱ ይችላሉ። እነዚህ ሃያ ሶስት በሽታዎች በሶስት ክፍሎች የሚመደቡ ሲሆን እነዚህም፤

ሀ. በወረርሽኝ መልክ የሚከሰቱ ወይም ሊከሰቱ የሚችሉ በሽታዎች፤

- ኮሌራ፤
- የደም ተቅማጥ (ሽጌላ)፤
- ኩፍኝ፤
- ማጅራት ገትር፤
- □ ሌግ፤
- በቫይረስ የሚመጣ የትኩሳትና የመድማት ሁኔታ፤
- ቢጫ ወባ፤

- የአንጀት ተስቦ (Typhoid Fever)
- በጋርሻ ትኩሳት፣ (ሪላኸሲንግ ፊቪር)
- ወረርሽኝ ታይፊስ፣
- ወባ፣
- የወፍ ጉንፋን እና
- ሪፍት ቫሊ ፊቪር፣

ለ. በአለም አቀፍ ደረጃ እንዲጠፉ ወይም እንዲወገዱ የታቀዱ በሽታዎች

- ፖሊዮ፣
- ጊኒ ምርም (ድራኩንኩሊያሲስ) ፣
- የስጋ ደዌ በሽታ እና
- ህንጦ መንጋጋ ቆልፍ

ሐ. በህብረተሰቡ ውስጥ ሊያመጡት በሚችሉት ችግር መጠን የተለዩ በሽታዎች

- የሳንባ ምች (ከአምስት አመት በታች ባሉ ህፃናት ላይ)፣
- ተቅማጥ (ከአምስት አመት በታች ባሉ ህፃናት ላይ)፣
- አዲስ የተያዙና በደማቸው ውስጥ የኤች.አይ.ቪ ያለባቸው፣
- ቲቢ፣
- አንኮሰርኪያሲስ፣
- የእብድ ውሻ በሽታ፣

5. የሪፖርት አደራረግ ጊዜያት፣

አንድ በሽታ በሚከሰትበት ጊዜ በሽታውንና የበሽተኞችን ቁጥር አስመልክቶ ወደ ተለያዩ የበላይ አካላት ሪፖርት መደረግ እንዳለበት የሚታወቅ ቢሆንም ለተለያዩ በሽታዎች ሪፖርት የማድረጊያ ጊዜው በሽታው ከተከሰተበት ጊዜ ጀምሮ የተለያየ ነው። በዚህም የተነሳ በሽታዎች ሲከሰቱ ሪፖርት መደረግ በሚገባቸው ፍጥነት መሰረት እንደሚከተለው ይመደባሉ፣

ሀ. በሽታው እንደተከሰተ ወዲያውኑ ሪፖርት መደረግ የሚገባቸው በሽታዎች፡-

- ፖሊዮ፣
- ኩፍኝ፣
- ህንጦ መንጋጋ ቆልፍ፣
- ኮሌራ፣
- ማጅራት ገትር፣
- ሪፍት ቫሊ ፊቨር፣
- ቢጫ ወባ፣
- ፕሌግ፣
- በቫይረስ የሚመጡ የትኩሳትና የመድማት ሁኔታዎች
- የወፍ ጉንፋን ናቸው።

ለ. በበሽታው አይነት ተለይተው በየወሩ ሪፖርት የሚደረጉት፡-

- ወባ፣
- የአንጀት ተስቦ (Typhoid Fever) ፣
- አዲስ የተያዙና በደማቸው ውስጥ የኤች.አይ.ቪ ያለባቸው፣
- የሳንባ ምች (ከአምስት አመት በታች)፣ አንኮሰርኪያሲስ፣
- የአባለዘር በሽታ፣ የአብድ ውሻ በሽታ፣ ተቅማጥ (ከአምስት አመት በታች)፣
- ሽጌላ፣
- ወረርሽኝ ታይፊስ፣
- የግርሻ በሽታ /ሪፕታይንግ ፊቨር/

ሐ. በየሶስት ወሩ ሪፖርት የሚደረጉ

- ቲቢ፣
- የስጋ ደዌ በሽታዎች ናቸው።

6. ሪፖርት ማድረጊያ መንገዶች

ሪፖርት የመላኪያ መንገዶች እንደ አከባቢው የሚለያይ ቢሆንም በተለይ ወዲያውኑ መድርስ የአለባቸውን በቴሌፎን (ስልክና ፋክስ) ፣ ሬዲዮ፣ ኢሜል፣ በሰው፣ ፖስተኛና እግረኛ መጠቀም ይቻላል። ማንኛውም ሪፖርት በሚያስፈልግበት ጊዜ ካልደረሰ አስፈላጊ የሆነ እርምጃ ለመውሰድም ሆነ መልዕክቱን ወደሌላ አካላት ለማስተላለፍ ስለሚዘገይ ጉዳቱ ከፍተኛ ይሆናል።

7. የበሽታ መለያ ዘዴዎች

የበሽታ መለያ ዘዴ (Case definition):- ማለት አንድ በሽታ ምን ማለት እንደሆነ የሚያስረዳና ስለ አንድ በሽተኛ ሁኔታ በምናይበት ጊዜ ይህ በሽተኛ በሽታው ይኸኛው በሽታ ነው የያዘው ብለን ለማስቀመጥም ሆነ ለመጠራጠር እንድንችል በእያንዳንዱ በሽተኛ ላይ በእያንዳንዱ በሽታ ጊዜ ቢያንስ ቢያንስ መታየት የሚገባቸውን ምልክቶች ምን ምን እንደሆኑ የሚገልፅ ነው።

በአገራችን የሚከተሉት በሽታዎች ከተከሰቱ ወዲያውኑ በፍጥነት ለሚመለከተው አካል ሪፖርት መደረግ ያለባቸው ሲሆኑ የበሽታዎቹ መለያ ዘዴዎች (Case Definition) ዝርዝር ቀጥሎ ቀርቧል።

1. ህንጦ መንጋጋ ቆልፍ (Neonatal Tetanus)

ማንኛውም ጤናማ ሆኖ የተወለደ ህጻን በተወለደ ከ2 ቀን በኋላ የማልቀስ ዘይቤ መቀየር ጡት መጥባት ማቆም፣ የመንዘር ወይም የማንቀጥቀጥና የመሳሰሉት ችግሮች ተከስቶበት በተወለደ ከ28 ቀን በፊት ከሞተ ይህ ሁኔታ የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ይባላል።

2. ኩፍኝ (Measles)

ማንኛውም ሰው ትኩሳትና ሙሉ በሙሉ በሰውነት ላይ ሽፍታ እንዲሁም በተጨማሪ የአይን መቅላት፣ የአፍንጫ መዝረክረክና ሳል ሲኖረው የኩፍኝ በሽታ ሊጠረጠር ይችላል።

3. ቲቢ (Tuberculosis)

ማንኛውም ሰው ሁለት ሳምንትና ከዚያ በላይ የሆነ ክፍተኛ ሳል ከተከሰተና የሰውነት ክብደት መቀነስ፣ የደረት ላይ ውጋት፣ ትንፋሽ ቁርጥ ቁርጥ ማለት፣ ትኩሳት፣ ሳብ (ማታ ማታ)፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ በቀላሉ የሰውነት መዛልና መድከም ሲከሰት በሳንባ ቲቢ ሊጠረጠር ይችላል።

4. ኤድስ (AIDS)

- ማንኛውም ህፃን ሁለት ዋና ዋና ምልክቶች /ለአንድ ወር የማያቋርጥ ተቅማጥና ትኩሳት በአንድ ወር ጊዜ በተከታታይ የክብደት መቀነስ እና ሁለት ቀላል ምልክቶች አሳይቶ በሌላ በሽታ የሰውነት የመከላል አቅም ማነስ አለመኖሩ ከተረጋገጠ፤
- ማንኛውም ሰው ሁለት ዋና ዋና እና ቢያንስ አንድ ቀላል ምልክት ካሳየ ኤድስና ሌሎች ተጓዳኝ ሕመሞች ሊጠረጠሩ ይችላሉ።

5. የግርሻ ትኩሳት /Relapsing Fever/

በቅማል አማካኝነት የሚተላለፍ ከ2-9 ቀናት የሚቆይ ትኩሳት እና ከ2-4 ቀናት ከትኩሳት ነጻ ሆኖ ይህ ሁኔታ በተደጋጋሚ የሚታይ ከሆነ የግርሻ ትኩሳት ይባላል።

6. በቫይረስ የሚመጡ የትኩሳትና የመድማት ሁኔታዎች /Viral hemorrhagic fevers/

ማንኛውም ሰው ከፍተኛ ትኩሳት ኖሮት ቢያንስ ከሚከተሉት ምልክቶች ደም ያለው አይነምድር፣ የደም ትውከት፣ ሊገለጽ የሚይችል ክድድ፣ ከአፍንጫ፣ ከሴቶች ብልት፣ ከቆዳና ከአይን መድማት ሲከሰት በቫይረስ የሚመጡ የትኩሳትና የመድማት ሁኔታ /Viral hemorrhagic/ ይባላል።

7. አንኮሰርኪያሲስ /Onchocerciasis/

ይህ በሽታው በቋሚነት ባለባቸው አካባቢዎች፣ ማንኛውም ሰው በቆዳ ስር ያበጠ ጠንካራ ጡንቻ ካለው አንኮሰርኪያሲስ /Onchocerciasis/ ሊሆን ይችላል።

8. የሥጋ ደዌ በሽታ /Leprosy/

ማንኛውም ሰው የቆዳ ቀለም መቀነስ ወይም መንጣት ወይም መቅላትና መቁሰል እና በነዚህ አካባቢ የስሜት መቀነስ፣ የነርቮች ማበጥ እና ወይም ጫፍ ላይ ያሉ ነርቮች ከጥቅም ውጭ መሆንና፣ ይህ የስሜት ማጣትና የእጅ፣ የእግር ወይንም የፊት ጡንቻዎች መዳከም እና የቆዳ ናሙና ተወስዶ በላቦራቶሪ በሽታው መኖሩ ሲረጋገጥ የሥጋ ደዌ /Leprosy/ ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

9. ጊኒ ዎርም /Dracunculiasis/

ማንኛውም ሰው የቆዳ መቁሰል ምልክት ኖሮት እና የቆዳ ቁስለት በተከሰተበት አንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ ትሉ (ጊኒ ዎርም) በቁስሉ አካባቢ ከተከሰተ የጊኒ ዎርም /Dracunculiasis/ ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

10. የአንጀት ተስቦ (Typhoid Fever)

ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ቋሚና ቀስ በቀስ እየጨመረ የሚሄድ እራስ ምታት፣ ሽፍታ፣ የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ ወይም የሆድ ድርቀት፣ ቅዥት እና በላብ መዘፈቅ ሲኖር

ታይፎይድ ፊቨር (Typhoid Fever) ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

11. የማጅራት ገትር (Meningitis)

ማኛውም ሰው ድንገተኛ ትኩሳት ከጀመረ (በፊንጢጣ ከ38.5 0c በላይ ትኩሳት) እና አንዱ ከሚከተሉት ምልክቶች ሲኖር፣ የአንገትና የእግር አለመታዘዝ፣ ሕሊናን መሳት ወይም ሌሎች የአከርካሪ ምልክቶች ሲኖር የማጅራት ገትር (Meningitis) ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

12. ወረርሽኝ ታይፊስ፣ (Epidemic Typhus)

በድንገት የሚጀምር እራስ ምታት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ላብ ትኩሣትና አጠቃላይ የሰውነት ህመምና በመጀመሪያ በጀርባ ላይ የሚጀምር እና ወደ ሌላ የሰውነት ክፍል የሚሰራጭ ሽፍታ ከፊት፣ ከውስጥ እግርና ከውስጥ እጅ በስተቀር ሲኖር ታይፊስ ፊቨር (Typhus Fever) ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

13. የደም ተቅማጥ (Shigellosis)

ማንኛውም ተቅማጥ የያዘው ሰው እና በዓይነምድሩ ላይ የደም ተቅማጥ ሲኖር፣ ማማጥ፣ ትኩሳትና ከፍተኛ የምግብ ፍላጎት መቀነስ ሲኖር የደም ተቅማጥ (Shigellosis) በሽታ ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

14. አጣዳፊ ተቅማጥና ትውከት (Acute Watery Diarrhea)

ማንኛውም ዕድሜው 5 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው በአጣዳፊ ሩዝ መሰል የውሀ ተቅማጥ ከፍተኛ የሰውነት ፈሳሽ መቀነስ፣ ትውከትና ትኩሳት፣ ሕሊናን መሳት ሲያጋጥመው ወይም በዚህ ምክንያት ሲሞት አጣዳፊ ተቅማጥና ትውከት (AWD) በሽታ ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

15. አጣዳፊ የልጅነት ልምሻ (Acute Flaccid Paralysis)

ማንኛውም ዕድሜ ከ15 ዓመት በታች የሆነ ሰው በድንገት የእጅ ወይም የእግር ወይም የሁለቱም የእጅና የእግር አለመታዘዝ (መዛል) ሲከሰት አጣዳፊ የልጅነት ልምሻ (Acute Flaccid Paralysis) በሽታ ተብሎ ሊጠረጠር ይችላል።

16. ከ 5 ዓመት በታች በሆኑ ህፃናት ላይ የሚከሰት የተቅማጥ በሽታ (Acute Childhood Diarrhea)

- መጠነኛ ተቅማጥና የሰውነት ፈሳሽ መጓጳሪ የሚባለው ማንኛውም ከ 5 ዓመት በታች የሆነ ህፃን በተቅማጥ ተይዞ ከሚከተሉት ምልክቶች ቢያንስ ሁለቱን ካሳየ፣ እረፍት ማጣት፣ የዓይን መሰርጎድ፣ የጡት መጥባት ፍላጎት መቀነስ፣ የውሃ ፍላጎት መጨመር፣ የሰውነት ቆዳ ሲሽበሽብ በዝግታ ወደ ቦታው መመለስ፣
- ከፍተኛ ተቅማጥና የሰውነት ፈሳሽ መጓደል የሚባለው ማንኛውም ከ 5 ዓመት በታች የሆነ ህፃን በተቅማጥ ተይዞ ከሚከተሉት ምልክቶች ቢያንስ ሁለቱን ካሳየ፣ እረፍት ማጣት፣ የዓይን መሰርጎድ፣ የጡት መጥባት ፍላጎት መቀነስ፣ የውሃ ፍላጎት መጨመር፣ የሰውነት ቆዳ ሲሳብ በጣም በዝግታ ወደ ቦታው መመለስ።

17. ወባ (Malaria)

በወባማ አካባቢ የሚኖር ወይም ወደ ወባማ አካባቢ በቅርቡ የሄደ ማንኛውም ሰው የሚከተሉት እንደ ትኩሳት፣ የራስምታት፣ የወገብ ሕመም፣ ቁርጥማት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ በላብ መዘፈቅ፣ ማቅለሽለሽና ትውከት ምልክቶችን ካሳየ የወባ ሕመም ይጠረጠራል።

18. ቢጫ ወባ (Yellow Fever)

ቢጫ ወባ በሚገኝበት አካባቢ የሚኖር ወይም በቅርቡ ወደዚያ አካባቢ የሄደ ማንኛውም ሰው በአሥራ አምስት ቀናት ውስጥ ድንገተኛ ትኩላትን ተከትሎ የሰውነት ክፍሉን ቢጫ በማድረግ የደም መፍሰስንና የኩላሊት ሥራን ሲያውክ የቢጫ ወባ በሽታ ሊጠረጠር ይቻላል።

19. የአባላዘር በሽታ (Sexually Transmitted Infection)

1. መቁሰል

ማንኛውም የወንድ ብልት፣ የዘር ፍሬና ፊንጢጣ ላይ ወይም ሴት ብልት የውስጥና የውጪ ከንፈርና ፊንጢጣ ላይ የመቁሰል ሁኔታ ሲፈጠርና ሲከሰት አባላዘር በሽታ ሊጠረጠር ይችላል።

2. ፈሳሽ

ማንኛውም ወንድ ከብልቱ የፈሳሽ መፍሰስ ሲኖር የማቃጠል ስሜት ሊኖርም ላይኖርም ይችላል።

20. የሳንባ ምች (Pneumonia)

ማንኛውም ሰው ሁለት ሳምንት ወይም ከዛ በታች በሆነ ጊዜ ከፍተኛ ሳል፣ የትንፋሽ ማጠርና ውጋት ሲኖረው ለሕፃናት በተለይ ከላይ የተጠቀሰው እንዳለ ሆኖ ሁለት ወርና ከዛ በታች የሆኑ በደቂቃ 60 እና ከዚያ በላይ ሲተነፍሱ፣ ከሁለት ወር እስከ አንድ ዓመት ለሆኑ ደግሞ 50 እና ከዚያ በላይ በደቂቃ ሲተነፍሱ፣ ከአንድ ዓመት እስከ 5 ዓመት ለሆኑ 40 እና ከዚያ በላይ በደቂቃ ሲተነፍሱ የሳንባ ምች ሊጠረጠር ይችላል።

21. ጥሌግ (Plague)

ማንኛውም ሰው ድንገተኛ ትኩሳት፣ ማንቀጥቀጥ፣ እራስ ምታት፣ የሰውነት በቀላሉ መዛልና መድከም፣ ከፍተኛ የሕመም ስሜት፣ የዕጢዎች መቆጣት (ማበጥ) ወይም ሳል፣ ደም የተቀላቀለ አክታ፣ ውጋትና የትንፋሽ ማጠር ሲኖረው በጥሌግ በሽታ ሊጠረጠር ይችላል።

22. የእብድ ውሻ በሽታ (Rabies)

ማንኛውም ሰው በእንሰሳ ከተነከሰበት ቀን ጀምሮ እራስ ምታት፣ ትኩሳት፣ የሰውነት በቀላሉ መዛልና የባህሪ ለውጥ መኖርና ወደ መጨረሻ ደረጃ ሲደርስ የሰውነት መድከም ወይም እንዳይሰራ መሆን ውጋ መፍራት፣ የመቅበዘበዘና የማንቀጥቀጥ ምልክት ሲያሳይ የእብድ ውሻ በሽታ ሊጠረጠር ይችላል።

23. የአዕዋፍ ጉንፋን በሽታ (Avian influenza Virus)

ማንኛውም ሰው የጉሮሮ መቁሰል፣ ሳል የትንፋሽ ማጠር፣ ትኩሳት፣ በተጨማሪም የደም ተቅማጥ፣ የሆድ ቁርጠትና የደረት ውጋት ምልክት ሲያሳይ የአዕዋፍ የጉንፋን በሽታ ሊጠረጠር ይችላል።

8. የበሽታ ቅኝት ዋና ዋና ተግባራት

- ሀ. በሽተኞችን በመለየት አንድ ሰው ታሞ በሚመጣበት ጊዜ በሽተኛውን ከመረመረ በኋላ የተጠረጠረውን በሽታ በተቀናጀ የበሽታዎች መመዘኛ መለያ መሰረት ማስቀመጥ፤
- ለ. የተጠረጠረውን በሽታ በበሽተኛው መዝገብ ላይ በትክክል መመዝገብ፤
- ሐ. የታዩትን ሕመማን (በሽተኞች) በየሳምንቱና በየወሩ በጾታ፣ በእድሜ፣ እንደአስፈላጊነቱ በቀበሌ በመንደርና በተለያዩ ሁኔታዎች በመከፋፈል ብዛታቸውን የጾታ ስብጥርንና እንዲሁም ሌሎች ሁኔታዎችን በመርመር የተለየ ሁኔታ ሲያጋጥም አስፈላጊ የሆኑ እርምጃዎችን መውሰድ፤
- መ. የተለየ እርዳታ የሚያስፈልገውን ሕመም የተሻለ ምርመራና እርዳታ ወደሚያገኝበት መላክ፤
- ሠ. በሽታውን ለመግታት አስፈላጊ የሆኑ እርምጃዎችን በሙሉ ለሕመሙና ለአካባቢው ሕብረተሰብ ጠቀሜታ ሲባል መውሰድ፡፡

በበሽታዎች ቅኝት ውስጥ የጤና ኤክስቴንዥን ባለሙጽ የስራ ደርሻ፡-

ሀ. በሀገሪቱ ውስጥ ትኩረት የሚሰጣቸው በሽታዎች እነማን እንደሆኑ ማወቅ፤

ለ. ትኩረት የሚሰጣቸውን በሽታዎች ለመለየት የምንጠቀምባቸው መመዘኛዎችን ማወቅ፤

ሐ. ህብረተሰቡ በሽታዎችን እንዲያውቁ የተዘጋጁትን መመዘኛዎች ማሳወቅና በተሰጡባቸው ትምህርት መሠረት በሽታዎች ሲከሰቱ ሪፖርት እንዲያደርግ ማሳመን፣ መምከርና ማበራታታት፤

መ. የበሽታ መከሰት ሪፖርት ወይም ጭምጭምታ ሲሰማ ወዲያውኑ ሕሙማንንና አካባቢውን መጓብኘት፤

ሠ. በጤና ተቋማት ወይም በጉብኝት ወቅት በባለቤቱ የትን ህሙማን በበሽታዎች መለያ መመዘኛ መሠረት መለየት፤

ረ. ሕሙማንን ሪፖርት መደረግ በሚገባቸው ፍጥነት መሠረት ሪፖርት ማድረግ፡-

- ወዲያው ሪፖርት መደረግ ያለባቸውን በሽታዎች ወዲያውኑ ሪፖርት ማድረግ፤
- በየሳምንቱ ሪፖርት መደረግ የሚገባቸውን በማጠቃለል በየሳምንቱ ሪፖርት ማድረግ፤
- በየወሩ ሪፖርት መደረግ ያለባቸውንም እንዲሁ በየወሩና
- በሦስት ወር ሪፖርት የሚደረጉትን በየሶስት ወሩ ሪፖርት ማድረግ ፤

ሰ. በየጊዜው /በሳምንትና በወር /የበሽታዎችን ስርጭት በቦታ፣ በብዛት፣ በጾታና በዕድሜ ለይቶ ማየት፡

➢ በሽታው በየትኛው ቦታ ተከሰተ ወይም በዛ?

➤ ችግሩ መቼ ተከሰተ?

➤ በየትኛው ያታ ብዙ ህመማን ታዩ?

➤ በየትኛው ዕድሜ ክልል ያሉትን የበለጠ አጠቃ የሚሉትን ጥያቄዎች መመለስ ይገባል።

ሸ. ወረርሽኝን ለመቆጣጠር በሚደረገው ጥረት፡-

➤ ሕብረተሰቡን በማስተማር፤

➤ ከሚመለከተው ክፍል ድጋፍ በማፈላለግ፤ መድኃኒት በመውሰድ

➤ ድጋፍ የሚሰጡ ሰዎችን በማገዝ /መድኃኒት በመስጠት፤ ህመማንን በመከተብ፤ አካባቢ እንዲፀዳ በማስተባበር፤ ሕብረተሰቡ ድጋፍ እንዲያደርግ በመቀስቀስ ወዘተ./የድርሻሻሉን ማበርከት ይገባል።

በሥራሻር ማጠቃለያ /ወረርሽኝ ከሆነ/ ወይም በየጊዜው ሪፖርት ስለተደረጉ ህመማን ውጤት፣ በሽታውን ለመከላከል መደረግ ስለሚገባው ጥንቃቄ፣ ወደፊት በሽታን ለመከላከል ወይም ተመሳሳይ ሁኔታ በሚከሰትበት ጊዜ መወሰድ ስለሚገባው እርምጃ ለሕብረተሰቡ ገለጻ ማድረግ ።

9. ዋና ዋና በሽታዎች

ሪፖርት መደረግ ከሚገባቸው ዋና ዋና በሽታዎች መካከል ጥቂቶቹን በዝርዝር እንደሚከተለው ቀርቧል።

9.1. ፖሊዮ (የልጅነት ልምሻ)፡

የፖሊዮ ወይም የልጅነት ልምሻ በሽታን የሚያመጡ የፖሊዮ ቫይረሶች በ ኢንተሮ ቫይረስ ዝርያ (Enteroviruses group) ውስጥ የሚጠቃለሉ ሲሆኑ ከእንዚህም

በሽታውን የሚያመጡት ሴሮ □□□ (Sero types) 1, 2, 3 ብቻ ናቸው። በሽታው ከሰው ወደ ሰው ሊተላለፍ የሚችለው በምንተነፍሰው አየር አማካይነት ወይም በቀጥታ ከበሽተኛው ጋር በምናደርገው የተለያዩ ግንኙነቶች አማካይነት ነው። በአሁኑ ጊዜ የፖሊዮ በሽታ በአጠቃላይ ከአለም ለማጥፋት ከፍተኛ ጥረት በአለም አቀፍ የጤና ድርጅትና በየአገሩ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴሮች በኩል ከፍተኛ የአሰሳ ስራና እንዲሁም እድሜያቸው ከአምስት አመት በታች የሆኑ ልጆች በተከታታይ ክትባት እንዲያገኙ በዘመቻ መልክ እየተሰራ ይገኛል።

የበሽታው ምልክቶች፡-

የበሽታው ምልክቶች ለመታየት የሚወስዱት ጊዜ የሚለያይ ቢሆንም በአማካይ ግን ቫይረሱ ወደ ሰውነታችን ውስጥ ከገባ ከ7 እስከ 14ተኛው ቀን ድረስ ነው። የበሽታው መግለጫዎችም እንደ በሽታው ክብደት የሚለያይ ሲሆን እነዚህም፡-

- ትኩሳት፣
- የራስ ምታት፣
- የምግብ ፍላጎት ማነስ እና እንቅልፍ ማጣት፣
- እንዲሁም በተወሰኑ ሕመማን ላይ የተለያዩ ክፍሎችን የነርቭ ሴሎችን በማጥቃት የተለያዩ የሰውነት ጡንቻዎች ልፍስፍስ እንዲሉ ስለሚያደርግ የእነዚህ ሰዎች እጅና እግራቸውን በማኮላሸት የአካል ጉዳተኛ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል።

በሽታውን ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ፡-

በሽታውን በትክክል በፖሊዮ ቫይረስ ወይም በሌሎች ተመሳሳይ ምልክቶች ሊያሳዩ በሚችሉ ተህዋሲዎች አማካይነት ለመምጣቱ ዋናው መለያ ከህመሙ የበሽታው ምልክቶች መታየት ከጀመሩበት እስከ 14 ቀን በአለው ጊዜ ውስጥ አይነ ምድርን በመውሰድ ለፖሊዮ ዋይልድ ቫይረስ በሚደረገው ምርመራ ነው፡፡

በሽታውን ለመከላከል መደረግ የሚገባቸው ቅድመ ሁኔታዎች፡-

- ሀ. ጸለውን የመደበኛ የክትባት ሽፋን ማሳደግ፤
- ለ. በሕብረተሰቡ ውስጥ የክትባትን ጥቅም በማስተማር እናቶች ልጆቻቸውን እንዲያስከትቡ ማድረግ፤
- ሐ. በተቻለ መጠን ጤነኛ የሆነ ሰው ከበሽተኛው ጋር ግንኙነት አለማድረግ፤
- መ. የግልና የአካባቢ ንፅህናን መጠበቅ፤
- ሠ. ሕመማንን በተቻለ መጠን በፍጥነት ወደ ህክምና ተቋማት መውሰድ ናቸው፡፡

በወረርሽኝ መልክ የሚከሰቱ ወይም ሊከሰቱ የሚችሉ በሽታዎች፡-

9.2. የአንጀት ተስቦ (Typhoid Fever) ፡-

□ህ በሽታ ሳልሞኔላ ታይፊ/ Salmonella typhi)፣ሳልሞኔላ ፓራታይፊ (Salmonella paratyphi A and Salmonella paratyphi B) ተብለው በሚጠሩ በዓይን በማይታዩ ጥቃቅን ተህዋሲዎች አማካይነት የሚመጣ ሲሆን በአገራችን በከተማም ሆነ በገጠሩ በተለይም የንፁህ ውሃ አቅርቦት

ዝቅተኛ በሆነበት አካባቢ በጣም ተስፋፍቶ የሚገኝ በሽታ ነው።

የበሽታው መተላለፊያ መንገዶች ፣

በሽታው ዋና ዋና መተላለፊያ መንገዶች የሚሆኑት በአብዛኛው በበሽተኛው ዓይነት ምድር የተበከለ ውሃና እንዲሁም በተህብረት የተበከለ የተለያዩ ምግቦችን መመገብ ናቸው። በዋናነት ለበሽታው መነሻ የሆኑት በሽታውን በሚያመጡ ጥቃቅን ተዋሲያን ተይዘው በመታመም ላይ የሚገኙ ሰዎች ወይም ጤነኛ ሆነው ተህትጢጾችን በአይነት ምድራቸው አማካይነት በሚያመነጨት ሰዎች አማካይነት ነው። በተለይ ጤነኛ ሆነው ተህብረትን ሊያመነጨ የሚችሉ ሰዎች ሳይታወቅ በሽታውን በሰፊው ሊያስፋፉ ስለሚችሉ በተለይ በህዝብ መገልገያ ተቋማት የሚሰሩ ሰራተኞች በተወሰነ ጊዜ ከዚህ በሽታ ነፃ መሆናቸውን መመርመር በንዳለባቸው የሚመለከቱቸውን ድርጅቶች ማስተባበር ይጠበቅባል።

የበሽታው ዋና ዋና ምልክቶች፡-

→ ከፍተኛ የሆነና በየቀኑ እየጨመረ የሚሄድ የሰውነት ትኩሳት፣ ከባድ የሆነ የራስ ምታትና ቁርጥማት እንዲሁም የሰውነት መንቀጥቀጥ ናቸው። ማንኛውም በሽተኛ እነዚህን ምልክቶች በሙሉም ሆነ በከፊል በሚታዩበት ጊዜ በፍጥነት በአካባቢው ወደ ሚገኘው የህክምና ድርጅት በመሄድ አስፈላጊ የሆነ ሕክምና መውሰድ አለበት።

በሽታውን ለመከላከል መደረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች፡-

→ ማንኛውንም የውሃ ምንጭን ወይም የመጠጥ ውሃን ከተለያዩ ቆሻሻዎች መጠበቅ እንዳለበትና ከእነዚህ ከቆሻሻ የውሃ ምንጮች የተገኙ ውሃዎችን ለመጠጥም ሆነ ለምግብ ማብሰጥ መጠቀም እንደሌለበት ለሕብረተሰቡ ማስተማር፤

→ አከባቢያችንን በአጠቃላይ ከቆሻሻ ለመከላከል የቆሻሻ መጣያ በየቦታው ማዘጋጀት፤

→ ሕብረተሰቡ በየቦታው እንዳይፀዳዳና የመጸዳጃ ቤት ሰርቶ መጠቀምን ባህሉ እንዲያደርግ ማስተማር አስፈላጊ ነው።

9.3. የማጅራት ገትር(Meningitis)

የማጅራት ገትር ወይም Meningitis ተብሎ የሚጠራው በሽታ የሚያጠቃው የማዕከላዊ ነርቭ ሥርዓት (Central Nervous System) ወይም የአንጎላችንን ክፍል ሲሆን በሽታውም በተለያዩ በአይን ሊታዩ በማይችሉ በተለያዩ ጥቃቅን ተህዋሲያን አማካይነት የሚመጣ ነው። ከእነዚህም መሃከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

ሀ. እስትሬፕቶኮክስ /Streptococcus Pneumonia/
ኒሞኒያ፤

ለ. ኔይሴራሜኒንጃቲስ /Neisseria Meningitidis /
፤

ሐ. ዛሞፊሊስ እንፉሌንዜ /Haemophilus Influenza/
ናቸው።

ይህ በሽታ በተለይ ከአስራ አምስት አመት በታች ያሉ ወጣቶችን በብዛት የሚያጠቃ ቢሆንም ከእነዚህ ዕድሜ ክልል ውጭ ያሉትም ቢሆን በዚህ በሽታ ሊጠቁ እንደሚችሉ ሕብረተሰቡ መገንዘብ መቻል አለበት።

የበሽታው መተላለፊያ መንገዶች፡-

የበሽታው መተላለፊያ መንገዶች የተለያዩ ሲሆን ከእነዚህም መካከል፡-

ሀ. ከበሽተኛው ወደ ጤነኛው ከሚተነፈሰው አየር ከሚገኙ እና ባክቴሪያዎችን በውስጠቸው ሊሸከሙ ከሚችሉ የፍሳሽ ጠብታዎች፤

ለ. በጭንቅላት ላይ በሚደርሱ የተለያዩ ጥልቀት ባለሐቸው ቁሱሎች አማካይነት፤

ሐ. በተለያዩ በሰውነት ውስጥ በሚከሰቱ የተለያዩ በሽታዎች አማካይነት በሽታውን ሊያመጡ የሚችሉ ተህዋሲያን ወደ ደም ስር ሲገቡና ወደ አንጎል ሊሰራጩ ይችላሉ።

የበሽታው ዋና ዋና ምልክቶች

የበሽታው ዋና ዋና ምልክቶች ከዚህ እንደሚከተሉት ናቸው፤

- ትኩሳት፤
- ከፍተኛ ራስ ምታት፤
- የብርሃን ፍራቻ፤
- የሰውነት መንቀጥቀጥ (convulsion)፤
- ትውከት፤
- የማጅራት ወይም አንገት መድረቅ
- የአስተሳሰብ መለወጥ ማለትም መቃዠት ወይም በትክክል ማሰብ አለመቻልና በመጨረሻም እራስን መሳት ናቸው።

ከላይ የተጠቀሱ ምልክቶች በአንድ ህሙም ላይ መታየት ሲጀምሩ ህሙሙም ሆነ ቤተሰቦቹ በፍጥነት ወደ ሕክምና ቶሎ ካልተወሰዱና ለህሙሙ ህክምና ካልተደረገለት የመሞት ዕድሉ በጣም ከፍተኛ ነው።

በሽታውን ለመከላከል መወሰድ የሚገባችው ቅድመ ጥንቃቄዎች፡-

ሀ. የክትባት ሽፋን ማሳደግና በሕብረተሰቡ ውስጥ የክትባትን ጥቅም በሰፊው በማስተማር እናቶች ልጆቻቸውን እንዲያስከትቡ ማድረግ፤

ለ. የበሽታው ወረርሽኝ በሚከሰትበት ጊዜ ሕሙሙን አስፈላጊ ወደ ሆን የህክምና ማዕከል መውሰድና የወረርሽኝን መከሰት ለሚመለከተው ለሚመለከተው አካል በማሳወቅ አስፈላጊው እርምጃ እንዲወሰዱ በማድረግ ያልታመሙትን ከበሽታው መከላከል ናቸው።

9.4. ወረርሽኝ ታይፊል (Typhus Fever) :-

ታይፊል ፊቨር ሪኬትሲያ ነፕሮዋይኪ /Rickettsia Prowazekii) በሚባሉ በዓይን በማይታዩ ተህዋሲያን ምክንያት የሚመጣ በሽታ ሲሆን በተለይ ይህ በሽታ የሚያጠቃው እፍግፍግ ብለው በሚኖሩ የሕብረተሰብ □□ል ሲሆን በተለይም በጦርነት ወቅት፣ በምግብ እጥረት እንዲሁም ንጽህና በጎደለበት አካባቢ የሚኖሩትን በሰፊው የሚያጠቃ በሽታ ነው።

የበሽታው ምንጮች:-

የሰው ልጅ በዚህ በሽታ የሚያዘው በተህዋሲያኑ በተበከለ ወይም በሰውነታቸው ውስጥ ተህዋሲያኑን በያዙ ቅማሎች በሚነከሱበት ጊዜ ነው።

የበሽታው ምልክቶች:-

- ኃይለኛ የሆነ የራስ ምታት፣ ለሁለት ሳምንታት የሚቆይ ተከታታይ የሆነ የሰውነት ትኩሳትና የቆዳ ላይ ሽፍታ፣
- የሰውነት መንቀጥቀጥ (ብርድ ብርድ መሰማት፣
- የጤንነት አለመሰማትና የተለያዩ የመንፈስ መረበሽና አለመረጋጋት ናቸው።

በሽታውን ለመከላከል መደረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች፡-

ሀ ይህን በሽታ ለመከላከል የመጀመሪያ ጥንቃቄ የግል ንጽህናን መጠበቅ ማለትም ሰውነትንና ልብሰን በየጊዜው ማጠብ ሲሆን፣ በሽታው በተከሰተበት ጊዜ ደግሞ የበሽተኛውንና አብረው የሚኖሩትን ሰዎች ልብሶችቻቸውን በትልቅ በርሜል ውስጥ አድርጎ መቀቀል፤

ለ ከተቻለ ይህ በሽታ በተከሰተበትና እፍግፍግ ብሎ በሚኖረው ሕዝብ መኖሪያ ቤቶች ውስጥ የተለያዩ እንደ ዲዲቲና የመሳሰሉት ኬሚካሎችን በመርጨት፤

ሐ የኢኮኖሚ ሁኔታ የሚፈቅድ ሆኖ ሲገኝ ሕዝቡ በአንድ ላይ እፍግፍግ ብሎ እንዳይኖር ማድረግ ናቸው፡፡

9.5. የተቅማጥ በሽታ

ተቅማጥ ያለበት ህመም በሽታ አብዛኛውን ጊዜ ደሃውን የሕብረተሰብ ክፍል በተደጋጋሚ ጸቃል፡፡ እነዚህ የሕብረተሰብ ክፍሎች በተለይ ከአቅም ጋር በተያያዘ ምክንያት በቲና ንጹህ ውሃ፣ የግልም ሆነ የጋራ መፀዳጃ ቤት፣ የቆሻሻ ማጠራቀሚያና ማስወገጃ በሌለበት አካባቢ ስለሚኖሩ በበሽታው በቀላሉ ይጠቃሉ፡፡

□በሽ□ው ምልክቶቹ

የተቅማጥ ህመም ከሌላው ጊዜ በተለየ ቀጠን ያለ ወይም እንደ ውሃ ፈሳሽ የሆነ በአንድ ጊዜ ብዛት ያለው አይነ ምድር በተደጋጋሚ ይከሰትበ□ል፡፡ ህመሙም መጸዳጃ ቤት የሚመላለስበት ድግግሞሽ በሽታውን እንደ አመጡት ተሰዋስያን አይነትና እንደበሽታው ክብደት መጠን

የተለያዩ ይሆናል። በአንዳንድ የተቅማጥ በሽታ ጊዜ ህሙሙ የማስማጥ ሁኔታዎች ሊታዩበት የሚችሉ ሲሆን ከተቅማጥ ጋር ተደባልቆ ደም ወይም ንፍጥ መሳይ ነገር ሊወጣ እንደሚችል መታወቅ አለበት። አንዳንድ የተቅማጥ ህሙሙ እንደ ሆድ ቁርጠት፣ ትውከት፣ ትኩሳት እና የሰውነት መቆረጣጠም የመሳሰሉት ተጨማሪ ምልክቶች ሊኖሯቸው ይችላሉ።

የተቅማጥ በሽታን የሚያመጡ ተህዋሲያን

የተቅማጥ በሽታ የሚመጣው የተቅማጥ በሽታን ሊያመጡ በሚችሉ በዓይን በማይታዩ ተህዋሲያን ወይም እነርሱ በሚያመነጩት መርዛማ ንጥረ ነገር (Toxin) የተበከሉ ምግቦችን ወይም ውሃ በምንጠቀምበት ጊዜ ነው። የተቅማጥ በሽታን ሊያመጡ የሚችሉ የተለያዩ ተህዋሲያን ሲሆኑ እነዚህም፦

- ባክቴሪያ ፣
- ቫይረስ፣
- ነፍሱዊ የተባሉ ተህዋሲያን ናቸው።

በሽታው ሲከሰት መወሰድ ያለበት እርምጃ፦

ማንኛውም የተቅማጥ በሽታ በሰውነታችን ውስጥ የሚገኘውን ውሃና የተለያዩ ንጥረ ነገሮች በተቅማጥ መልክ ከሰውነታችን ውስጥ ስለሚያስወግድ በፍጥነት በአካባቢያችን ወደሚገኘው የጤና ድርጅት በመሄድ አስፈላጊ የሆነ ሕክምና ካልወሰነ ሁኔታው ለሞት ሊዳርግ ይችላል። በተለይ ሕፃናት ብዙው የሰውነታቸው ክፍል ውሃ ከመሆኑ የተነሳና እንዲሁም በሽታውን ለመቋቋም ያላቸው አቅም አነስተኛ በመሆኑ እናቶች ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባቸዋል። ማንኛውም የተቅማጥ ህሙሙ በቤት እያለም ሆነ ወደ ሕክምና ጣቢያ እስኪደርስ ድረስ ኦኦርሴስ /ORS/ የሚባል ንጥረ ነገር ገዝቶ በአንድ

ሊትር ውሃ በመበጥበጥ መጠጣት ይኖርበታል። ይህ ንጥረ ነገር ህሙሙ ሕክምና ቦታ እስኪደርስ ድረስ ከሰውነቱ የወጣውን ፈሳሽና ንጥረ ነገር ለመተካት ያግዛል።

የተቅማጥ በሽታን ለመከላከል በሕብረተሰቡ የሚከናወኑ ተግባራት፡-

1. ማንኛውም ሰው መጠጥቻ ቤት ከተጠቀመ በኋላ እጁን በሳሙና ወይም ሳሙና በሌለበት አካባቢ ከሆነ በአመድ በደንብ አድርጎ መታጠብ አለበት፤
2. ምግብ ከማዘጋጀታችንም በፊት ሆነ ከመብላታችን በፊት እጃችንን ከላይ በተገለጸው መሠረት መታጠብ፤
3. የምግብ ማዘጋጀም ሆነ የምግብ ማቅረቢያ ዕቃዎችን በደንብ በሞቀ ውሃ አጥቦ ንፁህ ቦታ ማስቀመጥ፤
4. ቆሻሻን ሰብስቦ በማቃጠልም ሆነ የቆሻሻ መጣያ ጉድጓድ በመቆፈር አካባቢያችንን ከቆሻሻ ማጽዳት፤
5. መፀዳጃ ቤት መጠቀምን ባሕላችን ማድረግ፤
6. በተቻለ መጠን የምናዘጋጀው ምግብ ለአንድ ቀን ብቻ የምንጠቀምበት ቢሆን የሚመረጥ ሲሆን ካልተቻለና የሚያድር ከሆነ በእያንዳንዱ በምንበላበት ጊዜ በደንብ አሙቆ መብላት ያስፈልጋል።