



**የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ**  
**የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር**

**ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም**  
**ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር**  
**ፓኬጅ**

**ሐምሌ 2007 ዓ.ም**  
**አዲስ አበባ**

ማውጫ

1. መግቢያ.....	1
2. ዓላማ.....	2
2.1. አጠቃላይ ዓላማ.....	2
2.2. ዝርዝር ዓላማዎች.....	2
3. ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞች በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወን ተግባራትና አተገባበር.....	2
3.1. በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባራት እና አተገባበር.....	2
3.1.1. መሰረታዊ መረጃን ማሰባሰብና መተንተን.....	2
3.1.2. በማህፀን በር ካንሰር ላይ ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን.....	3
3.1.3. የማህፀን በር በሽታ ምልክቶች ያለባቸው ሴቶች በመለየት ምርመራ እንዲያገኙ ማድረግ፤.....	3
3.1.4. ኤች.አይ.ቪ. በደማቸው ውስጥ የሚገኝባቸው ሰዎች የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር ምርመራ እንዲያገኙ ማድረግ፤.....	4
3.1.5. በማህፀን በር ካንሰር ህመም የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት.....	4
3.2. በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ሌሎች የካንሰር አይነቶች.....	4
3.2.1. ሌሎች የካንሰር አይነቶች ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን.....	4
3.2.2. የሌሎች የካንሰር በሽታ ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤.....	5
3.2.3. በካንሰር በሽታ የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት.....	5
3.3. በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ የስኳር ህመም መከላከልና መቆጣጠርተግባራትና አተገባበር.....	5
3.3.1. ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን.....	5
3.3.2. የስኳር ህመም ምርመራ ማድረግ (screening).....	6
3.3.3. የስኳር ህመም ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ተጨማሪ ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤.....	6
3.3.4. በስኳር ህመም የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት.....	7
3.4. በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ የልብና ልብ ነክ፣ ህመሞችን መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባራትና አተገባበር.....	7
3.4.1. የልብና የደም ስር ህመሞችን ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን.....	7
3.4.2. የልብና የደም ስር ህመሞች ምርመራ ማድረግ.....	7
3.4.3. የልብና የደም ስር ህመሞች ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤.....	8
3.4.4. በልብና የደም ስር ህመሞች የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት.....	8
3.5. በኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመም (COPD) መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባርና አተገባበር.....	8

3.5.1.	ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን.....	8
3.5.2.	አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤.....	9
3.6.	በጤና ኤክቴንሽ ባለሙያዎች የአይን ህመም ዝርዝር ተግባራት .....	10
3.6.1.	በአይን ዙርያ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዝርዝር ተግባር.....	10
3.6.2.	የአይን ችግር ያለባቸውን ሰዎች ወደ ጤና ተቋም ለምርመራና ህክምና መላክ... 10	10
3.7.	ሁሉም አይነት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የግንዛቤ ማስጨበጫ ውይይቶች የሚከናወኑባቸው ቦታዎችና ሁኔታዎች: .....	10
3.8.	ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከል፤ ቁጥጥርና ክብካቤ ሥራን መመዝገብ፤ መረጃውን በማደራጀት ሪፖርት ማጠናቀርና መላክ፤ በግብአትነት ጥቅም ላይ ማዋል.....	11
4.	ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች.....	11
4.1.	ካንሰር.....	11
3.1.2.	የካንሰር አይነቶች .....	11
3.1.3.	ዋና ዋና የካንሰር ምልክቶች .....	12
3.1.4.	የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር .....	14
3.1.5.	የጡት ካንሰር.....	16
3.1.6.	የልብና ደም ስር በሽታዎች (cardiovascular diseases).....	18
3.1.7.	ከፍተኛ የደም ግፊት.....	18
3.1.8.	የልብ ደም ስር በሽታ.....	19
3.1.9.	በአንጎል ደም ስር በሽታ (cerebro vascular Accident).....	19
3.1.10.	በጉሮሮ ህመም ሳቢያ የሚመጣ የልብ ህመም (Rheumatic Heart Disease) 20	
3.1.11.	የስኳር በሽታ.....	21
3.1.12.	አስም እና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ (Asthma and chronic obstructive pulmonary disease).....	23
3.1.13.	የአይን ህመም.....	26
4.2.	አገልግሎት ለመስጠት የሚያስፈልጉ ግብዓቶች .....	29
5.	የሚጠበቅ ውጤት፤.....	30
5.1.	የክትትልና ግምገማ /የአገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ዋና ዋና አመላካቾች.....	31
5.1.1.	ክትትልና ግምገማ.....	31
5.1.2.	ዋና ዋና አመላካቾች.....	31

# 1. መግቢያ

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በዋነኛነትም የልብና የደም ስር በሽታ፣ የስኳር፣ የካንሰርና እንዲሁም የመተንፈሻ አካል በሽታዎች በአለማችን ላይ ከፍተኛ የህመም፣ የሞትና የአካል ጉዳት ያደርሳሉ። በአለማችን ላይ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ከሚያደርሱት የሞት መጠን ውስጥ ወደ 80% የሚሆነው የሚደርሰው መካከለኛና ዝቅተኛ የእደገት ደረጃ ላይ ባሉ ሀገሮች ነው። የአለም የጤና ድርጅት እንደተነበየው በሀገራችን ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች አማካኝነት የሚሞቱት ሰዎች ቁጥር በ2025 እ.ኤ.አ. የእናቶች ህፃናት፣ ተላላፊ በሆኑ በሽታዎች እንዲሁም ከምግብ ስርዓት ጋር በተያያዘ ከሚከሰተው የሞት ቁጥር እንደሚበልጥ ይታሰባል።

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አምራችና የተማረውን የማሕበረሰብ ክፍል በማጥቃት የአገርን ኢኮኖሚ በማቀጨጭ ለድህነት ይዳርጋሉ። እንዲሁም ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመመርመርና ተገቢውን ሕክምና ለመስጠት የሚውለው መዋዕለ-ነዋይ ከፍተኛ እንደመሆኑ የአንድን አገር ውሱን ሀብት በእጅጉ ሊፈታተኑ የሚችሉ የጤና ችግሮች ናቸው። ለእነዚህ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች እንደምክንያት ሊጠቀሱ የሚችሉ ጤናማ ያልሆኑ የአመጋገብ ስርአትን መከተል፣ የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ አልኮል አብዝቶ መጠቀምና ትምባሆን መጠቀም ሲሆን ተገቢው የመጀመሪያ ደረጃ የመከላከልና የመቆጣጠር እርምጃ ከተወሰደ ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች አማካኝነት የሚከሰተውን የሕመም፣ የአካል ጉዳትና የሞት አደጋን ለመቀነስ ይቻላል። በሀገራችንም በህብረተሰቡ የአኗኗር ዘይቤ መቀየርና ከከተሞች ዕድገት ጋር ተያይዞ የበሽታዎቹ ስርጭት መጨመር እያሳየ በመሆኑ ከወዲሁ ጠንካራ የመከላከልና የመቆጣጠር ስራ ካልተሰራ ከፍተኛ የጤና ችግር ብቻ ሳይሆን በአጠቃላይ ሀገራዊ ልማትና ዕድገት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖው የጎላ ሊሆን ይችላል።

በመሆኑም እነዚህን ህመሞችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የተጀመረውን ጥረት ለማሳካት በአገር አቀፍ ደረጃ በተዘረጋው የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር፣ ፍትሐዊና ተደራሽ ለማድረግ እንዲያስችል ይህ ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር ፓኬጅ ተዘጋጅቷል። ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በርካታ ቢሆኑም በዚህ ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ትኩረት የተሰጣቸው የልብና የደም ስር በሽታ፣ የስኳር፣ የካንሰርና እንዲሁም የመተንፈሻ አካል በሽታዎች ናቸው።

## 2. ዓላማ

### 2.1. አጠቃላይ ዓላማ

ህብረተሠቡን በማሳተፍና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲላመድና እንዲከተል በማድረግ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን የመከላከልና ቁጥጥር ተግባራትን በማከናወንና በበሽታው ለተጠቁ ህመማን እንክብካቤ በማድረግ ሊደርስ የሚችለውን ህመም፣ የአካል ጉዳትና ሞት መቀነስ፤

### 2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- ❖ ህብረተሰቡ ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ ምክንያቶች በቂ ግንዛቤ እንዲኖረውና በመከላከሉ ተግባር ንቁ ተሳታፊ እንዲሆን ማድረግ
- ❖ ህብረተሰቡ ስለ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በቂ ግንዛቤ እንዲኖረውና በመከላከሉ ተግባር ንቁ ተሳታፊ እንዲሆን ማድረግ
- ❖ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ዋና ዋና መንስኤዎችን የመከላከልና የመቆጣጠር ስራዎችን ማጠናከር፤
- ❖ ህብረተሠቡ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤዎችን እንዲላመድና እንዲከተል በማድረግ ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች የሚያዙ ሰዎችን ቁጥር መቀነስ
- ❖ ህብረተሠቡ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን አስቀድሞ በመለየትና ምልክት የታየባቸውን ሰዎች አገልግሎቱ ወደሚገኝበት ጤና ተቋም በመላክ ተገቢውን ምርመራና ህክምና እንዲያደርጉ ማስቻል፤

## 3. ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞች በጤና ኤክስቴሽን ባለሙያዎች የሚከናወን ተግባራትና አተገባበር

### 3.1. በጤና ኤክስቴሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባራት እና አተገባበር

#### 3.1.1. መሰረታዊ መረጃን ማሰባሰብና መተንተን

- ❖ በአካባቢው በማህፀን በር ካንሰር፣ ሌሎች የካንሰር አይነቶች (የጡት ካንሰር፣ ፕሮስቴት ካንሰር፣ የሳንባ ካንሰር፣ የጉበት ካንሰር የትልቁ አንጅትና የጨንፈ ካንሰር)፣ በስኳር፣ የልብና ልብ ነክ ህመሞችና አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች የተያዙትን ህመማንን ዝርዝር መረጃ መለየት፣ መሠብሰብ፣ ማደራጀትና መተንተን፣ ውጤቱንም ለዕቅድ ዝግጅት በግብዓትነት መጠቀምና ዕቅድ ማዘጋጀት፤
- ❖ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ከጤናው ዘርፍና ከሌሎች ባለድርሻ አካላት ሊቀርቡ የሚችሉ ግብዓቶችን መረጃ ማሰባሰብና መተንተን፣ ውጤቱንም ለዕቅድ ዝግጅት በግብዓትነት መጠቀም፤

- ❖ በማህፀን በር ካንሰር፣ ሌሎች የካንሰር አይነቶች (የጡት ካንሰር፣ ፕሮስቴት ካንሰር፣ የሳንባ ካንሰር፣ የጉበት ካንሰር የትልቁ አንጅትና የጨንጭ ካንሰር)፣ በስኳር፣ የልብና ልብ ነክ ህመሞችና አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች ምርመራና ህክምና የሚያስፈልጋቸውን ህመማን መመዘገብ እና አገልግሎቱ ወደሚሰጥበት የጤና ተቋም መላክ፤

**3.1.2. በማህፀን በር ካንሰር ላይ ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማክናወን**

- ❖ የተለያዩ ሥልቶችን በመጠቀም ለሕብረተሰቡ በማህፀን በር ካንሰር በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር ተግባራት ላይ ተከታታይነት ያለው ትምህርት መስጠት፤
- ❖ ህብረተሰቡ የማህፀን በር ካንሰር ህመም ለመከላከል አጋላጭ ምክንያቶችን የመጀመሪያ የግብረ ስጋ ግንኙነትን እስከ 20 አመት ማዘግየት፤ ራስን ከአባልዘር በሽታ መከላከል በአንድ የፍቅር ጓደኛ መወሰን፤ ኤች ፒ ቪ ክትባት በመከተብ እንዲሁም ትምህርት ባለማጨስ በተጨማሪም ቅድመ ካንሰር ምርመራን በማድረግና ተገቢውን ህክምና በማድረግ ህመሙን መከላከል እንደሚቻል የጤና ትምህርት መስጠት እና የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን በተጠናከረ መልኩ መስራት
- ❖ እድሜአቸው ከ30-49 ያሉት ሁሉም ሴቶች በየአምስት አመቱ አንዴ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ቅድመ ካንሰር ምርመራ እንዲያደርጉ ማስተማር
- ❖ ሴት ልጃገረዶች ዕድሜአቸው ከ9-13 ያሉት የኤች ፒ ቪ ክትባት (Human Papilloma Virus Vaccine) እንዲወስዱ ለህብረተሰቡ ግንዛቤ መፍጠር፤
- ❖ ስለ ማህፀን በር ካንሰር በሽታዎችና አጋላጭ መንስኤዎች እንዲሁም መከላከያ ዜዴዎች ላይ በተለያዩ ስብሰባዎች፣ በገበያ ቦታዎች፣ በአንድ ለአምስትና የሴቶች ልማት ቡድን ውይይት ፣ በትምህርት ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች የጤና ትምህርት መስጠት፤

**3.1.3. የማህፀን በር በሽታ ምልክቶች ያለባቸው ሴቶች በመለየት ምርመራ እንዲያገኙ ማድረግ፤**

- ❖ የሴቶች ልማት ቡድኖች፣ የ1ለ5 ትስስር አባላት እድሜአቸው ከ30-49 ያሉት ሴቶች ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል በመሄድ ቅድመ ካንሰር ምርመራ እንዲያደርጉና የማህፀን በር ካንሰርን መከላከል እንደሚችሉ በደንብ ማስተማርና ምርመራውን እንዲያገኙ ሪፈር ማድረግ
- ❖ የሴቶች ልማት ቡድኖች፣ የ1ለ5 ትስስር አባላት እንዲሁም የተለያዩ አደረጃጀቶችን በመጠቀም በህብረተሰቡ ውስጥ የሚገኙ ሴቶች የማህፀን በር ካንሰር ምልክት ያልተለመደ የማህፀን ፈሳሽ (ሽታ፣ ብዛት፣ መልክ) በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት ያልተለመደ ከማህፀን የሚወጣ ደም (መደበኛ በሆነ የወር አበባ ዑደት ውጭ፣ ሴት

ካሬጠች በጊላ የሚከሰት)፤ በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ ህመም ያለባት ሴት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል በመሄድ ምርመራ ህክምና እንዲያደርጉ ሪፈረ ማድረግ

**3.1.4. ኤች.አይ.ቪ. በደማቸው ውስጥ የሚገኝባቸው ሰዎች የማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር ምርመራ እንዲያገኙ ማድረግ፤**

- ❖ በሁሉም የዕድሜ ክልል ለሚገኙ ኤች. አይ. ቪ. በደማቸው ውስጥ ያለባቸው አዋቂ ሴቶች የማህጸን በር ካንሰር በሽታ ከሌሎች ሴቶች በጣም በበለጠ ሁኔታ ተጋላጭ መሆናቸውን በማስተማር ቅድመ ካንሰር በተገቢው መንገድ ምርመራ እንዲያደርጉ ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል መላክ፤
- ❖ የምርመራው ውጤቱን መከታተል፤ በውጤቱም መሠረት ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤ ህክምናቸውንም በአግባቡ መውሰዳቸውን መከታተል፤

**3.1.5. በማህጸን በር ካንሰር ህመም የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት**

- ❖ በህብተሰቡ ውስጥ የሚገኙትን በማህጸን በር ካንሰር በሽታ የተያዙት ህመምተኞችን በሴቶች ልማት ቡድኖች፤ የ1ለ5 ትስስር አባላት መሪዎች በመጠቀም ህክምናቸውን በደንብ እንዲከታተሉ ማገዝ፤ መከታተል እና የቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት

**3.2. በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ሌሎች የካንሰር አይነቶች (የጡት ካንሰር፤ የሳምባ ካንሰር፤ የትልቁ አንጀትና ደንዳኔ ካንሰር፤ የደም ካንሰር፤ የፕሮስቴት ካንሰር፤ የጉቦት ካንሰር) መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባራትና አተገባበር**

**3.2.1. ሌሎች የካንሰር አይነቶች ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን**

- ❖ የተለያዩ ሥልቶችን በመጠቀም ለሕብረተሰቡና እንዲሁም ለቤተሰቦቻቸው ስለ (የጡት ካንሰር፤ የሳምባ ካንሰር፤ የትልቁ አንጀትና ደንዳኔ ካንሰር፤ የደም ካንሰር፤ የፕሮስቴት ዕጢ ካንሰር፤ የጉቦት ካንሰር መከላከልና መቆጣጠር ተግባራት ላይ ተከታታይነት ያለው ትምህርት መስጠት፤
- ❖ ህብረተሰቡ (የጡት ካንሰር፤ የሳምባ ካንሰር፤ የትልቁ አንጀትና ደንዳኔ ካንሰር፤ የደም ካንሰር፤ የፕሮስቴት ካንሰር፤ የጉቦት ካንሰር የጨንጎ ካንሰር) በሽታዎችን ለመከላከል በተቻለ መጠን አትክልት፤ ፍራፍሬ፤ ቅባት ያልበዛበት ምግብ በመመገብ፤ አልኮል ባለመጠጣትና ትምባሆ ባለማጨስ እንዲሁም በቂ የአካል እንቅስቃሴ በማድረግ የአኗኗር ዘይቤአቸውን እንዲቀይሩ የጤና ትምህርት መስጠት
- ❖ ህብረተሰቡን በካንሰር በሽታ የተያዘ ሰው አስቀድሞ አስፈላጊው ምርመራና ህክምና ካደረገ መዳን እንደሚችል ግንዛቤ መፍጠር እንዲሁም በሀኪም የታዘዙትን መድኃኒቶች በአግባቡ እንዲወስድ በደንብ ማስተማር ክትትልም እንዲያደርጉ ማስገንዘብ መከታተል

- ❖ አዋቂ ሴቶችን ስለ ጡት ካንሰር መከላከያ ዘዴዎችንና እንዴት ራሳቸውን በራሳቸው ጡታቸውን መመርመር (Self Breast Examination) እንዳለባቸው ግንዛቤ መፍጠር እና የተለየ ጠጣር ዕጢ መሰል/እብጠት፣ህመም፣ የጡት ጫፍ ወደ ውስጥ መሰርጎድ፣ ጠቆር የሚለው የጡት ክፍል ወደ ብርቱካን ልጣጭ መልክ መቀየር፣ የሁለቱ ጡት መጠን መለያየት፣ በብብት ስር የዕጢ እብጠት እና የመሳሰሉትን ምልክቶች ካዩ በፍጥነት ወደ ጤና ተቋም መሄድ እንዳለባቸው መንገር፤
- ❖ ለህፃናት በጤና ተቋም በመደበኛነት ከሚሰጡት ክትባቶች ውስጥ የፔንታ ውህድ የሆነው የሄፓታይቲስ ቢ ክትባት የጉብት ካንሰርን መከላከል እንደሚቻል ማስተማር፤
- ❖ ከቀበሌ አመራርና ከሌሎች ባለድርሻ አካላት ጋር በመተባበር የካንሰር ቀንን በማስመለከት በቀበሌ ደረጃ እንዲከበር ማስተባበርና መምራት፤ በዝግጅቱም ላይ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና ቁጥጥር ላይ ያተኮሩ መልዕክቶች እንዲተላለፉ ማድረግ፤
- ❖ ስለ ካንሰር በሽታዎችና አጋላጭ መንስኤዎች እንዲሁም መከላከያ ዘዴዎች ላይ በተለያዩ ስብሰባዎች፣በገበያ ቦታዎች፣በአንድ ለአምስትና የሴቶች ልማት ቡድን ውይይት ፣በትምህርት ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች የጤና ትምህርት መስጠት፤

**3.2.2. የሌሎች የካንሰር በሽታ ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤**

- ❖ የሴቶች ልማት ቡድኖች፣ የ1ለ5 ትስስር አባላት እንዲሁም የተለያዩ አደረጃጀቶችን በመጠቀም በህብረተሰቡ ውስጥ በማንኛውም የዕድሜ ክልል የሚገኙ የህብረተሰብ ክፍል ከላይ የተጠቀሱትን የካንሰር ምልክት ያለበት ሰው ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል በመሄድ ምርመራ እንዲያደርጉ ሪፈር ማድረግ፤

**3.2.3. በካንሰር በሽታ የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት**

- ❖ በህብተሰቡ ውስጥ የሚገኙትን በካንሰር በሽታ የተያዙት ህመምተኞችን በሴቶች ልማት ቡድኖች፣ የ1ለ5 ትስስር አባላት መሪዎች በመጠቀም ህክምናቸውን በደንብ እንዲከታተሉ ማገዝ፣ መከታተል እና የቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት

**3.3. በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ የስኳር ህመም መከላከልና መቆጣጠር ተግባራትና አተገባበር**

**3.3.1. ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን**

- ❖ የተለያዩ ሥልቶችን በመጠቀም ለኢብረተሰቡና እንዲሁም ለቤተሰቦቻቸው የስኳር ህመም መከላከልና መቆጣጠር ተግባራት ላይ ተከታታይነት ያለው ትምህርት መስጠት፤



- ❖ ህብረተሰቡ የስኳር ህመም ለመከላከል በተቻለ መጠን አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ቅባት ያልበዛበት ምግብ በመመገብ፣ አልኮል ባለመጠጣትና ትምባሆ ባለማጨስ እንዲሁም በቂ የአካል እንቅስቃሴ በማድረግ የአኗኗር ዘይቤአቸውን እንዲቀይሩ በተጨማሪም አዘውትረው ጣፋጭ የበዛበትን ምግብ አለመመገብ በተመለከተ የጤና ትምህርት መስጠት እና የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን በተጠናከረ መልኩ መስራት
- ❖ ዕድሜአቸው ከ40 በላይ የሆኑ የህብረተሰቡ ክፍል የበለጠ ተጋላጭ በመሆናቸው አጋላጭ መንስኤዎችን (ጣፋጭ የበዛበትን ምግብ መመገብ፣ አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ አለመጠቀም፣ ቅባት የበዛበትን ምግብ መውሰድ፣ አልኮል መጠጣት ትምባሆ ማጨስ) እንዲከላከሉ ማስተማር
- ❖ የስኳር ህመምን ለመቁሰል አደጋ የሚያጋልጡ የስራ መስኮችን ሲሰሩ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግን፣ ሁልጊዜ ምቹና የማይዝ የእግር መጫሚያ እንዲያደርጉና ቢያንስ በዓመት ሁለት ጊዜ የእግር ምርመራ እንዲያደረጉ መምከር፣
- ❖ ስለ ስኳር በሽታ አጋላጭ መንስኤዎች እንዲሁም መከላከያ ዜዴዎች ላይ በተለያዩ ስብሰባዎች፣ በገበያ ቦታዎች፣ በአንድ ለአምስትና የሌቶች ልማት ቡድን ውይይት፣ በትምህርት ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች የጤና ትምህርት መስጠት፣

**3.3.2. የስኳር ህመም ምርመራ ማድረግ (screening)**

- ❖ ህብረተሰቡን በተለይ ለህመሙ ተጋላጭ የሆኑ የህብረተሰቡ ክፍሎች (ከ40 ዕድሜ በላይ) ለሆኑት የደም ምርመራ ማድረግ፣
- ❖ የልማት ቡድኖች፣ የ1ለ5 ትስስር አባላት እንዲሁም የተለያዩ አደረጃጀቶችን በመጠቀም በህብረተሰቡ ውስጥ በማንኛውም የዕድሜ ክልል የሚገኙ የህብረተሰብ ክፍል በየጊዜው ምርመራ እንዲያደርጉ ማገዝ፣

**3.3.3. የስኳር ህመም ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ተጨማሪ ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፣**

- ❖ በደማቸው ውስጥ የስኳር መጠናቸው ከፍ ያለና አደገኛ የስኳር ህመም ምልክት (የአፍ መድረቅ፣ የሽንት ቶሎ ቶሎ መምጣት፣ የውሀ ጥም፣ ራስን መሳት፣ የአፍ ጠረን አሲቶን መሸተት፣ ትንፋሽ ቶሎ ቶሎና ከላይ ከላይ መተንፈስ) በማንኛውም ዕድሜ ውስጥ ያሉ ሰዎች ላይ የተጠቀሱት አንድ ምልክት እንኳን ቢኖርበት ምርመራ እንዲያደርግ ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ሪፈር ማድረግ፣
- ❖ ህመሙ ያለባቸው የህብረተሰቡ ክፍሎች በመለየት ህክምናቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ፣ ስለ መርፌ አወጋግ፣ መድኃኒት አቀማመጥ (በተለይ በመርፌ መልክ የሚወሰድ)፣ ምን ምን አይነት ምግብ መውሰድ እንዳለባቸው፣ ከአደጋ ራሳቸውን መጠበቅ እንዳለባቸው ማስተማርና መምከር

**3.3.4. በስኳር ህመም የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት**

- ❖ በህብረተሰቡ ውስጥ የሚገኙትን በስኳር ህመም ምክንያት የአካል ጉዳት የደረሰባቸውን ህመምተኞችን የስነ ልቦና አገልግሎት እና የቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት እንዲሁም ህክምናቸውንም በአግባቡ መውሰዳቸውን መከታተል፤

**3.4. በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ የልብና ልብ ነክ፣ ህመሞችን መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባራትና አተገባበር**

**3.4.1. የልብና የደም ስር ህመሞችን ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን**

- ❖ የተለያዩ ሥልጣቶችን በመጠቀም ለሕብረተሰቡና እንዲሁም ለቤተሰቦቻቸው የልብና ልብ ነክ ህመሞች መከላከልና መቆጣጠር ተግባራት ላይ ተከታታይነት ያለው ትምህርት መስጠት፤
- ❖ ህብረተሰቡ የልብና ልብ ነክ ህመሞች ለመከላከል በተቻለ መጠን አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ቅባት ያልበዛበት ምግብ በመመገብ፣ አልኮል ባለመጠጣትና ትምባሆ ባለማጨስ እንዲሁም በቂ የአካል እንቅስቃሴ በማድረግ የአኗኗር ዘይቤአቸውን እንዲቀይሩ የጤና ትምህርት መስጠት እና የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን በተጠናከረ መልኩ መስራት
- ❖ ዕድሜአቸው ከ40 በላይ የሆኑ የህብረተሰቡ ክፍል የበለጠ ተጋላጭ በመሆናቸው አጋላጭ መንስኤዎችን (አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ አለመጠቀም፣ ቅባት የበዛበትን ምግብ መውሰድ፣ አልኮል መጠጣት፣ ትምባሆ ማጨስና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ) እንዲከላከሉ ማስተማር
- ❖ የጉሮሮ ህመም በተደጋጋሚ የሚታመሙ ህፃናት ለልብ ህመም የሚጋለጡ ስለሆነ ወደ ጤና ጣቢያ ሄደው ህክምና እንዲያገኙ ግንዛቤ ማስጨበጥ
- ❖ የልብና ልብ ነክ ህመሞች ለመከላከል በተለይ ዕድሞአቸው ከ40 በላይ የሆኑ ሰዎች ምርመራ እንዲያደረጉ መምከር፤
- ❖ ስለ ልብና ልብ ነክ በሽታዎችና አጋላጭ መንስኤዎች እንዲሁም መከላከያ ዜዴዎች ላይ በተለያዩ ስብሰባዎች፣ በገበያ ቦታዎች፣ በአንድ ለአምስትና የሌሎች ልማት ቡድን ውይይት ፣ በትምህርት ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች የጤና ትምህርት መስጠት፤

**3.4.2. የልብና የደም ስር ህመሞችምርመራ ማድረግ**

- ❖ ለህብረተሰቡ በተለይ ለህመሙ ተጋላጭ የሆኑ የህብረተሰቡ ክፍሎች (ከ40 ዓመት ዕድሜ በላይ) ለሆኑት የደም ግፊት ምርመራ ማድረግና በምርመራውም መሰረት ማስተናገድ

- ❖ የተለያዩ አደረጃጀቶችን በመጠቀም ህብረተሰቡ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሰዎች በየጊዜው ምርመራ እንዲያደርጉ ማስተማር በተለይ የሰውነት ክብደታቸው ከመጠን በላይ ከሆነ፤ የስኳር ህመምተኛ ከሆኑ፤ ትምባሆ የሚያጨሱ ከሆነ፤ በቤተሰብ ውስጥ በዚህ ህመም የታመመ ካለ እና የኩላሊት በሽተኛ ከሆኑ ወደ ሚቀጠለው የጤና ተቋም በመሄድ አስፈላጊው ምርመራ እንዲያደርጉ መንገር

**3.4.3. የልብና የደም ስር ህመሞች ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤**

- ❖ የደም ግፊታቸው ከፍ ካለ፤ ሀይለኛ ራስ ምታት፤ ማጅራት መጨምደድ፤ አይን ብሻር ማለት፤ ማዘር ሌሎችና ከነዚህ አንድ ምልክት እንኳን ቢኖርበት ምርመራ እንዲያደርግ ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ርፈር ማድረግ
- ❖ ከጉሮሮ ሕመም ጋር በተያያዘ (በተለመደ )መልኩ የመገጣጠሚያ ማበጥና የጡንቻ ቁርጥማት የሚሰማው ሰው በጊዜ ለምርመራ ወደ ጤና ተቋማት መላክ
- ❖ በእንቅስቃሴ ጊዜ ከበድ ያለ የትንፋሽ ማጠር፤ የመድከም ስሜት፡ ማታ ማታ በመኝታ ጊዜ ደግሞ ከባድ የትንፋሽ ማጠርና ሳል የመሳሰሉት ችግር ያለባቸው ሰዎችና በደማቸው ውስጥ የቅባት መጠን ከፍ ካሉ ለምርመራ ወደ ጤና ተቋም መላክ
- ❖ ህመሙ ያለባቸው የህብረተሰቡ ክፍል በመለየት ህክምናቸውን በአግባቡ እንዲወስዱና ቅባትና ጨው ያልበዛበት ምግብ መመገብ እንዳለባቸው ማስተማርና መምከር

**3.4.4. በልብና የደም ስር ህመሞች የተያዙት ህመምተኞችን ቤት ለቤት እንክብካቤ መስጠት**

- ❖ በህብተሰቡ ውስጥ የልብና የደም ስር ህመምተኞች ህክምናቸውንም በአግባቡ መውሰዳቸውን መከታተል፤

**3.5. በኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመም (COPD) መከላከልና መቆጣጠር ዝርዝር ተግባርና አተገባበር**

**3.5.1. ተከታታይነት ያለው የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን**

- ❖ የተለያዩ ሥልቶችን በመጠቀም ለቤተሰቦቻቸውና ለሕብረተሰቡ አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመሞች መከላከልና መቆጣጠር ተግባራት ላይ ተከታታይነት ያለው ትምህርት መስጠት፤
- ❖ በትምህርት ቤቶች የሚገኙ መምህራን ጋር በመተባበር ተማሪዎች ለቤተሰባቸውና በዙሪያቸው ለሚገኙ ማህበረሰብ ስለአስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች አጋላጭ መንስኤዎችና (በዘር አስም ያለበት ሰው ካለ፤ ለሲጋራና ለተለያዩ ጭሶች መጋለጥ፤ የአየር መበክል፤ የተለያዩ የሽቶና ሳሙናዎች ሽታ፤

የአፍንጫ አለርጂ፤ በሥራ አካባቢ የአየር ቧንቧን ለሚያስቆጡ የተለያዩ ኬሚካሎች መጋለጥ፤ “አለርጂክ” ከሆኑ ሻጋታዎች፣ አቧራዎችና የእንስሳ ፀጉር ጋር ንክኪ መፍጠር፤ ከዛፎች፣ ከሰብልና ከአበባዎች ላይ የሚገኝ የዘር ፍሬ (pollen)፤ የመተንፈሻ አካላት ቁስለት /ኢንፌክሽን/ እና መከላከያ መንገዶችና የቁጥጥር ዘዴዎች አውቀው እንዲያስተምሩ ማስቻል፤

- ❖ የመተንፈሻ አካል ችግር ያለባቸው የህብረተሰብ ክፍሎችን በተለይም ለህፃናት ልዩ ትኩረት በመስጠት ጥብቅ የህክምና ክትትል እንዲያደረጉ የምክክርና የጤና ትምህርት ስራዎችን አጠናክሮ መስራት፤

**3.5.2. አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች ምልክት ያለባቸው ሰዎችን በመለየት ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤**

- ❖ አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች ህክምና የጀመሩ ህሙማን የተሰጣቸውን መድኃኒት በአግባቡ እንዲጠቀሙ ተከታታይ ምክርና የክትትል ስራ መስራት፤
- ❖ ከሦስት ወር ያላነሰ ሳልና አክታ በተጨማሪም የትንፋሽ ማጠር ስሜት ያለው ሰው ሲጋራ ተጠቃሚ ቢሆንም የማይጠቀምም ከሆነ ለመተንፈሻ አካላት ምርመራ ወደ ጤና ተቋም መላክ፡፡
- ❖ የአስም በሽታ የተቀሰቀሰበት ሰው ወዲያውኑ ምልክቶቹ መቀነስ ካልቻለ በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ እንዲሄድ መምከር፤
- ❖ በሽተኛው መናገር እስከሚያቅተው ድረስ የትንፋሽ እጥረት ካጋጠመው፣ የቆዳ፣ የክንፈርና የጥፍር መልክ ወደ ሰማያዊነት ከተለወጠ፣ እንዲሁም ልቡ ቶሎ ቶሎ የሚመታ ከሆነ ወዲያውኑ አቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ጣቢያ በመላክ ተገቢውን የድንገተኛ ሕክምና እርዳታ እንዲያገኙ ማድረግ፤
- ❖ አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች ይበልጥ ተጋላጭ የሆኑ በተለይ ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይና ህፃናት በመሆናቸውና በበሽታው ተይዘው ክትትል የሚያስፈልጋቸው ህሙማን በየሶስት ወሩ በጤና ተቋማት በመሄድ ምርመራ እንዲያደረጉ የሴቶች ልማት ሰራዊትና ሌሎች የህብረተሰብ አደረጃጀቶችን በመጠቀም ተከታታይነት ባለው መልኩ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን መስራት፤
- ❖ መንግስታዊ፣ መንግስታዊ ላልሆኑ ተቋማት፣ የሀይማኖት ተቋማት አባላትና ሠራተኞች አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካል የሚዘጋ ህመሞች በሽታዎች መከላከልና ቁጥጥር ላይ ያተኮረ የጤና ትምህርት መስጠት፤

**3.6. በጤና ኤክቴንሽን ባለሙያዎች የአይን ህመም ዝርዝር ተግባራት**

**3.6.1. በአይን ዙርያ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዝርዝር ተግባር**

- ❖ በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅትና ወደ ጤና ኬላ የሚመጡት የቀበሌ ማህበረሰብ ላይ የአይን በሽታ ምክንያቶች(የአይን ሞራ ግርዶሽ ፣ የአይታ ችግር፣ ግላኮማ፣ ከስኳር በሽታ ጋር ተያይዞ የሚመጣ የአይን በሽታ እና የመሳሰሉት ) ለህብረተሰቡ መንስኤዎችንና የመከላከያ ዘዴዎች ላይ ተከታታይነት ያለው ትምህርት መስጠት
- ❖ በትምህርት ቤት ለሚገኙ ማህበረሰብ ስለ ዕይታ ችግር በደንብ ማስተማርና ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ህክምና ማግኘት እንደሚችሉ መንገር

**3.6.2. የአይን ችግር ያለባቸውን ሰዎች ወደ ጤና ተቋም ለምርመራና ህክምና መላክ**

- ❖ በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅትና ወደ ጤና ኬላ የሚመጡት የቀበሌ ተገልጋዮችን ላይ የአይን በሽታ ምክንያቶች(የአይን ሞራ ግርዶሽ ፣ የአይታ ችግር፣ ግላኮማ ከስኳር በሽታ ጋር ተያይዞ የሚመጣ የአይን በሽታ እና የመሳሰሉት) ያሉባቸውን ሰዎች በመመርመር ምልክቶች ከተገኘባቸው ወደ ጤና ጣቢያ መላክ
- ❖ የአይን ጤና ችግሮችን በመለየት (screen) የማየት ችግር ያለበትን ሰው ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፣ በተለይ ትምህርት ቤት ላይ የመለየት ስራን ከሌሎች አጋር ድርጅቶች ጋር በመሆን መስራት
- ❖ ህፃናት በአይን ችግር እንዳይጠቁ ቫይታሚን “ኤ” እና ክትባቶችን በወቅቱ እንዲወስዱ ማድረግ

**3.7. ሁሉም አይነት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የግንዛቤ ማስጨበጫ ውይይቶች የሚከናወኑባቸው ቦታዎችና ሁኔታዎች፡**

- ❖ በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ መንስኤዎችና መከላከያ ዘዴዎችን ማስተማር
- ❖ ህብረተሰቡ የጤና አገልግሎት ለማግኘት ወደ ጤና ኬላ በሚመጣበት ወቅት
- ❖ በተለያዩ ስብሰባዎች ላይ፣ በገበያ ቦታዎች ፣ በአንድ ለአምስትና የሌሎች ልማት ቡድን ውይይት ላይ፣ በትምህርት ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች፣ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ መንስኤዎች እንዲሁም መከላከያ ዘዴዎች የጤና ትምህርት ማስተማር

**3.8. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከል፤ ቁጥጥርና ክብካቤ ሥራን መመዘገብ፤ መረጃውን በማደራጀት ሪፖርት ማጠናቀርና መላክ፤ በግብአትነት ጥቅም ላይ ማዋል**

- ❖ የተሰጡ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ምርመራና ክብካቤ አገልግሎቶችን፣ ያገልግሎቱ ተጠቃሚዎችን ዝርዝር መረጃ እንዲሁም የተከናወኑ የመከላከል እና ቁጥጥር ተግባራትን በተሟላ ሁኔታ መመዘገብ፤
- ❖ የተሰበሰበውን መረጃ በየወቅቱ ማደራጀትና መተንተን፤ የተገኘውን የመረጃ ትንተና ውጤት ለስራ አፈፃፀም ግምገማና ለዕቅድ ዝግጅት/ክለሣ በግብአትነት መጠቀም፤
- ❖ የተደራጀውን መረጃ መሠረት በማድረግ በየወቅቱ ሪፖርት ማጠናቀርና ለሚመለከታቸው አካላት ማስተላለፍ፤
- ❖ የተሰበሰቡና የተደራጁ መረጃዎችንና ሪፖርቶችን በአግባቡና በጥንቃቄ መያዝ

**4. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች**

**4.1. ካንሰር**

ካንሰር ማለት የሰውነት ሕዋሳት ከቁጥጥር ውጪ በሆነ ቁጥርና ፍጥነት በመራባት፣ በአካባቢ ያሉ አካላትን በመውረርና ወደ ሌሎች አካላት በመዛመት/በመስፋፋት ጤናማ የአካል ተግባርን የሚያውክና ለሞት የሚዳርግ በሽታ ነው። ካንሰር ማንኛውንም የሰውነት ክፍል በተለያየ ደረጃና ፍጥነት ሊያጠቃ ይችላል። ሆኖም ግን የካንሰር ህመም በጊዜ በምርመራ ከታወቀና አስፈላጊው ህክምና ከተሰጠ ታክሞ የመዳን እድሉ ከፍተኛ ነው። በርካታ የካንሰር ዓይነት ቢኖሩም ዋና ዋናዎቹና በስፋት የሚታዩት የሚከተሉት ናቸው።

**3.1.2. የካንሰር አይነቶች**

- ❖ የጡት ካንሰር
- ❖ የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር
- ❖ የሳምባ ካንሰር
- ❖ የትልቁ አንጀትና ደንዳኔ ካንሰር
- ❖ የደም ካንሰር
- ❖ የፕሮስቴት ዕጢ ካንሰር
- ❖ የጉበት ካንሰር
- ❖ የጨንጎ ካንሰር

በሀገራችን በብዛት የሚከሰቱ የካንሰር ህመሞች ውስጥ የሚከተሉት በዋናነት ይጠቀሳሉ፡-

- ❖ የጡት ካንሰር
- ❖ የማህጸን በር ጫፍ ካንሰር
- ❖ የትልቁ አንጀትና ደንዳኔ ካንሰር
- ❖ የደም ካንሰር
- ❖ ፕሮስቴት ዕጢ ካንሰር

የሚከተሉት አጋላጭ ሁኔታዎች በካንሰር የመያዝ እድል እንደሚጨምሩ ይገመታል፤

- ❖ የእድሜ መግፋት
- ❖ የተወሰኑ በሽታ አምጪ ተዋህሲያን(ቫይረስ፣ባክቴሪያ፣ጥገኛ ትልና ፈንገስ)
- ❖ ከዘረመል ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች
- ❖ ትምባሆ መጠቀም፣ጫት መቃም፣አልኮል በብዛትና አዘውትሮ መጠጣት
- ❖ ከኢንዱስትሪ የሚወጡ የተወሰኑ ኬሚካሎች (ለምሳሌ አስቤስቶስና አርሰኒክ)
- ❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ
- ❖ ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ

እንዲሁም በተጨማሪ ሁለት የቫይረስ አይነቶች ከካንሰር ህመም ጋር በእጅጉ የተቆራኙ እንደሆኑ ይታወቃል።

እነዚህም፡-

- ❖ የጉበት ካንሰር አምጪ ቫይረስ (ሄፓታይቲስ ቢና ሲ ቫይረስ)
- ❖ የማህጸን በር ካንሰር አምጪ ቫይረስ (ሁማን ፓፒሎማ ቫይረስ)

ሁለቱም አይነት የቫይረስ አይነቶች ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ይተላለፋሉ። ከዚህ በተጨማሪ የጉበት ካንሰር አምጪ ቫይረስ በቫይረስ በተበከለ ደም አማካኝነት ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው ሊተላለፍ ይችላል።

### 3.1.3. ዋና ዋና የካንሰር ምልክቶች

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የበሽታ ምልክቶች ከተከሰቱ የካንሰር ህመም ሊሆኑ ስለሚችሉ ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል በመሄድ ተገቢውን ምርመራና ሕክምና ማድረግ ያስፈልጋል።

- ❖ በጡት ወይም በተለያዩ የሰውነታችን አካላት ላይ ጠጣር የሆነ እባጭ መታየት፤
- ❖ በሰውነት ላይ አዲስ አልፎ አልፎ የቀለሙን አይነት የሚለውጥ ነጠብጣብ መታየት፤
- ❖ በቀላሉ የማይደን የጉሮሮ ሕመም፤

- ❖ በሰውነታችን ላይ ቁስል መታየት፤
- ❖ የደረቅ ሳል በተከታታይ መከሰት፤
- ❖ በተለያዩ የሰውነት ክፍላችን ላይ የሕመም ስሜት መከሰት፤
- ❖ የምግብ መፈጨት ችግር በተደጋጋሚ መከሰትና ምግብ አኝኮ ለመዋጥ መቸገር፤
- ❖ በቀላሉ ለመግለጽ አስቸጋሪ የሆነ የክብደት መቀነስ እንዲሁም
- ❖ ከተለያዩ የአካል ክፍሎች ያልተለመደ ደም መፍሰስ መከሰት ናቸው።

**ማሳሰቢያ:-** ከዚህ በላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች ውስጥ አንድም ሆነ ከአንድ በላይ ምልክቶች ቢከሰቱ ካንሰር ነው ብሎ መደምደም አይቻልም። ምክንያቱም የተለያዩ በሽታዎች እነዚህን ዓይነት ምልክቶች ሊያስከትሉ ስለሚችሉ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የህክምና ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

**ካንሰርን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች:-**

- ❖ ሲጋራን ከመጠቀም መቆጠብ፤ ጫት አለመቃም፤
- ❖ ከመጠን በላይ አልኮል አለመውሰድ፤
- ❖ የአካል እንቅስቃሴን በማዘውተር ጤናማ የሰውነት ክብደት እንዲኖረን ማድረግ፤
- ❖ እንደፍራፍሬና አትክልት ያሉ የምግብ ዓይነቶችን በበቂ መጠን መመገብ፤ ሌሎች አሰር (Wrappage foods) የበዛባቸውን የምግብ ዓይነቶች ለምሳሌ ያልተፈተጉ ጥራጥራዎችን፤ አተርና ባቁላ መመገብ,
- ❖ ከአደገኛ ጨረሮች ራስን መጠበቅ፤
- ❖ ሰውነትን በተገቢ ሁኔታ ሊሸፍን የሚችል ልብስ (personal protective equipment) በመጠቀም ከኢንዱስትሪ ከሚወጡ ኬሚካል ራስን መጠበቅ፤
- ❖ ከካንሰር ጋር በእጅጉ የተቆራኙ የበሽታ አምጪ ተውሀሲያን (ቫይረስ) ላለመጋለጥ ጥንቃቄ ማድረግ፤

**በቫይረስ አማካኝነት የሚመጡ የካንሰር አይነቶችን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች:-**

- ❖ ህፃናትን ከፔንታ ጋር በውህድ መልኩ የሚሰጠውን የሄፓታይቲስ ክትባት በማስከተብ በጉበት ካንሰር አምጪ ቫይረስ እንዳይያዙ ማድረግ ይቻላል።
- ❖ የሂወት ፓፒሎማ ቫይረስ ክትባት ከ9-13 እድሜ ክልል የሚገኙ ልጃገረዶችን በሂወት ፓፒሎማ ቫይረስ እንዳይያዙ ይከላከላል።
- ❖ ሶስቱ የ 'መ' ህጎችን በመተግበር ሴቶች በሂወት ፓፒሎማ ቫይረስ በእንዳይያዙ ማድረግ ይቻላል። እነዚህም ህጎች የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል የምንጠቀምባቸው መታቀብ፤



መወሰንና መጠቀም የሚባሉት ህጎች ናቸው። ስለዚህ ከግብረ ስጋ ግንኙነት በመታቀብ፣ ዘላቂ ለሆነ የፍቅር ጓደኛ ታማኝ በመሆንና ኮንዶምን ሁልጊዜና በአግባቡ በመጠቀም ሂወትን ፓፒሎማ ቫይረስን መከላከል ይቻላል።

- ❖ የካንሰር ህመምን አስቀድሞ ለማወቅ የተለያዩ ምርመራዎችን በየጊዜው ማድረግና ስር ሳይሰድ ተገቢውን ህክምና ማድረግ፣
- ❖ በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን በአግባብ መውሰድ፣

### 3.1.4. የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር

የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ማለት በማህፀን በር ጫፍ ላይ የሚከሰት የካንሰር ህመም ሲሆን በጊዜ ሂደት ወደ ተለያዩ የውስጥ አካላት ሊሰራጭ ይችላል። የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር በአብዛኛው ሂወትን ፓፒሎማ ቫይረስ (Human papilloma virus) በተባለ ረቂቅ ህዋስ/ቫይረስ ምክንያት የሚከሰት ሲሆን የሚተላለፈውም በግብረ ስጋ ግንኙነት ምክንያት ነው። አንድ ሴት ለሂወትን ፓፒሎማ ቫይረስ ኢንፌክሽን ከተጋለጠች ጀምሮ የማህፀን ጫፍ ካንሰር እስኪከሰት ረጅም ጊዜ (ከ15-20 ዓመት) ይወስዳል። በመሆኑም በዚህ የጊዜ ገደብ ውስጥ የቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ በሽታውን ፍፁም መከላከል ይቻላል።

**ለማህፀን በር ጫፍ ካንሰር አጋላጭ መንስኤዎች፤**

- ❖ ዕድሜ ከ20 ዓመት በፊት የግብረ ስጋ ግንኙነት መጀመር
- ❖ ከአንድ በላይ የሆኑ የግብረ-ስጋ ግንኙነት ጓደኞች መኖር (ሴቷ ወይም የትዳር/የፍቅር ጓደኛ)
- ❖ ትምባሆ መጠቀም/ማጨስ/
- ❖ በሌሎች የአባላዘር በሽታዎች መያዝ
- ❖ የሰውነት የመከላከያ አቅም መድከም ለምሳሌ በኤች አይ ቪ ምክንያት
- ❖ የቅርብ የስጋ ዘመድ በተለይ እናት ወይም እህት በበሽታው ተጠቂዎች ከሆኑ ።

### የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ምልክቶች

የማህፀን ጫፍ ካንሰር ከተከሰተ የሚከተሉትን ምልክቶች ሊያሳይ ይችላል

- ❖ ያለተለመደ ከማህፀን የሚወጣ ፈሳሽ (ሽታ፣ ብዛት፣ መልክ)
- ❖ ያለተለመደ በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት ህመምና ከማህፀን የሚወጣ ደም (መደበኛ በሆነ የወር አበባ ዑደት ውጭ እና ሴት ካረጠች በኋላ የሚከሰት)

### ዋና ዋና መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ የግብረ-ስጋ ግንኙነት ዘግይቶ መጀመር (ከ20 ዓመት በኋላ)

- ❖ ያለዕድሜ ጋብቻን መከላከል
- ❖ የግብረ ስጋ ግንኙነትን በአንድ ጓደኛ መወሰን እንዲሁም ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ-ስጋ ግንኙነት አለማድረግ
- ❖ ትምባሆአለማጨስ
- ❖ የኤች ፒ ቪ (HPV) ክትባት መከተብ

**የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር መከላከልና ማከም ይቻላልን?**

በሽታው ቀድሞ ከታወቀና ወዲያውኑ ህክምና ከተሰጠ የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ህመምን መከላከል እና ማከም እንዲሁም በዚሁ ምክንያት የሚከሰተውን ሞት በከፍተኛ ደረጃ መቀነስ ይቻላል። ስለሆነም የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ህመምን አስቀድሞ ማወቅ ጠቃሚ ነው። ለዚህም የሚረዱ ሁለት ዘዴዎች አሉ። እነዚህም፤

**የቅድመ ካንሰር ምርመራ /Screening/ እና ህክምና**

የቅድመ ካንሰር ምርመራ ዋና ዓላማው የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ከመከሰቱ በፊት በማህፀን በር ጫፍ ላይ ሊከሰት የሚችለውን የቅድመ ካንሰር ለውጦች አስቀድሞ በመረዳት/በመለየት የችግሩ ተጠቂ ሊሆኑ የሚችሉ ሴቶችን ለይቶ በማወቅ የቅድመ ካንሰር ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ ነው። ይህም የህክምና አይነት ክራዮቴራፒይ በመባል የሚታወቅ ሲሆን የማህፀን ጫፍን አቼቶ (Acetic Acid) በመቀባት ከትንሽ ደቂቃ በኋላ በማየት የቅድመ ካንሰር ምልክት ካሳየን አካባቢውን በማቀዝቀዝ የተጠቁ ህዋሳት እንዲሞቱ በማድረግ የሚሰጥ የህክምና አይነት ነው። ይህ የቅድመ ካንሰር ምርመራ እና ህክምና በጣም ውጤታማ የሆነና የማህፀን በር ጫፍ የቅድመ ካንሰር ለውጥ ከተከሰተባቸው ሰዎች ከ90 በመቶ በላይ የሚሆኑትን ታካሚዎች የማህፀን በር ጫፍ የካንሰር ህመም እንዳይከሰትባቸው ይረዳል። በሀገራችን በኢትዮጵያ እየተተገበረ ያለው የማህፀን በር ጫፍ የቅድመ ካንሰር ምርመራ እና ህክምና /VIA screening /እና ክራዮቴራፒ በመባል ይታወቃል። ይህ የማህፀን በር ጫፍ የቅድመ ካንሰር ምርመራ እና ህክምና ዕድሜያቸው ከ30-49 ዓመት ለሆኑ ሴቶች አገልግሎቱ በተለያዩ የጤና ተቋማት ይሰጣል።

**የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ምርመራና ህክምና**

ሆኖም ግን የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር በቅድመ ካንሰር ምርመራ ማወቅ ካልተቻለ እና ህመሙ ከተከሰተ ወደ ጤና ተቋማት አስቀድሞ በመሄድ ህመሙ በምርመራ ከተረጋገጠ በጨረር፣ በኦፕሬሽን እንዲሁም በመድኃኒት ማከም ይቻላል።

**3.1.5. የጡት ካንሰር**

**መንስኤ:-** ለጡት ካንሰር አጋላጭ የሆኑ ምክንያቶች በግልፅ ባይታወቁም በአብዛኛው የሚከተሉት ሁኔታዎች ይጠቀሳሉ።

- ❖ ዘረመል (ከቤተሰብ ወይም ከቅርብ ዘመድ በሽታው ካለባቸው በዘር የሚተላለፍ መሆኑ)
- ❖ ከልክ በላይ የሆነ ውፍረት
- ❖ ቅባት የበዛባቸው ምግቦች አብዝቶ መመገብ
- ❖ አልኮል አብዝቶ መጠቀም
- ❖ ጡት አለማጥባት

**የጡት ካንሰርን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች:-**

- ❖ ወደ ካንሰርነት ያልተለወጡ በጡት ላይ የሚወጡ እባጮች በብዙ ሴቶች ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ። ስለዚህ በጡት ላይ የሚከሰቱ እባጮች በሞላ የጡት ካንሰር ናቸው ብሎ መደምደም እንደማይቻል ለህብረተሰቡ ማሳወቅ ይገባል። ምክንያቱም እባጭ ካለባቸው አምስት ሴቶች መካከል አንዳቸው ብቻ ነው የጡት ካንሰር ሊኖራቸው የሚችለው ሆኖም ግን በአቅራቢያው ወደ ሚገኝ የጤና ተቋም በመሄድ የህክምና ምርመራ ማድረግ እጅግ አስፈላጊ ነው።
- ❖ የጡት ካንሰርን አስቀድሞ ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ (screening) ማድረግ ያስፈልጋል።
- ❖ የጡት ካንሰርን አስቀድሞ ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ በሴቶቹ በራሳቸው በቀላሉ ሊሰራ የሚችል ምርመራ ነው። ስለዚህ ሴቶች እንዴት ራሳቸውን በራሳቸው መመርመር እንደሚችሉ ማስተማር ያስፈልጋል።

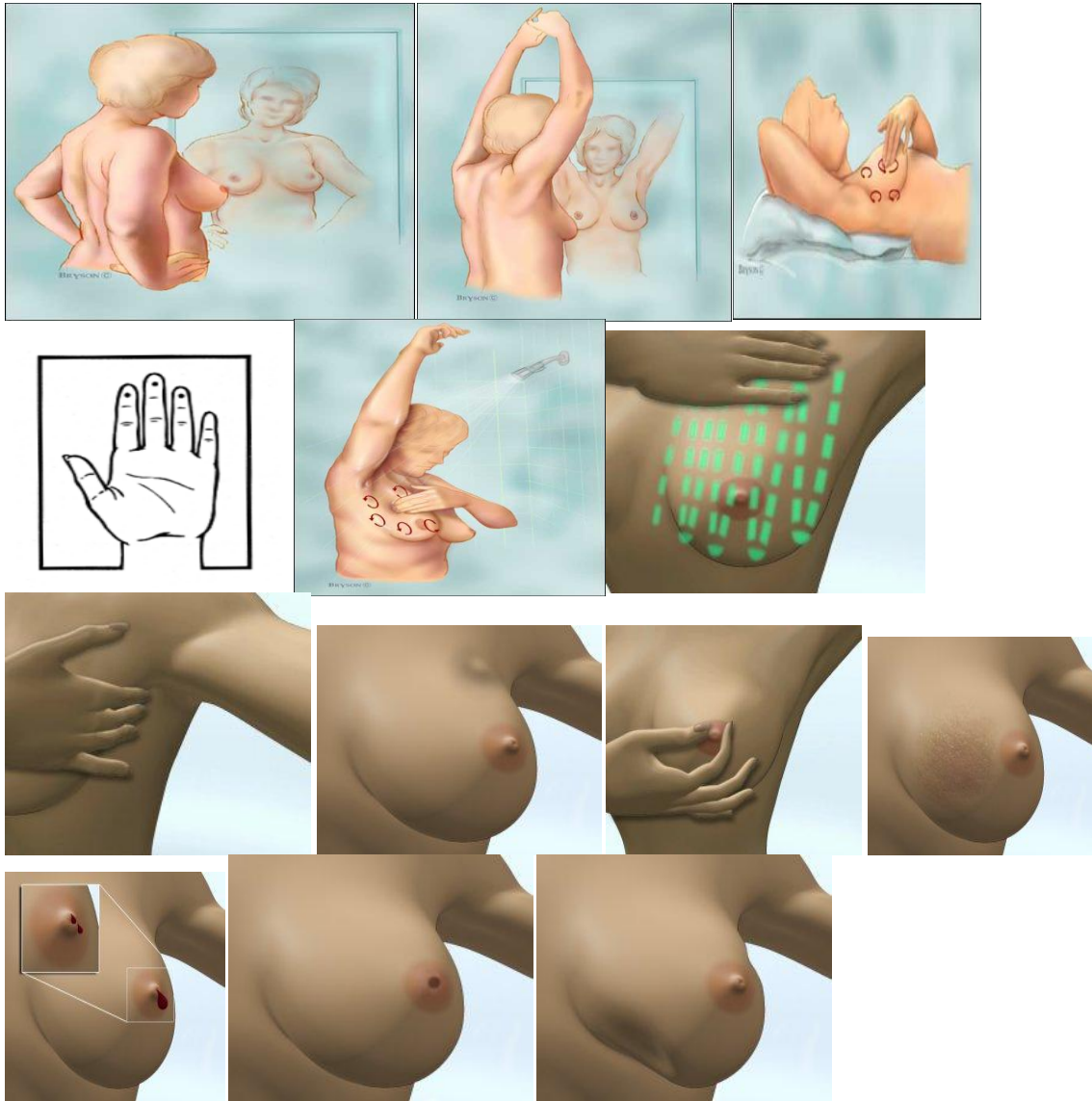
**የራስን ጡት በራስ ለመመርመር የሚከተሉትን እንዲተገብሩ ማስተማር ይገባል:-**

- (ሀ) ከወገብ በላይ ራቁት በመሆን መስታወት ፊት ለፊት መቆም፤ ከዚያም እጆቿን ከጎን በኩል በማድረግ (በማንጠልጠል) ጡቶቿን ትመልከት። ጡቶቿ ከሞላ ጎደል ተመሳሳይ መጠንና ቅርጽ አላቸው ወይ? ጡቶቿ ክብና ለስላሳ ናቸው ወይ? የሰረጎደ (dimple) ወይም እንደመስመር ያለ ወይም የተጨማደደ ነገር (crease) ይታይበታል ወይ?
- (ለ) እጆቿን በማቆላለፍ ከጭንቅላት ጎሳ በማድረግ ከላይ የተዘረዘሩትን ምልክቶች ማስተዋል።
- (ሐ) እጆቿን ዳሌዋ ላይ በማኖር ከላይ የተዘረዘሩትን ምልክቶች ማስተዋል።
- (መ) ቀኝ እጇን ከጭንቅላቷ በላይ ካነሳች በጎሳ፣ በግራ እጇ የአራቱ ጣቶቿን ጫፎች ቀስ ብላ መላ የቀኝ ጡቷን ትዳብስ። በምትዳብስበት ወቅት እባጭ መኖር አለመኖሩን ወይም ከተለመደው ውጪ የወፈረ ነገር (thickened tissue) መኖሩን ታረጋግጥ። ይህንኑ ድርጊት በቀኝ እጇ የግራ ጡቷን በመዳበስ ትደገመው።

(ሠ) ቀኝ የጡት ጫፍን (nipple) በግራ እጅ አውራ ጣትና አመልካች ጣት መካከል በማድረግ ቀስ ብላ ታፍተልትለው፣ እባጭ መኖር አለመኖሩን ወይም የህመም ስሜት መኖር አለመኖሩን ታረጋግጥ። ይህንኑ ድርጊት በግራ ጡቷ ላይ ትድገመው።

(ረ) በጀርባዋ ትንጋለልና ግራ እጇን ወደ ላይ በማንሳት ከጭንቅላቷ ኃላ ታኑረው። የቀኝ እጅ ጣቶቿን ጫፎች መላ የግራ ጡቷ ላይ በቀስታ በማሸከርከር ትመርምረው። ይህንኑ ተግባር የግራ እጇን በመጠቀም የቀኝ ጡቷ ላይ ትድገመው።

**ስዕላዊ መግለጫ 1: ፎቶ በጡት ካንሰር**



ከላይ የተዘረዘሩትን በምታከናውንበት ወቅት ሴትየዋ ያልተለመደ እባጭ ከዳሰሰች ወይም በጡቷ ገጽታ ላይ ለውጥ ካየች ለጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያ በመንገረ በአቅራቢያዋ ወዳለ ጤና ጣቢያ ተልካ ተጨማሪ ምርመራ ማድረግ ይኖርባታል።

**3.1.6. የልብና ደም ስር በሽታዎች (cardiovascular diseases)**

የልብና ደም ስር በሽታዎች ገዳይ ከሚባለት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መካከል በመጀመሪያው ረድፍ ላይ የሚገኙ ናቸው።እነዚህም በሽታዎች የልብ ደም ስር በሽታ (coronary heart disease)፣ የአንጎል ደም ስር በሽታዎች (cerebro vascular Accident)፣ የእጅና እግር ደምሥር በሽታዎች (Peripheral arterial disease)፣ Rheumatic Heart Disease እና አብሮ የተወለደ የልብ በሽታን (Congenital Heart Disease) ያካትታሉ። የልብ ደም ቅዳና የአንጎል ደም ስሮች በሽታ ህይወትን በቶሎ አደጋ ላይ የሚጥሉ ድንገተኛ የጤና ችግሮች ናቸው። Rheumatic Heart Disease እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ከሰሃራ በታች በሚገኙ የአፍሪካ አገራት ዘንድ ዋነኛው የልብ በሽታ መንስኤ ነው። □

**አጋላጭ መንስኤዎች፡-**

- ❖ ጤናማ ያልሆነ የአመጋገብ ሥርዓት መከተል፣
- ❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣
- ❖ ሲጋራ ማጨስ፣
- ❖ በከተሞች መስፋፋት (Urbanization) ሳቢያ የአኗኗር ዘይቤ መለወጥ፣
- ❖ በተለያዩ ችግሮች ሳቢያ የሚከሰት ከባድ የአእምሮ ጭንቀት /የአእምሮ አለመረጋጋት/፣
- ❖ በቤትና በትምህርት ቤት ተጨናናቆ መኖር/መማር፣
- ❖ የግል ንጽህናን አለመጠበቅ
- ❖ በዘረ-መል መነሾ
- ❖ የስብ/የኮሌስትሮል/ በደም ውስጥ ከፍ ማለት፣
- ❖ የኩላሊት በሽታ፣
- ❖ የስውነት ክብደት መጨመር፣
- ❖ የስኳር በሽታ፣
- ❖ የእድሜ መግፋት፣

**3.1.7. ከፍተኛ የደም ግፊት**

ከፍተኛ የደም ግፊት የሚባለው አንድ ሰው በተለያዩ ጊዜና አቀማመጥ የደም ግፊቱ ተለክቶ ከ140/90 mmHg በላይ ሲሆን ይህም ሁኔታ በፍጥነት የህክምና እርዳታ ካለገኘ ለጊዜያዊና

ለዘላቂ የጤና ችግር ሊያግልጥ ይችላል። በመሆኑም ከዚህ በታች የተዘረዘሩ ምልክቶች በአንድ ህመምተኛ ላይ ከታየ በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ተቋም ማስተላለፍ ይገባል።

**የበሽታው ዋና ዋና ምልክቶች፡-**

- ❖ ራስ ምታት (ማጅራት ጨምድዶ መያዝ)
- ❖ የእይታ ብኝ ማለት
- ❖ የደረት ህመም
- ❖ ነስር
- ❖ አለመረጋጋት

**3.1.8. የልብ ደም ስር በሽታ**

የልብ ደም ስር በሽታ (coronary heart disease) የሚከሰተው የልብ ደም ቅዳ በከፊል ወይም ሙሉ ለሙሉ ሲዘጋ ሲሆን ይህም በሽታ ህይወትን በቶሎ አደጋ ላይ የሚጥል ድንገተኛ የጤና ችግር ነው፤ ምልክቶቹም፡-

- ❖ ድንገተኛና የደረት አካባቢ ህመም፤
- ❖ በእጅ' በግራ ትኩሻ' በክርን' በአገጭ ወይም በጀርባ አካባቢ የህመም ስሜት መኖር፤
- ❖ የትንፋሽ ማጠር ወይም የአተነፋፈስ ችግር፤
- ❖ የማቅለሽለሽ ስሜትና ማስታወክ፤
- ❖ የሰውነት በቀዝቃዛ ላብ መዘፈቅ፤
- ❖ የእጅና እግር መቀዝቀዝ ናቸው።

**3.1.9. በአንጎል ደም ስር በሽታ (cerebro vascular Accident)**

የአንጎል ደም ስር በሽታ ህይወትን በቶሎ አደጋ ላይ የሚጥል ድንገተኛ የጤና ችግር ሲሆን ምልክቶች፤

- ❖ በድንገት የእጅ ወይም የእግር ወይም የሁለቱም በአንድ ወገን መድከምና እንደልብ አለመታዘዝ፤
- ❖ በድንገት የእጅ ወይም የእግር በአንድ ወገን መደንዘዝ፤
- ❖ ግራ መጋባት እና የማስታወስ ችግር፤
- ❖ የመራመድ ችግር፤
- ❖ ማዞር፤

- ❖ ሚዛንን ያለመጠበቅ፤
- ❖ አእምሮን/ራስን/ መሳት፤
- ❖ የማየትና የመናገር ችግር፤
- ❖ ኃይለኛ ራስ ምታትና የመሳሰሉት ናቸው።

**3.1.10. በጉሮሮ ህመም ሳቢያ የሚመጣ የልብ ህመም (Rheumatic Heart Disease)**

- ❖ በጉሮሮ ህመም ምክንያት የሚመጣ የልብና የመገጣጠምያ መቆጣት (Acute Rheumatic Fever) በእስትሬፕቶኮክስ ህዋስ/ባክቴሪያ አማካኝነት ሲሆን ምልክቱም የሚከተሉት ናቸው፤
  - ትኩሳት
  - የጉሮሮ መግል መቋጠር (pharyngeal exudates)
  - የቶንሲል እጢዎች ማበጥ
  - ከአፍንጫ የሚወጣ ንፍጥ አለመኖር እና የመገጣጠሚያ ማበጥ

በጉሮሮ ህመም ምክንያት የሚመጣ የልብና የመገጣጠምያ መቆጣት (Acute Rheumatic Fever) ካልታከመ ደግሞ በጉሮሮ ህመም ሳቢያ የሚመጣ የልብ ህመም (Rheumatic Heart Disease) የሚባል በሽታ ሊያስከትል የሚችል ሲሆን ምልክቶቹም ፦

- ❖ ትኩሳት፤
- ❖ ከአንድ የሚበልጡ የሰውነት መጋጣጥሚያዎች እብጠትና ህመም
- ❖ ፈጣንና ከቁጥጥር ውጪ የሆነ የሰውነት ወይም የእጅና እግር እንቅስቃሴ (ማንቀጥቀጥ)
- ❖ ከቆዳ ስር የሚከሰት ጠጣር እብጠት፤ የመሳሰሉት ናቸው።

**ማሳሰቢያ:** ከላይ የተጠቀሱት በሽታዎች ምልክት ከታዩ ህመምተኛውን በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መላክ ይገባል።

**የልብና ደም ስር በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች**

- ❖ ቅባትነት/ስብነትና ጣፋጭነት ያላቸውን፣ ጨው የበዛባቸውን ምግቦች እንዲይመገቡ (እንዲቀንሱ) ማስረዳት፤
- ❖ ቅጠላ ቅጠሎችንና ፍራፍሬዎችን በበቂ መጠን አንዲመገቡ መምከር፤
- ❖ ጥራጥሬ (□እንደአተር፣ ባቂላ፣ ሽንብራ) እንዲመገቡ ማስረዳት፤
- ❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እንዲያዘወትር መምከር፤

- ❖ ሲጋራ እንዳያጨስ መምከር፣ አልኮል መጠጥ እንዲቀንስ መምከር
- ❖ ከመጠን በላይ የሰውነት ክብደትን እንዲቀንሱ/እንዲቆጣጠሩ መምከር፣
- ❖ በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን በአግባቡ እንዲወስዱ መንገር፣
- ❖ በሽታው ስለሚያመጣው መዘዞች/ጠንቆች በማስረዳት ክትትል እንዲያደርጉ መምከር፣
- ❖ በተጨማሪም chronic rheumatic heart disease ለመከላከልና ለመቆጣጠር
  - ህብረተሰቡ የግል ንጽህና እንዲጠብቅ ማስተማር፣
  - በቤትና በትምህርት ቤት ተፋፍሎ ከመኖር ወይም ከመማር መቆጠብ
  - የጉሮሮ ህመም ከልብ በሽታ ጋር ስላለው ቁርኝት ግንዛቤ መፍጠር
  - የጉሮሮ በሽታ ያላቸውን ህመምተኞች ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፣
  - Acute Rheumatic Fever ምልክቶች ከተከሰቱ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ ያስፈልጋል

**3.1.11. የስኳር በሽታ**

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

**መስኬዎች**

- ❖ ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ (ኃይል ሰጪነትና ስብነት ያላቸው ምግቦች በብዛት አዘውትሮ መመገብ)፣
- ❖ የአካል እንቅስቃሴ አዘውትሮ ያለማድረግ፣
- ❖ ከመጠን ያለፈ ክብደት /ውፍረት/ (በተለይ በሆድና በዳሌ አካባቢ)፣
- ❖ በቤተሰብ (በዘር፣ እናቶች ላይ በእርግዝና ወቅት በሚከሰት የስኳር በሽታና በማህፀን ያለ የፅንስ እድገት ዘገምተኛ መሆን)፣
- ❖ ቆሽት በበሽታ መጠቃት፣
- ❖ አንዳንዴም መንስኤው ላይታወቅ ይችላል።

**የበሽታው ዓይነቶች**

- ❖ ዓይነት አንድ (Type 1 Diabetes Mellitus)
- ❖ ዓይነት ሁለት (Type 2 Diabetes Mellitus)



❖ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት (Gestational Diabetes Mellitus)

**ዓይነት አንድ የስኳር ህመም (Type 1 Diabetes Mellitus) :-** በአብዛኛው ልጆችንና በወጣት እድሜ ክልል የሚገኙትን (young adults) የሚያጠቃ ሲሆን በሽታው ሲጀምር የሚያሳያቸው ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ❖ ተደጋጋሚ የውሃ ጥም፣
- ❖ የአፍ መድረቅ፣
- ❖ የማይታገስ ረሃብ፣
- ❖ ቶሎ ቶሎ መብላት፣
- ❖ ቶሎ ቶሎ መሽናት፣
- ❖ አንድ አንድ ጊዜ የማዞር ስሜት፣
- ❖ ክብደት መቀነስ እና
- ❖ የድካም ስሜት ናቸው።

**ዓይነት ሁለት የስኳር ህመም (Type 2 Diabetes Mellitus):-** ይህኛው ዓይነት የስኳር ህመም በአብዛኛው እድሜያቸው ከ40 አመት በላይ የሆኑትን ሰዎች ነው የሚያጠቃው። ይህ የስኳር በሽታ ቀስ በቀስ የሚከሰት ሲሆን በሽታው ከመታወቁ በፊት ለወራት ወይም ለዓመታት ሊቆይ ይችላል። የሁለተኛው ዓይነት የስኳር በሽታ እንደ አንደኛው ዓይነት ምልክቶች ጎልተው አይታዩበትም።

**በእርግዝና ወቅት የሚከሰት (Gestational Diabetes Mellitus):-** በእርግዝና ወቅት የሚከሰተው የስኳር በሽታም የተለየ ምልክት የለውም፤ ነገር ግን በደምና ሽንት ምርመራ ሊታወቅ ይችላል።

**የስኳር በሽታን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች**

- ❖ ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓትን መከተል፣
- ❖ መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ግንዛቤ መፍጠር፣
- ❖ ክብደታቸውን /ወፍረትን/እንዲቆጣጠሩ መምከር፣
- ❖ ወቅታዊ የጤና ምርመራና ክትትል እንዲያደረጉ መንገር፣
- ❖ በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን በአግባቡ መውሰዳቸውን ማረጋገጥ፣
- ❖ ሲጋራ የሚያጨሱትን እንዲያቆሙ መምከር፣

- ❖ በሐኪም የታዘዙ በደም ውስጥ ያለውን የስብ ፣ የስኳር መጠንና ከፍተኛ የደም ግፊት የሚቀንሱ መድኃኒቶችን በትክክል እንዲወስዱ ማስረዳት፤
- ❖ የአካል ምርመራ በማካሄድ (የኩላሊት፣ የዓይን፣ የነርቭ፣ የደም ዝውውር) በስኳር በሽታ አማካኝነት ከሚመጡ መዘዞች ራሳቸውን እንዲጠብቁ ማስረዳት።

**ማስታወሻ:** የአንድ ጤነኛ ሰው በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ቢያንስ ለ8 ሰዓታት ከመመገቡ በፊት ከ 70-110 ግም/ዴሲሊትር ነው። ምግብ ከተወሰደ በኋላ የስኳር መጠኑ እስከ 140 ግም/ዴሲሊትር ሊደርስ የሚችል ሲሆን ከዚህ በላይ ወይም ከ70 ግም/ዴሲሊትር በታች ከሆነ ህመምተኛው ለከፍተኛ አደጋ የተጋለጠ ስለሆነ በአፋጣኝ ወደ ህክምና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል። በተጨማሪም በተለይ የስኳር መጠኑ ከ70 ግም/ዴሲሊትር የሆነን ህመምተኛ ወደ ጤና ተቋም ከመላካችን በፊት ስኳር ወይም ሌላ ጣፋጭ ነገር (ሚሪንዳ፣ ከረሜላ) በመጠኑ መስጠት ያስፈልጋል።

**3.1.12. አስም እና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ (Asthma and chronic obstructive pulmonary disease)**

**አስም**

አስም ለረጅም ጊዜ የመተንፈሻ አካላትን መላልሶ በማጥቃት በአተነፋፈስ ላይ ችግር የሚፈጥር በሽታ ነው። የበሽታው መንስኤ ከሰው ሰው ይለያያል። የአስም በሽታ የመተንፈሻ ቧንቧ ግድግዳዎችን በማስቆጣት ፣ በማሳበጥና በማጥበብ አየር ወደ ሳንባና ከሳንባ ወደ ውጭ በቀላሉ እንዳይንሸራሸር ያግዳል። በተደጋጋሚ የሚከሰት የአስም በሽታ እንቅልፍ በመከልከልና ሰውነትን በማድከም ሰዎች የእለት ተሰለት ሥራቸውን በአግባቡ እንዳያከናውኑ ያደርጋል። የአስም በሽታ በሁሉም የእድሜ ክልል ያሉ ሰዎችን የሚያጠቃ ቢሆንም በልጆች ላይ ከሚከሰቱት ለረጅም ጊዜ ከሚቆዩ በሽታዎች(chronic diseases) መካከል ዋነኛው ነው። ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ ቀስ በቀስ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋና በአብዛኛው እድሜያቸው የገፉትን ሰዎች የሚያጠቃ የመተንፈሻ አካል በሽታ ነው።

**አጋላጭ መንስኤዎች**

አስም መነሻው በወል ባይታወቅም በተለያዩ ጥናቶች የተገኙ መረጃዎች የሚከተሉትን ይጠቅሳሉ። ለአስም ዋና አጋላጮች የሚባሉት

- ❖ በዘር አስም ያለበት ሰው ካለ፤
- ❖ ለሲጋራና ለተለያዩ ጭሶች መጋለጥ፤
- ❖ የአየር መበከል፤
- ❖ የተለያዩ የሽቶና ሳሙናዎች ሽታ፤
- ❖ የአፍንጫ አለርጂ

- ❖ በሥራ አካባቢ የአየር ቧንቧን ለሚያስቆጡ የተለያዩ ኬሚካሎች መጋለጥ፤
- ❖ “አለርጂክ” ከሆኑ ሻጋታዎች፣ አቧራዎችና የእንስሳ ፀጉር ጋር ንክኪ መፍጠር፤
- ❖ ከዛፎች፣ ከሰብልና ከአበባዎች ላይ የሚገኝ የዘር ፍሬ(pollen)
- ❖ የመተንፈሻ አካላት ቁስለት /ኢንፌክሽን/፤
- ❖ ለቀዝቃዛና ደረቃማ የአየር ንብረት መጋለጥ፤
- ❖ ስሜታዊ ደስታና 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፣
- ❖ የደረት አካባቢ የመወጠር ስሜት፤
- ❖ የትንፋሽ ማጠር፤
- ❖ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፤

**ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመም (chronic obstructive pulmonary disease)**

ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ ቀስ በቀስ የመተንፈሻ አካልን እንዲቆጣና እንዲዘጋ በማድረግ በእለት ተእለት ስራችንና በመተንፈሻ አካላት መቀለበስ የማይቻል ለውጥ የሚያመጣ በሽታ ነው። በአስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመም መካከል ያለው ዋና ልዩነት የአስም ምልክቶች ትክክለኛውን የሚነፋ መድኃኒት በመጠቀም የሚቀለበሱ ወይም የሚጠፉ ሲሆን ስር የሚሰድ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ ህመም ምልክቶች ግን የሚነፋ መድኃኒት በመውሰድ ሊቀለበሱ ወይም ሊጠፉ አይችሉም ምክንያቱም በሽታው በሳምባ ላይ ዘላቂ ጉዳት ስለሚያደርስ ነው።

**ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች**

- ❖ እድሜ፡- ከ40 አመት በላይ የሆናቸው ሰዎች
- ❖ ትምባሆ ማጨስ ወይም ቤት ውስጥ በየእለቱ ለትምባሆ ጭስ የሚጋለጡ ከሆነ
- ❖ የቤተሰብ አባል በሽታው ከነበረበትና ግለሰቡ ትምባሆ የሚያጨስ ከሆነ

- ❖ የአየር ቧንቧን ለሚያስቆጡ ሌሎች ነገሮች ለረጅም ጊዜ መጋለጥ
- ❖ የአየር መበከል፡- ከፋብሪካ በሚወጣ ጭስ፣ኬሚካል አዘል ጭስና አቧራ
- ❖ የቤት ውስጥ አየር መበከል-ከማገዶ በተለይም ደግሞ ከኩባት በሚወጣ ጭስ

**ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ ምልክቶች**

- ❖ ብዙ አክታ ያለው ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሳል
- ❖ የትንፋሽ ማጠር በተለይም የአካል እንቅስቃሴ በሚያደርግበት ወቅት
- ❖ የትንፋሽ ሲር ሲር ማለት፣
- ❖ የደረት አካባቢ የመወጠር ስሜት፣
- ❖ በተደጋጋሚ ለመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን መጋለጥ(የሳምባ ምች፣ጉንፋን)
- ❖ በሽታው እየተባባሰ በሚሄድበት ወቅት ህመምተኛው ተቀምጦም ሳለ የትንፋሽ ማጠር ያጋጥመዋል፣ጥቂት ሜትሮች እንኳን መራመድ ያዳግተዋል።ቁርጭምጭሚቱና እግሮቹ ያብጣሉ፣የከናፍርቶቹ መልክ ወደ ሰማያዊነት ይለወጣል።
- ❖ ህመምተኛ በልብ ድካም አማካኝነት ለሞት ሊዳረግ ይችላል።
- ❖ ህመምተኛው መናገር እስኪያቅተው ድረስ የትንፋሽ እጥረት ካጋጠመው የቆዳ፣ የከንፈርና የጥፍር መልክ ወደ ሰማያዊነት (Cyanosis) ከተለወጠ፣ እንዲሁም ልቡ ቶሎ ቶሎ የሚመታ ከሆነ ወድያውኑ አቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ጣቢያ በመላክ ተገቢውን የድንገተኛ ህክምና እርዳታ እንዲያገኙ ማደረግ

**የአስም በሽታንና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች**

- ❖ አስምን ሊያባብሱ ከሚችሉ ነገሮች ራስን ማራቅ፣
- ❖ በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን በትዕዛዝ መሠረት መውሰድ፣ እነዚህን መድኃኒቶች በትክክል መውሰድ የአስም ምልክቶች እንዲቀለበሱ ወይም እንዲጠፉ ያደርጋል።
- ❖ አስምን አስመልክቶ የሚሰጡ መረጃዎችን የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የባለሙያ ምክርን ተግባራዊ ማድረግ፣
- ❖ በየዕለቱ ከአቅም በላይ የሆነ ሥራና እንቅስቃሴ ያለማድረግና እረፍት መውሰድ፣
- ❖ በሐኪም ያልታዘዙ የሳል ሽሮፖችና የሚነፉ መድኃኒቶችን ያለመውሰድ፣
- ❖ አስፕሪንና ሌሎች ተመሳሳይ በሽታ ቀስቃሽ እንክብሎችን /ኪኒኖችን/ ያለመውሰድ፣

- ❖ ትምባሆ የሚያጨሱ ከሆነ ትምባሆ መጠቀምን ማቆም፣ ትምባሆ የማያጨሱ ከሆነ ትምባሆ ከማጨስ እንዲቆጠቡ መምከር
- ❖ ምግብ ለማብሰል የሚጠቀሙበትን የምድጃ ጭስ በጭስ ማውጫ አማካኝነት ወደ ውጭ እንዲወጣ ማድረግ (ጭስ አልባ ምድጃ መጠቀም)

**3.1.13. የአይን ሀመም**

**የአይን ሞራ ግርዶሽ (Cataract)፤** ይህ የአይን በሽታ ሌንስ የሚባለውን የአይን ክፍል በመጋረድ ከጊዜ ወደ ጊዜ እይታን በመቀነስ ወደ አይነስውርነት የሚመራ በሽታ ሲሆን አብዛኛው ከእድሜ ጋር ተያይዞ የሚሰከሰት ነው። ይህ በሽታ በሀገራችን 49.9% የሚጠጋው የአይነስውርነት ምክንያት ሲሆን 42.3 ፐርሰንት ለሚሆነው ዝቅተኛ የእይታ ምክንያት ሆኗል። በቀላሉ የአይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና በማድረግ የአይነስውርነትን መከላከል ይቻላል።

**የአይታ ችግር (Refractive Error)፡** ይህ አይነቱ የአይን በሽታ በአብዛኛው የሚያጠቃው ህፃናትን ሲሆን በሽታውም በተፈጥሮ የአይን ኳስ ርዝመት ብርሀን ሬቲና ተብሎ የሚጠራው የብርሃን መቀበያ ክፍል ላይ በትክክል ሳያርፍ እና ትክክለኛ ምስል ሳይፈጥር ሲቀር ነው። በሀገራችን 7.8% የሚሆነውን የአይነስውርነት መጠን ሲይዝ 33.4% የሚሆነውን ዝቅተኛ የአይታ መጠን ይይዛል። ይህን የአይን በሽታ በአብዛኛው በቀላሉ መነፅር በመጠቀም ማስተካከል የሚቻል ሲሆን በአብዛኛው ህፃናትን በየጊዜው ማስመርመርና አስፈላጊውን ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ ህክምናውን ይበልጥ ውጤታማ ያደርገዋል።

**ግላኮማ (Glaucoma)፡** ይህ የአይን በሽታ የአይናችንን ኦፕቲክ ነርቭ የሚያጠቃ በሽታ ነው። ይህም በአይን ውስጥ የሚፈጠር ግፊት መጨመር ምክንያት የሚከሰት ሲሆን በስተመጨረሻ ነርቭን በማጥቃት ለአይነስውርነት የሚዳርግ በሽታ ነው። በአብዛኛው ይህ በሽታ ምልክት የሌለው ሲሆን ሰዎች ችግሩ እንዳለባቸው የሚያውቁት አይነስውር ከሆኑ በኋላ ወይም ቅድመ የአይን ምርመራ ካደረጉ ነው። በሽታው አብዛኛው የሚያጠቃው በእድሜ የገፋ ሰዎችን ሲሆን በሀገራችን የበሽታው ስርጭት 5.2% ለሚሆነው የአይነስውርነት መንስኤ እንደ ምክንያት ሆኗል።

ግላኮማ በድንገት አይነስውር የሚያደርግ ሲሆን በየጊዜው አስፈላጊውን የአይን ምርመራ በማድረግ ችግሩም ካለ በአፋጣኝ ህክምና በማድረግ መከላከል የምንችለው በሽታ ነው።

**የዕይታ ችግር መንስኤዎች**

የዕይታ ብርሃን በተስተካከለ ሁኔታ ሬቲና በተባለው የዓይን ክፍል ላይ በትክክል ሳያርፍ እንዲቀር የሚደረጉና የዕይታ ችግርን የሚያስከትሉ ሁለት ዋና ዋና መንስኤዎች አሉ።

1. የአይን ኳስ መርዘም ወይም ማጠር
2. ኮርኒያ (ብሌን) በመባል የሚታወቀው መስታወት የመሰለው የአይን ክፍል በጣም መጎብጥ ወይም ጠፍጣፋ መሆን ናቸው።

**የዕይታ ችግር እይነቶች**

1. ባለቅርብ እይታ ወይም ሾርት ሳይት (Myopia)  
ይህ ችግር በቅርብ የሆኑ ነገሮችን በደንብ የሚያዩ ሲሆን ራቅ ያለ ምስል የማየት ችግር ያለባቸው ናቸው።
2. ባለ ሩቅ እይታ ወይም ሎንግ ሳይት (Hyperopia)  
ይህ ደግሞ የቅርብ ለማየት የሚቸገሩ ናቸው። ችግራቸውም ለማንበብ ወይም ቅርብ ለማየት ሲሞክሩ የአይን ድካም ስሜት የሚሰማቸው ሲሆን በህፃናት ላይ ደግሞ የአይን መንሸዋረር ሊያስከትል ይችላል።
3. አስቲግማቲዝም (Astigmatism)  
ይህ የእይታ ችግር የቅርብ እይታ ችግር ወይንም የሩቅ እይታ ችግር ወይንም የሁለቱም ቅልቅል ችግር ያደረገበት ነው።

**ምልክቶች**

- ❖ የእይታ ብዥ ማለት (Blurred Vision)
- ❖ አንድ ነገር እንደ ሁለት ነገሮች መታየት (Double Vision)
- ❖ ደመናማ እይታ (Haziness)
- ❖ ራስ ምታት(Headache)
- ❖ ፈካ ባለ ብርሃን ውስጥ ማየት መቸገር

ይህን የእይታ ችግር በህፃናት ላይ እንዲሁም በአብዛኛው እድሜያቸው ከ 35 ዓመት በላይ በሆኑ አዋቂዎች ላይ ይከሰታል። በተለይም ይህን የእይታ ችግር በህፃናት ላይ እድሜያቸው ለትምህርት ሲደርስ አስፈላጊውን ምርመራ እንዲያደርጉ መምከር በሽታው ሳይባባስ በቶሎ መፍትሄ እንዲያገኙ ይረዳል።

**እንዴት ችግሩ እንዳለ ማወቅ ይቻላል?**

የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎ ከላይ የተዘረዘሩት ምልክቶች ያሉበት ሰዎች በሚያጋጥማት ጊዜ የሚከተሉትን ምርመራዎች በማድረግ ችግሩ ያለበትን ሰው ወደ ጤና ጣቢያ መላክ ይኖርባቸዋል።

- ❖ የእይታን መጠንን ለመለካት አይንን በመዳፍ ተራ በተራ በመጋረድ ዕይታን መለካት ወይም ማነፃፀር ይህን ካደረጉ በኋላ ችግር ካለ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ
- ❖ ህፃናት ወደ ትምህርት ቤት ከመግባታቸው በፊት አስፈላጊውን የአይን ምርመራ እንዲያደርጉ በማድረግ በሽታውን በጊዜ መቆጣጠር እና የእይታ መጠንን መጨመር ይቻላል።

### **የአይታ ችግር በምን ይታከማል?**

አብዛኛው የዕይታ ችግር መነፅር በማድረግ ማስተካከል ይቻላል። ነገር ግን በወቅቱ ያልታከመ የአይታ ችግር በተለይ በህፃናት ላይ እድሜያቸው ካለፈ በኋላ የሚታዘዝ መነፅር ጥቅም ላይኖረው ይችላል።

### **የአይን ሞራ ግርዶሽ (cataract)**

የአይን ሞራ ግርዶሽ (ካታራክት) የዓይን ሌንስ ጥራትን የሚለወጥ (በደመና በመሸፋን) ብርሃን እንዳይገባ የሚከልክል፣ ቀስ በቀስ የማየት ችሎታን ሊያዛባ ብሎም ወደመታወር ሊመራ ይችላል። የአይን ሌንስ ይበልጥ በደመና መሰል ነገር በተሸፈነና በውስጡ ብርሃን የማስተላለፍ አቅሙ በቀነሰ ልክ የግለሰቡ የማየት ችሎታም ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ ይሄዳል። የአይን ሞራ ግርዶሽ አንዳንድ ጊዜ ልጆችን ቢያጠቃም አብዛኛውን ጊዜ ግን ከ40 አመት በላይ የሆኑ አዋቂዎች ላይ ይከሰታል።

### **ምልክቶች**

የሚከተሉት ምልክቶች በሚከሰቱበት ወቅት የአይን ሞራ ግርዶሽ ሊሆን ስለሚችል ወደ አቅራቢያ ጤና ጣቢያ መላክ ያስፈልጋል።

- ❖ የአይታ ብኝ ማለት
- ❖ ፈካ ባለ ብርሃን ውስጥ ማየት መቸገር
- ❖ ከርቀት ማየት አለመቻል
- ❖ ቀለም የመለየት ችሎታ መቀነስ
- ❖ ለማንበብ መቸገር

### **መንስኤዎች**

- ❖ ዕድሜ መግፋት (aging)
- ❖ አይን ላይ የሚደርስ ጉዳት (physical injury to the eye)
- ❖ በጣም ለፈካ የፀሐይ ብርሃን ለረጅም ጊዜ መጋለጥ
- ❖ ከማገዶ ለሚወጣ ጭስ ለረጅም ጊዜ መጋለጥ
- ❖ ሲጋራ ማጨስ
- ❖ በዘር (genetic)
- ❖ በአግባቡ ያልታከመ የስኳር ህመም
- ❖ መድኃኒት (medication such as corticosteroids,)

### መከላከያና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

- ❖ ጎጂ የሆነ የፀሐይ ጨረር ወደዓይን እንዳይገባ ለመከላከል የዓይን መነጽር መጠቀም፤
- ❖ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን መከተል ማለትም የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ወዘተ. የዓይንን ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳል።
- ❖ ሲጋራ ማጨስ እንዲያቆሙና አልኮል በብዛት እንዳይወስዱ መንገር፤
- ❖ የማገዶ ጭስ ከጭስ ማውጫ ወደ ውጭ እንዲወጣ ማድረግ ወይም ቤትን ማናፈስ፤
- ❖ የስኳር ሕመምተኛ ከሆኑ የደም ስኳር መጠን ለመቆጣጠር ተገቢውን የህክምና ክትትል እንዲያደርጉ መምከር።

ይህን ከመምከርና ከማስተማር በተጨማሪ የተሻለ የሕክምና ዕርዳታ ወደሚገኝበት ጤና ተቋም መላክ ያስፈልጋል።

### 4.2. አገልግሎት ለመስጠት የሚያስፈልጉ ግብዓቶች

#### አገልግሎት አሰጣጡን የሚደግፉ ሰነዶች (Job aids)

በጤና ኬላ ደረጃ የሚከናወኑ በተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና ቁጥጥር ስራዎችና የሚሰጡት አገልግሎቶችን በተቀላጠፈና ጥራቱን በጠበቀ መንገድ ለማከናወን የሚደግፉ ሰነዶች፡

- ❖ በጤና ኬላና በማህበረሰብ ደረጃ የሚከናወኑ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ምርመራና የመከላከል፣ ቁጥጥርና ክብካቤ ስራዎችን ለመመዘገብና ሪፖርት ለማጠናቀር የሚያስፈልጉ መዛግብት፣ ካርዶችንና ሪፖርት ማድረጊያ ቅጾች፤
- ❖ ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች፣ ሴቶች ልማት ሠራዊት አባላት፣ ህመማንና ለቤተሠቦቻቸው፣ ለትምህርት ቤቶች በማህጸን በር ካንሰር መከላከልና መቆጣጠር እና በተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የተዘጋጀ በራሪ ፅሁፍ፣ ፖስተሮች፣ ማጣቀሻ መፅሐፍት
- ❖ በምርመራና ህክምና የተዘጋጀ አልጎሪዝም (diagnostic and treatment algorithm)

#### የምርመራና ህክምና ቁሳቁሶች

የተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ምልክት ያሉባቸውን ሰነዶች ለመለየትና ምርመራ ለማድረግ የሚያስፈልጉ መሣሪያዎች፡

- ❖ ማዳመጫ/stethoscope/
- ❖ የደም ግፊት መለኪያ መሣሪያ
- ❖ የሠውነት ሙቀት መለኪያ
- ❖ የክብደት መለኪያ ሚዛን



- ❖ የስኳር መጠን መለኪያ (Glucometer)
- ❖ Blood glucose test strips
- ❖ Urine protine test strips
- ❖ Urine ketones test strips
- ❖ ሜትር (የቁመት መለኪያ)
- ❖ ስኔለን ቻርት (Snell's Chart)

**5. የሚጠበቅ ውጤት፤**

በጤና ኬላ ደረጃ የሚያስፈልጉ የሰው ሃይልና ሌሎች ግብዓቶች እንዲሟሉ በማድረግ እንዲሁም ተገቢውን ሙያዊ ድጋፍ በመስጠት ጤና ኬላው የሚከተሉትን ውጤቶች እንዲያሳካ ይጠበቃል፡-

- ❖ ህብረተሰቡ በተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ስርጭትን ለመግታት የመከላከያ ዘዴዎችን ይተገብራል
- ❖ ህብረተሰቡ በማህጸን በር ካንሰር በሽታ ስርጭትን ለመግታት የመከላከያ ዘዴዎችን ይተገብራል
- ❖ ጤና ጣቢያና ሆስፒታል በመሄድ በማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር ምርመራና ህክምና አገልግሎት የሚያገኙ ሴቶች ቁጥር ይጨምራል
- ❖ ኤች.አይ.ቪ በደማቸው ያለባቸው ሴቶች በሙሉ በየወቅቱ የማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር ምርመራ አገልግሎትና አስፈላጊውን ህክምና ያገኛሉ
- ❖ በማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር በሽታ በተለየ ሁኔታ የተጋለጡ ሴቶች ምርመራና ህክምና ያገኛሉ
- ❖ የማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር ህክምና የጀመሩ ህሙማን በሙሉ ህክምናቸውን በተሳካ ሁኔታ ያጠናቅቃሉ
- ❖ በአጠቃላይ በማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር እና ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞችን ስርጭት በመከላከል ህሙማንን በወቅቱ በመለየት፤ በመመርመርና በማከም በሽታው በህብረተሰቡ ላይ የሚያስከትለውን ሕመም፣ ሞትና የአካል ጉዳት የሕብረተሰቡ ዋነኛ የጤና ችግር ወደ ማይሆንበት ደረጃ ላይ ማድረስ
- ❖ ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞችን የመመርመርና ለይቶ ወደ ጤና ተቋም በመላክ ልምድ ያዳብራሉ ክህሎታቸውን ይጨምራሉ።

**5.1. የክትትልና ግምገማ /የአገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ዋና ዋና አመለካኾች**

**5.1.1. ክትትልና ግምገማ**

- ❖ የሚከናወኑ የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር እና ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞች መከላከልና ቁጥጥር ተግባራት በታቀደው መሠረት እየተከናወኑ መሆናቸውን በየጊዜው መፈተሽ፤ አፈፃፀሙን ካለፉት ተመሳሳይ ወቅቶች ጋር ማነፃፀር፤ ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለይቶ ማውጣት፤ የታዩ ክፍተቶችንና ማነቆዎችን በመለየት የማስተካከያ እርምጃዎችን በክለሳ ወቅት በዕቅዱ ውስጥ ማካተት
- ❖ በግምገማው ወቅት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን፤ የቀበሌ አመራር አካላትን፤ የሚመለከታቸው ባለድርሻ አካላትን፤ የጤና ልማት ቡድንና የ1 ለ5 መሪዎችን ማሳተፍ፤
- ❖ በየወሩ በጤና ጣቢያ በሚደረገው የሥራ ግምገማ ላይ በመገኘት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መከላከልና ቁጥጥር ፕሮግራም አፈጻጸም ዙሪያ የሚታዩ ማነቆዎችን በመለየት የሚፈቱበትን መንገድ መወያየት፤
- ❖ የተከናወኑ የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር እና ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ ህመሞች ምርመራ መከላከልና ቁጥጥር ተግባራትና የተሰጡ የምርመራና ህክምና አገልግሎቶች በወቅቱ በአግባቡ መመዘገባቸውን መፈተሽ፤ ሪፖርቶች በጥራትና በወቅቱ ተጠናቅረው ለሚመለከተው አካል መተላለፋቸውን ማየት

**5.1.2. ዋና ዋና አመለካኾች**

- ❖ ለተለያዩ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል የተላኩ ሰዎች ብዛት፤ ከፍተኛ የደም ግፊት የተገኘባቸው አዲስ ከ18 አመት በላይ አዎቂዎች በፐርሰንት (Proportion of adults 18+ years with hypertension)
- ❖ አዲስ ለስኳር ህመም ምርመራ ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ ሰዎች በሺህ ሲሰላ(number of new cases referred for diagnosis of diabetes per 1000 population)
- ❖ ለጉሮሮ ኢንፌክሽን ህክምና ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ ህመማን ብዛት በሺ ሲሰላ (number of new sore throat cases referred to health center for treatment of sore throat)
- ❖ ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ የአስም በሽታ ተጠርጣሪዎች ህመማን ብዛት በሺ ሲሰላ (number of new suspected asthma cases referred to health center per 1000 population))

- ❖ ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ አዲስ ስር የሚሰድ የመተንፈሻ አካልን የሚዘጋ በሽታ ተጠርጣሪዎች ብዛት በሺህ ሲሰላ(number of new suspected COPD cases referred to health center per 1000 population)
- ❖ ለማህጸን በር ቅድመ ካንሰር ምርመራ ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ ከ30-49 እድሜ ክልል የሚገኙ ሴቶች ብዛት በፐርሰንት (Proportion of women between ages 30 — 49 referred to HC for VIA screening)
- ❖ በዓመቱ ውስጥ በማህጸን በር ካንሰር ቅድመ ካንሰር ምልክት በባለሙያ ተረጋግጦ ሕክምና የጀመሩ ሴቶች ብዛትና አይነትና ደረጃው
- ❖ ዋና ዋና ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን አስቀድሞ ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ አገልግሎት የሚሰጡ ጤና ኬላዎች ብዛት በፐርሰንት (proportion of health posts that provide early detection of major NCDs)
- ❖ ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ የአይን ሞራ ግርዶሽ የተገኘባቸው ህመማን ብዛት በመቶ ሺህ ሲሰላ