ኣዝማ እንታይ ማለት እዩ?

ኣብ ኤርትራ/ኢትዮጵያ ኣዝማ ወይ ድማ ኣስማ ይበሃል። ኣዝማ ሓደ ካብቶም ኣብ ዩናይትድ ሴትስ ዝርከቡ ፍሉጣት ሕማማት እዩ።

ኣዝማ ንዓበይትን ንኣሽትቱን የጥቅዕ።

ኣዝማ ናይ ሳንቡእ ሕማም እዩ። ክፍላት ሳንቡእ ተነካእቲ ስለዝኾኑ ብቕሊሉ በቲ ኣብወሽጢ እነተንፍሶ ኣየር ዝርከቡ ነገራት ይትንከፍ።

ኣብዚ ሃገር እዚ ኣዝማ ዝሕዞ ሰብ ሳንቡኦም ብዘሕምሙን ዝጎድኡን ነገራት ምስ ዝቃላዕ እዩ።

እቶም ነገራት ከኣ እዞም ዝስዕቡ እዮም።

- ጉንፋዕ
- ካብ ሽጋራ ዝነድድ ናኡይ ዕንጸይትን እቶንን ዝወጽእ ትኪ
- ናይ ኣየር ምምራዝ
- ሳዕርን ወይ ድማ ዕንባባታትን
- ደሮና
- እንስሳታት ዘቤት ከልቢ ድሙ ወ.ዘ.ተ
- ዝሑል ኣየር ወይ ድማ ለውጢ ክሊማ ኩንታት ኣየር
- ሓድ ሓደ ሽታታት(ንምሳሌ ጨና ቀለም ቦያ ጸረባልዕ ዑድ ሰንደል)

እዞም ኣብ ላዕሊ ዝጠቀስናዮም ነገራት ንናይ ኣዝማ መጥቃዕቲ የግድድዎ።ካልኦት ናይ ኣዝማ መጥቃዕትን ሕማምን ዘነሃህሩ ነገራት እዞም ዝስዕቡ የጠቓልል።

- ምውስዋስ ኣካላት ስፖርት
- ምስሓቅ ወይ ድማ ምብካይ
- ምጭናቕ ወይ ድማ ምርባሽ
- ሓድ ሓደ ዓይነት መግብታት።

ኣዝማ ኣብውሽጢ ገዛ ወይ ደገ ከጥቅዕ ይኽእል።

ኣብ ዩናይትድ ስቴትስ ዝስርሑ ኣባይቲ ብደገ ዝዕጸዉ ኮይኖም እዮም ዝህነጹ።
ኣባይቲ ናይ ኣዝማ ስምዒታት ዘግድድዎ ነገራት ኣብ ውሽጢ ከጻውዱ ይኽእሉ እዮም።

ምልክታት ኣዝማ እዞም ዝስዕቡ ነገራት እዮም።

- ሰዓል
- ብጻዕሪ ምስትንፋስ ምስትንፋስ ፋጻ ዝጥዕም
- ምጭባጥ ኣፍልቢ
- ሕጽረት ትንፋስ
- ቕልጡፍ ምስትንፋስ

መብዛሕትኡ ግዜ ረስኒ ኣየኸትልን እዩ።
እዞም ምልክታት ዝረኣይሉ ምክንያት ድማ እቲ ሳንቡእ ስለዝዕጾ እዩ።
ኣየር ናብ ሳንቡእ ከውጽእን ከእቱን ኣሸጋሪ ይኸውን
ኣዝማ በብዝተፈላለየ መጥቃዕትን ፍጻሜን የጥቅዕ
ኣዝማ ኣብ ሓደ ዓመት ወሽጢ ኣብ ዝተፈላልዩ ኣዋርሕ ወይድማ ለይቲ ይጥቅዕ።
ኣዝማ ካብ ግዜ ቈልዕነትነት ኣትሒዙ ወላውን ምስዓበኻ ሽግር ከስዕብልካ ይክእል እዩ።
 ወልቀሰባት ብኣዝማ ዝሳቐዩውን ኣዝማዶም ውን ኣዝማ ዘለዎም ኣለዉ።
ኣዝማ ተመሓላላፊ ሕማም ኣይኮነን
እዞም ዝስዕቡ ነገራት ኣዝማ ከተሓላልፉ ኣይክእሉን እዮም።

- ምስትትንክፎም
- ምስኦም ብሓባር መግቢ ምምጋብ
- ብሓባር ምስኦም ምስትነብር።

ብኣዝማ ዝሳቐዩ ሰባት ክውለዱ እንከለዉ ብቐሊሉ ዝንካእ ሳንቡእ ሒዞም ስለዝተውልዱ እዮም ሳንቡኦም ኣብ ኣየር ኣብ ዝርከቡ ነግራት ብቐሊሉ ዝጉዳእን ዝትንከፍን።

ኣዝማ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝስዕቡ ነግራት ምስዘጋጥምዎም ብሓኪም ክምርመሩ ይግባእ።

- ብዙሕ ምስዓል
- ነባዕ ዓይኒ ጸረርታ ኣፍንጫ ምሕርሓር ጎሮሮ

- ድምጺ ዘለዎ ምስትንፋስ ወይድማ ፋጻ ዝጥዕም ምስትንፋስ
- ሕጽረት ትንፋስ

ሓድ ሓደ ግዜ ኣዝማ ኣብ ዝብርትዓሉለ እዋናት ኣዝዩ ክብ ዝበለ ሓደጋ ክስዕብ ይኽእል እዩ።

ኣዝማ ዘለዎ ሰብ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ምስዘጋጥምዎ ተቐላጢፉ ኣብ ሓኪም ኪኸይድ ኣለዎ።

- ጽቕጠት ኣፍልቢ
- ቕልጡፍ ምስትንፋስ
- ከንፈርን ኣጻብዕትን ሰምያዊ ሕብሪ ምስዝኸውን
- ኣኣዝማ ዘልዎ ሰብ ከስተንፍስ እንከሎ መስንገሊኡ ይርአ
- ዝተኣዝዘሉ መድሃኒት ምስዘይሰርሕ
- ኣብ ክንዲ ኣብ ኣኣርባዕተ ሰዓት መድሃኒት ኣብ ክንዲ ቐልጢፉ ምስዝወስዶ

እቲ ሓኪም ድሕሪ ምዝርራብካ ይምርምረካ
እቲ ሓኪም ሕማምካ ኣዝማ ምዃኑ ምስኣረጋገጸ መድሃኒት ይእዝዘልካ ።

እቲ እትወስዶ መድሃኒት ሳንቡእካ ክምንቡር ክምዘተንፍስ ንክገብር ይሕግዞ።
እቲ መድሃኒት ነቲ ሰዓል ብምጥፋእ ብቐሊሉ ንክተስተንፍስ ይሕግዘካ።

ኣዝማ ንምፍዋስ ዝተፈላልዩ መድሃኒት ንጥቀም።
ዝተፈላለዩ መድሃኒታት ብዝተፈላልየ ኣገባባት ሳንቡእ ብምኽፋት ከምንቡር ክተተንፍስ ይሕግዙካ።

ሓድ ሓድ ግዜ ሓደ ወይድማ ካብ ሓደ ንላዕሊ መድሃኒት ብሓባር ንጥቀም።
ገሊኡ መድሃኒት ንቑሩብ መዓልታት ጥራይ ይእዝዘልካ።
ገሊኡ መድሃኒት ድማ ንዝተናውሔ ግዜ ይእዘዘልካ።

ሓድ ሓደ ግዜ እቲ መድሃኒት ኣብ መዓልቲ ኣብ ደጋጊምካ ኣብ እተፈላልየ እዋን ንክትወስዶ ይእዘዘልካ።

እቲ መድሃኒት ብዝተፈላለየ ኣገባብ ክወሃበካ ይከኣል፣
- ብመልክዕ ፈሳሲ ክትሰትዮ እትኽእል
- ብመልክዕ ከኒና ዝወሓጥ
- ካብ ንእሽቶ ኣቕሓ ወይብልቃጥ ናብ ሳንቡእካ እተተንፍሶ

እዚ ንእሽቶ ኣቕሓ ወይ ብልቃጥ ኢንሄለር ተባሂሉ ይጽዋዕ።
ብርቱዕ ኣዝማ ዝሓመሙን ቖልዑን እቲ ሓኪም መድሃኒት ዝህብ ማሺን ክእዝዝ ይኽእል።
እዚ ማሺን እዚ ድማ ነቡላይዘር ይበሃል።
እዚ ማሺን እዚ ኣየርን መድሃኒትን ብምሕባር ኣብ ሳንቡእካ ትንፋስ የተንፍስ።

ኣስማት ናይቶም ሓድ ሓደ መድሃኒታት እዞም ዝስዕቡ እዮም።

- ኣልቡተሮል
- ዘዮፍይሊንቢ
- ፕረድኒሶን ወይድማ ፕረዲኒሶሎን ወይድማ ስተሮይድ ምድሃኒት

ገለ ካብዞም ዝጠቀስናዮም መድሃኒታት ዝተፈላለየ ሕላገት ስም(ብራንድ ነይም) ኣለዎም እቶም ሓካይም እንታይ ዓይነት መድሃኒታት ትውስድ ከምዘሎካ ክፈልጡ ድልየቶም እዩ ስለዚ

- ኣስማት ናይቶም መድሃኒታት ጸሓፎ።
- ኣብ ናይ ሕክምና ቆጸራ ኣብ እተመጸሉ ግዜ መድሃኒትካ ሒዝካዮ ምጻእ።

ኣዝማ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝስዕቡ ንገራት ክገብሩ ኣኣለዎም
- ነቲ ኣዝማ ካብ ዘበራትዕዎ ነገራት ምርሓቕ
- ናይ ኣዝማ ምልክታትት ኣጽኒዕካ ፍለጦም።
- እቶም ምልክታት ኣዝማ ምስረኣኻ ተቐላጢፍካ ከይበርተዓካ እንከሎ መድሃኒት ውሰድ።
- መድሃኒትካ ብመሰረትት መምርሒ ሓኪምካ ውስዶ።

ኣዝማ ንዘለዎ ሰብ ዝሕግዙ ካልኦት ነግራት እዞም ዝስዕቡ የጠቓልል

* ክምዝዛንዩን ዝሃድኡን ምግባር
* ቀስ ኢሎም ንከተንፍሱ ምብርታዕ

* ዓልገቶም ንምፍኳስ ክሕዞም መታን ብዙሕ ፍሳሲ ትህብዎም።

ኣባይቲ ኣብ ኣየር ዝርከቡ ነገራት ናይ ኣዝማ ስምዒት ብዝለዓለ ዘላዕሉን ኣጸዊዶም ክርከቡ ይኽእሉ እዮም።

ደሮናን ህድህድ እቶም ፍሉጣት ንኣዝማ ዘልዓዕሉ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝርከቡ ነገራት እዮም።

ኣዝማ ዘለዎም ቤተሰብ ነቲ ኣዝማ ንምምሕያሽ ሓድ ሓድ ጉዳያት ከተግብሩ ኣለዎም።
እቲ እዝማ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ዘይሃለወሉ ግዜ ነቲ ገዛ ትጽርዩዎ ።

ምንጻፍ (ታፒቶ) ኣይትጠቐሙ ኣልዕልዎ።

ክትጥቀምሉ እንተደኣ ኮይንኩም ኩሉግዜ ቫኩም ገርኩም ተጽርይዎ።

ምድሪ ቤት ገዛ ብሞፕ ውይድማ ጨርቅን ማይን ትውልውልዎ
ማንም ቀሊልን ኣቕሑ ገዛ ተጠቐሙ።
ብዙሕ ኣጫርቅ ዝተውተፎ ፎኪስ ወንበርን ሶፋን ኣይትጠቐሙ።

ኣቅሑ ገዛ ካብ ደሮና ኩሉ ግዜ ትነግፍዎ።

በርኪና ዝተሓውሶ ማይ ብምጥቃም ነቲ ከባቢ መሳኹቲ ዝርከብ ሞልድ/ ህድህድ ተጽርይዎ።

ክሕጸቡ ዝኽእሉ ናይ መሳኹትቲ መጋረጃን ሽይድስን ተጠቐሙ።

እቲ ገዛ ዝኣክል ንፋስ ክምዝኣትዎ ትገብሩ።

ካብ ሽጋራ ዑድ ዕጣንን ዝውጽእ ትኪ ኣብ ደገ ትገብርዎ።

ኣዝማ ዘለዎ ሕሙም ስብ ካብ ትኪ ተርሕቕዎ።

እንስሳ ዘቤት ከልቢ ድሙ ኣብ ወሽተጢ ገዛ ኣይተእትዉ ኣብ ጥቃ ኣዝማ ዘለዎ ሰብ ድማ ኣይተቅርቡዎም።

መደቀሲ ክፍሊ እዝማ ዝሓመመ ሰብ።

- ኮብርታኡን እንሶላን መትርእሱን ኣብ ወሽጢ ሓደ ሰሙን ብማሽን ዉዑይ ማይ ጌርኩም ትሓጽብዎ።
- መትርኣስን ኮቦርታን ብሲንተቲክ ዝተሰርሑ ክኾኑ ኣለዎም(ብጸምርን ጡጥን ዝተስርሑ ኣየድልዩን ኣዮም)።
- መትርኣስን ፍርናሽን ብፕላስቲክ ጠቕሊልኩም ባኣንሶላን ክዳን መትርኣስን ተሸፍንዎ።
- ኣዝማ ንዘለዎም ቆሎዑ ብጨርቂ ዝተሰሑ ባንቡላታት ኣብ መደቀሲኦም ኣይትግበሩሎም ።

እዚ ንሑሙማት መምሃሪ ዝተዳለወ ኣስተምህሮ ብናይ ሃርቦርቪው ኮሚኒቲ ሃውስ ኮልስ ፕሮጀክት፣ ኢንተርናሽናል መዲሲን ክሊኒክ ቺልድረን ክሊኒክ ፣ሃርቦርቪው መዲካል ሰንተር ዩኒቨርሲቲ ኦፍ ዋሽንግተን ሲያትል ዋሽንግተን እዩ ቐሪቡ።