2019-07-03

ኤች-ኣይቪ – ነቲ ኣብ ዝተረጋግአ ደረጃ ፍወሳ ኤች-ኣይቪ ዘሎ ሰብ፣ ሓበሬታ ንሕሙማት

ብዛዕባ ምክልኻል ተላባዒ ሕማም ብሓኻይም ተላባዒ ሕማም ዝወሃብ ተበታኒ ወረቐት

እዚ ሓበሬታ'ዚ ስለምንታይ'ዩ ተዋሂቡካ ዘሎ?

ብገተእቲ-መድሃኒታት ዝፍወስ ኤች-ኣይቪ ስለ ዘለካን ሓኪምካ ድማ ነቲ ዝወሃበካ ዘሎ ፍወሳ ኣብ ዝተረጋግአ ደረጃ ኣሎ ኢሉ ስለ ዝወሰነን'ዩ። ዝተረጋግአ ደረጃ ፍወሳ ኤች-ኣይቪ ዝበሃል

- መጠን ቫይረስ ኣብ ደምካ ኩሉ ሻዕ ኣመና ሒደትን ካብ ምውሓዱ ዝተላዕለ ክዕቐን ዘይኽእልን ምስ ዝኸውን
- ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ከየቋረጽካ ብቐጻሊ ኩሉሳዕ ተጠንቂቕካ ምስትወስድን
- መጠን ቫይረስ ኣብ ምክትታልን ፍወሳ ኣብ ምርካብን ኩሉሳዕ ኣብ ተባህልካዮ ግዜ፤ ማለት ካብ 2–4 ግዜ ኣብ ዓመት ወይ ሓኪምካ ኣብ ዝመደቦ እዋን፤ ምስ ትርከብን እዩ።

ኤች-ኣይቪ እንታይ'ዩ?

ኤች-ኣይቪ ንስርዓት ምክልኻል-ኣካልካ ዝጸሉ ቫረስ እዩ። ሎሚ፣ ብልክዕ እንተተወሲዱ፣ ነቶም ኣብ ኣካል ዘለዉ ቫይረስ ዘጉድልን ነቲ ኤች-ኣይቪ ዘለዎ ሰብ ንነዊሕን ኣዕጋቢ ህይወትን ከንብሮ ዘኽእል መድሃኒ ኣሎ።ሓደ ሰብ ኣብ ዝተረጋግአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ኤች-ኣይቪ እንተ ኣለዎ፣ እቲ ሕማም ብጾታዊ ርክብ ክመሓላለፍ ተኽእሎ የብሉን። ኤች-ኣይቪ ዝተለበደ ኣይሓውን'ዩ። እቲ ኣብ ዝተረጋግአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ሰብ'ውን እንተኾነ፣ ኣብ ኣካላቱ እቲ ቫይረስ ኣለዎ።

ኤች-ኣይቪ ብኸመይ ይመሓላለፍ?

መብዛሕተኦም ኤች-ኣይቪ ዘለዎም ሰባት ዝልበዱ መከላኸሊ ከይተጠቀሙ ርሕማዊ፣ መሃንቱሳዊ ወይ'ውን ኣፋኣዊ ጾታዊ ርክብ ምስ ዝፍጽሙ'ዮም። ኤች-ኣይቪ ዘለዎ ደም ተላባዒ ስለዝኾነ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብምምሕልላፍ-ደም፣ ብመውጋእቲ መርፍእ ወይ'ውን ብኻልእ ዓይነት መውጋእቲ ክመሓላለፍ ይኽእል'ዩ። ይኹን ደኣምበር፣ ዝተረጋግአ ደረጃ ፍወሳ ኤች-ኣይቪ ነቲ መጠን ቫይረስ ኣብ ደም ኣዝዩ ስለዝቕንሶ፣ ብጾታዊ ርኽብ ሰብ ክትልብድ ኣይትኽእልን ኢኻ። ኣብ እዋን ብደም ምልባድ፣ ንኣብነት ብመውጋእቲ፣ ብመብጣሕቲ ሓደጋታትን ሰብ ዝተጠቀመሉ ስሪንጃ ብምክፋልን(ብምልቃሕን)፣ ወላ'ኳ እቲ ሰብ ኣብ ዝተረጋግአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ኤች-ኣይቪ ይሃልዎ፣ እዚ ብደምቢ ስለ ዘይተጸንዐ፣ እቲ ሕማም ክመሓላለፍ ተኽእሎ ክህልዎ ይኽእል'ዩ። ኣብ እዋን ጥንስን ሕርስን ምጥቧብን፣ኤች-ኣይቪ ካብ ኣደ ናብ'ቲ ዕሸል ወይ ናጽላ ክመሓላለፍ ይኽእል'ዩ።እታ ኣደ ኤች-ኣይቪ ከም ዘለዋ ኣቐዲሙ እንተ ተፈሊጡ፣ ነታ ኣደ መድሃኒት ገርካ ነቲ ናጽላ ድማ ካብ ምጥቧብ ብምቕጣብ፤ ነቲ ኣብ ልዕሊ እቲ ናጽላ ዘሎ ሓደጋ ዳርጋ ብምሉኡ ከተወግዶ ይከኣል'ዩ።

ኤች-ኣይቪ መዓስ'ዩ ዘይላበድ?

ኤች-ኣይቪ ብምስዕዓም፣ ብምሕቑቓፍ ይኹን ብምትንኽኻፍ ኣይመሓላለፍን'ዩ። ብንብዓት፣ ብሽንቲ ማይ፣ብሽንቲ ደገ፣ ብተምላስን ብደም ዘይብሉ ነድሪ ኣፍንጫ(ንፋጥ) እውን እንተኾነ ኤች-ኣይቪ ኣይላበድን'ዩ።ደም ምስ ኣብ ልዕሊ ዘይተንድአ ቖርበት ምስ ዝራኸብ ሓደጋ ምልባድ የብሉን።

መሰላት

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ተላባዕቲ ሕማማት፤ ምምርማር፤ ሕክምና ኬድካ ምርኣይን ሕክምና ኤች-ኣይቪ ምርካብን ነጻ'ዩ ። ከምኡ'ውን ነቲ ሕማም ኣብ ምእላዩ ሓጋዚ ክኸውን ዝኽእል ልቦናውን ማሕበራውን ደገፍ ክትረክብ መሰል ኣለካ። ካልኦት ሰባት ንኸይትልብዶም ብኸመይ ክትከላኸል ከም ዘለካ'ውን ሓኪምካ ምኽሪ ይልግሰልካ'ዩ።

ሞያዊ ንጥፈታት

ብሓፈሻኡ ለበዳ ኤች-ኣይቪ ኣብ ምህሮኻ ይኹን ኣብ ሞያዊ ንጥፈታትካ ኣይድርተካን'ዩ።

ጥንስን ምጥቧብን

ንስኽን ብጻይክን ናይ ምጥናስ ድሌት እንተ ኣለኩም ብዝተሓተ ሓደጋ ምምሕልላፍ ለበዳ ናብ'ቲ ዕሸል ተገይሩ ጥንሲ ክትሕዚ ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኤች-ኣይቪ ዘለዋ ነፍሰጾር ነቲ ዕሸል ካብ ልበዳ ንምክልኻል ኣብ ፈለማታት እቲ ጥንሲ ብዛዕባ እቲ ረኺሳቶ ዘላ ኤች-ኣይቪ ንኽፍሊ ጥዕናን ሕክምና ክትሕብር ግዴታኣ'ዩ። ግዴታ መኾኒኡ ድማ ከሎ ጌና መከላኸሊ ስጉምቲ ንምውሳድ'ዩ። ኤች-ኣይቪ ዘለወን ደቀንስትዮ ከጥቡባ የብለንን።

ኤች-ኣይቪ ዘለዎም ቈልዑ

ወላድን/ሞግዚትን ቈልዓን ብሓኪሞም ብቐጻሊ ምስ ዕድሚኦም ዝሰማማዕ ሓበሬታ ምክልኻል ለበዳ ይወሃቦም'ዩ። ኤች-ኣይቪ ዘለዎም ቈልዑ ልክዕ ከም ካልኦት ቈልዑ መሰል መዋእለ ሕጻናትን ትምህርትን ይህልዎም'ደኣምበር፤ ፍሉይ ሓልዮት ዘድልዮ ካልእ ድልየታት'ውን ክህልዎም ይኽእል እዩ። እቶም ወለድቲ/ሞግዚት ፍቓደኛታት እንተ ኾይኖም እቲ ዝሕክሞም ሓኪም ወይ ሓኪም ተላባዲ-ሕማም ንመዋእለ-ሕጻናት ሓበሬታ ክህብ ይኽእል'ዩ።እቲ ቈልዓ ትምህርቲ ምስ ጀመረ ድማ፣ ክፍሊ ጥዕና ናይ'ቲ ቤት-ትምህርቲ ክሕበር ይግበኦ።

ኣብ ርሕማዊን መሃንቱሳዊን ኣፍኣውን ጾታዊ ርክብ ኮንዶም ምዝውታር

ካብ ኤች-ኣይቪን ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ንምክልኻል፤ ኮንዶም ሓደ ጽቡቕ መከላኸሊ እዩ። ኣብ ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ኤች-ኣይቪ እንተ'ለካ፣ ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ ኮንዶም ክትጥቀም ዝኾነ ይኹን ግዴታ ዋላ ኣይሃልኻ ደኣ'ምበር፤ ካብ ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽስታት ንኽትከላኸል ግን ኮንዶም ክትጥቀም ምሕጽንታ ይወሃበካ።

ደም ኲሉሳዕ ከም ሓደ ሓደገኛ ተላባዒ ክተሓዝ ኣለዎ

- ሓደ ሰብ ቀኣስልኻ ኣብ ምጅናን ይኹን ኣብ ካልእ ተመሳሳሊ ሕክምና ደምካ ክትንክፎ ተኽእሎታት እንተ'ሎ፤ መከላኸሊ ጓንቲ ክጥቀም ይግበኦ።
- ዝኾነ ይኹን ሰብ ደምካ እንተ ተንኪዎ፤ ንኣብነት ደምካ ኣብ ከፉት ቁስሉ እንተ ኣትዩ ወይ ብመውጋእቲ ይኹን መብጣሕቲ ደምካ እንተ ተንኪዎ፤ ነቲ ሰብ ደምካ ብኤች-ኣይቪ ዝተለኽፈ ምዃኑን ንሱ/ንሳ ብዝቐልጠፈ ምስ ሕክምና ተላባዒ ሕማም/ ወይ ሕክምና በዓልተራ ተራኺቡ ክረአ ከምዘለዎ ክትሕብሮ ይግበኣካ።

ኻልእ ሰብ ከይትልብድ ግድን ክትኽተሎም ዘለካ ቕድመ ጥንቃቐታት

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለበዳ፤ ኤች-ኣይቪ ንሓደ ሕብረተሰብ ሓደገኛ ዝኾነ ሕማም'ዩ። እቲ ረኽሲ ካባኻ ናብ ካልእ ሰብ ከይመሓላለፍ ክትከላኸል ሓላፍነትካ'ዩ። ሓደጋ ምልባድ እንተ ኣጋጢሙ፤ ነቲ ካልኣይካ ሰብ ብዛዕባ ሕማምካ ክትሕብሮ ግድን'ዩ።እቲ ተላባዲ ሕማም ብመሰረት ኣብ'ቲ ሕጊ ጠቒስዎም ዘለዉ ኹነታት ከይመሓላለፍ ንምግታእ ዝግበሩ ቕድመ ጥንቃቐታት ኣብ'ዚ ታሕቲ ተዘርዚሮም ኣለዉ። መብዛሕተኦም እዞም ዝርዝራት ንኹሎም ኤች-ኣይቪ ዘለዎም ሰባት ዝምልከቱ ክኾኑ ኸለዉ ገሊኦም ከዓ ኣብ ኹነታትካ ዝምረከሱን ምስ ግዜ ኽቀያየሩ ዝኽእሉን'ዮም። ካብ'ዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለዉ ቕድመ ጥንቃቐታት ኣየኖት'ዮም ምሳኻ ዝኸዱ ዝውስን ሓኪምካ'ዩ።

1. *ደም፣ ኣካል ወይ ኣካሊት ኣይትለግስ።*
2. *ስሪንጋታትን/ቱቦታትን ካልኦት ኣብ ፍወሳዊ(መዲሲናዊ) መዓላ ዝውዕሉ መውግኢ መራፍእን ትጥቀም እንተ ኾይንካ፤ ካልኦት ነቲ መርፍእ ክጥቀምሉ ኣይተፍቅድ።*
3. *ናርኮቲካ ይኹን ካልእ ንምውሳድ ስሪንጋ/ትቦ ወይ ተመሳሳሊ ትጥቀም እንተ ኼንካ፡ ካልኦት ሰባት ነቲ መርፍእ ክጥቀምሉ ኣይተፍቅድ። ንመሐወሲ ናርኮቲካ ዝኸውን ሓባራዊ ኩባያ ኣይትጠቐም። ኵሎም ዓይነታት መራፍእ ዝኾኑ መሳርሒ፤ንኻልኦት ሰባት ለበዳ ሓደጋ ብዘየስዕበሉ ኣገባብ ክትሓዞን ክንሓፉን ይግባእ።*

4. *ኣብ ሓፈሻዊ ሕክምናን ኣብ ሕክምና ስንን ክትረአ ከለኻ፤ እቲ ዝግበረልካ ሕክምና ናይ መውጋእትን መብጣሕትን ሓደጋታት እንተ ኣለዎ፤ ከም ኣብነት መብጣሕታዊ ሕክምና(ኦፐረሽን) ክጥቀስ ይከኣል፤ ግድን ነቶም ክፍሊ ሕክምና ”ተላባዲ ደም” ከም ዘለካ ክትሕብሮም ይግበኣካ። ኣብ ሓፈሻዊ ሕክምናን ሕክምና ስንን ዝግበሩ፤ ምርመራ ደምን መውጋእቲ መርፍእን ዝሓቖፉ፤ ቀለልቲ ተራ ዝኾኑ ምርመራታት ግን እንተ ዘይደሊኻ ምሕባር ኣየድልየካን'ዩ።*
5. *ክብጥሑ(ክሓርዱ) ዝኽእሉ ከም መላጸዪ ጭግሪ ዝኣመሰሉ ነገራት ምስ ካልኦት ኣይትወሃሃብ።*
6. *እቲ ሓኪምካ ኣድሊይቲ'ዮም ዝበሎም ምምልላሳት(ምክትታላት) ሕክምና ግድን ክትኸዶም ኣለካ።*

ጌጋታት'ዮም ትብሎም ቅድመ ጥንቃቐታት(መምርሕታት) እንተ ተዋሂብካ፤ ነቲ ኣብ ዞባዊ ምምሕዳር ሕክምና ዘሎ ሓኪም ተላባዒ ሕማም ተወከሶ።