DHUKKUBA GARAACHAA MAALTU FIDAA?

1. Baakteeriyaa H. paylori. Baakteeriyaan kun garaacha keenyaf

mar'umaan keenya ol'aanu miidhuudhaan kan dhukkuba kanaaf nu saxila.

2. Qorichoota dhukkuba biraaf kennaman NSAID jedhaman. Isaan

kun kanneen akka aspirin, indomethacin, ibuprofen, fi kkf.

Qorichoota kana yoo ajaja ogeessaa malee ofii keenyaa bitannu kana beekaa of eeggachuu qabna.

3. Tamboo xuuxuu. Dhukkubni garaachaa akka dafee sadarkaa

badaa irra gahuu fi yaaluuf ulfaataa tahurra taasisa

4. Alkoolii dhuguu. Alkoolii keessumattuu kan qabiyyeen alkoolii

isaa olka'aa ta'e dhuguun yokaan ammo kan qabiyyeen alkoolii

isaa gadi aanaa tahe baay'isanii dhuguun dbukkuba kanaaf nama saaxila.

5. Rakkoo haawasummaa/Aarii/. Rakkoolee hawaasaa kana keessaa muraasni:

maatii waliin waldhabuu, hojiin garmalee bay'achuu, hojii dhabuu,

galii baay'ee gad aanaa argachuu, mana hidhaa fi kkf dha.

AKKAMIIN OF GARGAARUU DANDEENYAA?

1. Waantoota armaan olitti dhukkuba kana fidu jedhaman irraa of

qusachuu i.e alkoolii baay'isuu, tamboo xuuxuu, qorichoota ajaja

malee fayyadamuu fi of dhiphisuu.

2. Nyaata dhukkuba kana nutti cimsan irraa fagaachuu. Nyaata

kana baay'inaan abbuma dhukkubsatu sanatu beeka, yoo kan

nyaatnaan nutti cimsu beekne nyaata sanarra fagaachuu qabna.

Walumaa galatti garuu mi'eessitoonni akka barbaree, buna,

nyaatotaaf dhugaatii erga hojjetamanii turanii afaaniitti hadhaa'an

(farsoo ba'ee ture) namatti kaachisu.

3. Nyaata dhukkuba kana irraa fayyuuf nu gargaaran nyaachuu,

isaan keessa dammi isa hangafa fi fayyuu garaacha madaa'eef kan gargaarudha. Qullubbiin adiin (garlic) baakteriyaa h. pylori jedhamu sanaaf akka haalli hin mijanne taasisa, kuduraa fi muduraaleen ammoo vitaaminii hedduu waan of keessaa qabaniif yoo nyaanne garaachi keenya dafee akka fayyu taasisa.

4. Gara mana yaalaa deemuun sadarkaa inni irra jiruufi yoo baakteriyaan h. pylori jiraate qoricha isaa fudhachuu qabna.

Fayyaan faaya

Dr. Gurmeessaa

MATAA DHUKKUBBII (Headache)

****

Waggaa tokko keessatti yoo xiqqaate hawaasni 50% ta'u mataa dhukkubbiin isaa mudata

Namoonni 90% ta'an ammo umrii isaanii keessatti yoo xiqqaate altakkaa mataa dhukkubbiin ni mudata.

Kanaafuu waa'een mataa dhukkubbii dhiiraa dhalaa; xiqqaa guddaa; adii gurraacha osoo hin jedhin namoota hundaa kan ilaallatuu fi namoonni hedduun hubannoo irratti argachuu kan barbaadanidha.

Mataa dhukkubbiin gosoota gurguddaa lamatti qoodama.

Inni tokkoffaan "Primary headache" kan jedhamu yoo ta'u, inni kun dhukkuba biraa waliin osoo wal hin qabatin ofumasaatii of danda'ee yoo mataan nama dhukkubu jechuudha.

Inni lammaffaan " secondary headache" kan jedhamu yoo ta'u, inni kun ammoo dhibee biraa qaama keenya keessa jiruun ykn dhukkuba biraan walqabatee kan nu dhukkubuudha.

Inni lammaffaan kuni sababa dhukkuboota hedduun dhufuu waan danda'uuf mallattoo dhukkubaati malee dhukkuba ofdanda'ee miti.

Akkasumas gargaarsi godhamu dhukkuba jalqabaan jiru sanarratti waan hundaa'uuf waa'eesaa haasa'uun hubannoo addaa kennuun rakkisaadha.

Kanaaf hawaasa keessatti yeroo baayyee " mataa dhukkubbii" jennee kan haasofnu sun harki caalu " primary headache" waan ta'eef waa'eesaa akka armaan gaditti ilaalla.

Mataa dhukkubbii kan “primary headache” jedhamu bakka hedduutti hiramee ilaalamus warren gurguddoon sadan; ka’umsi isaanii fi mallattoon isaanii gargaarsi godhamu kan armaan gadiiti.

****

"Tension Headache":

Inni kun dhukkuubbii mataa kan guutummaa mataa keenyaa dhukkubuu fi dhukkubbiin isaa salphaa ta’e, yeroo baay’ee hojii keenya guyyaa guyyaa irraa nu dhorkuu hin dandeenyedha.

Inni kun qorichoota hawaasni yeroo baay’ee mataa dhukkubbiif fudhatu akka “paracetamol” fi kkf (ordinary pain killers) yoo fudhanne kan nu dhiisudha. Ka’umsi isaa guutumaa guututti beekamuu baatus muddamuu, dheebochuu fi beela’uufaa waliin walqabata.

****

"Migraine Headache":

Inni kun dhukkubbii mataa hamaa ta’ee namoota muraasa qofa muudatu yoo ta’u, dhukkubbiin isaa baayyee hamaa fi kan hojii irraa nama hambisudha.

Mataa dhukkubbii isa armaan oliirraa adda kan isa taasisu mallattoolee biraa kan akka balaqqamsiisuu, nyaata jibbisiisuu fi ijaan ifa ilaaluu dadhabuu of biratti qaba.

Yeroo tokko tokko dhukkubbiin kun dhufuun isaa dura mallattoolee akka ija ofiitti balaqqeessa’uu, sararawwaan ziig zaag fakkaatan ija ofiitti mul’achuu fi haasaa’uu dadhabuu fi kanneen biroo argisiisa.

Dhukkubbiin isaa daqiiqaawwan ykn sa’atii muraasaaf qofa kan turuudha. Dhukkubbii kana kan namatti kaasan: garmalee yaadda’uu ykn muddamuu, dhugaatii alkoolii, beela’uu fi dheebochuu, baay’ee rafuu ykn hirriba dhabuu, marsaa laguu yoo dhufu (dubartootaaf), sagalee garmalee ol ka’ee nama jeequ, ifa cimaa ilaaluu, waan foolii badaa qabu fi kkf dha.

Akkuma dhuunfaa keenyaatti waan nutti kaasu beeknee irraa fagaachuu qabna.

J ireenya keenya guyyaa guyyaa irratti sana irra darbee miidhaa kan fidu yoo ta’ee fi qoricha xixiqqaa mataa dhukkubbiif fudhannuun yoo dhiisuu dide hospitaala deemnee qoricha ogeeyyii yaalaan ajajamu fudhachuu qabna.

****

“Cluster Headache”:

Inni kun mataa dhukkubbuu naannoo ija keenyaa gam tokko, bitaa ykn mirga qofa kan dhukkubu yoo ta’u gama dhukkubu sanaan ija keessaa bishaan akka imimmaanii gadi dhangalaasuu fi funyaan cufuudhaan adda ta’a.

Dhukkubbiin isaa garmalee hamaa fi kanneen armaan olii lamaan kan caaludha.

Yoo jalqabu suuta jedhee osoo hin taane, akka tasaa takkaa dhumatti akka ibiddaa kan namarra bu’uudha.

Guyyaa keessaa sa’atii walfakkaataa irratti namatti kan dhufuu fi yeroo tokko tokko irriba keessaallee nama kaasa.

Ka’umsi dhukkuba kanaa tasumaa kan hin beekamnedha. Kitaabonni tokko tokko garuu sanyiidhaan ni darba jedhu.

Dhukkuba kana fayyisuun dadhabamus qorichootni dhukkubbii isaa hir’isanii fi daddafee akka hin dhufne taasisan ni kennamu.

****

FAYYAAN FAAYA

VITILIIGOON: Yaala qabaa? Ni daddarbaa?

****

Dhukkubni kun vitiliigoo jedhama, halluu gogaa namaa addeessudhaan nama huba. Kunis seelonni gogaa namaa kan halluu oomishan kan melanocytes jedhaman yoo dudu’an yokaan yoo hojii dhaabanidha. Dhukkubni kun waltuttuquudhaan namarraa naatti HIN DADDARBU! Lubbuu galaafachuuf kan ga’us miti, garuu miidhagina balleessuudhaan ofitti amantummaa namaa miidhuu danda’a.

YAALA

1. Qorichaan: Vitiliigoo qorichaan guutummaatti yaalaan balleessuun yeroo baay'ee kan hin danda'amne yoo ta'u, akka hin babballanneef, yoo danda'ame ammoo akka xiqqatuuf qorichi ni kennama. Qorichi kennamu kunis haga babbal'ina vitiliigoo kanaa irratti hundaa'uun kan dibatamu ykn liqimfamuudha. Sana ogeessa fayyaatu adda baasee ajaja.

2. Yaala baqaqsanii yaaluu: kunis gogaa bakka seelota vitiliigoo kanaan hin hubamiin irraa fuudhanii bakka hubame kanatti suphuun yaaluudha.

****

FAYYAAN FAAYA

Dhukkuboota baay'inaan lubbuu balleessuun sadarkaa 1ffaa haga 10ffaa jiran (Top ten killer diseases).

****

Akka "ADDUNYAATTI" baay'inaan lubbuu namaa balleessuun sadarkaa 1ffaa - 10ffaa kan jiran:

1ffaa: Dhukkuba onnee (ischemic heart disease)

2ffaa: Dhukkuba istirookii (stroke).

3ffaa: Dhukkuba sombaa kan yeroo dheeraa (Chronic obstructive lung disease)

4ffaa: Infeekshinoota Ujummoo qilleensaa gara gadii (lower respiratory tract infections)

5ffaa: Dhukkuba sammuu kan Alzheimer's jedhamu (namoota umuriin raagan baay'inaan kan hubu).

6ffaa: Kanserii sombaa fi kaanserii tiraakiyaa (Ujummoo qileensaa kan qilleensa gara sombaa geessu).

7ffaa: Dhukkuba sukkaaraa (diabetes mellitus).

8ffaa: Balaa tiraafikaa (road accidents).

9ffaa: Dhukkuboota teessisaa fidan (diarrheal disease).

10ffaa: Dhukkuba Tiibii (tuberculosis).

****

Akka "BIYYA ITOOPHIYAATTI" baay'inaan lubbuu namaa balleessuun sadarkaa 1ffaa haga 10ffaa jiran:

1ffaa: Dhukkuboota daa'imman ji'a tokkoo gadii (neonatal disease)

2ffaa: Dhukkuboota teessisaa (diarrheal disease)

3ffaa: Infeekshinoota Ujummoo qilleensaa gara gadii (lower respiratory tract infections)

4ffaa: Dhukkuba Tiibii (tuberculosis)

5ffaa: Dhukkuba onnee (ischemic heart disease)

6ffaa: Istirookii (stroke)

7ffaa: Dhukkuba HIV/AIDs

8ffaa: Dhukkuba dadhabuu tiruu (Cirrhosis)

9ffaa: Infekshinii sammuu (Meningitis)

10ffaa: Hir'ina nyaata pirootinii (protein energy malnutrition)

****

■ Odeeffannoo ergaa gabaabaaf 7719 irratti 'OK' jettanii erguun galmaa'uu dandeessu.

■ Toora telegram keenyaan nu hordofuu yoo barbaaddan https://t.me/DrGurmessa subscribe godhaa.

****

Fayyaan Faaya

ANAANAASIIN ADDATTI MAAL NU FAYYADAA?

1. Annisaa fi gosoota soortaa hedduu of keessaa qaba. Anaanaasiin giraama 165 ulfaatu tokkichi: carbohydrate giraama 21, vitaamin C, B6, Folate, Niacin, manganese fi elementoota biroo hedduu of keessaa qaba.

2. Inzaayimiin bromelain jedhamu kan fuduraa kana keessatti argamu sirna bullaa'iinsa sooraataa keessatti ga'ee taphata

3. Dandeettii dhukkuba of irraa ittisuu (immunity) dabaluu fi kulkula qaamaa (inflammation) hir'isuu danda'a.

4. Dhukkuba kulkula buusaa (inflammatory arthritis) irraa nama fooyyeessuu keessatti ga'ee ol'aanaa taphata.

5. Erga sochii qaamaa cimaa (strenuous exercise) hojjannee booda qaamni keenya dafee akka dandamatu gargaara.

6. Nyaata biroo irratti dabalamuun fedhii nyaata (appetite) nama hin qabneef, gedhii nyaataa fiduu danda'a.

Fayyaan Faaya

Dr. Gurmeessaa H

ASHEETA BOQQOLLOO:

****

1. Hir'ina dhiigaa akka nu uin mudanneef ga'ee guddaa taphata. Kunis elemntii ayrenii seelii dhiigaa hojjechuuf gargaaru hedduu waan of keessaa qabuufi

2. Nyaata irraa hafaa (fiber) hedduu waan ofkeessaa qabuuf sirna bullaa'iinsa soorata si'eessa, gogiinsa garaas ni dhorka.

3. Qabiyyee carotinoid jedhaman kan fayyaa ija keenyaaf hedduu gargaaran baay'ee of keessaa qaba.

4. Dhibee mar'umaanii kan diverticular disease jedhamu kan dhukkubbii hamaa fi miidhaa guddaa nurraan ga'u ni sirriitti hir'isa.

5. Annisa carbohydrate xaxamaa (complex) ta'e waan ofkeessaa qabuuf daddafee waan hin xuuxamneef takkaa yoo nyaatame yeroo dheeraaf annisaa kennaa tura.

6. Keemikaalota antioxidants jedhaman kanneen free radical qaama keenya miidhan fi kansaroora tokko tokko fidu jedhamanii shakkaman qaama keessaa hir'isan of keessaa qaba.

****

Fayyaan Faaya.

DHIITA MIILLAA (XOOGIBOO) (ELEPHANTIASIS)!

****

Dhiiti miillaa kun kan dhufu, 'Paaraasaayitii' raammoo 'Filaariyaa' jedhamuun, kan bookee dhaltuudhaan namatti darbuun dhufa. Hidda 'Liimfaatiksii' jedhamu mancaasuun akka dhangala'aan (Lymph) ol hin deebine dhorka. Dhangala'aan kunis, luka irratti walitti qabamuun dhiita miillaa fida. Baay'inaan miilla irratti kan mul'atu yoo ta'u, harka irratti illee darbee darbee nii mul'ata.

MALLATTOON ISAA MAALI?

Mallattooleen dhibee kanaa, erga dhibee kanaan qabamanii booda yeroo dheeraa turuun kan dhufu yoo ta'u, akkuma dhibamaniin garuu mallattoleen mul'achuu danda'an:-

1. Ho'ina qaamaa,

2. Dhukkubbii gara qaama saalaa fi firii dhiiraa kan baatu (cidhaa),

3. Dhiita'uu xannacha kofa irraa ykn mudaamuddii fi kkf.

Yeroo dheeraa booda immoo mallattooleen mul'atanis:-

1. Dhiita'a garmalee kan miillaa, qaama saalaa fi kan harmaa,

2. Dhangala'aa adii karaa qaama saalaa ba'u,

3. Dhiita'uu tiruu fi

4. Dhiita'uu qaama 'ispiliinii' jedhamuu.

AKKAMITTIIN YAALAMA?

Yaaliin godhamu, guutummaa guutuutti dhiita'a uumame balleessaaf osoo hin taane, waanta dhibee kana fide yaaluun, babal'ina isaatiifi dhibee dhiita'a millaatiin wal qabatanii dhufan (fkn:- infekshinii) hir'isuuf nii gargaara.

1. Qoricha filariyasisii kana balleessu fudhachuun.

2. Marata kan lukatti maramu, dhiita sana hir'isuuf (bandaging),

3. Baqaqsanii yaaluun,

4. Yaalii 'infekshinii' uumamee ykn madaa uumamee qorichaa fi haalaan dhiqatanii qulqullina miilla ofii eeguun balaa dhibee kanaan dhufu hir'isuu.

AKKAMITTIIN ITTISUUN DANDA'AMA?

Bookeen akka iseen nu argattee dhibee kana nutti hin dabarsineef irraa of eeggachuun baay'ee barbaachisaadha.

1. Agoobara 'net' naannoo lafa ciisichaatti faayyadamuu,

2. Lafa bookeen itti wal-hortu ykn bishaan yeroo kuufamu yaasuun lafa bookeen itti walhortu balleessuu.

HUBANNOOF!

Namootni miilla qullaa lafa deeman illee dhiita miillaa qabaachuu nii danda'u. Garuu, kan dhiita miillaa kana fidu sababa keemikaala biyyoo keessatti argamuuni malee sababa dhibee bookeen namatti dabarsituun dhufu miti. Kunis, kophee godhachuun of irraa ittisuun nii danda'ama.

****

FAYYAAN FAAYA

Ifti KOOMPIITARAA fi MOOBAYILII akka ija keessan hin miineef:

1. Sadarkaa ifaa (brightness) koompuutera keessanii akka inni ifa naannoo keessa jirtanii waliin walfakkaatutti adjust godhadhaa. Fakkeenyaaf screen computeera keessanii fuula keessanitti akka madda ifaatti ifa baasaa jira taanaan ol ka'aadha jechuudha. Isin jalaa dimimissaa'ee jennaanis rakkoodha. kanaaf ifa naannoo keessanii waliin walfakkeessaa.

2. Yeroo baay'ee yoo yeroo dheeraaf kan barreessitan ta'e halluun backgroun barreeffama keessanii adii, halluun barreefama keessanii ammoo gurraacha ta'uun gaariidha.

3. Ija keessan daddaftanii ammaa ammaa yoo libsattan gargaarsa guddaa kenna. Kunis yoo libsannu qolli ija keenyaa dhangala'aa ija keenyaaf rabsee gogiinsa irraa ittisa.

4. Ija keessaan garaagarummaa daqiiqaa 20 gidduutti haara galfachiisaa (bakka biraa ilaalaa itti deebi'aa). Daqiiqaa 20 ol walittti fuftanii compuutera hin laaliinaa takkaa achi ilaalaa itti deebi'aa.

5. Fuullee ijaa kan coomputeraaf ta’u (computer eyeglass) bitadhaa itti fayyadamaa. Akka kan siniif ta’u argattanitti ogeessa yaalaa bira deemaa barreesisaa bitadhaa

6. Foddaa yokaan kallattiidhaan gara fuula comouutera keessaniitti bantanii hin fayyadamiinaa. Kun xiyya ifaa alaa dhufu ija kessanitti waan garagalchuuf miidhaa guddaa isinirraan ga’a.

7. Iji keessan miidhamee haga argaa didutti ofirratti hin eegiinaa. Mana yaalaa deemaa ija keessan yoo xiqqate comp yeroo dheeraaf fayadamtu taanaan checkup godhaadhaa.

****

Fayyaan Faaya

"Carrots will help you see in the dark."

J edhu warri adii....

"Kaarootiin dukkana keessatti arguu dandeessisa"

****

Kaarotiin keessumaa osoo hin bilchaatiin dheedhiin isaa yoo nyaatame vitaminootaa fi miñeraalota hedduu kan qaama keenyaaf barbaachisan hedduu of keessaa qaba. Fayidaalee fayyaa kaarotii keessaa kan mirkanaa'e muraasni.

1. Fayidaa kaarotii keessaa inni jalqabaa kaarotiin vit A of keessaa qaba. Vit A immoo rakkoo jaamummaa kan hir'ina vit A tiin dhufu nurraa ittisa.

2. Dandeettii dhukkuba ofirraa ittisuu keenyaa ykn immune system keenyaaf gargaarsa guddaa godha.

3. Nyaata ulfaatina keenya hir'isuuf nyaataman keessaa isa tokkodha. Kunis daddafne akka hin beelofne ittisuu fi kaalorii xiqqoo kennuudhaani.

4. Kaarotii yeroo yerootti yoo irra deddeebinee nyaanne cooma badaa qaama keessaa cholesterol jedhamu gadi buusuudhaan dhukkuboota rakkoo sanaan dhufan nurraa dhorka.

5. Antioxidant fi fiber hedduu of keessaa qabachuudhaan haala bullaa'insa soorataa hariifachiisa.

****

Fayyaan Faaya

Erga dhiiga keessan qorachiiftanii of beektanii booda talaallii fudhachuudhaan vaayiresicha ofirraa ittisuun ni danda’ama.

Dhukkuba vayiresii tiruu jechuun maal jechuudhaa?

Dhukkubni tiruu kan" viral hepatitis" jedhamu gosoota vaayiresii shan (hepatitis A, hepatitis B, hepatitis C, hepatitis D fi hepatitis E virus) irraan kan nama qabu yoo ta'u, rakkoo tiruu yeroo dheeraa kan fidan hepatitis B fi C qofadha. Yeroo amma vayiresiin sodaachisaa fi biyya keenya keessattis lubbuu hedduu galaafataa jiru vayireesii tiruu isa gosa "B" jedhamu kanadha.

Vaayiresiin tiruu lubbuu namaa hagan galaafataa jiraa?

Addunyaa keenya irra namoonni gara biliyeena 2 (2,000,000,000) ta'an vaayiresii kanaan kan qabaman yoo ta'u hedduun isaanii dhiiga isaanii keessaa ittisni qaamaa (immunity) lolee kan balleessu yoo ta'u gara miliyoona 300 (300,000,000) ol kan ta,an vaayiresiin hepatitis B kun qaama isaanii keessa jiraata. Kanneen keessaa kan walakkaa miliyeenaa ta'an wagga tokko keessatti lubbuun isaanii sababa vaayiresii kanaa ni darba.

Gara biyya keenyaatti yoo dhufnu argamni vaayiresii kanaa akka dhaabbanni ittisa fi to'annoo dhukkuubootaa (CDC) gabaasetti dhibbeentaa 10 haga 20 ta'a. Kana jechuun namoota kudhan keessa namni tokko vaayiresii kana of keessaa qaba, nama biraatti dabarsuu danda'a jechuudha. Kun hagam akka inni baay'inaan argamuu fi hagam akka of eeggachuu qabnu nutti mul'isa.

Namoonni vayiresii tiruu Kanaan carraan qabamuu isaanii olka'aa ta'e namoota akkamiitii?

Nammoota mana yaalaa keessa hojjatan, ogeessota fayyaa dabalatee (dhangala'aa qaama dhukkubsataa keessaa ba'uuf saaxilamoo waan ta'aniif; namoota qunnaamtii saalaa namoota addaa addaa hedduu waliin raawwatan; dubartoota mana bunaa keessa galiif walqunnaamtii saalaa dalagan (commercial sex workers) fi kanneen biro.

Dhukkubni Hepatitis B karaa kamiin daddarbaa?

Vaayireensiin kun akkaataan namaa namatti daddarbuu isaa vaayireesii HIV waliin kan walfakkaatu ta'ee, dandeettiin daddarbuu isaa kan vaayiresii HIV harka 50 oliin caaludha. Vaayirasiin hepatitis B kun karaan ittiin daddarbu inni guddaa karaa qunnaamtii saalaa fi meeshaalee qara qaban waliin fayyadamuudhaani. Akkasumas haadha irraa dhalatti (yeroo da'umsaa fi gadameessa keessatti), dhangalaa'aa kaamiyyuu qaama dhukkubsataa irraa gara nama fayyaatti faca'uun ni daddarba. Karaan daddarbuu isaa dhukkuba HIV waliin wal fakkaata. Haa ta'u malee carraan namaa irraa namatti daddarbuu kan virasii kanaa HIV caalaa baay'ee olka'aadha.

Dhukkubni vayireesii hepatitis B mallattoo akkamii agarsiisaa?

Vaayiresiin hepatitis B nama tokko erga qabatee booda waggoota dheeraadhaaf mallattoo tokko illee osoo hin argisiisiin dhokatee jiraata. Yeroo kana namoonni vaayiresii kana qaban (baataa) gara nama biraatti dabarsu. Waggoota dheeraa erga nama keessa turee booda vayireesiin kun suuta suutaan seelota tiruu ajjeessuun hojii ala taasisa. Kanneen biroo ammo tiruu isaanii kaanserii tiruu (hepatocellular carcinoma) qabsiisa.

Vaayiresiin kun dhukkuboota kana erga namattii fidee booda, mallattoowwan miidhamuu ykn dadhabuu tiruu argisiisan mul'isa. Mallattoon dhukkuba kana keessaa: qaamni guutummaa guutuutti (keessumaa garaan) dhiita'uu, halluun ijaa gara keellootti jijjiiramuu, haalluun fincaanii bifa cocacolla fakkaachuu, dadhabsiisuu, nyaata jibbisiisuu, balaqqamsiisuu, dhagna gubsiisuu fi kanneen birooti.

Of eeggaannoon akkamii gochuu qabnaa?

1. Namoota dhukkuba kana akka qaban beekamee fi mallattoo dhukkuba kanaa qaban (haga mana yaalaa deemnee qoorachiifnutti) harka duwwaa tuttuquu irraa of qusachuu qabna.

2. Talaalliin hepatitis B virus fudhachuun haga dhibbeentaa 90 umrii guutuu dhukkubicha namarraa dhorkuu danda'a. Talaalliin kun keessuma namoota mana yaalaa keessa hojjataniif namoota qunnaamtii saalaa namoota hedduu waliin taasisaniif hedduu barbaachisaadha. Taalaalliin kun namaoota umuriin keenya sadarkaa daa'immanii ol ta'eef kilinikoota dhuunfaa hedduu keessatti argama. Daa'immaniif garuu akkuma sagantaa talaalliitti kennamaa jira.

3. Yoo tarii osoo talaallii isaa hin fudhatiin dhiiga nama dhukkuba kana qabuu waliin walitti buutan, qorichi sa'aa 72 keessatti fudhachuu qabdan (immunoglobulin) ni jira. Kanaaf erga mudatee booda atattamaan mana yaalaa deemuun dirqama.

Namni vaayirasii tiruu Kanaan akka qabame ofirratti beeke furmaata akkamii argachuu danda'aa?

Namoonni dhiiga isaanii keessa vayiresiin kun jiraachuu fi jiraachuu dhiisuu isaa hin beekne qaratamuudhaan ofbeekuun isa jalqabaati. Keessumaa namoonni armaan olitti vaayiresii kanaaf saaxilamoo ta'an atattaamaan qoratamuun barbaachisaadha. Yoo qoratamanii dhiigni ofii vaayiresii kanarraa bilisa ta'uu beekan talaallii vaayiresii kanaa fudhachuu qabu. Namoonni qoratamanii dhiiga isaanii keessa vaayiresiin kun akka jiru beekan, qorannoon laboraatoorii hagam akka tiruun miidhamee fi waantoota gargaraa baarbaachisan tokko tokko agarsiisan dabalataan erga qoratamanii booda sadarkaa qoricha barbaachisu irraa kan ga'anii jiran yoo ta'e, qoricha vaayiresii kanaa gosa garaa garaa waan jiraniif fudhachuun ni danda'ama. Qorichoonni kunis yeroo ammaa biyya keenya keessatti waan argamaniif fudhachuun ni danda'ama.

Madda:

1. Uptodate 20.1: Epidemiology, transmission, and prevention of hepatitis B virus infection

2. Sleisenger and Fordtran's gastrointestinal and liver disease pathophysiology/diagnosis/management of hepatitis B

3. Centers for Disease Control and Prevention, Hepatitis B fact sheets

4. The American College of Gastroenterology 2018 Clinical Guideline: Alcoholic Liver Disease

“Fayyaan Faaya”

Dr. Gurmeessaa Hinkoosaa

Arsii Yuunivarsiitii

Iffi Fufa..