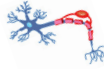


# ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር

## ቅፅ 6:- አጠቃላይ ነገር ስለ ነርቮች



### አጠቃላይ እይታ

ነርቮች ወይም የነርቭ ሴሎች የአንጎል እና የነርቭ ሥርዓት መሰረታዊ ክፍሎች ናቸው። ከውጭው ዓለም የስሜት ህዋሳት መረጃን የመቀበል፣ የሞተር ምልክቶችን እና ትዕዛዞችን ወደ ጡንቻዎቻችን የመላክ እና ያለማቋረጥ የኤሌክትሪክ ምልክቶችን የመለወጥ እና የመላክ ኃላፊነት አለባቸው።

በአንጎላችን ውስጥ ከ 86 ቢሊዮን በላይ የነርቭ ሕዋሳት አሉን! በዚህ ጋዜጣ ውስጥ የነርቭ ሕዋሳቶችን በበለጠ ጥልቀት እንነጋገራለን፣ ከሰውነት እና ከአንጎል ጋር ያላቸውን ግንኙነት፣ የነርቭ-ዲጂቴራይዥን(ብሉሹነት)/ የሞተር(ማለትም መልዕክት ከአዕምሮ ወደ ሌላ የሰውነት ክፍል መወሰድ) ነርቭ እና ሌሎችም የነርቭ በሽታዎች ጨምሮ። ከምንዳስሳቸው ርዕሰ ጉዳዮች መካከል አማይሎትሮሬክ ላተራል ስክለሮሲስ( ኤኤልኤስ)፣ መልቲፕል ስክለሮሲስ( ኤምኤስ)፣ ኤፕሊፕሲ እና ጉሊን ባሬ ሲንድሮም( ጃቢኤስ) ይገኙበታል። ይህ ወር የአንጎል ጉዳት ግንዛቤ ወር እና ኤ.ኤል.ኤስ ግንዛቤ ወር ነው። ይህም የጤና እና ደንገነት ክፍልላችን በዚህ ጋዜጣ ውስጥ ባለው ይዘት ለመዳስ ያለመ ነው።

የጤና እና ደንገነት ክፍላችን "ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር" ጋዜጣ ጋር እንዲቀጥሉ እና ስለ ነርቮች፣ ስለ አንጎልዎ እና ስለ አከርካሪዎ ድንቅ ነገሮች እራስዎን እንዲያስተምሩ ያበረታታዎታል!

Sources: Queensland Brain Institute; National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2023; Herculano-Houzel, 2012; Azevedo, et al., 2009



### የጤና ማሳሰቢያ

- ሰኔ፣ የስትሮክ ግንዛቤ ወር ነው።** አዳዲስ መረጃዎች እንደሚያመለክቱት በከፍተኛ ድምፅ ስትሮክ መጨመሩን ቀጥሏል። መረጃዎች እንደሚያመለክቱት ረጅም እድሜ የሚኖሩ ሰዎች መጨመር ጋር በተያያዘ ምክንያት በየዓመቱ ከ 89,000 በላይ ስትሮክ ይከሰታል። በዚህ ምክንያት ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ምርጫዎችን ለምሳሌ ሚዛናዊ አመጋገብ፣ መካከለኛ ጥንካሬ ያለው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁም ማጨስን እና የአልኮል መጠጥን ማስወገድ እና ጭንቀት ጤናን እንዳይጎዳ አድርገን መቆጣጠር።  
ከ2014 ጀምሮ የካናዳ የልብ እና ስትሮክ ፋውንዴሽን ማንኛውም ሰው በቀላሉ አይቶ እና ለይቶ 911 እንዲደውል ሚያቸል አጭር ዘይቤ አዘጋጅቷል። "FAST" F:- face/ፊት:- የፊት ገፅ ላይ ቀኝ/ግራ አንዱ ከአንዱ ዝቅ ብሏል ወይ? A:-Arm/ዳንድ:- ሁለቱን እጅ ማንሳት ይችላል ወይ? S:- Speech/ ንግግር:- ለዝቧል ወይ? T:- Time/ጊዜ:- አነዚህ ወሰን አንዱን ካስተዋለች 911 ወዲያው ይደውሉ።
- ሰኔ 21 "የዓለም ማይግራን ግንዛቤ ቀን" ነው።** ማይግራን በጣም የተለመደ የጤና ችግር ሲሆን ከ5 ሴቶች መካከል አንዷን እንዲሁም ከ15 ወንዶች መካከል አንዷን ይካክላል። እነዚህ የነርቭ ክስተቶች የተለያዩ ምልክቶችን ያስከትላሉ። ይህም በአንድ ጎን ከፋሎ እና ልብ እንደሚመታ የሚመታ የሚመስል ራስ ምታትን ይጨምራል። ማይግራን ያለባቸው ሰዎች መነሳሳቱን ለማስወገድ ሊያደርጓቸው የሚችሏቸው ነገሮች አሉ። እነዚህም ጭንቀትን መቀነስ፣ መደበኛ የሆነ አመጋገብ ፣ ብዙ ወሃ መጠጣት፣ አልኮልን ማስወገድ፣ ጤናማ እንቅልፍ ማግኘት እና ከመጠን ያለፈ መቀታማ ወይም ቀዝቃዛ የአየር ንብረትን፣ ጨቆኑን፣ ሀይል ያለው ብርሃንን ማ እና ጠንካራ ሽታዎችን ማስወገድ ናቸው። እነዚህ ነገሮች አንጎልን ማረጋገጥ እና ጥቃት የበለጠ መቋቋም እንዲችል ያደርጋሉ( [ማይግራን ካናዳ](#))።

- ያለ ሐኪም ምክር መድኃኒቶችን ማቆም ወይም መጠናቀቅን በራስዎ መለወጥ አይገኝ ነው። በተለይም የፀረ- ማንቀጥቀጥ በሽታ መድኃኒቶችን በተመለከተ። እነዚህ መድኃኒቶች ጥሩ ውጤት የሚያሳዩት በተባለው ጊዜ ልዩነትና መድኃኒቱን ምንም ሳያቋርጡ ሲወሰዱ ነው።  
የግንዛቤ፣ የንቃት-ህሊና ወይም የጡንቻ ቁጥጥርን የሚቀይር የማንቀጥቀጥ ህመም ካለ/ሽ የመንዳት ሕጋዊ መብት ላይኖርህ/ሽ ይችላል። [የመንጃ ፈቃድ](#) ከመውሰዳችሁ በፊት ቢያንስ ከ6 ወር እስከ 1 ዓመት ድረስ ማንቀጥቀጥ ገጥሟቸው ማያወቅ መሆን ይኖርባችኋል። ህጎች ከክልል ወደ ክልል ስለሚለያዩ፣ ሚቻል ከሆነ በዚህ ጉዳይ ላይ ከሐኪማችሁ ጋር መነጋገር ትችላላችሁ።
- የአንጎል ጉዳት ሊከሰት የሚችለው በመውደቅ፣ ከአንድ ነገር ወይም ሰው ጋር በመጋጨት፣ በሞተር ተሽከርካሪ አይጋና በመሳሰሉት በርካታ ምክንያቶች ነው።  
**የአንጎል ምትን ለመከላከል የሚረዱ አንዳንድ ምክሮችን እንመልከት።** ወለሎች እና ደረጃዎች ከዕቃዎች ነጻ መሆናቸውን ያረጋግጡ። ሁሉም የቤትዎ አካባቢዎች በደንብ ብርሃንን ይኑራቸው። ለጤናማ ልምዶች እና ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሚሆኑ ሁኔታዎች ይፍጠሩ። በስክሎት፣ ስክትቦርድ፣ ስኪንግ፣ ስናውብርድ ወይም የአንጎል ጉዳት ሊያስከትሉ በሚችሉ ስፖርቶች ወይም እንቅስቃሴዎች ላይ በሚሳተፉበት ጊዜ የራስ ቀር(መከላከያ) ይጠቀሙ። የመኪናዎ መሪ ከደንገነት መስፈርቶች ጋር የሚስማማ መሆኑን ያረጋግጡ። ቸልተኛ ከሆኑ ጨዋታዎች ወይም እንቅስቃሴዎች ራቁ፣ ልጅዎ ትክክለኛ የመኪና መቀመጫ ወይም የደንገነት ቀበቶ እየተጠቀመ መሆኑን ያረጋግጡ። ማተኮር በሚችሉበት እና ንቁ በሚሆኑበት ጊዜ ብቻ ያሽከረክሩ። በመኪናዎ ውስጥ በሚሆኑበት ወቅት ሁሉ ጊዜ የደንገነት ቀበቶ ያድርጉ።

# አደገኛ ምልክቶች

- 1 የኤ.ኤል.ኤስ የመጀመሪያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:- ለመራመድ መቸገር፣ ዕቃዎችን መጣል፣ የተደበላለቀ ንግግር፣ የመዋጥ ችግር፣ ክብደት መቀነስ፣ የጡንቻ ጥንካሬ መቀነስ፣ የትንፋሽ እጥረት፣ የምላስ ቅልጥፍና መቀነስ ወይም መጨመር፣ መቈጣጠር ማይችሉት ሳቅ ወይም የልቅሶ ጊዜያት።
- 2 የጂቢኤስ የመጀመሪያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:- የኢንፌክሽን ሕረት፣ ከታችኛው እግር ጀምሮ እየጨመረ የሚሄድ ድክመት እና ጥልቅ የጅምት ነጻብራቃዊ ምላሽን ማጣት ናቸው።
- 3 የጭንቅላት ጉዳት ወይም የአንጎል ምት ከጠረጠሩ እባክዎን በጥንቃቄ ይከታተሉ፣ ምክንያቱም የአንጎል ጉዳቶች በጣም ከባድ ናቸው። እንቅልፍ የሚሰማዎት፣ ግራ የተጋቡ፣ ዕረፍት የሌለዎት፣ ደም ወይም ፈሳሽ ከጀሮዎች ሚወጣ ከሆነ፣ አፍንጫዎ ወይም ዓይኖችዎ ወይም ከጀሮዎችዎ ዙሪያ መጎሳቆል፣ ደብዛዛ/ ድርብ እይታ፣ የተዛባ ንግግር፣ በአንድ የሰውነት ክፍል ላይ ድንገተኛ ድክመት፣ ማቅለሽለሽ፣ የማንቀጥቀጥ እንቅስቃሴ ወይም የተረበሹ ከሆኑ 911 ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ህክምና ሰዎች እንዲወስድዎ ያድርጉ።

Sources: ALS Canada; Merck Manuals, 2022; CMAJ, 2021; Government of Alberta, 2023; Canadian Epilepsy Alliance, 2023; Canadian League Against Epilepsy

- 4 በአቅራቢያዎ ያለ ሰው የሚጥል በሽታ ቢያጋጥመው:-  
 1) የተረጋጋ ሁን (አብዛኛውን ጊዜ የማንቀጥቀጥ ስሜት በተፈጥሯዊ መንገድ በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ ያበቃል)፣  
 2. ደቂቃ ያዝ ( የጥቃቱ ጊዜ ከ5 ደቂቃ በላይ ከሆነ፣ እርጉዝ ከሆነ ወይም የስኳር ሕመም ካለበት፣ በቁስሉ ምክንያት ጉዳት ከደረሰበት ወይም አደጋ ላይ ከወደቀበት( ለምሳሌ በውኃ ውስጥ ከተከሰተ) 911 ይደውሉ)፣3) አካባቢውን መገምገም እና ከጉዳት መከላከል( የሕክምና አምባር(ስለህመማቸው ሚገልፅ)ከደረጉ ማረጋገጥ፣ ሹል የሆኑ ነገሮችን ማስወገድ፣ መሬት ላይ ከወደቁ ደህንነታቸው በተጠበቀ ሁኔታ ወደጉን ገልበጥ ያድርጓቸው ፣ከጭንቅላታቸው በታች ለስላሳ የሆነ ነገር ያስቀምጡ፣ በወረርሽኝ ወቅት ከተዘዋወሩ ከጉናቸው ይቆዩ እና ከአደጋ ይርቋቸው)።እና 4) በሽታው ሲያበቃ ብዙ ጊዜ ግራ ስለሚጋቡ ማጽናናትና መደገፍ ያስፈልጋቸዋል።
- 5 PCMA እና CCMTA መመሪያዎች እንደሚያመለክቱት አዲስ የተገኘ የሚጥል በሽታ ያለበት አሽከርካሪ ቢያንስ ለ 6 ወራት ከማንቀጥቀጥ ምልክት ነጻ ከሆነ በኋላ መኪና እንዲነዳ ይፈቀድለታል( ለንግድ አሽከርካሪዎች ደንቦች ይለያሉ)። አስፈላጊ ከሆነ የማሽከርከር ጋር ያሉ ገደቦችን ከተኪምዎ ጋር መወያየት ይችላሉ።

**ይህን ያውቃሉ?** 

---

የAIMGA ባለሙያዎች በእነዚህ ጉዳዮች ላይ ሊያወያዩዎት ዝግጁ ናቸው ።

ቀጠሮዎን በዚህ ኢ-ሜል መልዕክት በመላክ ዛሬውኑ ይያዙ:- [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

ለበለጠ መረጃ "ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር" ጋዜጣ ሙሉውን ስራት ከታች ያለውን QR ኮድ በመቃኘት ይመልከቱ።



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/6.June2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

ምስጋና ለ ኤዶም ሄላሞ የትርጉም ስራውን ስለሰሩልን።