

Thun, September 2022

ቁማል ርእሲ። (Tigrinya)

ቁማል ርእሲ ሓደ ክነፍር ዘይክእል 3 እግርን መምጠጢ ደምን ዘለዎ ሓሰኻ እዩ። ጫፍ እግሩ ድማ ጭኸሮ

ይመስል። ብኡኡ ድማ ኣብ ጸጉርና ቀጥ ኣቢሉ ሒዞ ይንቀሳቐስ። ቁማል ርእሲ ኣብ ጸጉርና ክሓኹሩ ይኽእሉ።

ክነፍሩን ክሕንብሱን ግን ኣይክእሉን።

ቁማት ናይ ዝነውሉ ቁማል ካብ 2.5-3.5 ሚ.ሜ ይበጽሑ። ሽፋን ቁማል ተለዋዋጣይ ጻዓዳ፣ ሓሙኽሽታይ፣ ወይድማ ቡናዊ ክኸውን ይኽእል። ሕብሪ ቁማል ነቲ ጸጉሪ ይመሳሰል። ቁማል ደም ምስ መጠጦ ይቅይሑ።



ምኽንያቱ ደም ምስ መጠጦ እቲ ሽፋን ናይቲ ቁማል፣ በቲ መመሓለፊ መሕቐቕ ደም ስለዝቐበእ።

ቁማል ርእሲ ካብ ናይ ወዳሰብ ጸጉሪ ርእሲ እዩ ዝፍጠር። መብዛሕትኡ ጊዜ ድማ ኣብ ናይ ድሕሪት ርእስና፣ ኣብ ድሕሪት ክሳድና፣ ኣብ ድሕሪት እዝንና፣ ወይድማ ኣብ መደቀሲና ይርከቡ።

ቁማል ርእሲ ኣብ ውሽጢ 2-4 ሰዓት ዘሎ ግዝዮ ሓድሽ ደም ይመጡ። ብተዛማዲ ድማ ካብቲ ላዕለዎይ ቆርብትና ነኪሶም ደም ይመጡሞ ፎረፎር ክፈጥር ዝኽእል Toxin (ቶክሲን) ይገድፉልና።

ዕድሙ ተባዕታይ ቁማል 15 መዓልቲ ክኸውን ከሎ፣ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ድማ ካብ 30 – 40 መዓልቲ

ይበጽሑ።

ቁማል ርእሲ ካብ 28 – 32 ዲግሪ ዘሎ ሙቕት ብዝበለጸ ይነብሩ።

ቁማል ብዘይ ምምጣጥ ደም ክሳብ 3 መዓልቲ ክነብር ይኽእል።

ቁማል ርእሲ ናይ ሙሉእ ዓለም ሽግር እዩ። ኣብ ኩሉ ቆዳምን ማሕበራዊ ሕይወት ዘልዎ ቦታን ድማ ይፍጠሩ።

ብምኽንያት ኣብ ማሕበራዊ መነባብሮና ዝግበር ሓያል ምንቅስቓስን፣ ብብዝሒ ጉዕዞን፣ ስደትን ድማ ኣብዞም

ዝሓለፉ ዓመታት ናይ ቁማል ምራር ተራእዩ።

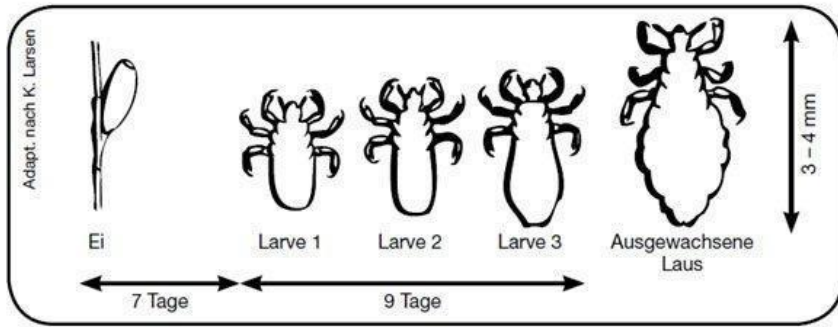
ኣብዚ ቦታና ቁማል ብብዝሒ ኣብ ድሕሪ ናይ ተማህሮ ዕርፍቲዮም ዝረኣዩ። ቁጽሮም ካብ

60 - 100 መብዛሕታኦም ቆልዑ ካብ 5 – 11 ዝዕድሚኦም ድማ ብቁማል ይልከፉ።

ቁማል ኣለካ ማለት ድማ ጽርዖት ዮብልካን ማለት ኣይኮነን።

መዓልታዊ ጸጉሮም ዝሕጸቡ ቆልዑውን ብቁማል ክልከፉ ይኽእሉዮም።

ኣፈጣጥራ ቁማል።



ጭብ።

ጭብ ናይ ቁማል ርእሲ እንጃቕሎ እዩ። ሓደ ቁማል ኣብ መዓልቲ ካብ 3-8 እንጃቕሎ ይወልድ። ኣብ ምሉእ ዕድሚኡ ድማ ብግምት ካብ 100-300 እንጃቕሎ ኣብ ጸጉሪ ዘልዎ ቦታ ይፍጠር።



ጭብ ናይ እንጃቕሎ ዝመስል ቅርጺ ዘለዎ ቁመቱ ድማ ካብ 0.4 -1 ሚ.ሜ እዩ። ጭብ ብርህ ኢሉ ንፎረፎር ዝመስል ግን ካብ ጸጉሪ ብቐሊሉ ዘይለቅቕ (ዘይረግፉ) እንጃቕሎ እዩ።

ምትሕልላፍ።

ብቐዳምነት ርእሲ ሰብ ምስ ርእሲ ሰብ ብቐጥታ ምስዝረኸብ ምትሕልላፍ ጭብ ዝፍጠር ።
ብተዘዋወረውን ብምገዳ መዘርገፍ፣ ቆብዕ፣ መእሰር ጸጉሪ፣ ከማኡውን ብብራሽ ፣ይመሓላላፍ።
ጭብ ብናይ እንስስሳ ዘቤት ኣይመሓላላፍን።

ሓባሪ (ምልክት)።

- ሙብዛሕታኡ ጊዜ (ናይ ግድን ኣይኮነን)ብምኽንያት እቲ ቁማል ክጠፋእ ከሎ ዝገድፎ ጥፍጥፍ፣ተረፍ ርስሓት፣ ዕፋፈት ናይ ቁማል፣ ዳሕረዋይ ክሳድና፣ ዳሕረዋይ ርእስና፣ዳሕረዋይ እዝንና ፣ ብፎረፎር ተነቀፍቲ እዮም።
- ብቀጻሊ ምሕካኽ ምቅያሕ ኣብ ዳሕረዋይ ክሳድና ይፍጠር።
- ሓደ ሓደ ጊዜ ሕብጥ ኣብ ክፋል (Lymphknoten) ሊምፍክኖተን ይሓብጠና።

ኣገባብ ኣደላልያ ቁማል ርእሲ፣ ጭብ፣እንጃቕሎ።

1. ንውላድኩም ኣብ ጽቡቅ ብርሃን ዘልዎ ኮንኩም መርምርዎ።
2. 2ቅድሚ ነቲ ጸጉሪ ምምርማርኩም ርእሲ ከይሓዘኩም ቁማል ይራኣዩ እንተልዮም ጥራይ ተዓዘቡ። ምኽንያቱ ነቲ ርእሲ እንተዳ ሒዝክዎ እዮም ቁማል ክሕባኡ ስለዝኽእሉ።
3. ድሕሪ ምሕጻብ ጸጉሪ ብብዝሒ ሳሙና የዕፈርኩም ብመዘርገፍ እንዳፈተግኩም ክሳብ ጭፍ መሸጥዎ።
4. ነቲ መዘርገፍ ድሕሪ ምምሸጥኩም ብናይ ምኽሽኒ ወረቐት ድረዝዎ።
5. ጭብ ኣብ ጸጉርና ጥብቅ ስልዝብሉ ብናይ ኢድና ጽፍሪ ጌርና ክንፈልዮም ንኸእል።ኣጉሊሉ ዘርኢ መስትያት ንቁማል ወይ ድማ ጭብ መድዪ ይሕግዘና።
6. ኣብ መወዳእታ ጽቡቅ ጌርና ንሕጸቡ።
7. ኩሉዚዜ ብምላኡ ርእስና ንከታተሎ።

መምርሒ ምዝርጋፍን ኣገባብ ኣጠቓቕማ.	
መዓስ መዓልታት/	ብከመይ
1. መዓልቲ	<p>ሀ. እንተድኣ ቁማል ርእሲ፣እንጃቕሎ ወይ ጭብ ኣለውና,ንቁማል ብፈውሲ ተጠቂምና ብመዘርገፍ ነውጸኣም, ነቶም ጭብ ድማ ብኢድና ነውጸኣም።</p> <p>ለ. እንተድኣ እዮም ቁማል፣ኣንጃቕሎ፣ጭብ ዘይጠፈኣም, ከነቐርጹ የብልናን ።እንደገና ድሕሪ 7 መዓልቲ ኣብ ሀ ተጠቂሱ ዘሎ ኣጠቓቕማ ንደግሞ።</p>
3. መዓልቲ	<p>ሀ. ቁማል ስጋብ ዘለው ጊዜ ደጋጊምና ብመዘርገፍ ምቁጽጻር ።ጭብ እንተድኣ ኣልዮም ድማ ብኢድና ምቅንጣብ።</p>
7. መዓልቲ	<p>ሀ. ኣጠቓቕማ ናይ ቀዳመይቲ መዓልቲ ንደግሞ።</p> <p>ለ. ብመዘርገፍ ንቆጻጻር።</p>
10. መዓልቲ	<p>ሀ+ለ ብመዘርገፍ ንቆጻጻር</p>

14. መዕልቲ	<ul style="list-style-type: none"> • እንተድኣ ዘይጠፍኡ ወይ ሓይስቲ ቁማል እንተተፈጠሮም ከም ብሓድሽ መስርሕ ቀዳመይቲ መዕልቲ ሀን. ለን. ንደግሞ። • እንተድኣ ቁማል ርእሲ ፣ እንቁቁሖ ፣ ወይ ጭብ ኣልዮም ወይ ጠፊኦም እቲ ኣገባብ ተወዲኡ ወይ ተዓጽዮ ማለት ኢዩ።
21. መዕልቲ	ብምኽንያት ሓድሽ ናይ ምምሕራላፍ ተኸእሎ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙን ብቀጻሊ ብመዘርገፍ ሓደ ጊዜ ኣብ ሰሙን ምቁጽጻር ይግበር።
28. መዕልቲ	መስርሕ መበል 21. መዕልቲ ንደግሞ።
<p>እንተድኣ እቲ ቆልዓ ድሕሪ ዳግማይ ምቁጽጻር ቁማል ወይ ጭብ ኣለዎ ብመገዲቲ ናይ ቁማል ሓላፍነት ዘሎዎ ኣካል ምስ ናይቲ ቤትምህርቲ ሓኪም ብምዝርራብ ትምህርቲ ከይመጽእ ይኸልከል። ስጋብ ካብ ቁማልን ጭብን ነጻ ዝኸውን ናብ ቤት ትምህርቲ ምምጽእ ይኸልከል።</p>	

ኣገዳሲ ሓበሬታ

- እንተድኣ ቁማል ሪኢኹም መታን ናብ ካልእ ከይመሓለፍ ብቁልጡፍ ንቤት ትምህርትኹን ፡፡ ወይ መውዓሊ ቤት ትምህርቲ ወይ የዕርኽቱኹም (መሓዝትኩም) ወዘተ, ሓብሩ።
- ካብ ፋርማቻ ወይ Drogerie ናይ ቁማል መከላኸሊ ንኣብነት ከም (z.B. Rausch, Laus-Stop, Lies-Ex, Hedrin, Pedicul, Hermal). ዝኣመሰሉ ትዕድጉ። ምስቶም እፋውስ ዝመጽእ መምርሒ ተጠቐሙ። ከሚካላዊ ነገራት ናይ ሓሳኹ ዓይነት ስለ ዝሕዙ ኣይገደዱን ኢዮም። ቀጺሎም ተቃዋሚ ሓይሊ ስለ ዘማዕብሉ ነቶም ቁማል ኣይቀትሎምን ኢዩ።
- ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ንስድራቤትን መውዓሊ ሕጻናትን ካን ቁማልን ጭብን ምቁጽጻር ይግበር።
- መዘርገፍን መሳርሒ መጽረይ ጸጉሪን ብሰምና ኣብ ውዑይ ማይ ን 15 ደቃይቅ ኣሊኽኖ ነጽርዮ።
- ቀጥታ ምስቶም ብቁማል ተለኪፎም ዝነበሩ ርክብ ዝነበሮም መሳሪሒታት ካብ 40-60 ዲግሪ ውዑይ ማይ ጌርካ ምሕጻብ ወይ ድማ ንገ መዕልቲ ዝኣክል ብጽቡቕ ክዕጽ ዝኸእል ፕላስቲክ ዓሺግካ ከይተጠቀምካ ምቕማጥ።
- ክዳውንቲ፣ ናይ ሳሎን መጎዝጎዚ ፣ ኣንሶላ ኣብታ ንምርመራ መዕልቲን ድሕሪ 7 መዕልትን ከነጽርዮ ይግባኣና። ኣንደገና ድሕሪ 14 መዕልቲ ነጽርዮ።
- ነዊሕ ጸጉሪ እንተድኣ ኣልዩና ጥርገና ኣቢልና ንኣስሮ ፡፡ መታን ምስ ናይ ካልእ ሰብ ጸጉሪ ብቀጥታ ከይላገብ ንምክልኻል ፡፡
- ናይ ብሽክለታ ቆቢዕን፣ መሸፈኒ ርእሲ፣ ናይ ጸጉሪ መትሓዝን ዑንቅን ምስ ካልኣት ክንቀያየር ይገባኣና።

ሕቶ እንተለኩም ምስ ን Frau Regula Heubach-Traxler (regula.heubach@bluewin.ch) በዓልቲ ሞያ