



British Society of
Paediatric Dentistry

ንጥዕና ኣስናን ህጻናት ዝምልከት ግብራዊ መምርሒ

www.bspd.co.uk

Tigrinya

ወለዲ ምስኩንና፡ ኣብ መዳይ ጥዕና ኣስናን ውላድና ክንክን ምግባር ሓደ ካብ ቶም ኣገደስቲ ሸነኻት ሓላፍነትና እዩ ዝኸውን።

ጥዕና ኣስናን ህጻናት ዓዲ-እንግሊዝ ኣብ ምምሕያሽ ኣተኩሩ ዝሰርሕ ውድብ፡ ማሕበረ-ሰብ ሕክምና ኣስናን ህጻናት ብሪጣንያ (BSPD)፡ ንጥዕና ኣስናን ብዝምልከት ከድልዩኹም ዝኸእሉ መሰረታዊ-ያን ምኽርታትን ሓበሬታን ጠርኒፉ ብመልክዕ ቅርጹው በራሪ ጽሑፍ ኣዳላዩዎም ኣሎ። ንደቅኹም ናብ ዝሓሸ ዝበሃል ኣጀማምራ ንኸተምጽእዎምን ምሉእ ዕድሚኦም ጥዑያት ኣስናን ንኸውንኩ ክትረድእዎምን ብወገንና ሓገዝትኹም ኬንና ክንርከብ ተስፋና እዩ።

ትሕዝቶ

ምክንክን ኣስናን ህጻናት ደቅኹም

- 3 ምብቋል ናይ ጸባ ኣስናን
- 4 ኣስናን ህጻናት ደቅና ምጽራይ ክንጅምረሉ ዝግባእ ግዜ ንፈለማ እዋን ናብ ሕክምና ስኒ ክንኸደሉ ዝግባእ ግዜ
- 5 ዝንከሱ/ዝጠበዉ ነገራት (ጥጦ) ከምኡ ውን ኢድ ምጥባው - ስለምንታይ እዩ ፍሎራይድ ዝተባባዕ?
- 6 ቀልጢፍካ ዝብላዕን ዝስተን ምጅማር ዝብላዕን ዝስተን ንነኣሽቱ እግራ-ተኸሊ
- 7 ክንገብርዎ ዘይግባእ ነገራት

ምጉባዝ፡- ምክንኻን ኣስናን ህጻናት (ካብ 6 ዓመት ንላዕሊ)

- 8 ቀወምቲ ኣስናን - ዝብልዑን ዝስተዩን

ናብ ብጽሕና ምስግጋር

- 9 ሓላፍነት ምውሳድ - ጥዕና ኣስናን ምሕላው
- 10 ቀንዲ ነጥብታት



ናይ ጸባ ኣስናን

(ከምኡ'ውን ናይ ህጻን ኣስናን፡ ናይ መጀመርታ ኣስናን ወይ መርዓት ኣስናን ተባሂሎም ይፍለጡ)

ደቅኹም ኩሉ ሳዕ ካብ 6ይ ወርሒ ዕድሜኡም ኣቢሎም ከብቀኡዎም ዝጀመሩ 20 ኣስናን ክህልውዎም እዮም፤ ኣብ'ዚ ግን ዓቢ ፍልልይ ክህሉ ዝከኣል እዩ። ሳሕቲ ኣብ እዋን ምውላድ ህጻን ዝህልዉ ኣስናን (ናይ እዋን ሕርሲ ኣስናን) ወይ ድሕሪ ሕርሲ ቀልጢፎም ዝበቐኡ ኣስናን (ናይ ድሕሪ-ሕርሲ ኣስናን) ክህልዉ ዝከኣል እዩ። እዞም ከምዚ ዝበሉ ኣስናን እዚኣቶም ኣብ ትሕቲ 1% ናይ ህጻናት ዘጋጥሙ ክኹኑ እንከለዉ፡ ምኽንያት ሻቅሎት ክኹኑ-ብሎምን። ሕክምና ኣድላዩ ምስዝኸውን፡ ናብ ፍሉይ በዓል-ሞያ ሕክምና ህጻናት ሪፈራል ንኸወሃቡኩም ሕቶ ከተቐርቡ ይግባእ። ናይ ጸባ ኣስናን ነቶም ጽሑርም ዝበቐኡ ቀወምቲ ኣስናን ቦታ ሒዞምሎም ስለዝጸንሑ፡ ልዑል ተራ እዩ ዘለዎም። ድርዳራ ሽፋኖም ረቂቕ ብምዃን፡ ናይ ጸባ ኣስናን፡ ናብ ሽኩራውያን ነገራትን ኣሲዳዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ዝስተዩ ነገራትን ብብዝሒ ምስዝቃልዑ፡ ክብልዑን ምብሕጻን ድርዳራ ሽፋንን ከጋጥሞምን ልዑል ተኸእሎ ኣሎ።

ኣስናን ምብቋል

ኣብ መብዛኣትኡ እዋን፡ ኣብ ታሕተዋይ ቅድሚት ዝርከቡ ክፋል ናይ ኣስናንና እዮም ዝበቐኡ፤ ድሕሪኦም ድማ ኣብ ላዕለዋይ ቅድሚት ዝርከቡ ኣስናን ይወጹ። ኣብ ገለ ህጻናት፡ መስርሕ ምብቋል ኣስናን ጸገም ዝበሃል ዘይብሉ ክኸውን እንከሎ፡ ንኻልኦት ግን ዘይምቐእነት ፈጢሩ ዓቕሊ-ጽበት ዘስዕብሎምን ድቃስ ዝኸልኦምን ተመኰር እዩ። ምልክታት ዘይምቐእነት ክበሃል እንከሎ ኣጸብዕ ድዩስ መጻወቲ ምንካስ ከምኡ'ውን ምሒር ምልዛይን ክኸውን ይኸእል። ብዙሓት ወለዲ ንቅልል ዝበለ ሕጻን ምስ መስርሕ ምብቋል ኣስናን ዩዳናግርዎ እዮም። ውላድኩም ቀሊል ዘይኮነ ስምዒት ናይ ዘይምቐእነት ምስዝህልዎ፡ ከም ረኽሲ ኣእዛን ዝኣመሰሉ ጸገማት ከምዘይብሉ ንምርግጽ ዝኣክል፡ ኩሉ ሳዕ ናብ ሕክምና ምውሳዕ ዝሓሸ እዩ። ብዛዕባ ኣተሓሕዞ መስርሕ ምብቋል ኣስናን ዝመጸ መወከሲ ክኹነና ዝኸእል ጭቡጥ ሓበሬታ እኳ እንተዘየለ፡ ብዙሓት ወለዲ ግን ንውላዶም ዝሓል (ዘይበረደ) መሕከኺ ግርጻን ዝኹነ ናውቲ ምሃብን ዝያዳ ምቕብጣርን ሓጋዚ ኩይኑ ይረኽቡዎ። ናይ ገለ ኣዋርሕ ፍልልይ ክህሉ ዝከኣል እኳ እንተኹነ፡ ውላድኩም ሰለስተ ዓመት ምስመልኦ ነቶም 20 ኣስናን ብሙሉኣቶም ከውጽእዎም ይግባእ።



አስናን ህጻናት ደቅና ምጽራይ ከንጅምረሉ ዝግባእ እዋን

አስናን ናይ ውላድና ክበቀሉ ምስጀመረ: ቀልጢፍና ብዛዕባ ጉዳይ ምሕጻብ አስናን ነላልዮም።

ውላድና ብቐሊሉ ምእንቲ ክለምዶ: ንእሽተይን ልስሉስን መጽራይ-ስኒ ተጠቐምና አስናኑ ነጽርዮሉ።

ከም ናይ ኩሉ ግዜ ልማድ ወሲና ናይ ንጉሆን ምሽትን ንእሽተይ ልሕማጽ ናይ ፍሎራይድ ዘለዎ ቦማታ ስኒ ብምጥቃም (እንተወሓደ 1000 ፒ.ፒ.ኤም./ppm ዝትሕዝቶኡ ፍሎራይድ ዘለዎ) ዕድሚኡ 3 ዓመት ክሳብ ዝመልእ ንውላድና ብስሩዕ አስናኑ ንሕጸቡሉ።

ድሕሪ እዚ እዋን እዚ: ከንዲ ፍረ ዓተር እትኸውን መጠን ከንጥቀም ንኸእል ኢና።

ውላድና እናጎበዘ ክኸይድ እንከሎ አስናኑ ባዕሉ ክሓጽብ ከነተባብዎ ንኸእል እኳ እንተኹንና: ዕድሚኡ 7 ዓመት ክሳብ ዝመልእ ግን ገና ከንክታተሎ ይግብኣና።

ህጻናት ኣብ ዘየርከብዎ ቦታ እንተኣቐመጥናዮ ዝሓሸ እዩ።

ግቡእ ኣጠቓቕማ እንተተጠቐምና ናይ ኢድ መጽራይ-ስኒ ስኒ ምስ ኤሌክትሪካዊ መጽራይ-ስኒ ምስእነወዳድሮ: ውጽኢታውነቶም ሓደ እዩ።

ህጻን ቅድሚ ምድቃሱ አስናኑ ክትንክፎ ዝግባእ ናይ መወዳእታ ነገር: ናይ ፍሎራይድ ትሕዝቶ ዘለዎ ቦማታ ስኒ እዩ ክኸውን ዘለዎ።

ንፈለማ እዋን ናብ ሕክምና ስኒ ከንኸደሉ ዝግባእ እዋን



ደቅና ናይ መጀመርታ አስናኖም ምስኣውጽኡ: እዚ ድማ ብርግጽ ክሳብ ታ ቀዳመይቲ ዓመት ናይ ዕለተ-ልደቶም ዝጽንቡሉላ እዋን ምዃኑ እዩ: ምስ ተመኮሮ ክላለዩ ምእንቲ ክኸእሉ ናብ ሓኪም ስኒ ንውሰዶም።

እዚ ናብ ሕክምና ስኒ ዝኸደሉ ናይ ፈለማ ተመኮሮኦም: ከም መሰነይታ ናትኩም ወይ ካልእ ኣባል ስድራ-ቤት ኩይኑ: ኣብ ስሩዕ ቁጸራኹም ክኸውን ይኸእል።

ናብ ሓኪም ስኒ ምኻድ ዘሻቐለኩም (ወይ ዘፍርሓኩም) ተመኮሮ ምስዝኸውን: መጻምድትኹም ድዩስ ኣቦሓጎኹም ወይ ዓባይኩም ኣብ ቁጸራ ሕክምና ንኸ(ት)ሳተፍ ክትሓቱ ትኸእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ዝስዕብ ቁጸራ ናይ ውላድኩም እወታውያን ኮንኩም ክትጸንሑ እሞ ውላድኩም ካብ ዘየድሊ ስምዒት ራዕዲ ናጻ ክኸውን ኣገዳሲ እዩ።

ደቅና ኣብ ታ ናይ መጀመርታ ናብ ሓኪም ስኒ ዝቐርቡላ እዋን ኣፎም ምኸፋት ምስዝኣብዩ ኣይንጨነቐሎም።

እቲ ቀንዲ ዘገድስ ነገር: ንሕና ብዛዕባ ከንክን አስናን ደቅና ዝመጸ ካብ ሓኪም ስኒ ምኸሪ ኣብ እንቐበለሉ እዋን: ደቅና ድማ ኣብ ትካል ሕክምና ስኒ ምህላው ክለምዱ እዩ።

ደቅና ብስሩዕ ናብ ሓኪም ስኒ ክቐርቡ ይግባእ።

ዕድሚኡም 18 ዓመት ክሳብ ዝመልእ: ኣብ ሞንጎ ናይ ቁጸራታቶም ዘሎ ናይ ግዜ ጋግ ካብ 12 ኣዋርሕ ክዛይድ ኣይግባእን።



ዝንከሱ/ዝጥበዉ ነገራት ከምኡ ውን ኢድ ምጥባው

አብ ነኣሽቱ ህጻናት፡ ኢድ ምጥባው፡ ዘይወለንታዊ ትእዛዝ ኣእምሮ ዘበግሶ ባህርያዊ ተግባር ክኸውን እንክሎ፡ ዝንከሱ/ዝጥበዉ ነገራት ድማ ስምዒት ምዕልባጥ ንዘለዎ ህጻን አብ ምትህድዳእ ሓገዝቲ ክኸውኑ ተኸእሎ ኣሎ። ገለ ህጻናት ምቹቕነት ንኸስምዖም፡ ወለንታዊ ብዘይኮነ መልክዕ ዓባይ-ዓባይቶኦም ወይ ኣጸብዕቶም ይጠብዉ።

እዚ ምሉእ-በሙሉእ ባህርያዊ እዩ።

ይኹን ምበር፡ ንደቅና ዝስተ ነገር ዘለዎ ወይ ሸኮራዊ ዝንከሱ/ዝጥበ ነገር ክንህበም ብፍጹም ኣይግባእን። አብ እተናውሐ ግዜ፡ ናይ ዓባይቲ አስናን ክበቅሉ እንክለዉ ዝንከሱ/ዝጥበዉ ነገራት ምጽውታርን ኢድ ምጥባውን ክተባብዑ የብሎምን ኢልና ኢና እንመክር።

ነዚ ጉዳይ እዚ አብ ምእላይ ገለ ምኽሪ ምስዘድልዩኩም፡ ንዓኹም ምስ ዝውክሉ ሓካይም ስኒ ተወከሱ ኢኹም።

ስለምንታይ እዩ ፍሎራይድ ጽቡቕ ዝበሃል?

ብዛዕባ ፍሎራይድ አብ ምሕያል ድርዒ አስናን ዝጸወቶ ልዑል ተራ ዝመጸ፡ ካብ ግዜ ናብ ግዜ ኣፍልጦና እናዓበየ ክመጽእ ጸኒሑ ኣሎ።

ፍሎራይድ ካብ ገለ ምንጭታት ማይ ብባህርያዊ መገዲ ክርከብ ዝከኣል እዩ። ይኹን ምበር፡ አብ ካልኦት ክፋላት ናይ ዛ ሃገር፡ ካብ ተርእዮ ምሕሳኽ አስናን ንምክልኻል አብ ዝስተ ማይ ከምዝኣቱ እዩ ዝግበር። ፍሎራይድ ዘለዎ ዝስተ ማይ አብ ዝዝውተረሎም ከባቢታት፡ ተርእዮ ምሕሳኽ አስናን ኣብ ህጻናት ኣዝዩ ትሑት ምዃኑ፡ ብመጽናዕታዊ ኣገባብ ክረጋገጽ ተኻኢሉ እዩ።

ፍሎራይድ፡ አብ ቦማታ ወይን ካልኦት ፍርያት ናይ ክንክን ጥዕና አስናን እውን ይርከብ እዩ።

ብኸብረትኩም፡ ፍሎራይድ ዘለዎ ሳሙና-ስኒ ተጠቂምኩም አስናን ናይ ደቅኹም አብ እትሓጽቡሉ እዋን፡ ምስወዳእኩም ብማይ ከምዝጉጹጉጽዎ ኣይትግበሩ። ምኽንያቱ እዚ ምግባርኩም ትሕዝቶ ፍሎራይድ እውን ተሓጺቡ ከምዝኸይዱ ስለዝገበር፡ ነቲ ናይ ምክልኻል ውጽኢቱ የድክሞ እዩ።

"ጡፍ በል ደኣ ምበር ኣይትጉጹጉጽ" - እዩ እቲ ጭርሖ!

ድርዒ ፍሎራይድ ምፍጣር፡ እቲ ውጽኢታዊ ዝበሃል - አስናን ደቅና ክንከላኸለሉ እንኸእል መገዲ ክኸውን እንክሎ፡ ምስ ናይ አስናን ሓካይምኩም ክትዘራረቡሉ እውን ይግባእ።

እታ ቀዳመይቲ ስኒ ናይ ውላድኩም ምስተቐልቀለት፡ ካብ ናይ 1000 ፒ.ፒ.ኤም. (ክፋላት አብ ሚልዮን) ዘይውሕድ ትሕዝቶ ፍሎራይድ ዘለዎም ምጥቃም ከምዝግባእ እዮም ሞያውያን ዝመኽሩ።

ዕድመ ደቅኹም 3 ዓመት ድሕሪ ምምልኡ፡ ካብ 1000 ፒ.ፒ.ኤም. ክሳብ 1500 ፒ.ፒ.ኤም. ዝኸውን ትሕዝቶ ፍሎራይድ ዘለዎም ምጥቃም ይከኣል እዩ።

ብዛዕባ ንውላድኩም ኣየናይ ከምዝኣይሽ እንተተጣራጢርኩም፡ ብዛዕባ እቲ ጉዳይ ምስ ዝውክሉኹም ጉጅለ ሓካይም ስኒ ተዘራረቡሉ።



ናይ ፈለማ ብልዕን መስተን

ኣብ ቀዳሞት ሰሙናት ዕድሙ ናይ ደቅኹም፡ እቲ ቀንዲ መግባም ጸባ ስለዝኹነ፡ ማለት ካብ ጡብ ኣደ ድዩስ ካብ ጡጦ፡ ጸገም ዝበሃል የልቦን። ጸባ ጡብ ይኹን እቶም ብፍሉይ ንዕሸላት ተባሂሎም ዝዳለዉ ዓይነት ጸባ፡ ንኹላቶም ኣብ ቀዳሞት 6 ኣዋርሕ ዕድሙ ናይ ደቅና ኣድለይቲ ዝበሃሉ መዳዘታት የማልኡ እዮም።

ደቅና ብዕድሙ ኣስታት 6 ኣዋርሕ ምስገባሩ፡ ብቐጥታ ካብ ዝፈሰሰ ወይ ካብ ክፉት ኩባያ ንክሰትዩ ነተባብዓዮም። እዚ ምግባርና፡ ደቅና ቅድሚ ደቂ-ሓደ-ዓመት ምዃናም ጡጦ ምእንቲ ክገድፉ ሓጋዚ እዩ።

ዝብላዕን ዝስተን

ንነኣሽቱ እግራ-ተኽሊ

ደቅና ዝብላዕ ኩነት ዝስተ ነገር ኣብ ሰዓታት መግቢ ጥራይ ከምዝወስድዎ፤ ከምኡ ውን ማይ እንተዘይከዎይኑ ቅድሚ ምድቃሶም ዝኹነ ዝብላዕ ወይ ዝስተ ነገር ከምዘይወስዱ ንግበር።

እንተላይ ነቶም ጥዕና ዝህቡ ነገራት ሓዊስካ፡ ደቅና ዝወስድዎም ሽኮራውያን ዝብልዑን ዝስተዩን ነገራት ድሩታት ንክኹኑ ንጽዓር፤ ንኣብነት ዝደረቐ ፍሩታታት ኣብ ኣስናን ዝለሓጉ ስለዝኹኑ፡ ኣብ ሞንጎ ሰዓታት መግቢ ምስዝውሰዱ ንጥዕና ኣስናን ሃሰይቲ ክኹኑ ይኽእሉ እዮም።

ደቅና ኣብ ክሊ ዕድሙ ናይ 6 ወርሒ ካብ ዝበጽሑሉ እዋን ንዳሓር፡ ዝስተ ማይ ብስሩዕ ኣብ ከባቢኦም ከምዝርከብ ክንገብር ይግባእ።

ኣስናን ደቅና ኣብ ሞንጎ ሰዓታት መግቢ ካብ መግቢ ይኹን መስተ ምስእነዕርፎም፡ ማለት ብዘይካ ዝስተ ማይ፡ ደቅና ኣስናኖም ክሕስኽ ዘለዎም ተኽእሎ ዝተሓተ እዩ።

ክንጉብሮም ዘይግባእ ነገራት

ህጻናት ወይ እግራተኽሊ ደቅና ጡጦ ድዩስ መለማመዲ ኩባያ ንነዊሕ እዋን ባይኖም ሒዞም ክጸንሑ ኣይንሕደግ፤ ንኣብነት፡ ኣብ ዝድቅሱሉ እዋን፡ ንጡጦኦም ይኹን ንመተሃዳድኢት ደረቕ ጡጦኦም ኣብ ሽኩራዊ ይኹን ኣብ ጽማቕት ፍሩታ ኣሊኽና ኣይንሃቦም።

ብኸብረትና፡ ጸባ እንተዘይኮይኑ፡ ካልኣት ዝስተዩ ነገራት ናብ ጡጦ ናይ ደቅና ኣይነእቱ። ናብ ጸባ እውን ሸኮር ኮነ መዓር ኣይነእቱ። ምኽንያቱ ንጥዕና ኣስናኖም ኣዝዩ ሃሳዩ እዩ።

ኣብ ርእሲ እዚ፡ ወለዲ ዝንከሱ/ዝጥበዉ ነገራት ወይ ንጡጦታት ናይ ደቆም ናብ ገዛእ ኣፎም ብምእታው "ከጽርይዎም" ክፍትኑ ከምዘይብሎም እዮም ሞያውያን ዘጠንቅቑ።

ከምዚ ዝኣመሰለ ተርእዮ፡ ንደቅና ኣብ ኣፎም ዘይጸንሑ ባክተርያታት ከምዝሓልፍዎም እዩ ዝገብር።



ንኣተሓጻጽባ ኣስናን ዝምልከቱ ሓሙሽተ ወርቃውያን ምኽርታት

1

ኣስናን ናይ ደቅና ክበቀሓ ምስጀመሪ፡ ምስ ምሕጻብ ኣስናን ነላልዮም።

2

ንነኣሽቱን ንዝዓኸኹን ህጻናት ደቅና ባዕላዮም ኣስናኖም ከጽርዩ ክሳብ ዝኸእሉ፡ ባዕላትና ኣስናኖም ክንሓጽብሎም ይግባእ። ኩላዮም ህጻናት ደቂ-7-ዓመት ክሳብ ዝኸኑ፡ ኣስናኖም ኣብ ዝሓጽቡሉ እዋን ምክትታል ናይ ዓበይቲ ክፍለዮም ኣይግባእን።

3

ንእሽተይ ልሕማጽ ናይ ፍሎራይድ ዘለዎ ቦማታ ስኒ እናተጠቐምና፡ ዕድሚኦም 3 ዓመት ክሳብ ዝመልእ ነዚ ተግባር እዚ ብስናዕ ንቐጽሎ።



ድሕርዚ ድማ እቲ ዝጥቀሙሉ መጠን ሳሙና-ስኒ፡ ክንዲ ፍሪ ዓተር ኮይኑ ክቐጽል ዝከኣል እዩ።



4

ምሕጻብ ኣስናን ኣብ መዓልቲ ንኸልተ ግዜ ክግበር ዘሎዎ ኮይኑ፡ ቅድሚ ድቃስ ንመወዳእታ እዋን ገለ ነገር ምልካፍና፡ እንተወሓደ ን 2 ደቓይቕ ምሉእ ዝጸንሕ ናይ ምምዋጽ ተግባር ክጠቓልል ይግባእ። ህጻን ቅድሚ ምድቃሱ ኣስናኑ ክትንክፎ ዝግባእ ናይ መወዳእታ ነገር፡ ናይ ፍሎራይድ ትሕዝቶ ዘለዎ ሳሙና-ስኒ እዩ ክኸውን ዘለዎ።

5

መስርሕ ምሕጻብ ኣስናን ምስተወደአ፡ ውጽኢታውነት ናይ ትሕዝቶ ፍሎራይድ ኣብ ልዕሊ ኣስናን ደቅና ብዝተኸለለ መጠን ንውሕ ዝበለ ዕድል ግዜ ክረከብ ምእንቲ ክኸእል፡ እቲ ዓፍራ ጡፍ ክበሃል እምበር፡ ብማይ ከጉጽጉጽ ኣይግባእን።

7



ቀወምቲ ኣስናን

(ከምኡ'ውን ናይ ኣባጽሕ ኣስናን ወይ ድማ ናይ ካልኣይ እግሪ ኣስናን ተባሂሎም ይፍለጡ)

እቶም ቀወምቲ ኣስናን ናይ ህንጻናት ኣብ ክሊ ናይ መበል 6ይ ዓመት ዕድመ ክቕልቀሉ ይጀምሩ። ኣብ ክሊ 12 ክሳብ 14 ዓመት ዕድሜኦም ድማ መብዛሕትኦም ቀወምቲ ኣስናን ብበቕሉ ይግባእ። ፍሉይነት ኣበቓቕላ ኣብ ኩራርምቲ ሓይሊ እዩ ዘሎ። ተኸእሎ ምብቓሎም ካብ 17 ክሳብ 21 ዓመት ኣብ ዘሎ እዋናት ናይ ዕድመ እዩ። ዓቕሚ ኣዳም/ሄዋን ዝኣኸሉ ሰባት፡ ኩራርምቲ ሓይሊ ወሲኽካ፡ ማለት እንተሃልዮምም፡ 32 ኣስናን ይውገኑ።

ዝብልዑን ዝስተዩን

ደቅና እናገብዙ ክኸዱ እንከለዉ፡ ኣብ ቶም ደቅና ዝበልዕዎምን ዝስተይዎምን ነገራት ቊጽጽር ክንገብር ክሸግረና እዩ። ይኹን እምበር ድር ባዕላቶም ምስ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ተላማሚዶም ክጸንሑ ተስፋ ኣሎ። ደቅኹም ሸኩራውያን ንዝኸኑ ዝብልዑን ዝስተዩን ነገራት ኣብ ሰዓታት መግቢ ጥራይ ንኸወስድዎም ከተተባብዕዎም ኢና እንመክር። ናይ ስፖርት መስተታት ሓዊስካ፡ ገለ "ጥዕና ዝህቡ" ተባሂሎም ዝፍለጡ ፍርያታት'ውን እንተኸኑ ልዑል መጠን ሸኩር ከምዝርከቡም ኣይትረስዑ።



ሓላፍነት ምውሳኔ

ብዛዕባ ምርጫታት ናይ ደቅና ዝመጸ ኩሉ ሳዕ ኣብ ጐድኖም ክንህሉ ዝከኣል ስለዘይኮነ፡ እናጐበዙ ክኹዱ እንከለዉ፡ ሓላፍነት ናይ ጥዕና ኣስናኖም ባዕላቶም ክስከሙ ከምዝጅምሩ ክንገብር ኣገዳሲ እዩ።

ንደቅና ብምምሃርን ንጥዕናኦም ሓገዝቲ ዝኹኑ ምርጫታት ንክወስዱ ብምሕጋዞምን፡ ጥዕና ኣስናኖም ባዕላቶም ከምዝሕልዉ ኣብ ምግባርም ዝያዳ ክንተኣማመን ንክእል ኢና።

ንስኻትኩምን ንሳቶምን ናጽነት ክስምዓኩም ኣብ ዝተኻእለሉ፡ ናብ ሕክምና ስኒ ንባይኖም ንክኹዱ ከተተባብዎም ትክእሉ ኢኹም፤ ሓኪም ስኒ ኣብ ዝኹነ ይኹን ንሕክምና ዝምልከቱ ውሳኔታት ኢድ ክህልወኩም ስለዝደሊ፡ ምሳታቶም ክትህልዉ ግዴታዊ እኳ እንተኹነ።

ጥዕና ኣስናን ምሕላው

ደቅና ኣካላዊ ምትንኻፍ ዘለዎም ዓይነት ስፖርታዊ ንጥፊታት ዝጻወቱ እንተኹይኖም፡ ካብ ናይ ኣስናን ሓዲጋ ንክድሕኑ፡ ሞያዊ ብቕዓት ዘለዎ መኻልከሊ ሓዲጋ ኣፍ ከምዝጥቀሙ ንግበር።

ሓይሊ ዝህብ ናይ ስፖርት መስተታት ኩሉ ሳዕ ብዙሕ ሸኮርን ኣሲዳዊ ትሕዝቶን ዘለዎም ስለዝኹኑ፡ ንክሰትይዎም ኣይተተባብዑ።

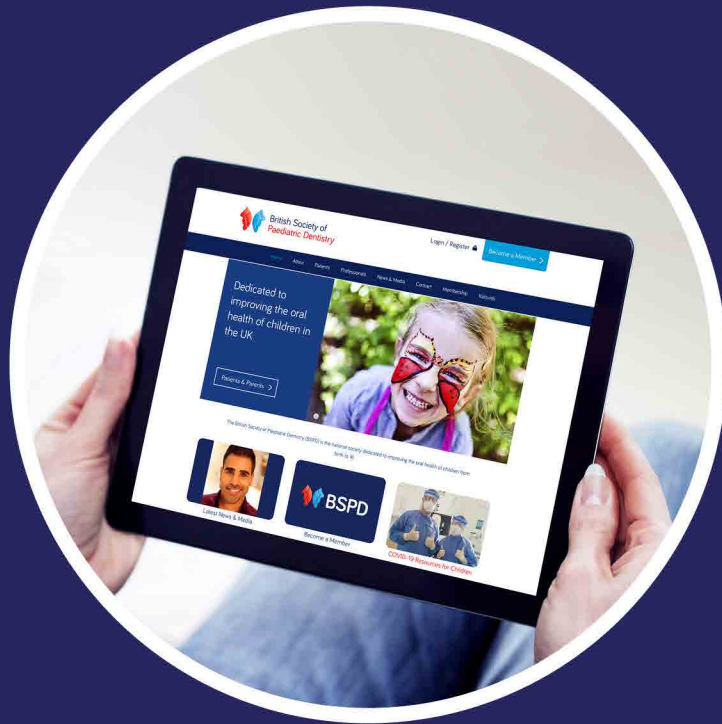
እዚ እንብለሉ ዘለና ምክንያት፡ ምሕሳኽ ኣስናን ከምኡ ውን ብሰንኪ ኣሲዳዊ ትሕዝቶ ዝስዕብ ምድኻም ኣስናን፡ ማለት ምንኣስ መጠንን ምንካይ ድልዳለን ኣስናን፡ ስለዘስዕቡ እዩ።

ካብ ናይ መጀመርታ እዋን ኩትትና ጀሚርና ድማ እቶም ዝውክሉና ጉጅለ ሓካይም ስኒ ንደቅና ኣገባብ ኣጸራርያ ናይ መላግቦታት ኣስናን ንክርእይዎም ክንሓትት ንክእል ኢና።



ቀንዲ ነጥብታት፡-

- ንደቅና እተን ናይ ፈለማ ኣስናን ምስ`ብቆሉ፡ ዕድሚኡም ሓዲ ዓመት ቅድሚ ምምልኡ፡ ብዘተኻእለ መጠን ቀልጢፍና ናብ ሓኪም-ስኒ ንውሰዶም።
- ደቅና ኣብ ርእሲ ጸባ ካልእ ነገር ንኸሰትዩ ብዕድመ እኹላት ምስዝኸኑ፡ እቲ ንዕኡም ዝበለጸ ክኸውን ዝኸእል መስተ ማይ እዩ።
- ዕድሚኡም ካብ ሓዲ ዓመት ንላዕሊ ምስኩነ፡ ብዘይካ ማይ ካልእ ክወስዱ ኣብ ዘይደልዩሉ እዋን ናይ ምሽት፡ ምስ`ታ "ወርቃዊት ሰዓት ናይ ቅድሚ ድቃስ" (ኣስናኖም ዝሓጽቡሉ እዋን) ኣላልይዎም።
እቲ ንናይ መወዳእታ እዋን ብኣስናኖም ዝትንክፍዎ ነገር ናይ ፍሎራይድ ሳሙና ወይ ቦማታ ስኒ ምእንቲ ክኸውን፡ ልክዕ ቅድሚ ናብ ዓራት ምድያቦም እዮም - ኣስናኖም ክሓጽቡ ዘለዎም።
- ዝከኣል ኣብ ዝኸነሎም ኢጋጣሚታት፡ ንደቅኹም ካብ ሸኮር ናጻ ዝኸኑ መድሃኒታት ንኸወሃብዎም ሕተቱ።
- ደቅና፡ ብናይ ፍሎራይድ ሳሙና-ስኒ፡ ክልተ ሳዕ ኣብ መዓልቲ ኣስናኖም ንኸሓጽቡ ነተባብዓዮም።
- ደቅና ብስሩዕ ናብ ሓኪም ስኒ ክቐርቡ ይግባእ።
ዕድሚኡም 18 ዓመት ክሳብ ዝመልእ፡ ኣብ ሞንጎ ናይ ቁጻራታቶም ዘሎ ናይ ግዜ ጋግ ካብ 12 ኣዋርሕ ክዛይድ ኣይግባእን።
- ዝበዘሐ ክፋል ኣገልግሎት ክንክን ኣስናን ናይ ደቅኹም ኣብ ትካል ሓፈሻዊ ሕክምና ስኒ ክወሃብ ዝከኣል ክኸውን ተኸእሎ ኣሎ።
ይኹን`ምበር፡ ስክፍታ ምስዝህልወኩም፡ ነቲ ዝከታተለኩም ሓኪም-ስኒ፡ ናብ በዓል-ፍሉይ-ምያ ናይ ሕክምና ኣስናን ህጻናት ክልእከኩም ክትውከስዎ ይግባእ።
ብዛዕባ ኮነታት ኣስናን ደቅኹም ዝመጸ ሻቕሎት ምስዝህልወኩም፡ ኣብ ገሊኣቱ፡ ርእይቶ ናይ ካልኣይ ኣካል ምስማዕ ጽቡቕ ነገር ክኸውን ይኸእል እዩ።



ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ብክብረትኩም
ናትና ነቕጣ መርብብ ሓበሬታ ተወከሱ፡-
www.bspd.co.uk

ማሕበረ-ሰብ ሕክምና ኣስናን
ህጻናት ናይ ብሪጣንያ (BSPD)

ኣብ ክፍሊ መጥባሕቲ ስኒ
ናይ ስነ-መጥባሕቲ ኮሌጅ ሮያል
35 –43 Lincoln’s Inn Fields
London, WC2A 3PE

ሓፈሻውያን ሕቶታት ምስዝህልዉኹም፡
በዚ ቀጺሉ ተጠቂሱ ዝርከብ
ቊጽሪ ተሌፎን ደውሉ፡-
020 7869 6540



ስዓቡና፡-
@bspduk

