ሄሞፊሊያ ምንድነው?

WORLD FEDERATION OF HEMOPHILIA
FÉDÉRATION MONDIALE DE L'HÉMOPHILIE
FEDERACIÓN MUNDIAL DE HEMOFILIA

1425RenéLévesqueBoulevardWest, Suite1010

Montréal,Québec, H3G1T7 Canada

What is Hemophilia?
This publication was originally published in English by the World Federation of Hemophilia (WFH) and has been translated with permission.
The WFH is not responsible for the translation or for any errors or changes to content from the original English edition.

© 2004 World Federation of Hemophilia

ሄሞፊሊያ ምንድነው?

1. ሄሞፊሊያ የመድማት ችግር ሲሆን ቀጥታ ትርጉሙ ‹‹መድማት መውደድ›› ማለት ነው፡፡

2. ሄሞፊሊያ ያለበት ሰው የመድማት ፍጥነቱ ከጤናማ ሰው ያልተለየ ነው፡፡ ነገር ግን ህሙማኑ በደማቸው ውስጥ መድማትን የሚመከላከሉ ወይም ደምን እንዲረጋ የሚያደርጉት ፕሮቲኖች በበቂ መጠን ስሌላቸው ለረጅም ሰዓት ሊደሙ ይችላሉ፡፡

3. ሄሞፊሊያ በጥቂት ሰዎች ላይ ብቻ የሚከሰት ችግር ነው፡፡ ከ10000(አስር ሺ) ሰው አንዱ ችግሩ አብሮት ሊወለድ ይችላል፡፡ በዚህ ስሌት መሠረት በኢትዮጵያ ውስጥ ከ5000 እስከ 7000 የሄሞፊሊያ ህሙማን አሉ ተብሎ ቢገመትም በአሁኑ ጊዜ ህክምናው እየተሰጠበት ባለው በጥቁር አንበሳ ሆስፒታል የተመዘገቡት ህሙማን ቁጥር ከ110 አይበልጥም፡፡ ይህም ቁጥር ያነሰበት ምክንያት በሽታውን የማወቅ ችግር (under diagnosis) ስላለ ነው፡፡ በቤተሰብ ውስጥ በግርዛት ወቅት፣ ጥርስ ሲነቀል፣ የአካል ጉዳት ሲደርስ፣ የመድማት ወይም የመገጣጠሚያ እብጠት ሲከሰት ህመምተኛውን ወደ ህክምና ተቋም ማምጣት ችግሩ ያለባቸው ሰዎች እንዲያውቁ ያደርጋል፡፡

4. ሁለት ዓይነት የሄሞፊሊያ አይነቶች አሉ፤

ሀ. አብዛኛው የሚገኘው የሄሞፊሊያ ዓይነት ሄሞፊሊያ ኤ (Hemophila A) ይባላል፡፡ ይህም የሚከሰተው ደምን እንዲረጋ ከሚያደርጉት ፕሮቲኖች (ንጥረ ነገሮች) መካከል የፋክተር 8 (Factor VIII) በበቂ ሁኔታ አለመኖር ነው፡፡

ለ. በብዛቱ አነስ የሚለው የሄሞፊሊያ አይነት ሄሞፊሊያ ቢ (Hemophilia B) ይባላል፡፡ ይህም የሚከሰተው ደምን እንዲረጋከሚያደርጉት ፕሮቲኖች (ንጥረ ነገሮች) መካከል የፋክተር 9 (Factor IX) በበቂ ሁኔታ አለመኖር ነው፡፡

5. ሄሞፊሊያ ኤ ወይም ቢ ያለባቸው ሰዎች የመድማት ሁኔታ ሲያጋጥማቸው ደሙ የመርጋት ችግር ስላለው ለረጅም ሰዓት ይደማሉ፡፡

ሰዎች ሄሞፊሊያ የሚይዛቸው እንዴት ነው?

ሄሞፊሌያ እንደጉንፋን ተላላፊ በሽታ ሳይሆን አብሮን ሊወለድ የሚችል ችግር ነው፡፡ ሄሞፊሊያ በአብዛኛው ከወላጆቻችን በጂን (gene በአማርኛው ዘረመል) አማካኝነት የምንወርሰው ነው፡፡ ዘረመሎች (genes) ልጆች ከወላጆቻቸው የሚወርሷቸው ከውልደት እስከ እድገት ያለውን ባህሪያት ለምሳሌ፡- የዓይን እና የጸጉር ቀለም ወዘተ... ባህርያት የሚያስተላልፉ ናቸው፡፡ በተመሳሳይ ለህመም የሚያጋልጡ ባህሪያትን ሊሸከሙና ሊያስተላልፉ ይችላሉ፡፡

አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በቤተሰብ ታሪክ ውስጥ የሄሞፊሊያ ህመም ያለበት አባል ሳይኖር በድንገት ሊከሰት ይችላል፡፡ ይህም በአጋጣሚ የሚከሰት ሄሞፊሊያ (Sporadic hemophilia) ይባላል፡፡

ሰላሳ በመቶ (30%) የሚሆኑት ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች የዚሁ በቤተሰብ ውስጥ ሳይኖር በድንገት ወይም በአጋጣሚ የሚከሰተው የሄሞፊሊያ ዓይነት አላቸው፡፡ ይህም የሚከሰተው ባልታወቀ ምክንያት የራሳቸው ጂን (ዘረመል) በመቀየሩ (mutation) ምክንያት ነው፡፡

ሄሞፊሊያ ከዘር የሚወረሰው እንዴት ነው፡፡

ሄሞፊሊያ እንዴት እንደሚተላለፍ ለመረዳት ይረዳ ዘንድ ስለክሮሞዞሞች ጥቂት እንበል፡፡ የሰው ልጅ 23 ጥምር ህብለ ባህሪ (chromosomes) ያሉት ሲሆን ፆታቸውን የሚለየው አንድ ጥምር ነው፡፡ ሁለት ኤክስ (XX) ክሮሞዞም ከሆነ የሴትነት ፆታ መለያ ሲሆን አንድ ኤክስ እና አንድ ዋይ (XY) ከሆነ የወንድት ባህሪን የሚሸከም ነው፡፡ ልጆች አንድ ክሮሞዞም ከእናት አንደኛውን ከአባት ይወርሳሉ፡፡

1. ጽንሱ አንድ ኤክስ ከእናት ሌላኛውን ኤክስ ክሮሞዞም ከአባት ከወረሰ ፆታው ሴት ይሆናል፡፡
2. ጽንሱ አንድ ኤክስ ከእናት አንድ ዋይ ክሮሞዞም ከአባት ከወረሰ ፆታው ወንድ ይሆናል፤
3. የሄሞፊሊያ ጂን የሚገኘው በኤክስ (X) ክሮሞዞም ላይ ነው፡፡
4. አንድ የሄሞፊሊያ ጂን የተሸከመ ኤክስ ክሮሞዞም ከሌላ ከሄሞፊሊያ ጂን ነፃ ከሆነ ኤክስ ክሮሞዞም ጋር ከተጣመረ ህመሙ አይከሰትም፡፡ ይህም ማለት የፅንሱ ፆታ ሴት ሆኖ ህመሙ የሌላት የህመሜ ተሸካሚ ትሆናለች፡፡
5. ነገር ግን አንድ የሄሞፊሊያ ጂን የተሸከመ ኤክስ ክሮሞዞም ከዋይ ክሮሞዞም ጋር ከተጣመረ የፅንሱ ፆታ ወንድ ሆኖ ህመሙ ይኖረዋል፡፡

   ይህም ማለት አባት ሄሞፊሊያ ኖሮት እናት ከሌላት ወንዶቹ ልጆች ከሄሞፊሊያ ነፃ ይሆናሉ (ከአባት የሚወርሱት ዋይ ስለሆነ)፡፡ ሴቶቹ ልጆች ግን ከአባት የሚወርሱት የሄሞፊሊያ ጂን የተሸከመ ኤክስና ከእናት ጤናማ ኤክስ ስለሚወርሱ የሄሞፊሊያ ተሸካሚ ይሆናሉ፡፡

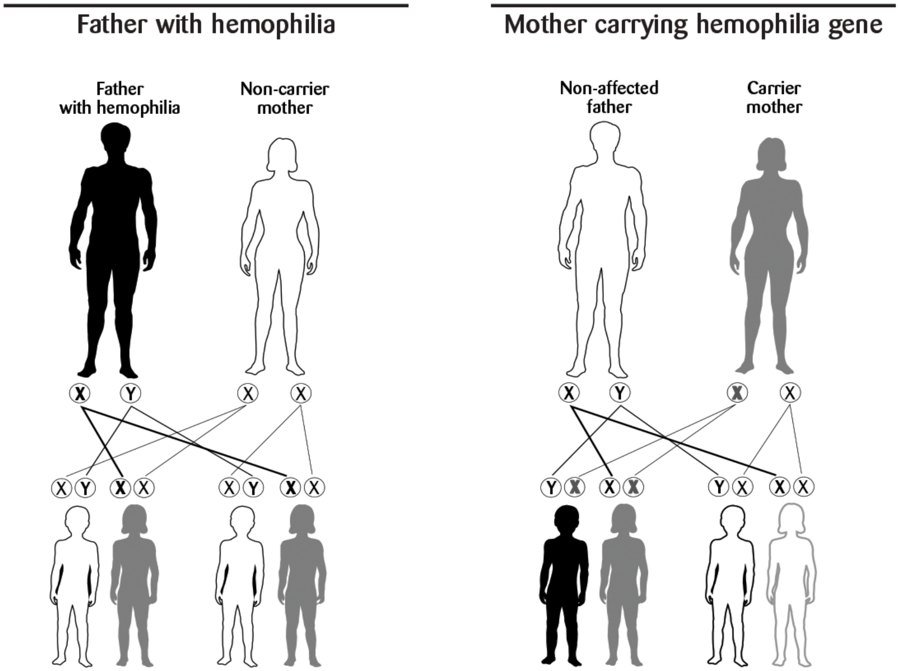
አንድ የሄሞፊሊያ ጂን የተሸከመ ኤክስ ክሮሞዞም ያላት የሄሞፊሊያ ተሸካሚ ሴት አንዳንድ ጊዜ የሄሞፊሊያ ምልክቶች ሊታይባት ይችላል፡፡

የሄሞፊሊያ ጂን ተሸካሚ ሴቶች ለልጆቻቸው ሊያስተላልፉ ይችላሉ፡፡ ሃምሳ በመቶ (50%) ወንድ ልጆቻቸው የሄሞፊሊያ ህመም ሊኖራቸው ሲችል ሃምሳ በመቶ (50%) ሴት ልጆቻቸው የሄሞፊሊያ ተሸካሚ መሆን ዕድል ይኖራቸዋል፡፡

ሴቶች ሄሞፊሊያ ሊኖራቸው የሚችለው አባታቸው ሄሞፊሊያ ካለበትና እናታቸው የሄሞፊሊያ ተሸካሚ ከሆነች ብቻ ነው፡፡ ይህ ሁኔታ የመከሰት ዕድሉ በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡

ሄሞፊሊያ ያለበት አባትና ነፃ የሆነች እናት

የሄሞፊሊያ ጂን ተሸካሚ እናትና ጤናማ አባት



በስዕሉ ላይ የሚታየው የሄሞፊሊያ ህመም ካለው እባትና ከጤናማ እናት የሚወለዱ ልጆች ሴቶቹ ተሸካሚ ሲሆኑ ወንዶቹ ጤናማ ይሆናሉ፡፡ የሄሞፊሊያ ህመም ከሌለው አባትና የሄሞፊሊያ ጂን ተሸካሚ እናት የሚወለዱት ሴት ልጆች 50 በመቶ ተሸካሚ 50 በመቶ ደግሞ ጤናማ ሲሆኑ ወንዶቹ 50 በመቶ የሄሞፊሊያ ህመምተኛ 50 በመቶ ደግሞ ጤናማ ይሆናሉ፡፡

የሄሞፊሊያ ህመም ሶስት ደረጃዎች አሉት

- የህመሙ ደረጃ የችግሩን አሳሳቢነት ያሳያል፤
- የህመሙ ደረጃ በደም ውስጥ ደምን እንዲረጋ በሚያደርጉት ፕሮቲኖች (ንጥረ ነገሮች) እጥረት መጠን ይወሰናል።

የሄሞፊሊያ ህመም ደረጃዎች፡-

- ጤናማ (Normal)፤ ፋክተር 8 ወይም 9 በጤናማ ሰው ውስጥ ከሚያሳዩት ደምን የማርጋት ችሎታ ጋር ሲነፃፀር ከ50-150 ደምን የማርጋት ችሎታ ሲኖራቸው፤
- ቀላል የሄሞፊሊያ (Mild Hemophilia) ፋክተር 8 ወይም 9 በጤናማ ሰው ውስጥ ከሚያሳዩት ደምን የማርጋት ችሎታ ጋር ሲነፃፀር ከ5-30% ደምን የማርጋት ችሎታ ሲኖራቸው
- መካከለኛ ሄሞፊሊያ (Moderate Hemophilia) ፋክተር 8 ወይም 9 በጤናማ ውስጥ ከሚያሳዩት ደምን የማርጋት ችሎታ ጋር ሲነፃፀር ከ1-5% ደምን የማርጋት ችሎታ ሲኖራቸው
- ከባድ (Severe Hemophilia) ፋክተር 8 ወይም 9 በጤናማ ሰው ከሚያሳዩት ደምን የማርጋት ችሎታ ጋር ሲነፃፀር ከ1% ያነሰ ደምን ማርጋት ችሎታ ሲኖራቸው።

የሄሞፊሊያ ጂን ተሸካሚ የሆነች ሴት በጤናማ ሰው ውስጥ ከሚታየው የፋክተር 8 ወይም 9 ደምን የማርጋት ችሎታ ጋር ሲነፃፀር ከ50% ያነሰ ካላት በወሊድ ጊዜ የመድማት ችግር ሊያጋጥማት ይችላል።

ቀላል ሄሞፊሊያ የሚባለው ደረጃ (Mild Hemophilia) ያላቸው ህሙማን፤

- ከቀዶ ህክምና ወይም ከባድ ጉዳት ከደረሰ በኋላ ለረጅም ጊዜ ሊደሙ ይችላሉ፤
- ከዚህ ቀደም የመድማት ችግር ፈጽሞ ኖሯቸው ላያውቅ ይችላል

- በተደጋጋሚ የመድማት ችግር ላይኖራቸው ይችላል ጉዳት ካልደረሰባቸው በስተቀር ላይደሙም ይችላሉ።

መካከለኛ ሄሞፊሊያ የሚባለው ደረጃ (Moderate Hemophilia) ያላቸው ህሙማን፤

- ከቀዶ ህክምና ከከባድ ጉዳት ወይም ጥርስ መነቀል በኋላ (Dental work) ለረጅም ጊዜ ሊደሙ ይችላሉ ፤
- በወር አንድ ጊዜ ሊደሙ ይችላሉ
- አንዳንዴ ባልታወቀ ምክንት ሊደሙ ይችላሉ፤

ከባድ ሄሞፊሊያ የሚባለው ደረጃ (Severe Hemophilia) ያላቸው ህሙማን፤

- በጡንቻዎቻቸው በመገጣጠሚያቸው ውስጥ ሊደሙ ይችላሉ። ይኸውም በአብዛኛው በጉልበት፤ በክርን (የእጅ መታጠፊያ) እና በቁርጭምጭሚት አካባቢ ነው።
- በሳምንት አንድ ጊዜ ወይም ሁለት ጊዜ ሊደሙ ይችላሉ
- ባልታወቀ ምክንያት ሊደሙ ይችላሉ (Spontaneous bleeding)

የሄሞፊሊያ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የሄሞፊሊያ ኤ እና ቢ ምልክቶች ተመሳሳይ ናቸው።

- በሰውነት አካል ላይ ሰፋ ያለ ቀላ ያለ ቡናማ (የተቀጠቀጠ የመሰለ) ምልክት፤
- በጡንቻና በመገጣጠሚያዎች ውስጥ በተለይም በጉልበት፣ በክርን፣ እና በቁርጭምጭሚት አካባቢ መድማትና ማበጥ
- ባልታወቀ ምክንያት በሰውነት ውስጥ መድማት፤
- ከተቆረጡ፣ ጥርስ ከተነቀሉ እና ከቀዶ ህምክና በኋላ ለረጅም ጊዜ መድማት አለመቆም፤

- ከአደጋ በኋላ በተለይም ጭነቅላት ከተጎዳ በኋላ ለረጅም ጊዜ መድማት፤

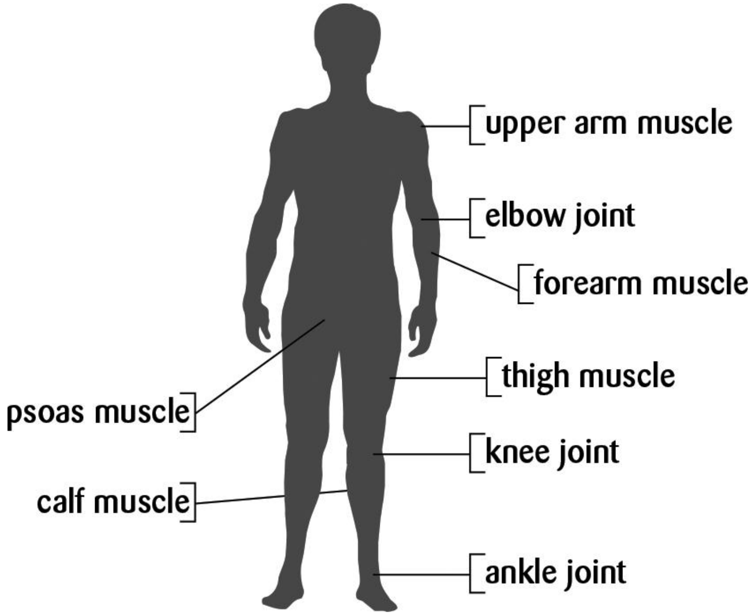
በጡንቻ ወይም በመገጣጠሚያ ውስጥ መድማት የሚያስከትላቸው ችግሮች፤

- ህመም ወይም ለመግለጽ የማይመች ስሜት
- እብጠት
- ህመምና የመገጣጠሚያ መገተር ስሜት
- ጡንቻና መገጣጠሚያዎችን ለማዘዝ መቸገር፤

በተደጋጋሚ መድማት ሊከሰት የሚችለው በየትኛው የሰውነታችን ክፍል ውስጥ ነው?

1. ሄሞፊሊያ ያለባቸው ሰዎች በሰውነታቸው ውስጥም ከውጭም ሊደሙ ይችላሉ
2. አንድ መገጣጠሚያ በተደጋጋሚ የመድማት ችግር ከደረሰበት መገጣጠሚያው ጉዳት ሊደርስበትና ህመም ሊሰማን ይችላል፡፡
3. በመገጣጠሚያ ውስጥ በተደጋጋሚ መድማት እንደ አርትራይተስ (arthritis) ያሉ ሌሎች የጤና ችግሮች ሊያስከትል ይችላል (አርትራይተስ በተለያየ ምክንያት የሚከሰት የመገጣጠሚያ ህመም ነው)፡፡ ይህም ሁኔታ መራመድም ሆነ ቀላል ሥራዎችን እንዳናከናውን ሊያግደን ይችላል፡፡ ይሁን እንጂ ከሌላው የአርተራይተስ ችግሮች የሚለየው የእጅ መገጣጠሚያዎች በአብዛኛው ተጎጂ አለመሆናቸው ነው፡፡

መድማት በአብዛኛው የሚከሰትባቸው ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎች



የሄሞፊሊያ ሕክምና ምንድነው?

በአሁኑ ጊዜ በአለማችን የሄሞፊሊያ ህክምና በጣም አመርቂ ሁኔታ ላይ ይገኛል፡፡ ችግሩ ባለበት ሰው ውስጥ የጎደለውን ደምን የሚያረጋ ፕሮቲን (ንጥረነገር) በቀላሉ በመርፌ መስጠት ይቻላል፡፡ በሚደማው አካባቢ በቂ የደም አርጊ ፕሮቲን ሲኖር መድማቱ ይቆማል፡፡

1. መድማት ሲከሰት በአፋጣኝ ህክምናው መሰጠት አለበት!

- በአፋጣኝ በማከም በጡንቻና በመገጣጠሚያና በሌሎች የሰውነታችን ክፍሎት ሊከሰት የሚችለውን ጉዳትና ህመም መቀነስ ይቻላል፡፡

- በተጨማሪም መድማትን ለማስቆም መጠኑ አነስተኛ የሆነ የደም አርጊ ፕሮቲን ሊበቃ ይችላል፡፡

2. ከተጠራጠሩ ያክሙ!

እርግጠኛ ባይሆኑም እንኳን የመድማት ችግር አለብኝ ብለው ካሰቡ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ሕክምናውን ይወሰዱ፡፡ መገጣጠሚያው ሙቀት እስኪኖረው፤ እስከሚያብጥ ወይም ህመም እስኪያመጣ በፍፁም አይጠብቁ፡፡

- ሄሞፊሊያን ሙሉ በሙሉ የሚያጠፋው መድኃኒት የለም፡፡ ሆኖም ህክምናውን መከታተል የሄሞፊሊያ ችግር ያላቸው ሰዎች እንደማንኛውም ሰው ጤናማ ህይወት መኖር ይችላሉ፡፡
- ሕክምናውን ካልተከታተሉ ከባዱ ዓይነት የሄሞፊሊያ ችግር ያላቸው ሰዎች ትምህርት ቤት መሄድ ወይም ሌሎች ተግባራትን ማከናወን ሊቸገሩ ይችላሉ፡፡ አልፎ ተርፎም አካል ጉዳተኛ ሊሆኑ መራመድም ሆነ ቀላል የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ ሊሳናቸው ይችላል፡፡ ወይም በልጅነት ዕድሜ ህይወታቸው ሊያልፍ ይችላል፡፡

በአገራችን ይህ ህመም በጥቁር አንበሳ ሆስፒታል የሄማቶሎጂ ሃኪሞች የግል ጥረት ከዓለም የሄሞፊሊያ ፌዴሬሽን በሚገኝ እርዳታ ለማከም ሙከራ እየተደረገ ይገኛል፡፡ ሕክምናው ሊሰጥ የሚችለው የጎደለው የደም አርጊ ፕሮቲን በላቦራቶሪ ምርመራ ፋክተር 8 ወይም 9 መሆኑ ከታወቀ በኋላ ነው፡ ይህን ለመለየትም የሚያስፈልገው መመርመሪያ ቅመም እንዲሁ በባለሙያቹ ጥረት ከፌዴሬሽኑ በእርዳታ ሲገኝ ተመርምረው የእጥረቱ ዓይነት ለታወቀላቸው ብቻ የጎደለው ፕሮቲን(ንጥረነገር) ሕክምና ይሰጣል፡፡

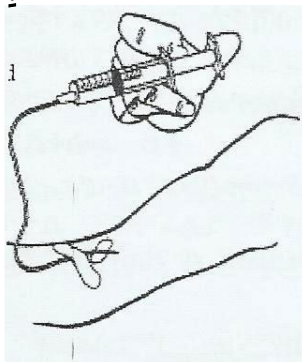
የዚህ ጽሁፍ አቀናባሪና በሆስፒታሉ ሄሞፊሊያን እያከሙ ያሉ ባለሙያዎች ቢያንስ በአገር ደረጃ በዚህ ሆስፒታል ይህ ምርመራ መኖር እንዳለበት ያምናሉ፡፡ በሆስፒታሉ ታሪክ ለመጀመሪያ ጊዜ የመመርመሪያና የቅመሙና የማከሚያ ደም አርጊ ፕሮቲኖቹ ከሆስፒታሉ የመድሃኒትና ሪኤጀንት ዝርዝር ውስጥ እንዲካተት ተደርጓል፡፡ ይህም የሄሞፊሊያ ህክምና አንድ እርምጃ ወደፊት ይወስደዋል፡፡ ሆኖም የተጣራ ፋክቱር 8 ወይም 9 ባይሆንም የኢትዮጵያ ቀይ መስቀል ማህበር በሚያደርገው ከፍተኛ እገዛ በፕላዝማ (የደም ጥላይ) ህክምናው በቋሚነት በመስጠት ላይ ነው፡፡

የሄሞፊሊያ ህክምና መስጠት ያለበት መቼ ነው?

ሕክምናው የሚሰጠው የሚከተሉት ሁኔታዎች ሲከሰቱ ይሆናል፤

1. መገጣጠሚያዎች ውስጥ መድማት ሲኖር
2. ጡንቻዎች ውስጥ በተለይም በእጅና በእግር ጡንቻዎች ውስጥ መድማት ሰኖር
3. አንገት፣ አፍ፣ ምላስ እና ፊት ወይም አይን ጉዳት ሲደርስበት
4. ጭንቅላት በከፍተኛ ምት ሲመታ ወይም ያልተለመደ ራስምታት ሲኖር፤
5. ከባድ ወይም የማያቋርጥ መድማት በየትውም የሰውነት ክፍል ሲኖር
6. ከፍተኛ ህመም ወይም እብጠት በየትኛውም አካል ላይ ሲኖር
7. መስፋት ያለበት ማንኛውም ቁስል ወይም ጉዳት ሲኖር
8. መድማት የሚያስከትል ማንኛውም ዓይነት አደጋ ከተከሰተ

ሕክምናው መሰጠት ያለበት ጊዜ፤

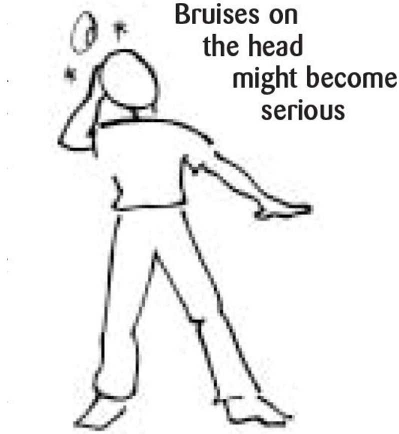


1. የቀዶ ሕክምና ወይም የጥርስ መነቀል ወይም ማንኛውም ዓይነት የጥርስ ሕክምና ከመደረጉ በፊት
2. የግርዛት አገልግሎት ሲሰጥ
3. ማንኛውም መድማት ሊያስከስት የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ከመኖራቸው በፊት

የሄሞፊሊያ ሕክምና ላያስፈልግ የሚችለው መቼ ነው?

1. ደም መሰል ነጠብጣቦች በሰውነት ላይ ሲታዩ

- እነዚህ ነጠብጣቦች ሄሞፊሊያ ባላቸው ህፃናት ላይ የተለመዱ ናቸው፡፡ አደገኛም አይደሉም፡፡ በጭንቅላት ላይ ከተከሰቱ ደግሞ በሄሞፊሊያ በሰለጠኑ ነርስ ወይም ሀኪም መታየት ይኖርበታል፡፡



2. ትናንሽ መቆረጦች ወይም ጭረቶች ሲኖሩ

- እነዚህ ጭረቶች የማንኛውም ጤናማ ሰው ያህል ሊደሙ ይችላሉ አደገኛ ግን አይደሉም፤

3. ጠለቅ ያሉ መቆረጦች ሰኖሩ

- አንዳንዴ ከጤናማ ሰው በላይ ረዘም ላለ ጊዜ ሊደሙ ይችላሉ፡፡ በአብዛኛው የሚደማውን ቦታ ረዘም ላለ ጊዜ ተጭኖ በመያዝ ደሙ ሊቆም ይችላል፡፡ ካልቆመ ግን ህክምና ያስፈልጋል፡፡

4. የአፍንጫ መድማት (ነስር)

- አብዛኛው ግዜ አፍንጫን ለ 5 ደቂቃ በመያዝ ሊቆም ይችላል፡፡ መድማቱ ከቀጠለ ህክምና ያስፈልጋል፡፡

ከሄሞፊሊያ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ጠቃሚ መልዕክቶች

1. **መድማት ሲኖር በፍጥነት መታከም!**

- መድማትን በፍጥነት ካቆምን ሕመሙ ይቀንሳል፡፡ በመገጣጠሚያዎች፣ በጡንቻዎችና በሌላ የሰውነታችን ክፍል የሚደደርሰውን የጉዳት መጠን ይቀንሳል፡፡ በተጨማሪም መድማቱን ለመቆጣጠር የሚያስፈልገን ህክምና አነስተኛ ይሆናል፡፡

2. **የአካል ብቃት (ጥንካሬ) እንዲኖረው ማድረግ**

- ጠንካራ ጡንቻዎች ከመጋጠሚያ ችግሮችና ከድንገተኛ መድማቶች እንድንከላከል ይረዱናል፡፡ ሆኖም ተስማሚ የሆኑ የአካል እንቅስቃዌዎችን ለመለየት ሃኪምዎን ወይም ፊዚዮትራፒስቶችን ያማክሩ፡፡

3. **አስፕሪን አለመጠቀም**

- አስፕሪን መድማትን ያባብሳል፡፡ ሌሎች የደም መርጋትን የሚያውኩ መድሃኒቶች ስላሉ የትኛው መድኃኒት አስንደሚስማማዎ ሃኪምዎን ያማክሩ፡፡

4. **የሄሞፊሊያ ሀኪም ወይም ነርስ በየጊዜው ማማከር**

- ሄሞፊሊያ ክሊኒክ ያሉ የጤና ባለሙያዎች ህሙማን እንዴት መከታተል እንዳለብን እርዳታ ሊያደርጉልን ወይም ሊያማክሩን ይችላሉ፡፡
- እንጥል ማስቆረጥም ሆነ ሌሎች ለመድማት ከሚያጋልጡ ሁኔታዎች መቆጠብ፡፡
- ከግርዛት በፊት ሃኪም ማማከር፡፡

5. **ጡንቻዎችን በመርፌ ከመወጋት መቆጠብ**

- ጡንቻን መወጋት ህመም ያለው መድማት ሊያስከትል ይችላል፡፡ ይሁን እንጂ ክትባቶች አስፈላጊና ጠቃሚ (ጉዳት የማያስከትሉ) ናቸው፡፡ ሌሎች መድሃኒቶች ግን በአፍ የሚሰወዱ ወይም በጡንቻ ፋንታ በደም ስር የሚሰጡ መሆን አለባቸው፡፡

6. **የጥርስን ጤና መንከባከብ**

- ችግሮችን ለመከላከል ይቻል ዘንድ የጥርስ ሃኪም ምክር መከተል አለብን፡፡ የጥርስ መወጋትም ሆነ ቀዶ ህክምና ማድረግ ከፍተኛ መድማት ሊያስከትል ይችላል፡፡

7. **ሁል ጊዜ ስለጤናዎ የሚያስረዳ መታወቂያ ካርድ ከእርስዎ ጋር ይኑርዎት፡፡ ችግር ቢያጋጥምዎ ለሄሞፊሊያ ህመምተኛ የሚገባው ጥንቃቄ እንዲደረግልዎ ይረዳል፡፡**

- አለም አቀፉ የሄሞፊሊያ ፌዴሬሽን ልዩ የመታወቂያ ካርድ አለው፡፡ አንዳንድ ነገሮች የተለያየ መጠሪያ ያላቸው መለያ ካርዶችን ይሰጣሉ፡፡ እነዚህም ሜዲክ-አለርት ወይም ታሊስማን ("Medic-Alert" of "Talisman") የሚባሉና በአንገት ወይም በእጅ የሚታሰሩ

ናቸው፡፡ በአገራችን ደረጃ ለህሙማኑ አስፈላጊው ጥንቃቄ (ለምሳሌ፤ ህፃናት በትምህርት ቤት ውስጥ በሚደረግ እንቅስቃሴ ጉዳት እንዳይደርስባቸው) ለማድረግና በችግር ጊዜ ተገቢው እርዳታ በአፋጣኝ እንዲደረግላቸው ይረዳል፡፡

8. **መሠረታዊ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥን መማር አስፈላጊ ነው፡፡ ፈጣን እርዳታ መድማትን ለመቆጣጠር ይረዳል፡፡**

- ማስታወስ የሚገባን ትናንሽ መቆረጦችና ጭረቶች ወይም የበለዙ የሚመስሉ የቆዳ ስር መድማቶች በአብዛኛው አደገኛ አይደሉምህክምናም ላያስፈልጋቸው ይችላል፡፡ አብዛኛውን ጊዜ የመጀመሪያ እርዳታ በቂ ሊሆን ይችላል፡፡

This publication was reprinted with an unrestricted educational grant from novo nordisk haemophilia foundation (NNHF).

April 2019

Published by the World Federation of Hemophilia
© World Federation of Hemophilia, 2004

Permission to reproduce or translate this document in whole or in part
is granted to not-for-profit hemophilia organizations
with appropriate acknowledgement of the WFH.
However, permission does not extend to the reproduction or translation
of this document, in whole or in part, for sale or for use
in conjunction with commercial purposes.

This booklet is available as a PDF file on the WFH web site in English, French,
Spanish, Arabic, Russian, and Chinese.

World Federation of Hemophilia
1425 René Lévesque Boulevard West, Suite 1010
Montréal, Québec H3G 1T7 Canada

Tel: +1 (514) 875-7944
Fax: +1 (514) 875-8916
E-mail: **wfh@wfh.org**
Web site: **www.wfh.org**

WORLD FEDERATION OF
HEMOPHILIA
FÉDÉRATION MONDIALE DE L'HÉMOPHILIE
FEDERACIÓN MUNDIAL DE HEMOFILIA