ምኽሳዕን (Obesity) ጥንስን

ምኽሳዕ ወይ ልዕለ-መጠነ-ክብደት ንዓኽን ን ኣብ ማህጸንኪ ዘሎ ሕጻንን ጠንቂ ናይ ዝተሓላለኸ ኩነት ክኸውን ይኽእል። ኣብ ግዜ ጥንሲ፡ ሕርሲ፡ ድሕሪ ምሕራስኪ ዝተሓላለኹ ኩነታት ክህልዉ ይኽእሉ።

ብዙሓት ደቂ እንስትዮ እብ ግዜ ጥንሰን ብዝህልወን ናይ እካለትን ምስሊ (ቅርጺ ኣካላት) ጽቡቕ ኣይስምዐንን፣ ንክህልወኪ ዝኽእል ናይ እካላትኪ ክብደት ብፍላይ ፍሉይ ክንክን እብ ዘድልየኪ ግዜ ከቢድ ክከውን ይኽ እል። ይኹን እምበር፣ እቲ እገዳሲ ንዓኽን ንውላክን ግቡእ ክንክን ምግባርና እዩ። ኣብ ሓደገኛ ኩነታት ዝርከባ ኣንስቲ ኣብ ናይ ደቂ እንስት ዮ ሆስፒታል፣ ፍሉይ ክንክንን ዝያዳ ክትትልን ነበርክት። ብተወሳኺ፣ ንምስሊ እካልትኪ (ቅርጺ ኣካላትኪ)፣ እመጋግባን ምውስዋስ ኣካላትን ፕሮግራማት ብኻልኦት እገልግሎት ዘበርክቱ እካላት ናይቲ ሆስፒታል እቢልና ሓገዝ ክነበርክት ንኽእል።

ምኽሳዕ (Obesity) ብኸመይ ንዕቅኖ

ምኽሳዕ ምዕቃኑ ኣሸጋሪ እዩ። ክብደት ኣካላት ኣመልካቲ (BMI or Body Mass Index) እዩ እቲ ዝበለጸ ዘለና። ብክብደት ኣካላት ኣመልካቲ (BMI) ንክትግምግም ገለ ሕጸረታት ኣለዎ። ንሓያሎይ ነገራት ከም ዝምብል ዝበለ ጭዋዳታትን (ብዙሕ ዝምዘኑ)፡ ዓይነት ዝርጋሐ ስብሕን ዝኣመሰሉ ኣብ ግምት ኣየእቱን። እንታይ ከም እንመስልን ንክህልወና ዝኽእል ክብደት ጸለውቲ ዝኾኑ ከም ዕድመ፡ ጾታ፡ ባህሊ ዝ ኣመሰሉ ኣብ ግምት ምእታው'ውን ይፈሽል።

ይኹን እምበር ንኽሰዐ ንምግምጋም ተግባራውነቱ ብዓለም-ለኸ ደረጃ ተቐባልነት ዝረኸበን፡ ንብምኽሳዕ ዝመጽእ ናይ ጥዕና ሽግር ጽቡቕ ዘመልክትን ክብደት ኣካላት ኣመልካቲ (BMI) እዩ።

ተረድኦ ንክብደት ኣካላት ኣመልካቲ (BMI)

ክብደት ኣካላት ኣመልካቲ ንቅድመ ጥንሲ ክብደትኪ ናብ ትርብዒት ቁመትኪ ተመቒሉ እዩ ዝዕቀን። እዚ ዓቐን እዚ ኣብ ቅድመ ጥንሲ ክብደት እዩ ዝምርኰስ።

ክብደት ኣካላት ኣመልካቲ ናይ ጥዑይ ሰብ ኣብ ሞንጎ 20ን 25ን እዩ። እቲ ዓቐን ካብ 20 ንታሕቲ እንተኾይኑ ትሕተ-መጠነ-ክብደት እንተደኣ ካብ 25 ንላዕሊ ኮይኑ ድማ ልዕለ-መጠነ-ክብደት ተባሂሉ ይግለጽ።

እቶም ሓደጋታት እንታይ እዮም

ኩለን ጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ ናይ ጥንሲ ሽግር ኣለወን እንተኾነ ግን መዛሕትኦም ጥንሲታት ሽግር ኣይኮኑን። ምኽሳዕ ንናይ ጥንሲ ሽግር የብዝሕ፡ ዝያዳ ከሳዕ ዝኾንኪሉ ደረጃ ሽግርኪ ሓፍ ይብል።

ኣብዞም ዝስዕቡ ናይ ጥንሲ ሕልኽልኻት ሽግራት ወሲኽኪ ትርከቢ፡

ኣብ ግዜ ጥንሲኺ

- ጋስታሺናል ሽኮርያ (Gestational Diabetes)፡ ኣብ ግዜ ጥንሲ ዝምዕብል ሽኮርያ
- ፕረ-እክላምፕስያ (Pre-eclampsia)፡ ኣብ ግዜ ጥንሲ ጥራሕ ዝመጽእ፡ ምልክታቱ ብዝሒ ድፍኢት ደምን ህላወ ፕሮቲን ኣብ ሽንትን እዮም
- ዕቤቱ፡ ሞዕብልንኡ፡ ሓፈሻዊ ጥዕንኡ ጉድለት ዘለዎ ቆልዓ
- ስሊፕ ኣፕኖኢያ (Sleep Apnoea)፡ ደቂስኪ ከለኺ ንሓጺር ግዜ ሕጽረት ትንፋስ ኩነት የስዕብ

ኣብ ግዜ ሕርሲ

- ናይ ሕርሲ ምዕባለ የዳናጉ (የፍሽል)
- ምጭባጥ መንኩብ (Shoulder Dystocia)፡ ቆልዓ ክውለድ ከሎ መንኩቡ ይጭበጥ
- ናይ ቆልዓ ትርግታ ልቢ ንምክትታል የሸግር
- ኣብ ግዜ ሕርሲ ግቡእ መህድኢ ቃንዛ ንምሃብ የሸግር
- ብድሕሪ ቄሳራዊ መጥባሕቲ ሕምሳዊ ሕርሲ ንምፍታን ሓደጋ የወስኽ
- ህጹጽ ቄሳራዊ መጥባሕቲ የድሊ
- ንቄሳራዊ መጥባሕቲ ሓደጋ የወስኽ

ምኽሳዕን (Obesity) ጥንስን

ድሕሪ ሕርሲ

- ሓደጋ ረኽሲ ናይ ቅስሊ የዛይድ
- ሓደጋ ምርጋእ ደም የዛይድ (ብፍላይ ድሕሪ ቀሳራዊ መጥባሕቲ ዝተገብረሉ ቦታ)
- ድሕረ ሕርሲ ቅዛነት

ምኽሳዕን ቄሳራዊ መጥባሕትን

ክስዐ ኣብ ግዜ ሕርሲ ነዞም ዝስዕቡ ሽግራት የጠቓልል፡-

- ብጥንቅልዒት ክትድቅሲን ክትንቀሳቐሲን ስለዘይትኽእሊ፡ ህጹጽ ኩነት ምስ ዝህሉ ኣቀማምጣኺ
- ኢፒዱራል (Epidural) (ኣብ ዓንዲ-ሑቐ ዝውጋእ መደንዘዚ) ኣብ ግቡእ ቦታ ንምውጋእ የሸግርን ክመዛበል ይኽእልን ወይ ክርከብ ኣይክእልን (ይፈሽል)
- ኣየር መተሓላለፊ ንክትኣሊ የሸግር (ብፍላይ ኣብ ህጹጽ ኩነት)
- ንምክያዱ ብጣዕሚ ኣሸጋሪ ይኸውን
- ዝያዳ ምክትታል የድሊ
- ክሳዕ ድሕሪ መጥባሕቲ ግቡእን ዝተማልአ ምእላይን ምእንቲ ክትረኽቢ ኣብ ሆስፒታል ምድቃስ የድልየኪ ይኸውን

ብዘይካ እዞም ሽግራት እዚኣቶም ከሳዓት ደቂ ኣንስትዮ ስፍሕ ዝበሉ ነገራት ወይ ጸገማት ቄሳራዊ መጥባሕቲ የድልየን። ነዞም ኩሎም ምስ ምእላይኪ (እንኮላይ ቆልዓኺ) ዝተሓሓዙ ነገራት ኣብ ግምት ብምእታው ቄሳራዊ መጥባሕቲ ዝምረጽ (ዝሓሸ) ምዃኑ ሓኪምኪ ክመኽረኪ (ከማሕጽን) ይኽእል።

ንዓኺን ንቆልዓኺን ከመይ ከም ንከናኽን

ብቐረባ ምክትታልን እዝዩ ጽቡቕ ዝኾነ ክንክንን ክትረኽቢ ከም እትኽእሊ ነረጋግጸልኪ። እባላት ሕክምናና ናይ ክንክንኪ መደብ ከውጽኡ ከለዉ ኩሉ'ቲ ንጥንስኺ ዝምልከት ነገራት ኣብ ግምት ከእትዉ እዮም።

ኣብ ግዜ ጥንስኺ

- ኣብ መጀርያ ናይ ጥንስኺ ግዜ ቅድሚኡ ሽኮርያ እንተ ነይሩኪ ክትምርመሪንን ኣብ መበል 26 ሰሙን ጥንስኺ ድማ ኣብ ግዜ ጥንስኺ ንዝርአ ሽኮርያ መርመራ ክግበረልኪ እዩ
- ግዜ ጥንስኺ ብምሉኡ ኣብ ማህጸንኪ ዘሎ ቆልዓኺ ብቐረባ ክትትል ክግበረሉ እዩ
- ኣብ ግዜ ጥንስኺ ብዙሕ ናይ መርመራ ምክትታል ይግበረልኪ ይኸውን
- ዋላ እውን ብዘይ መጥባሕቲ ንክትሓርሲ መደብ እንተ ኣለኪ ንነፍሲ-ወከፍ ክመጽእ ዝኽእል ውጽኢት ተዳሊኺ ምእንቲ ክትጸንሒ ዘድሊ ሓበሬታ (ምኽሪ) ንምርካብ ካብ 28 ክሳዕ 34 ሰሙናት ግዜ ጥንስኺ ናብ መደንዘዚ ግምገማ መደበር ሕክምና (Anaesthetic Assessment Clinic) ክትመሓላለፊ ኢኺ

ኣብ ግዜ ሕርሲ

ግዜ ሕርስኺ ምስ ቀረበ፡ ኣብ ግዜ ሕርስኺን ምስ ሓረስኪን ንፍሉይ ኩነታትኪ እንኮላይ ምስ ምኽሳዕኪ ዝተሓሓዙ ነገራት ኣብ ግምት ዘእተወ መደብ ንመውጻእ ምስ ሓኪምኪ ምይይጥ ክትካይዲ ኢኺ።

ኣባላትና ን ኣዚኽን ከሰዓት ዝኾንክን ደቂ-ኣንስትዮ ኣብ ስሩዕ ናይ ስራሕ ሰዓታት ንክትሓርሳ ከተባብዑኽንን ኩሉ ዝከኣሎም ክገብሩን እዮም። ገለ ሽግራት ምስ ዘጋጥም እቶም ተደለይቲ ዝኾኑ ኣባላት ኣብ ሆስፒታል ምህላዎም ርግጸኛታት ንምዃን እዩ። ኣብ ሕላፊ ሰዓታት ህጹጽ ኩነታት እንተ ተላዒሉ ተወሳኺ ኣባል ተጸዊዑ ክሳዕ ናብ ሆስፒታል ዝመጽእ ክዱንጉ ስለ ዝኽእል።

ቆልዓኺ ምስ ተወልደ

ንሓድሽ ቆልዓ ዝተወልደ ጡብ ኣደ ምጥባው መወዳድርቲ ዘይብሉ መግቢ እዩ። እዚ ናይ ሕጻንነት ክሰዐ የደንጉን ካብ ዝተፈላለዩ ረኽሲታትን ተቖጣዒ (Allergies) ሕማማትን ይከላኸል ንኽብደትኪ ምጉዳል እውን ይሕግዝ።

ቀሊል ጡብ ኣደ ምሃብ (ምምጋብ) *(Simple Breastfeeding)* ዝብል መንሹራትና ርኣዩ።

እንተደኣ ቄሳራዊ መጥባሕቲ ጌርኪ ን ትሮምቦሊዝም (Thromboembolism) (ደም ምርጋእ) ሓደጋ ንምንካይ ሕክምና ይግበረልኪ።