

መርመራ ሓደጋ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን (Cardiovascular disease risk screening)

መርመራ ሓደጋ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ጥዕና ልብኹምን ሰራውር ደምኩምን ይዕቅን። ሓኪምኩም መርመራኹም ምስ ዝገብር፡ ኣብ ዝቐጽሉ 10 ዓመታት ወቐዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ናይ ምህላው ተኸእሎኹም ክሳብ ክንደይ ምዃኑ ዝሕብር ነጥቢ ክትረክቡ ኢኹም (ሓደጋኹም ንምንካይ ዝኾነ ለውጢ እንተዘይገይርኩም)።

ንስኹምን ሓኪምኩምን ነዚ ናይ ውልቃዊ መርመራ ነጥቢ ተጠቒምኩም ንሓደጋኹም ንምንካይ ክትውጥኑን ስጉምትታት ክትወስዱን ትኸእሉ ኢኹም። ንሓደጋ ተቓላዒይነትኩም ምንካይ፡ ወቐዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ከይህልወኩም ክከላኸለልኩም ይኸእል።

ስለምንታይ እየ ክምርመር ዘለኒ? (Why should I get screened?)

ኩሉ ሰብ ገለ ደረጃ ናይ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ሓደጋ ተቓላዒይነት ኣለዎ። ኣብ ካናዳ ሕመም ልቢ (ሓደ ዓይነት ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን) 2ይ ደረጃ ቀንዲ ጠንቂ ሞት እዩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰዓት ልዕሊ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ሕመም ልቢ ዘለዎም 12 ካናዳውያን ይሞቱ። ሓደጋኹም ምምሕዳር ወይ ምቁጽጻር ንጥዕናኹምን ንደረጃ ጽሬት ህይወትኩምን ኣገዳሲ እዩ።

ሓደጋ ተቓላዒይነትኩም በዚ ክጽሎ ይኸእል፡

- ትምባኽ ምጥቃም
- ጸቕጢ ደም
- ደረጃ ኮሌስትሮል
- ሕመም ሸኮር
- ታሪኽ ሕክምና ስድራቤት
- ደረጃ ንጥፊታት
- ዕድመ (መብዛሕትኡ ግዜ ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ካብ 55 ክሳብ 64 ዓመት ዝዕድሚኦም እዮም ብሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ዝጥቅዑ፤ ደቂ ኣንስትዮ ድማ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ 65 ክሳብ 74 ዓመት ኣብ ዘሎ ዕድመኡን እየን ዝጥቀዓ)
- ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ
- ልምዲ ኣመጋግባ
- ጾታ (ደቂ ተባዕትዮ ካብ ደቂ ኣንስትዮ ብ2 ዕጽፊ ብወቐዒ ልቢ ናይ ምጥቃዕ ተኸእሎኦም ይዛይድ)
- ደረጃ ጭንቀት
- ክብደት

ውልቃዊ ናይ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ሓደጋ ተቓላዒይነትኩምን ምፍላጥ፣ ንሓደጋኹም ንምንካይ ናብ ተግባር ክትኣትዩ ክሕግዘኩም ይኸእል።

መርመራ ሓደጋ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ብኸመይ ይግባር?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

ኣብ Alberta መርመራ ናይ ሓደጋ ተቓላዳይነት፡ ሓኪም ስድራቤትኩም ወይ ካልእ ወሃቢ መባእታዊ ክንክን ከዳልዎ ዝኸኸል ውጽኢት መርመራ ሕክምናዊ ቤተ-ፈተነ ይጥቀም። ሓኪምኩም ብዛዕባ ታሪኽ ጥዕናኹም ብዙሕ ሕቶታት ክሓተኩምን ነቲ ናይ ላብራቶሪ መሕትት ቅጥዒ ክመልከልኩምን እዩ። ብድሕሪኡ ንመርመራኹም ናብ ቤተ ፈተነ ክትከዱ ትኸእሉ ኢኹም።

እቲ ቤተ-ፈተነ ነቲ ሓኪምኩም ዝህበ ሓበሬታን ውጽኢት ምርመራ ደምኩምን ተጠቂሙ ኣብ'ቶም ዝቐጽሉ 10 ዓመታት ወቐዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ናይ ምህላው ዕድልኩም ብሚእታዊት ይጽብጽብ። እቲ ዝጥቀምሉ መሳርሒ ፍሬሚንግሃም ሪስክ ስኮር (FRS, Framingham risk score) ይበሃል።

ዝኸነ ካብ 40 ክሳብ 75 ዓመት ዝዕድሚኡ ሰብ መርመራ ክግበረሉ ይኸእል እዩ። ብፍላይ ካልእ ከም ሕመም ሸኮር ወይ ሕመም ኩሊትን ዝበሉ ሕዳር ሕመማት ምስ ዝህልዉኹም መርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ሓደጋ ነጥባይ ክፈልጥ ይደሊ እዩ። ብዛዕባ መርመራ ምስ ሓኪመይ ክሃረብ ይኸእል ድዮ?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

እወ። ብዛዕባ መርመራ ንሓኪምኩም ምሕታትን ንምንታይ ክትምርመሩ ከም እትደልዩን ምግላጽን ኣብ ልዕሊ ናይ ዝሓለፈ ርእሰኹም ጥዕና ዝበለጸ ቁጽጽር ክህበኩም ይኸእል። ንዓኹምን ንሓኪምኩምን ንሓደጋ ወቐዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ንምንካይ ዘድልዩኩም ሓበሬታ እውን ክህበኩም ይኸእል እዩ።

ሓደ ግዜ ንሓኪምኩም ገለ መርመራታት ክትሓቱ ወይ ስለምንታይ ክትግበሩ ከም እትደልዩ ክትገልጹ ከጸግመኩም ይኸእል እዩ። ንሓደጋ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ክውሰኽ ዝኸእል እንታይ ምጂኒ ዝያዳ ምፍላጥ ምስ ሓኪምኩም ክትዛረቡ ክሕግዘኩም ይኸእል።

ቅድሚኒ ንሓኪምኩም ምርእይኩም፡ ብዛዕባ ሓደጋኹም ሓሳብ ንምርካብ ነቲ ናይ ኣንላይን ሓደጋ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን ሓደጋ ተቓላዳይነት ካልኩሉተር ክትፍትኑ ትኸእሉ ኢኹም። ቅድሚኒ ናብ ሓኪምኩም ምብጻሕኩም እዚ ሓበሬታ ምህላውኩም ዝያዳ ኣፍራዩ ዕላል ክትገብሩን ብሓባር ውሳኔታት ንምውሳኔን ክሕግዘኩም ይኸእል እዩ።

ከመይ ጌረ እዩ ናይ ሓደጋ ነጥባይ ዝረክብ?

(How will I get my risk score?)

እቲ ቤተ-ፈተነ ንናይ ሓደጋ ተቓላዳይነት ነጥብኹም ኣስሊሑ ናብ ሓኪምኩም ይሰድ። ናይ ሓደጋ ተቓላዳይነት ነጥብኹም ኣብ MyHealth Records ኣካውንትኹም እውን ክኣቱ እዩ። ንጥዕናኹም ንምቁጽጻር ስለ ዝሕግዘኩም፡ ናይ ሓደጋ ነጥብኹም ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ሓደጋ ተቓላዳይነት ነጥባይ እንታይ ማለት እዩ?

(What does my risk score mean?)

ናይ ሓደጋ ተቓላዳይነት ነጥብኹም ትሑት ሓደጋ፣ ማእከላይ ሓደጋ ወይ ልዑል ሓደጋ ተባሂሉ ክምደብ እዩ።

ነጥብኹም ብዘየገድስ፡ ኣብ ኣነባብራ ለውጢ ምግባር ንሓደጋ ተቓላዳይነትኩም ክንክዮ ይኸእል።

መርመራ ሓደጋ ሕመም ልብን ስርዓተ ደምን

ማእከላይ ሓደጋ ወይ ልዑል ሓደጋ እንተሃልዩኩም፡ ሽዑ ሓኪምኩም ንሓደጋኹም ዘጉድል ስታቲን ዝበሃል መድሃኒት ምውሳድ ክትጅምሩ ከመኸረኹም ይኸእል እዩ። ስታቲን ኣብ ደምኩም ዘሎ ኮለስትሮል ንምንካይ ዝሕግዙ ጉጅለ መድሃኒታት እዮም።

ሕመም ሸኮር፡ ሕመም ልቢ (ኣተሮስክለሮሲስ) ወይ ሕዳር ሕመም ኩሊት እንተሃልዩኩም፡ ብእውቶማቲክ ኣብ ልዑል ሓደጋ ትምደቡ እሞ ብስታቲን ሕክምና ክወሃበኩም እዩ። ሓደ ካብዞም ኩነታት እንተሃልዩኩም፡ ብዛዕባ ኣማራጺታት ሕክምናኹም ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ።

ከመይ ሌላ እየ ናይ ሓደጋ ተቃላዳይነት ነጥብዬ ከንኪ ከገብሮ ዝኸለል?

(How can I lower my risk score?)

ኣብ ህይወትኩም ለውጢ ብምግባር ናይ ሓደጋ ተቃላዳይነት ነጥብኹም ከተገድልዎ ትኸለል ኢኹም። ንሓደጋ ወቕዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ንምንካይ ክልተ ቀንዲ መገድታት ኣለዉ።

ስታቲን ምውሳድ። ናይ ሓደጋ ነጥብኹም ልዑል ወይ ማእከላይ እንተኾይኑ፡ ሓኪምኩም ስታቲን ንክትወስዱ ክመኽረኩም ይኸእል። ስታቲን ሓደ ካብቶም ብብዝሒ ዝእዘዙ መድሃኒታት እዩ። ወቕዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ንክይህልወኩም ይሕግዝኹም። ገለ ሰባት ብዛዕባ ጎናዊ ሳዕቤናት ስታቲን ይጭነቑ። ብዛዕባ መድሃኒታት ስታቲን ዝያዳ ሓበሬታ ርኽቡ።

ናይ ኣነባብራ ለውጢ ግብሩ። ስታቲን ጥራይ ምውሳድ ንሓደጋ ወቕዒ ልቢ ወይ ስትሮክ ከገድሎ እዩ። እንተኾነ ግን ካልእ ስጉምታት ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ። ናይ ኣነባብራ ለውጢ፡ ንሓደጋ ሕማም ልብን ስርዓተ ደምን ንምንካይ ኣገዳሲ እዩ። ኣነባብራኹም ክትቀይሩን ሓደጋኹም ክትንክዩ ትኸለሉሎም ብዙሓት መንገድታት ኣለዉ።

- **ኣልኮላዊ መስተ ምንካይ**
 - ብዙሕ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ጸቕጢ ደምኩም ከውስኽ ክገብር ይኸእል። ኣብ ደምኩም ዝርከብ ትራይግሊሰራይድ ዝበሃል ስብሒ ዘለዎ ንጥረ ነገር እውን ከውስኽ ይኸእል። ክልቲኦም እዞም ነገራት እዚኦም ንሕማም ልብን ስርዓተ ደምን ናይ ምሓዝ ተኸእሎኹም ይውስኹ።
 - ደቂ ኣንስትዮ ኣብ መዓልቲ ካብ 1 መስተ ንላዕሊ ክሰትዩ ዮብለንን። ደቂ ተባዕትዮ ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 2 መስተ ክሰትዩ ዮብሎምን። ከከም ናይ ሓደጋ ነጥብኹም፡ ክንደይ ኣልኮላዊ መስተ ከም እትሰትዩ ዝያዳ ክትድርቱ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ምሉእ ብምሉእ ከተቋርጹ ትኸለሉ ኢኹም።
- **ጥዕና ዘለዎም መግብታት ምብላዕ**
 - ከም ኩኪስ፣ ቺፕስ፣ ወይ ጸዕዳ ባኒ ዝበሉ ኣዝዮም ብመስርሕ ዝሓለፉ መግብታት ምድራት ጽቡቕ ጅምር እዩ።
 - ክንደይ ጨው ከም እትበልዑ ገደብ ግብሩ። ብዙሕ ጨው ንጸቕጢ ደምኩም ንክውስኽ ክገብር ይኸእል እዩ። እዚ ድማ ንሕማም ልብን ስርዓተ ደምን ኣደጋ እዩ።
 - ንኣመጋግባኹም ኣብ ምሉእ እኸሲ። ኣሕምልቲ፣ ፍረታትን ቅብኣት ዘይብሉ ስጋን ኣተኩሩ።
 - ኣብ ከንዲ ከም ፖፕ ዝኣመሰሉ ሽኮር ዘለዎም መስተታት ማይ ስተዩ።
 - ኣብ ኣመጋግባኹም ለውጢ ምግባር ክቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ንዓኹም ዝሕግዙ ጸጋታት ኣለዉ። ከም መምርሒ መግቢ ካናዳ።
 - ናብ ክኢላ ኣመጋግባ ንምውካስ ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ። ፍሉይ ድሌታትኩምን ኩነታት ጥዕናኹምን ዘማልእ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ንምህናጽ ምሳኹም ክሰርሑ ይኸእሉ እዮም።
- **ገለ ምንቅስቃስ ኣካላት ግብሩ**
 - ስሩዕ ምንቅስቃስ ኣካላት ምግባር ንብዙሓት ካብቶም ንሕማማት ልብን ስርዓተ ደምን ዘቃልዑ ረጅሒታት ከም ስብሕን ልዑል ጸቕጢ ደምን ንምምሕዳር/ንምቁጽጻር ይሕግዝ።
 - ኣብ መብዛሕቲኦም መዓልታት ናይ ሰሙን ንኣስታት 30 ደቓይቕ (ወይ ኣብ ሰሙን ልዕሊ 150 ደቓይቕ) ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምግባር ይምከር። መዓልታዊ ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር ጽቡቕ ጅምር እዩ።
- **ጭንቀትኩም ኣመሓድሩ/ተቐጻጸሩ**
 - ጽዑቕ ናይ ሓደጋ ነዊሕን ግዜ ጭንቀት ንጥዕና ልብኹም ክጸልዎ ይኸእል።
 - ዋላ እኳ ካብ ኩሉ ጸቕጢ ክትድሕኑ ኣይትኸለሉ። ካብ ጸቕጢ ዝፈጥሩልኩም ነገራት ርሒቑኹም ግዜ ምውሳድ፣ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምግባር፣ ከምኡ'ውን ዓሚቕኡ ምስትንጎሳብ ወይ ኣእምሮኣዊ ምትእስሳር ምልምማድ ኩሎም ንውጥረት ንምምሕዳር ዝሕግዙ መንገድታት እዮም።
 - ንጭንቀት ብኸመይ ከም እትምልስዎ ምግንዛብ ሓጋዚ መበገሲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ንጭንቀት ክትጸወርዎ ከም እትሸገሩ እንተ ኣስተብሂልኩም፡ ንጭንቀትኩም ብኸመይ ከም እትቐንስዎ ምስ ሓኪምኩ ተዘራረቡ።
- **ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጹ**
 - ሽጋራ ምትካኽ ንልብኹምን ንሰራወር ደምኩምን ክጎድእ ይኸእል። ኒኮቲን ንጸቕጢ ደምኩም እውን ክልዕል ይገብር እዩ።
 - ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ ባዳሂ እኳ እንተኹን፣ ሓገዝ ግን ኣሎ። AlbertaQuits ኣብ ነፍሲ ወከፍ ስጉምቲ ክመርሓኩም ይኸእል እዩ።

ንሓደጋይ ንምንካይ ካልእ ኣበይ ሓገዝ ክረከብ ይኽእል?

(Where else can I get help to lower my risk?)

ነዚ ለውጥታት ክትገብሩ ምጅማር ልዕሊ ዓቕምኹም ክመስልን ካበይ ከም እትጅምሩ ንምፍላጥ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ናብ ናይ ክንክን ጉጅለኹም ሓኪም ኣመጋግባ ወይ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ብምሕዋስ ምስፋሕ ኣብዞም ምስግጋራት ክሕግዝ ይኽእል። ምስ ሓኪምኹም ተዘራረቡን ምስ ፕሮግራም ጥዕናዊ መነባብሮ ኣልበርታ (Alberta Healthy Living Program) ብዛዕባ ዝርከቡ ደገፋት ተዘራረቡ።

ብዙሓት ናይ ኣንላይን ጸጋታት እውን ኣለዉ እዮም። The Heart and Stroke Foundationንምጅማር ብሉጽ ቦታ እዩ።

ምስ ምጋም ሓደጋ ሕማም ልብን ስርዓተ ደምን ዝተሓሰበር

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- ጸቕጢ ደምኹም ኣጉድሉ
- ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ
- ብቐዓትን ምንቅስቓስ ኣካላትን
- ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ
- ስታቲን

ን 24/7 ምኽሪ ነርስ ከምኡውን ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕና ፣ ብመራኸቢ ጥዕና ስልኪ መስመር 811 ደዉሉ። ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኹም፣ ዘድልዩኩም ቋንቋ ጥራይ ጥቐሱ።

መወዳእታ ዝተኸለሰሉ፡- ነሓሰ 5፣ 2022

ደራሲ፡- Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

እዚ ትሕዝብኹም ብቐዕ ናይ ዝኾነ ሙያተኛ ሕክምና ማዕዳ መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ሓበሬታ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ እዩ እሞ ኣብ “ከምዘለዎ”፣ “ኣብ ዘለዎ” መሰረት ጌሩ ዝቐረበ እዩ። ናይዚ ሓበሬታ ቅነዕነት ንምርግጋጽ እኹል ጸዕርታት እንተተኸየደ እኳ፣ ንቅነዕነቱ፣ ተኣማንነቱ፣ ሙሉእነቱ፣ ተፈጻምነቱ ወይ ናይዚ ሓበሬታ ንፍሉይ ዕላማ ብቐዓቱ Alberta Health Services ዝኾነ ውክልና ወይ ውሕስነት፣ ገለጻ፣ ዝተሓሰበ ወይ ብሕጊ ዝተወሰነ ኣይገብርን እዩ። Alberta Health Services ኣጠቓቕማ ናይዚ እም ትሕዝብታት ብዝምልከት፣ ከምኡውን ካብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኣጠቓቕማ ንዝበገሱ ዝኾኑ ጥርጉፍት፣ ስጉምቲታት፣ ጠሰባት ወይከኣ ክሲታት ሓላፍነት ከምዘይወስድ ይገልጽ።