



World PT Day 2024

የወገብ ሕመም አጠቃላይ ዕይታ



#1

በዓለም ላይ ቀዳሚው የአካል ጉዳት መንስዔ የወገብ ሕመም ነው።

እ.አ.አ. በ2012 ዓ.ም

619ሚሊየን

ሰዎች የወገብ ሕመም ታማሚ የነበሩ ሲሆን ይኸውም ከ 13 ሰው አንዱ ይጠቃል እንደ ማለት ነው።

ከ1982 ዓ.ም ጋር ሲነጻጸር የ2012ቱ በ

60% ↑

አድጓል።

እ.አ.አ በ2042 ዓ.ም የወገብ ሕመም ወደ

843ሚሊየን

እንደሚያድግ ይጠበቃል



የወገብ ሕመም የተለመደ ነው

የወገብ ሕመም በማንኛውም ዕድሜ ክልል ሊከሰት ይችላል፤ እንዲሁም በሁሉም ሰው በሚባል ደረጃ በሕይወት ዘመን እንዲ ሊከሰት ይችላል። ጥናቶች ከታመሙት መሃል ሥር የሰደደ (ከ3 ወር በላይ) የሚቆይ ሕመም የሚሆነው በጣም ትንቹ ላይ ብቻ መሆኑ ነው።



የወገብ ሕመም መንስዔው ምንድነው?

90%

የሚሆነው የወገብ ሕመም መንስዔው አይታወቅም፤

በዚህ ምክንያት ነው የምንለው (ለምሳሌ በመገጣጠሚያ፣ በጠጠቻ፣ በዲስክ) የወገብ ሕመም መንስዔዎች መሆን አይችሉም፤ እንዲሁም ከባባድ በሽታዎችም ምክንያት መሆን አይችሉም።

የወገብ ሕመም መነሻው በብዙ በተጣመሩ ሰበቦች ምክንያት ነው፤ እንዲያውም በተጣጣሉ ስኬት፣ ማለትም በኤክስሬይ በኤምኦርኤይ መመርመር ሥር ለሰደደ የወገብ ሕመም ግልጽ የሆነ መንስዔውን አያሳውቅም።



ዶክተርዎ ወይም ፊዚዮቴራፒስትዎ ከመረመርዎት በኋላ እንደ አስፈላጊነቱ ለተጨማሪ ምርመራ ለጥቂት ሰዎች የሚደረገውን በስኬት (ኤክስሬይ፣ ኤምኦርኤይ) ምርመራ ለወገብ ሕመም እንዲታዩ ይደረጋሉ።

ለወገብ ሕመም የሕክምና እርዳታ መቼ ያስፈልጋል?

የአብዛኛው ሰው የወገብ ሕመም በትንሽ ሕክምናዎች ወይም ያለምንም ሕክምና ይድናል። ሆኖም ፊዚዮቴራፒስት ወይም ዶክተር ማማከር አለብዎ

- ከ2-3 ሳምንታት ሕመሙ ካልቀነ ወይም ቢባባስ አልያም መደበኛ እንቅስቃሴዎን ቢያውክ
- ለ6 ሳምንታት ሕመሙ ቢቆይብዎ፣ መደበኛ እንቅስቃሴዎን እያከናወኑ ቢሆንም

መቼ ነው የወገብ ሕመም አደገኛ የሚሆነው?

ይህ ምልክት ብዙ አይታይም፤ ነገር ግን ዶክተርዎን ያማክሩ። የእርስዎ ልምምድ እንዲህ ቢሆን፦

- የፊኛዎ የመወጠር ምልክት ለምሳሌ ሽንት መቆጣጠር ቢቸገሩ
- ስንፈተ ወሲብ (የተዳከመ የወሲብ ስሜት) ማለትም በግብረ-ሥጋ ግንኙነት ወቅት ስሜት ማጣት
- በጽግዎ ላይ ዳሰሳ ስሜት እና ኃይል ማጣት
- የጅርባ ሕመም በተጨማሪ ሕመም ስሜት ካለ እንደ ትኩሳት
- ቀደም ብሎ የካንሰር ተጠቂ ከሆኑ፣ ዕድሜዎ ከ50 በላይ ከኾኑ፣ ጥሩ ስሜት አይሰማዎትም እና ያለምንም ምክንያት ሕመሙ የመከሰት ዕድል ይኖረዋል።

እንደ መውደቅ ያለ አስቃቂ ጉዳት ካጋጠመዎት ወይም አደጋ ከደረሱብዎ የሕክምና ምክር ማግኘት አለብዎት።

ለወገብ ሕመም ምን ዓይነት የሕክምና እርዳታ ይረዳዎታል?

ለወገብ ሕመም ተገቢ እውቀት ያላቸው የእርዳታ ሰጪዎች እንዲ ይፈዚዮቴራፒ ሕክምና ባለሙያዎች ሲሆኑ፣ ሕክምናውም የሚከተሉትን ያካትታል፦



ህመምዎን እንዴት እንደሚቆጣጠሩ የሚያሳውቅ ትምህርት



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የጭንቀት እና እንቅልፍን ጨምሮ የአድፎር ዘይቤ ምክሮች



ጥንካሬን ለማሻሻል እና አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ለመቀጠል የፊዚዮቴራፒ ክትትል የሚደረግበት የአካል እንቅስቃሴ



ቀላል የሕመም ማስታገሻዎች፣ እነርሱም እንደ ስትሮይድ አልባ የማያቃጥል መድሃኒት

ለምን የህክምና እርዳታ ያስፈልጋል?

ሥር የሰደደ የወገብ ሕመም የአድፎርን ኹኔታ በእጅጉ ሊጎዳ ይችላል እንዲሁም ከተለያዩ የጤና ችግሮች ጋር ይያያዛል። የወገብ ሕመም ረዘም ላለ ጊዜ ባጋጠመዎት መጠን መከወን በሚችሉት ነገሮች ላይ የውስንነት ተጋላጭነት ያመጣል። እርዳታ ማግኘትዎ ሕመምዎን እንዲቋቋሙ እና ወደ ቀድሞዎ እንቅስቃሴ እንዲመለሱ ይረዳዎታል።



ከማገገሚያ ሊጠቀሙ ከሚችሉ የጤና ኹኔታዎች መካከል ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው የወገብ ሕመምተኞች ተጠቃሚ ሆነዋል።



World Physiotherapy

#WorldPTDay

ጳጉሜን 3

www.world.physio/wptday