

ያለ ሐኪም ትእዛዝ ሊገዙ

የሚችሉ መድሃኒቶች

መግሪያ

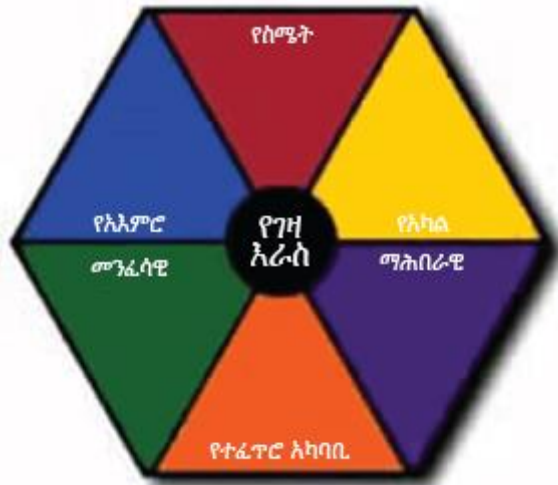
2014



## ማውጫ

ጤናና ደህንነት  
አስቀድሞ የመከላከያ  
መቼ በሐኪም መታየት እንዳለብዎት  
ወደ ድንገተኛ ክፍል መቼ እንደሚሄዱ  
ደህንን መጽሔት እንዴት እንደሚያነቡ  
ከመድሃኒቶች ጋር አብረው የመጡትን መግለጫ ጽሁፎችን እንዴት እንደሚያነቡ  
ድርጅታዊ ስም (ብራንድ ኔም) ከጄነሪክ መድሃኒቶች ጋር ሲነጻጸሩ  
አጠቃላይ ጤንነት ለአዋቂዎች  
ሀመም ወይም ትኩሳት  
ቃር፣ ጋስትሪክ፣ የአሲድ መመላለስ (ሪፍላክስ)  
የሰገራ ድርቀት  
አለርጂዎች  
ተቅማጥና ትውከት  
የፊንጢጣ ኪንታሮት (ሄሞሮይድ)  
እንቅልፍ ማጣት  
ጉንፋን  
የቆዳ ቁስልን ማጽዳት  
የአፍ ንጽሕና  
መድሃኒት ለሀጻናት  
በአካባቢዎ የሚገኙ የክሊኒኮች ስም ዝርዝር

# ጤናና ደህንነት



**የአእምሮ**፦ እራስዎን በአእምሮና በእውቀት መፈተን፣ ሊደረሱባቸው የሚችሏቸውን ግቦች መወጠን፣ እና አዎንታዊ አመለካከት ይዞ መቆየት።

**መንፈሳዊ**፦ በተወሰኑ የእሴት መመሪያዎች ለመኖር መምረጥና፣ መመሪያዎቹንም መከተል።

**የአካል**፦ ጤናማ ምግብ በመብላት፣ በቂ ስፖርት በመስራትና በመተኛትና በቂ ውሃ በመጠጣት ሰውነትዎን መንከባከብ።

**ማህበራዊ**፦ ልክ እንደ ደጋፊ የቡድን አካል ሆነው ሊያገለግሉ የሚችሉ ማህበራዊ የጓደኞችና የቤተሰቦች ክብብን ይዞ መቆየት።

**የተፈጥሮ አካባቢ**፦ ሲኖሩበት በሚያስደስትዎ ጤናማ የተፈጥሮ አካባቢ ውስጥ ለመኖር ይምረጡ።

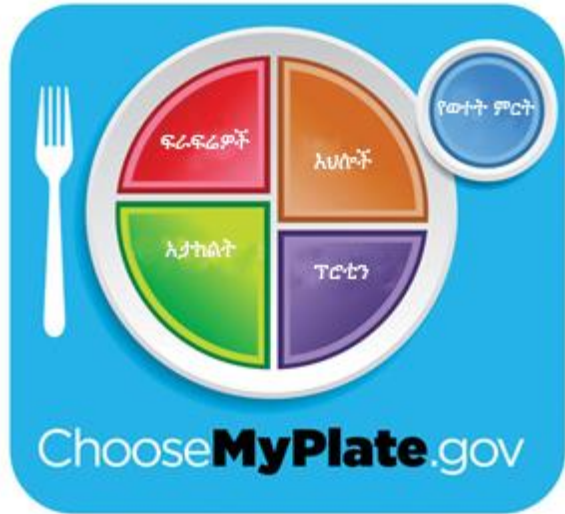
**የሰሜት**፦ በደንብ መቆጣጠር እንዲችሉ ያልዎትን ሰሜትና የሚሰማዎትን ነገሮች ይቀበሉ።

የራስዎን የላቀ ጤንነት እንዲጠብቁ ፣ ለተሟላ ጤንነት የሚከተሉትን እያንዳንዳቸውን የጤና ዘርፎች መከተል በጣም አስፈላጊ ነው።

# አስቀድሞ የመከላከያ

## ምግብ

በዩናይትድ ስቴትስ የግብርና ሚኒስቴር (USDA) መሰረት፣ ምግብ በሚመገቡበት በአያንዳንዱ ጊዜ ላይ፣ በግማሹ ሳህንዎ ላይ ፍራፍሬና አታክልት መሆን እንዲሁም በሌላው ግማሽ ላይ እህልና ፕሮቲን መሆን ይገባዋል። ሁሉም ወይም አባዛኞቹ የእህል ምግቦች የተጣራ እህል ነጭ ዳቦ ከመሆን ይልቅ ካልተፈተገ እህል የተዘጋጀ ምግብ እንዲሆን USDA ይመክራል። የወተት ምርቶች የሳህንዎ ትንሹን መጠን መያዝ ይኖርበታል።



## ቫይታሚኖች

ከላይ ባለው የአመጋገብ ዘዴ ክፍል ላይ በቀረቡት ምክሮች መሰረት የሚመገቡ ከሆኑ፣ ለምግብዎ አስፈላጊ የሆኑትን ብዙ ቫይታሚኖችን ሊያገኙ ይችላሉ። አንድ የተወሰነ ዓይነት ቫይታሚን የማያገኙ ከሆኑ፣ ተገቢውን ጤና ይዞ ለመቆየት እንዲችሉ፣ ከበያ በጠርሙስ የሚሸጡ የቫይታሚኖችን መግዛት ይችላሉ።

## አጠቃላይ ንጽህና

ጥሩ ንጽህናን መጠበቅ፣ የበሽታዎችንና የጀርምቶችን መተላለፍ ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። አጠቃላይ ንጽህናን ለመጠበቅ፣ ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላና ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት እጆችዎን በሳሙና በደምብ ይታጠቡ። የሰውነትዎን ንጽህና ለመጠበቅ በየጊዜው ገላዎን ይታጠቡ። በበሽታ መመረዝንና ባክቴሪያን ለመቀነስ፣ አዲስና ንጹህ ልብሶችን ይልበሱ።

## መቼ በሐኪም መታየት እንዳለብዎት

- የሰውነትዎ ሙቀት ከ 102.5°F (39°C) በላይ ሲሆን
- ትውከት ወይም ተቅማጥ ከአንድ ቀን በላይ ከቀጠለ
- ህመም በሁለት ቀኖች ውስጥ ካልተሻለ
- ራስ ምታት ከአንድ ቀን በላይ ከቆየ
- የሆድ ቁርጠት ከአንድ ሳምንት በላይ ከቆየ
- ጽኑ የጥርስ ህመም
- ደም መፍሰስ ካላቆመ
- ከገበያ የሚገዙ መድሃኒቶች የህመም ሁኔታዎን ካላሻሉ

ወደ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል (ኢ.መ.ር.ጀንሲ ሩም) ከመሄድ ይልቅ ወደ አስቸኳይ ሕክምና (እርጀንት ኬር) እንዲሄዱ ያስፈልጋል። እሱ ይረክሳል!

ልጅዎ እነዚህ ተመሳሳይ ስሜቶች ከተሰሙት፣ ወዲያውኑ ወደ ሐኪም መውሰዱ በጣም አስፈላጊ ነው!

## ወደ ድንገተኛ ክፍል መቼ እንደሚሄዱ

- ትንፋሽ መስተንፈስ ሲያስቸግር
- የግራ መጋባት ስሜት
- የጠና ህመም
- ከባድ የሰውነት ቁስል
- የደረት ህመም



# ይህንን መጽሔት እንዴት ማንበብ እንዳለብዎት

እያንዳንዱ የህመም ምልክት መግለጫ ገጽ ተመሳሳይ የአጻጻፍ ዝግጅት ይኖሩታል። ህመሞች፣ የህመም ምልክቶች፣ የሚኖሩ መድሃኒቶች፣ ባላቸው ገቢራዊ (active) የንጥረ ነገር ስም ዝርዝር ተጽፎታል፣ የአጠቃቀም መመሪያዎች፣ ሌሎች የህክምና አማራጮች፣ እና ማስጠንቀቂያዎች ደግሞ በቀይ ይጻፋሉ።

**መታመም፡** እርስዎ ያለብዎት ዋና የህመም ምልክት ወይም ችግር። ይህ የገጹ አርእስት ይሆናል።  
**የህመም ምልክቶች፡** በተቻለ መጠን ህመምዎን እራስዎ ለማወቅ እንዲችሉ፣ የህመም ምልክቶቹ ሁሉንም እና ሌሎች ምናልባት የሚሰሙዎትን ምልክቶች አብረው ይገልጻሉ።  
**የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶች፡** እዚህ፣ ከገበያ የሚገዙት መድሃኒቶች ባላቸው ገቢራዊ (active) ንጥረ ነገሮች በስም ይዘረዘራሉ። ይህም ደግሞ የጀነሪክ መድሃኒትን ለመግዛት ሲፈልጉ፣ ይህንን ስም ፈልገው ማግኘት ያስፈልግዎታል።  
**የአጠቃቀም መመሪያዎች፡** እዚህ መድሃኒቱን እንዴት እንደሚጠቀሙበት መመሪያ እንሰጥዎታለን። ቢሆንም፣ አብሮ የተሰጠውን ጽሁፍ ማንበብ ከቻሉ፣ የተጻፉትን መመሪያዎች ወይም ደግሞ የሐኪምዎን መመሪያዎች መጀመሪያ ይከተሉ! በቀይ የተጻፉ ማስጠንቀቂያዎች፣ ማንኛውም የሚታወቅ ማስጠንቀቂያ **በቀይ** ይጻፋል። በዚያው መሠረት የማስጠንቀቂያ ምልክቶቹን ይከተሉ! ማስጠንቀቂያዎች በፓኮው ላይ ተጽፎታል  
**ለህመሞች አማራጭ ህክምናዎች፡** አማራጭ ህክምናዎች፣ አንድን ሰው መድሃኒት ሳይወስድ እራሱን እንዴት ማከም እንዳለበት ይገልጹለታል።

**ይህ መጽሔት፣ በምንም ዓይነት መንገድ የሁሉም መድሃኒቶች የተሟላ ዝርዝር አይደለም፣ ወይም ደግሞ ወደ ሐኪምዎ ከሚያደርጉት ጉብኝት ጋር ተመሳሳይ አይደለም። ስለ ህመምዎ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ በኪምዎ መታየት ይኖርብዎታል!**

# ከመድሃኒቶች ጋር አብረው የመጡትን መግለጫ ጽሁፎችን እንዴት እንደሚያነቡ

ከታች ባለው ስዕል ላይ አምስት ደምቀው የተጻፉ ነገሮች አሉ። እያንዳንዱ፣ በሁሉም የመድሃኒት ጠርመሶችና ማሽኒያዎች ላይ የተጻፈ ሁሉ ፈልገው ሊያገኙት የሚችሉትን አስፈላጊ ቃል ይመድባል። የድርጅታዊ ስም (ብራንድ ኔም)፣ አድራጊ (active) ንጥረ ነገሮች፣ በማሽኒያው ውስጥ ያለ የኪኒን ወይም የፈሳሽ ብዛት፣ የኪኒኑ ወይም የፈሳሹ ብርታትና መጠቀም ያለባቸው ሰዎችን ይገልጻል።

- ድርጅታዊ ስም (ብራንድ ኔም)፣ ታይለኖል
- አድራጊ (active) ንጥረ ነገሮች፣ አሲታሚኖፍን
- ምድብ፣ ለአዋቂዎች
- የመድሃኒቱ ብርታት፣ 500ሚግ ለአንድ ኪኒን
- በአንድ እሽግ ውስጥ ያለው የቁጥር ብዛት፣ 100 ኪኒኖች





# ድርጅታዊ ስም (ብራንድ ኔም) ከጀነሪክ መድሃኒቶች

## ጋራ ሲነጻጸሩ

ለሁሉም የድርጅታዊ ስም (ብራንድ ኔም)፣ ከገበያ የሚገዙ መድሃኒቶች ተመሳሳይ የሆነ ጀነሪክ መድሃኒት አለ። ተመሳሳይ ጀነሪክ መድሃኒቱን ሁሉ፣ በሱፐርማርኬት ወይም በፋርማሲ መደርደሪያ ላይ ከድርጅታዊ ስም (ብራንድ ኔም) መድሃኒት ጎን ይገኛል። ተመሳሳይ የጀነሪክ መድሃኒት ሁሉ ጊዜ ረከስ ያለ ነው! ትክክለኛውን መድሃኒት እየገዙ መሆንዎን ለማረጋገጥ፣ አድራጊ (active) ንጥረ ነገሮቹ አንድ ዓይነት መሆናቸውን ያረጋግጡ። ከታች ባለው ፎቶ ላይ፣ ለልጆች የሆድ አየር ማስታገሻ ጠብታ መድሃኒት ይታያሉ። አድራጊ ንጥረነገሩ፣ ሲሜቲኮን (Simethicone) ሲሆን ብርታቱም 125ሚግ ነው። ጠጋ ብለው ከተመለከቱ፣ በእያንዳንዱ ምርት ላይ ሲሜቲኮን (Simethicone) የሚለውን ቃልና አንድ ዓይነት የብርታት መጠን ይመለከታሉ። ብዙ ሰዎች ብራንድ ኔም መድሃኒቶች የተሻሉ ናቸው ብለው ያምናሉ፣ ቢሆንም ይህ ትክክል አይደለም። ጀነሪክ መድሃኒቶች ልክ እንደ ኔም ብራንድ መድሃኒቶች አንድ ዓይነት ሲሆኑ ልዩነታቸው ዋጋው ብቻ ነው። ጀነሪክ በመግዛት ገንዘብዎን ይቆጥቡ!





# ህመም ወይም ትኩሳት

## የህመም ምልክቶች

እራስ ምታት፣ የአርትራይቲስ (ሪህ) ህመም፣ ትኩሳት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጀርባ ህመም፣ ወዘተ

## ለህክምና የሚያስፈልጉ መድሃኒቶች

አሲታሚኖኖን፣ ለህመም ወይም ለትኩሳት ያገለግላል

አይቡፕሮኖን፣ ለህመምና ለእብጠት

## የአጠቃቀም መመሪያዎች

አንድ ወይም ሁለት ኪረኖች ለህመም ወይም ለትኩሳት ይውሰዱ። ህመም ወይም ትኩሳት ከቀጠለ፣ በየስድስት ሰዓት ይውሰዱ።

## ማስጠንቀቂያ

**ከታዘዘው መጠን በላይ መውሰድ ከላሊትን፣ ጉበትን ወይም ሆድን ሊጎዳ ይችላል!**



## አማራጭ ህክምናዎች

### ለራስ ምታት፦

- ጨለማና ጸጥታ በሰፊነት ክፍል ውስጥ ይቀመጡ
- በዓይንዎ ላይ ቀዝቀዝ ያለ ጨርቅ ያስቀምጡ
- ጭንቅላትዎን ከፍ አድርገው ይጋደሙ
- የሚጠጡትን ውሃ ይጨምሩ

### ህመም፦

- ጉዳቱ ከደረሰ ከ 24 ሰዓት በኋላ በረዶ የሞላ ላስቲክ
- ከዚያ በኋላ፣ ሞቅ ያለ ላስቲክን በበረዶ በተሞላው ላስቲክ እያቀያየሩ ያድርጉ
- ከፍ ያድርጉ
- ጉዳት የደረሰበትን ቦታ እረፍት ይስጡት

# ቃር፣ ጋስትሪክ፣ የአሲድ መመላለስ (ሪፍላክስ)

## የህመም ምልክቶች

ቃር፣ ከሆድዎ ወደ ወገብዎ ወይም ደረትዎ ወይም ወደ ጉሮሮዎ ድረስ የሚሄድ የሚያቃጥል ህመም ወይም ያለመመቻቸት ስሜት ማቀርሸት፣ ኮምጣጣ ወይም መራራ-ጣዕም ያለው አሲድ ወደ ጉሮሮዎ ወይም አፍዎ ሲያቀርሽዎ

## ለህክምና የሚያስፈልጉ መድሃኒቶች

ጸረ አሲድ/የካልሲየም ተጨማሪ፣ ቃር ወይ ወደ የአሲድ መመላለስን ለአጭር ጊዜ ሊያስታግስልዎ የሚችሉ የሚታኘኩ ኪኒኖች

ፌምታዲን፣ ለንሶፕራዛል፣ አምፕራዛል እና ራንታይዲን፣ ቀጣይ ለሆነ የአሲድ መመላለስ፣ ለቃር ወይም የረጅም ጊዜ አልሰርን ማስታገሻ የሚያገለግል



## አማራጭ ህክምናዎች፦

-የአሲድ መመላለስ አስተዋጽኦ አላቸው ብለው የሚያስቧቸውን ምግቦች ያስወግዱ።

-ጭንቅላትዎን ከፍ አድርገው ይተኙ

## የአጠቃቀም መመሪያዎች

ምግብ ከበሉ ከ 1 ሰዓት በኋላ አንድ ኪኒን ይውሰዱ። ይህ ሁሌ ካልሆነ፣ የሚታኘኩ ጸረ አሲድ ኪኒኖችን ይጠቀሙ። እንደ ፌምታዲን ወይም አምፕራዛል የመሳሰሉ መድሃኒቶችን ለተደጋጋሚ የአሲድ መመላለስ ይጠቀሙ።



## ስለሚከተሉት ለሐኪምዎ ያስታውቁ....

ለአሲድ መመላለስ ማስታገሻ እነዚህን መድሃኒቶች በየቀኑ ለሁለት ሳምንት ተጠቅመው ከሆኑ፣ የመድን ዋስትና ስላለዎ፣ ወጪዎን እንዲቀንሱ ሐኪምዎ መድሃኒቱን እንዲያዙልዎ መጠየቅ ይችላሉ።

# የሰገራ ድርቀት

## የህመም ምልክቶች

ከተለመደው ባነስ ወደ ሰገራ መሄድና/ወይም የሰገራ ማስቸገር

የሆድ ህመም ወይም እብጠት

## ለህክምና የሚያስፈልጉ መድሃኒቶች

የፋይበር (ገለባ) ቫይታሚን ተጨማሪ፣ የሆድ ድርቀትን ለማስታገስ፣ ውሃ ተጨምሮበት ተበጥብጦ የሚጠጣ ዱቄት የማግኔዚየም ወተት፣ ለሆድ ድርቀት ቶሎማስታገሻ የሚታኘክ ኪኒን ወይም ፈሳሽ



## የአጠቃቀም መመሪያዎች

ከአድን ብርጭቆ ውሃ ጋራ አብሮ ተቀላቅሎ የሚጠጣ የፋይበር ዱቄት ይጠቀሙ። ከቀላቀሉ በኋላ የብርጭቆውን ሙሉ ይጠጡ። ቶሎ እንዲያሸልዎ፣ ፈሳሽ የማግኔዚየም ወተት ሊጠቀሙ ይችላሉ። ትክክለኛውን መጠን ለማወቅ መለኪያ ኩባያ ይጠቀሙ። አብዛኛውን ጊዜ የሚሰራው በጥቂት ሰዓታት ውስጥ ነው።

## አማራጭ ህክምናዎች

-በቀን የሚጠጡትን የውሃ መጠን ቢያን በ 8 ብርጭቆ ይጨምሩ

-ተጨማሪ ያልሰነበቱ ፍራፍሬዎችና አታክልት ይብሉ፣ ከነጭ ዳቦ ፈንታ፣ ካልተፈተገ እህል የተጋገሩ ዳቦዎችን ይብሉ። እንደ አይብ የመሳሰሉ፣ የሰገራ ድርቀትን ሊያስከትሉ ከሚችሉ ምግቦች ይቆጠቡ።

-በየቀኑ ስፖርት ይሰሩ



# ወቅታዊ አለርጂዎች

## የህመም ምልክቶች

የሳይንስ ግፊት፣ ማስነጠስ፣ የዓይን እምባ ማቅረር፣ ደረቅና የሚከረከር ጉሮሮ፣ ሳል

## ለህክምና የሚያስፈልጉ መድሃኒቶች

አንታይሂስታሚንስ፣ ሂስታሚኖችን በማቆም የአለርጂ ህመም ምልክቶችን የሚቀንሱ ኪኒኖች ወይም ጠብታዎች።

ትንፋሽ መክፈቻ መድሃኒቶች (ዲኮንጀስታንት)፣ የታፈነ ወይም የተደፈነ ትንፋሽን ለማስታገስ በአፍ የሚወሰዱ ኪኒኖች፣ አንዳንዴም ከአንቲሂስታሚን በተጨማሪ የሚወሰዱ



## የአጠቃቀም መመሪያዎች

ለአለርጂ ማስታገሻ በቀን አንድ ኪኒን ይውሰዱ። የትኞቹን መድሃኒቶች መውሰድ እንዳለብዎት መመሪያ ለማግኘት ባለፋርማሲውን ይጠይቁ።

## ማስጠንቀቂያ!

የደም ብዛት ካለብዎ፣ የአለርጂ መድሃኒቶችን ከመውሰድዎ በፊት ሐኪምዎን ይጠይቁ!

## አማራጭ ህክምና

- የህመም ምልክትዎን የሚያብስብዎ ምን እንደሆነ ለይተው ማወቅ ይችሉ እንደሆነ ይመልከቱ
- አንዳንዴ የአለርጂ ምልክቶች ከእንስሶች ወይም ከሽጋታ ሊመጡ ይችላሉ

# ተቅማጥና ትውከት

## የህመም ምልክቶች

ተቅማጥ፣ የሆድ ቁርጠት፣ ቀጭን፣ እንደ ውሃ የቀጠነ ተቅማጥ

ትውከት፣ በተደጋጋሚ ማቅለሽለሽና ትውከት

## የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶች

Loperamide (ለፕራማይድ)፣ ለተለያዩ የተቅማጥ ዓይነቶች ማስታገሻ የሚወሰድ ኪኒን

Kapectate (ኬኦፔክቴት)፣ ለተቅማጥ የሚወሰድ ፈሳሽ ወይም ኪኒን፣ ሆድን ለማረጋጋት ያገለግላል

Peptobismol (ፕፕቶቢሲሞል)፣ የማቅለሽለሽ ስሜትን፣ ቃርን፣ የምግብ አለመፈጨትን፣ ሆድ ቁርጠትና ተቅማጥን ለማስታገስ የሚወሰድ ፈሳሽ ወይም ኪኒን



## አማራጭ ህክምና

- ትውከት አብዛኛውን ጊዜ ከ 12 ሰዓታት በኋላ ያቆማል
- ጥማትን ለመከላከል ብዙ ውሃ ይጠጡ
- ፍራፍሬዎችና አታክልቶች የመቅለሽለሽ ስሜትን ሊያብሱ ይችላሉ
- ወተት የሌላቸው የሶዳ ክራክርስ ወይም ሾርባ ይብሉ

## ማስጠንቀቂያ!

እርጉዝ ከሆኑ፣ እነዚህን መድሃኒቶች ሐኪምዎን ሳያማክሩ አይውሰዱ ልጅዎ እያስታወክ ከሆነ፣ ሳይዘገዩ ወደ ሐኪምዎ ወዲያዉኑ ይውሰዱት!

# የፊንጢጣ ኪንታሮት (ሄሞሮይድ)

## የህመም ምልክቶች

የፊንጢጣ ኪንታሮት (ሄሞሮይድ) በፊንጢጣ አካባቢ፣ በውስጥ ወይም በውጭ የሚገኙ ተለቅ ያሉ የደም ሥሮች ናቸው። ለሰገራ በጣም በሚያምጡ ጊዜ፣ እነዚህ ሥሮች ይተልቁና የሚያሙ ይሆናሉ፣ አንዳንዴም ደም ሊደማ ይችላል።

## የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶች

Preparation H (ፕሬፓራሽን ኤች)፣ ያበጡትን የሄሞሮይድ ሥሮች ለጊዜው እንዲቀንሱ ያደርጋል፣ ያለመመቻቸት ስሜትን ይቀንሳል እንዲሁም መከላከያ ሽፋን ያደርጋል



## የአጠቃቀም መመሪያዎች

በጋኑው ላይ በተገለጸው መስረት ያበጠው ቦታ ላይ ይቀቡ። ችግሩ እየቀጠለ ከሄደ በሐኪም ይታዩ።

## አማራጭ ህክምና

-ሰገራ በሚወጡበት ወቅት በጣም አያምጡ

-እንደ ፍራፍሬና ጎመን የመሳሰሉና ብዙ ፋይበር ያላቸው ሰገራን የሚያለሰልሱ ምግቦችን ይብሉ።

-ሰገራ እንዲለሰልስ ብዙ ውሃ ይጠጡ።



# እንቅልፍ ማጣት

## የህመም ምልክቶች

እንቅልፍ ማጣት፣ ቀን ላይ ከመጠን በላይ እንቅልፍ ማንቀላፋት፣ የማተኮር አቅም ማነስ፣ የሀይል ማነስ፣ ግር ማለት፣ ወዘተ የመሳሰሉ ብዙ የህመም ምልክቶች አሉት።

## የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶች

**Melatonin (ሜላቶኒን)**፣ ለእንቅልፍ የሚረዱ በገበያ የሚሸጡ የሆርሞን ኪኒኖች በቫይታሚን መሸጫ ሥፍራ ላይ ይገኛሉ

**Doxylamine (ዳክሲላሚን)**፣ ለእንቅልፍ ሊረዱ የሚችሉ በገበያ የሚሸጡ መድሃኒቶች

**Diphenhydramine (ዳይፌንሃይድራሚን)**፣ በገበያ የሚሸጥ የአንቲሂስታሚን መድሃኒት እንቅልፍ የሚያመጣ ሲሆን ብዙ ጊዜም ለእንቅልፍ ማገዣ እንዲሆን በሐኪም መድሃኒት ነው።

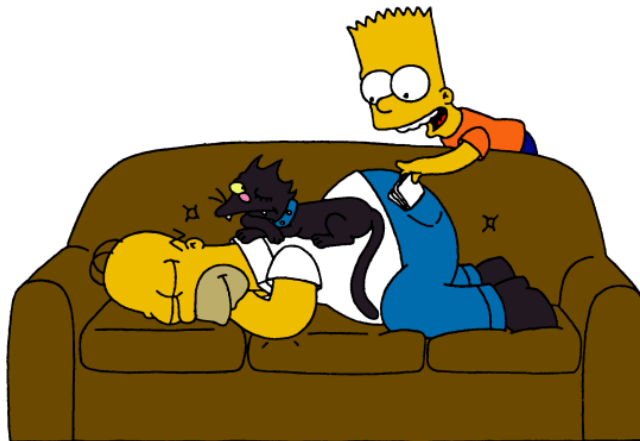
## መመሪያዎች

ከእንቅልፍ ጊዜዎ በፊት አንድ ኪሊን በፓኮው ላይ በታዘዘው መሰረት ይውሱ።

## አማራጭ ህክምናዎች

-የማስተንፈስ እንቅስቃሴ የመሳሰሉትን፣ ከእንቅልፍ ሰዓት በፊት ውጥረትን ሊያረግቡ የሚችሉ ተግባሮችን ማድረግ

-ስምንት የእንቅልፍ ሰዓት የሚያገኙበትን ጊዜ ይመድቡ



# ጉንፋን

## የህመም ምልክቶች

የንፍጥ መንጠባጠብ ወይም የተደፈነ አፍንጫ፣ የቆሰለ ወይም የሚከረከር ጉሮሮ፣ ሳል፣ የመተንፈሻ ጉቦ መደፈን፣ ቀለል ያለ የሰውነት ህመም፣ ማስነጠስ፣ የዓይን እምባ ማቅረር፣ መጠነኛ ትኩሳት

## የሚጠቀሙባቸው መድሃኒቶች

አሲታሚኖኖን፣ የቆሰለ ጉሮሮ ወይም የሰውነት ህመም መሰማት ለመሳሰሉት ህመም ወይም ትኩሳት የሚያገለግል

**Dextromethorphan (ዴክሰትራሜቶርፍን)**፣ በተለምዶ በፈሳሽ መልኩ፣ ጉንፋንን ለማስታገስ ያገለግላል። ሳሉ እንቅልፍን ሲያደናቅፍ ብቻ ይጠቀሙ።

የጉሮሮ ታብሌት፣ ደረቅ ጉሮሮን ለማለስለስ አስፈላጊ ሲሆን የሚያገለግል የጉንፋን ጠብታ (ኮፍ ድሮፕ) ተብሎ ይታወቃል።

## የአጠቃቀም መመሪያዎች

ለጉንፋን የሚወሰድ መድሃኒት፣ እንደ ትኩሳት ወይም የእንቅልፍ መስተጓጎል ለመሳሰሉት፣ አስፈላጊ ሲሆን ብቻ መጠቀም ይገባዎታል።

## ተጨማሪ ህክምና

- በቂ እረፍት ማግኘትን ያረጋግጡ
- እንደ ጁስና ውሃ የመሳሰሉ ብዙ ፈሳሾችን ይጠጡ
- ጤናማ የሆነ የተመጣጠነ ምግብ ይብሉ
- በጨው የተጠበጠ መቅ ውሃ ይጠቀሙ (በ 240ሚሊ ውሃ 2.5ግ ጨው)

# የቆዳ ቁስልን ማጽዳት

የቆዳ ቁስሎችን በደምብ አድርጎ ማጽዳት በበሽታ የመመረዝ አደጋን ይቀንሳል እንዲሁም እንዲደንም ያደርጋል። ቁስልን በተገቢው መንገድ ለማጽዳት የሚከተሉትን መመሪያዎች ይከተሉ፦

- እጅዎን በሳሙናና በንጹህ ውሃ በደምብ ይታጠቡ
- ቁስሉን ቢያንስ ለ 5 ደቂቃ በንጹህ ውሃ አድርገው ያለቅልቁ
- ሁሉም አፈር መጠረጉን ያረጋግጡ
- ቁስልን በመጠነኛ ሳሙና ይጠቡ
- አፈር ወይም ብናኝ ነገር ቀርቶ ከሆነ፣ አጥቦው ማለቅለቅዎን ይደገሙ
- ቁስሉ መድማት ከጀመረ፣ መድማቱ እስከሚያቆም ድረስ፣ ቁስሉ ላይ መጫኑን ይቀጥሉ
- በቁስሉ ላይ አንቲባዮቲክ ክሪም ይቀቡና አካባቢውን በፋሻ ይጠቅልሉ።

## **በሐኪም መቼ መታየት እንዳለብዎት፦**

- ቁስሉ ከ 6.5ሚሚ በላይ ጥልቅ ሲሆን
- ቁስሉ ከ 20ሚሚ በላይ የሰፋ ሲሆን
- ለማጽዳት በጣም የሚያሙ ቁስሎች ሲሆኑ
- ስብ፣ ጡንቻ ወይም አጥንት ውስጥ ዘልቀው የሚደርሱ ጥልቅ ቁስሎች
- ለ 15 ደቂቃ ተጭነው ከቆዩ በኋላ እንኳን መድማት የማያቆሙ ቁስሎች

# የአፍ ንጽሕና



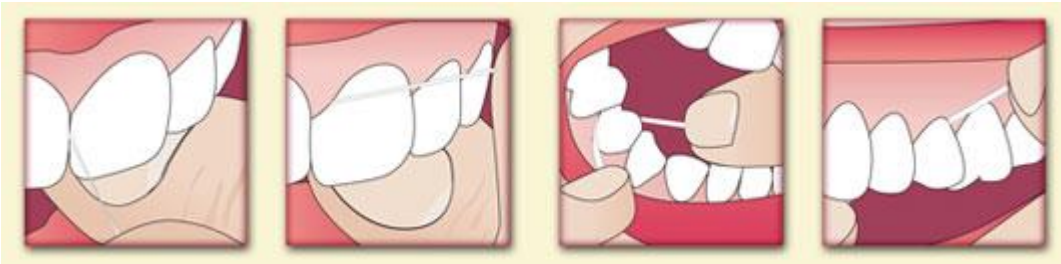
-ጥርስዎን በቀን ሁለቴ ጠዋትና ማታ ይበርሹ። በቀን ሁለቴ፣ ጠዋትና ማታ ጥርሶችዎ መካከል የተጣበቁ ቆሻሻዎችን በፍሎስ (በክር) ያውጡ።

-ጥርስዎን ሲበርሹ የጥርስ ሳሙና ይጠቀሙ፣ ማንኛውም ዓይነት የጥርስ ሳሙና ይሆናል።

-ምግብንና ተጨማሪ ቅንጣት ነገሮችን ከጥርስዎ መካከል በፍሎስ (በክር) ያውጡ። ቢያንስ በቀን አንዴ ይህን ያድርጉ። ፍሎስ ወይም የፍሎስ ማድረጊያ መሳርያ መጠቀም ይችላሉ።

-ባክቴሪያን ለመቀነስ የአፍ ማጠቢያ (ማውዝዋሽ) መጠቀም ይችላሉ። በአፍዎ ውስጥ ይገመገምጡና ይትፉ። ይህም ትንፋሽዎ መልካም ሽታ እንዲኖረው ይረዳል።

-ጤናማ የሆነ የአፍ ንጽሕናን ጠብቆ ለመቆየት፣ የማቆያ ምግቦችንና ስኳራማ ምግቦችንና መጠጦችን መብላትና መጠጣት ይቀንሱ።



# ለልጆች የሚሆኑ መድሃኒቶች



-ለልጆች የሚሰጥ መድሃኒት ከአደጋ ነጻ ለመሆኑ መረጋገጥ ይኖርበታል።

-ለልጆች የሚሆኑ መድሃኒቶች በልዩ መንገድ ታሽገው የሚቀረቡ ሲሆን ትክክለኛው የመድሃኒት መጠን ምን ያህል እንደሆነ በሳጥኑ ላይ መመሪያዎች ተጽፏል።

**-የአዋቂዎችን መድሃኒት ለልጆች አይጠቀሙ!**

-አንድ ልጅ ዕድሜው ከ 18 ዓመት በታች ከሆነ አስፕሪን በጭራሽ አይሰጡ።

-አንድ መድሃኒት ከመለኪያ ኩባያ፣ ማንጠባጠብያ ወይም ስሪንጅ ጋር አብሮ ከመጣ፣ ትክክለኛውን መጠን ለመቅዳት መለኪያውን ይጠቀሙ።

-እርግጠኛ ለመሆን፣ ጓደኛዎ መጠኑን ዳግመኛ እንዲያረጋግጡልዎ ይጠይቁ።

**-ልጅዎ ከ 24 በላይ ለሚሆን ጊዜ ከ 102.5°F (39°C) በላይ ትኩሳቱ ከቀጠለ፣ ለሐኪም ይደውሉ ወይም ይሂዱ።**

**-ልጅዎ ከመጠን በላይ መድሃኒት ወስዶ ከሆነ ወይም ምን ያህል እንደ ወሰደ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ለመርዘኛ ነገር መቆጣጠሪያ (Poison Control) ወዲያው በ 1-800-222-1222 ይደውሉ ወይም 911 ደውለው አምፑላንስ ይጥሩ።**

# የልጆች መድኃኒቶች



## መድሃኒት የሚገዙባቸው ቦታዎች

Aldi (አልዲ)

CVS Pharmacy (ሲቪኤስ ፋርማሲ)

Dollar Store (ዶላር ስቶር)

Dollar Tree (ዶላር ትሪ)

Kroger (ክሮገር)

Rite-Aid (ሪይት-ኤይድ)

Wal-Mart (ዎልማርት)

Walgreens (ዎልግሪንስ)