Issue 8

# YETENA WEG

## Health - Data - mentorship

### Article writting

An overview of the yearly article writing contest that highlights the previous two winners.

### Health and Art

Yetena Weg's year-end 'Health and Art' event, in collaboration with Roha Medical Campus, Ethio Post, and the Ministry of Health in Addis Ababa

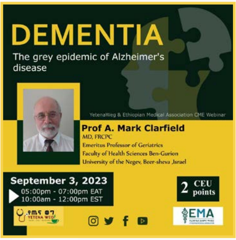
### Research grant

Yetena Weg in collaboration with Roha health foundation started an innovative healthcare Research/QI project, integrating research into regular practice.

የጤና ወግ
YETENA WEG
Health - Data - Mentorship

## Activities we had | September & October, 2023

## CME




Watch Now

### DEMENTIA The Grey Epidemic Of Alzheimer's Disease

On September 3, 2023 we had discussion on the trends, risk factors and protective factors of dementia

### Approach to Acute limb ischemia

On September 30,2023 we had a great cme on risk factors and management of acute limb ischemia

Watch Now

Watch Now

### Ophthalmic emergencies

On October 14, 2023 we had a great discussion on the commonest opthalmic emergencies and their management

### WHAT WE DON'T KNOW: The Central Research Questions in Age and Aging

On October 29, we had a discussion on the concept of aging

Watch Now

Monthly Newsletter
ISSUE 8TH | November 2023

# Activities we had
September & October, 2023

## Health promotion

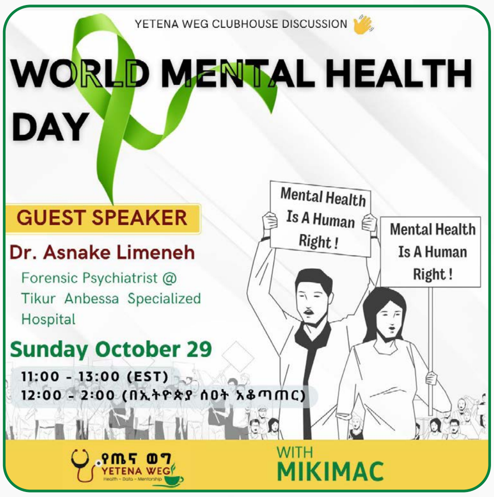
### Breast cancer screening and treatment

**October 22, 2023**

On this session we were briefly discussing on some important risk factors, symptoms and treatment in general, who also shed light and the different ways in which we can be involved to create awareness and promote early screening

Watch Now

### Mental Health is a Human Right




**October 29, 2023**

We were celebrating World Mental Health day with the topic of Mental Health as a human right.

Watch Now

## Activities we had | September & October, 2023

# Mentorship

## Taking the Next Step? How to be Ready for International Opportunities

**September 2, 2023**

Ready to elevate your career

With guest speakers,
Dr. Kirubel Tesfaye (MD, Junior researcher, Content Creator)

Dr. Beza Girma (MD, Masters in International Public Health, Hebrew University of Jerusalem)

We tried to unlock a world of possibilities and well as got insights, inspiration, and expert advice
al journey.

It's now available on YouTube so make sure to check it out!

Watch Now

## Mentorship through Personal Journey

**October 22, 2023**

We were joined by our amazing guest speaker, Dr. Tihitena Nigussie and had discussions on life and career!

# NOVEMBER EVENTS

**CH** Understanding Menstrual Abnormalities — NOV 5, 2023

**CME** Suicide and self harm
Risk assesment and prevention — NOV 11, 2023

**CH** Heart Disease in Woman — NOV 12, 2023

**CME** Preventing Hospital-acquired infections — NOV 18, 2023

**CH** Lung Cancer — NOV 12, 2023

**CME** Addiction — NOV 25, 2023

**Mentorship** Deep Dive on Residency | Application and Interview — **NOV 5, 2023**

**Mentorship** Use of Social Media on Networking and Professional Development — **NOV 26, 2023**

## *Stay tuned!*

***Follow us on our social media platforms***

# MEET THE TEAM

# Our events

## Health and Art

Reflecting on a remarkable end-of-year event! Yetena Weg's Health and Art event , in collaboration with Roha Medical Campus, Ethio Post, and the Ministry of Health, took place on September 9 and 10 at the post office in Addis Ababa.

Under the theme "Health and Art," individuals and companies from diverse fields came together to conclude the year with enjoyable and health-focused activities. Our mission extended to the community, offering free health screenings and consultations. The event aimed not only to assess health but also to illustrate the impactful role art plays in enhancing community well-being.

With a dedicated team of 29 volunteers, including 13 doctors and 16 medical students from various Ethiopian medical schools, we had the privilege of screening over 150 participants while we welcomed over 200. We were also fortunate enough to collect over 30 units of blood from our volunteers and the community.The experience was nothing short of fabulous, providing our volunteers with the opportunity to engage closely with the community, offering valuable health advice. Beyond health screenings, the event served as a platform for people to connect, share experiences, and foster a sense of community.

# Our events

## Article writing competition

The winner of this years article competition was announced a few months ago. The winner of this year's competition, Tesfaye Birhanu, together with last year's winner, Helina Kebere, will get the chance to travel to Kigali, Rwanda this December and participate in the 19th African Regional Meeting of the International Federation of Medical Students' Associations with the support of Roha health foundation.

With the theme " Embracing the use of digital health in global health emergencies", they will get the chance to engage in health discussions and gain knowledge to drive impactful change.

**Tesfaye Birhanu**

*Winner of **2022** article writing competition*

**Helina Kebere**

*Winner of **2021** article writing competition*

# Our events

## Research grant winners

### Yetena Weg Roha Research and QI fellowship

Yetena Weg spearheaded the Research/ QI project to infuse research activities into healthcare, elevating it to a regular practice. Participation in research not only enhances analytic aptitude but also cultivates professionals' adaptability and well-roundedness in their respective fields. Quality improvement projects, a cornerstone in our approach, empower healthcare professionals to take charge of the environments they operate in.

Our pilot project, conducted in partnership with Roha Health Foundation and Addis Ababa University College of Health Sciences, achieved success, resulting in the recognition and awarding of four outstanding fellows. Recently, the Yetena Weg Research team, alongside senior leadership from Roha Medical Campus, convened with Dr. Amal, the Dean of Addis Ababa University, and department heads to honor the winners of the 2023 Yetena Weg Research Fellowship grant.

We were delighted to hear about the positive impact this research fellowship is making on medical residents at Addis Ababa University. During our discussions, we engaged with our partners to explore ways to further strengthen the research and fellowship program.

# ማህበረሰብ አቀፍ የጤና መድን

By - Helina Kebere
Winner of 2021 Article Writing Competition

## መግቢያ

አያድርሰውና፣ አንድ ሰው ሀዘን፣ በተለይም በቤተሰብ አባል ሞት ሳቢያ የሚመጣ ሀዘን፣ ቢደርስበት ከሁኔታው ጋር በቀጥታ ተያይዘው ከሚመጡ ችግሮች ባሻገር ኢኮኖሚያዊና ስነ-ልቦናዊ ቀውስ ውስጥ እንዳይገባ የዕድር አባል መሆን ሊመርጥ ይችላል። ዕድርተኞቹም ምናልባት ነገ በራሳቸው ላይ ያልታሰበ ሀዘን ቢያጋጥም የሚረዷቸው ጎረቤቶች እንዳሉ ዋስትና ስላላቸው በሚያደርጉት ድጋፍ ምሬትና ቁጭት አይሰማቸውም። እንዲያውም ያለፈውን ሰው ህይወት መመለስ ባይችሉ እንኳን ለጎረቤታቸው በሚሰጡት ድጋፍና በሚፈጥሩት መረጋጋት እርካታ ይሰማቸዋል። ዕድር እነዚህን መርሆዎች ስለሚያጎላቸው በባህላችንናበተቋሙኩራትሊሰማንእንደሚችል እገምታለሁ። ውድ አንባቢ፣ እስቲ አንድ እርምጃ ወደኋላ መለስ እንበል። ይህ መተባበርና እርዳታ የሰው ህይወት ከማለፉ በፊት ቢሆን የሚኖረውን አስተዋፅኦ አስተውለዋል? ይህንን ጥያቄ ተንተርሶ የኢ.ፌ.ዴ.ሪ. ጤና ሚኒስቴር እ.ኤ.አ. 2011 ጀምሮ ማህበረሰብ አቀፍ የጤና መድንን መሞከሪያ ዕቅዶች በመንደፍ ጥናት ሲያካሂድ ቆይቷል። በቅርቡ ደግሞ በሙሉ ኢትዮጰያ ተግባራዊ ለማድረግ እየሰራ ይገኛል ።

## ለመሆኑ ማህበረሰብ አቀፍ የጤና መድን (ማአጤመ) ምንድን ነው?

ማአጤመ መደበኛ ባልሆነ ክፍለ-ኢኮኖሚ ስር ያሉ ማለትም በግብርና፣ በአርብቶ አደርነት፣ በጥቃቅንና አነስተኛ ስራዎች ወይም ከመንግስትና ግል ስራ ቅጥር ውጪ ያሉ ሌሎች ስራዎች በመስራት የሚተዳደሩ ሰዎች እንዲሁም ስራ የሌላቸው የህብረተሰብ ክፍሎች በህመም ምክኒያት በሚወጣ ወጪ ኢኮኖሚያዊ ቀውስ እንዳይደርስባቸው ከለላ የሚሰጥ ዕቅድ ነው። ማአጤመ ልክ እንደ ዕድር ከአባላቶቹ በተወሰነ ጊዜ የሚሰበሰብ ዐረቦን ይኖረዋል። ከዚያም የተሰበሰበው ገንዘብ መንግስት ለጤና ወጪ ከመደበው ፈንድ ጋር አብሮ በመሆን በጤና ጣቢያዎችና ሌሎች የመንግስት ህክምና ተቋማት ውስጥ የሚሰጡትን አገልግሎቶች ወጪ ለመሸፈን ይውላል። ስለዚህም አንድ የማዐጤመ ተጠቃሚ የጤና አገልግሎት ማግኝት ሲያስፈልገው ባቅራቢያው ያለው ጤና ጣቢያ በመሄድ ያሉትን የጤና አገልግሎቶች፣ የህመሙ አይነት በጤና ጣቢያ ለማከም የሚከብድ ከሆነ ደግሞ ከፍ ወዳለ የመንግስት ጤና ተቋም ተመርቶ ሄዶ በዚያ ተቋም ያሉ አገልግሎቶችን በነፃ መጠቀም ይችላል።

## ማአጤመ ምን አይነት አገልግሎቶችን ይሸፍናል?

የማአጤመ አባልነት የማአጤመ አባልነት ምዝገባ በቤተሰብ ደረጃ ነው። ይህም ዋና ቤተሰብና አብረው የሚኖሩ ተጨማሪ የቤተሰብ አባላትን ያካትታል።ዋና ቤተሰብ ስንል ባለቤትዎና 18 አመት ያልሞላቸው ልጆችዎ ናቸው። ለዋና ቤተሰብ የሚከፈለው መዋጮ በአመት በአዲስ አበባ ብር 350፣ በቤኒሻንጉል ጉሙዝ ክልል ብር 180፣ በተቀሩት ደግሞ ክልሎች ብር 240 ሲሆን ዋና ቤተሰብዎ በቁጥር ብዙም ሆኑ አነስተኛ ዐረቦኑ ላይ ለውጥ አያመጣም። 18 አመት ያለፋቸው ልጆችዎን ወይም ሌሎች አብረዎት የሚኖሩ ዘመዶችዎን ካስመዘገቡ ግን ለእያንዳዳቸው በየክልሉ ሊለያይ የሚችል የተወሰነ ክፍያ ይጨመራል። ከዚህ በተጨማሪ ክፍያውን ለማድረግ አቅማቸው የማይፈቅድ 10% የሆኑት የህብረተሰቡ አካላት በነፃ የዕቅዱ ተጠቃሚ እንዲሆኑ ይደረጋል።

## የማአጤመ ጥቅሞች

ማዐጤመ ከጤና ጋር ተያይዘው በሚመጡ ወጪዎች ኪሳችን እንዳይጎዳ ይጠቅማል ብለን በደፈናው ማለፍ ይቻላል። ነገር ግን የጤና አገልግሎት ወጪን መሸፈን አለመቻል አስቀድሞ ያሉ ልዩነቶችን በማስፋት ሌሎች ውስብስብ ችግሮችን ስለሚፈጥር ማዐጤመ እነዚህን ችግሮች ለመቅረፍም ያግዛል። ጥናቶች እንደሚያመላክቱት 2011 ጀምሮ የተደረጉት የሙከራ እቅዶች ካሳደሩት ተፅዕኖዎች ውስጥ የገንዘብ እጦት የሚያሳድረውን ተፅዕኖ በመቀነስ የጤና መሻት ባህሪን (Health seeking behavior) ማጠናከር አንዱ ነው። ሌላው ደግሞ የሴቶች እኩል ተጠቃሚነትን ማረጋገጥ ነው። የማዐጤመ ተጠቃሚ እናቶች እንዳስረዱት ለልጆቻቸው ቅድሚያ በመስጠት፣ ባለቤቶቻቸውን ለመጠየቅ በመፍራትና ንብረት ላለማሸጥ በሚሉ ምክኒያቶች ህመማቸውን በቤት ውስጥ ይዘው ይቆዩ የነበረ ሲሆን ማዐጤመ እነዚህን ስጋቶች እንዳይጋፈጡ ረድቷቸዋል። አንድ ጊዜ ወደ ዕድሩ ምሳሌ እንመለስ። 30 አባላት ያሉት ዕድር 10 አባላት ካሉት ዕድር ይበልጥ የተደራጀ ነው። እንደዚሁ በጥቂት ቦታዎች ላይ በተሞከሩት ዕቅዶች ከላይ የተጠቀሱት ይበል የሚያሰኙ ውጤቶች ከታዩ የመተሳሰብና መረዳዳት መርሆዎችን ሳይለቅ በ100 ሚሊዮን ሰዎች ላይ ሲከወን የጤና አገልግሎት ላይ ምን ያክል ለውጥ እንደሚያመጣ ያስቡት። ከዚህም አልፎ ከግልና ከውጪ ድርጅቶች ከሚመጣ ድጎማ ይልቅ መዋጮውን እንደዋነኛ የጤና አገልግሎት ወጪ መሸፈኛ መንገድ በመጠቀም ከጥገኝነት ልንርቅ እንችላለን። ስለዚህ የዚህን ወር ዕድር ሲከፍሉ የአመቱን የጤና መድን ዐረቦን መቆጠብ እንዳይረሱ!

## ዋቢ

1. Alula M. Teklu, Yibeltal K. Alemayehu, Girmay Medhin, et al (2021). The Impact of CommunityBased Health Insurance on Health Service Utilization, Out-of-Pocket Health Expenditure, Women's Empowerment, and Health Equity in Ethiopia: Final Report. MERQ Consultancy PLC.
2. Federal Democratic Republic of Ethiopia Ministry of Health (2008). Health Insurance Strategy.
3. Sahlework Zewde (2021). Community Based Health Insurance Proclamation. https://chilot.me/2021/02/08/community based health insurance proclamation/amp/
4. Solomon Feleke, Workie Mitiku, Hailu Zelelew, et al (2015). Ethiopia's Community-based Health Insurance: A Step on the Road to Universal Health Coverage. USAID. https://www.hfgproject.org/ethiopiascommunitybasedhealthinsurance step road universal health coverage/

YETENA WEG
Health - Data - Mentorship

# ዲያሊስስ ወይስ ንቅለተከላ

By - Tesfaye Birhanu
Winner of 2022 Article Writing Competition

በ2017 ጎርጎሮሳውያን የዘመን አቆጣጠር ጥናት መሠረት 700 ሚሊዮን ያህሉ የዓለም ሕዝብ ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ ሕሙም ሲሆን ከዚህ ውስጥ ወደ 7 ሚሊዮን የሚጠጋው የመጨረሻ ደረጃ ላይ ይገኛል። በዝቅተኛ ገቢ ያላቸው ሃገራት ውስጥ የሚኖሩ ከ90% በላይ የሚሆኑ ዜጎች ሕክምና እያገኙ አለመሆናቸው ችግሩን ያከፋዋል፡ ፡ ኢትዮጵያ ተላላፊ ባልሆኑ እና በሆኑ በሽታዎች ድርብ ጫና እያስተናገደች ትገኛለች። ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች አንዱ ሲሆን ለኩላሊት መድከም በማጋለጥ ለሥቃይና ሞት እየዳረገ ይገኛል። የኢትዮጵያ የጤና ምዝገባ እና መረጃ አያያዝ ደካማ በመሆኑ ምክንያት በመጨረሻ ደረጃ የኩላሊት በሽታ የተጠቁ፣ በኩላሊት እጥበት ላይ ያሉ፣ ለንቅለተከላ ወረፋ በመጠበቅ ላይ ያሉ፣ እንዲሁም ሕይወታቸው ያለፈ የሥርጭትና የክስተት መጠን በጥናት ባይሰፍርም የአብዛኛውን ማኅበረሰብ ቤት ያንኳኳ ስለመሆኑ ግን ነጋሪ አያሻውም።

ኩላሊት ደምን በማጣራት ቆሻሻን፣ ከመጠን ያለፈ ጨውንና ውሃን ታስወግዳለች። ኩላሊት ይህን ተግባሯን ለ3ወር እና በላይ ያህል ስትተወው ወይም በመጠን ቀንሳ ስትገኝ ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ አለ እንላለን። በሽታው 5 ደረጃዎች ሲኖሩት እስከ ደረጃ 3 ድረስ ምልክት አልባ ሊሆን ይችላል ይህም ኩላሊት ከግማሽ ያህል ክፍሏ በላይ እንኳ እስኪጎዳ ድረስ ተግባሯን መቀጠል ስለምትችል ነው፡ ፡ ደረጃ 4 እና 5 ላይ የኩላሊት የማጣራት አቅም ክፉኛ ስለሚጎዳ ትርፍ ፈሳሽ፣ ንጥረነገሮችና መርዛማ ጽዳጅ ውህዶች በሰውነታችን ይከማቻሉ። በዚህ የተነሣ የተለያዩ ምልክቶች(ትንፋሽ ማጠር፣ ድካም ስሜት…) ይታያሉ። ይህ ሳይስተካከል ቀርቶ ሙሉ በሙሉ ሥራዋን ካቆመች ኩላሊት ደክማለች(የመጨረሻ ደረጃ የኩላሊት በሽታ ወይም ደረጃ 5) ይባላል። በዚህ ጊዜ በሕይወት ለመቆየት የኩላሊት ምትክ ሕክምና ማለትም የኩላሊት እጥበት ወይም ንቅለ ተከላ ያስፈልጋል።

የኩላሊት ምትክ ሕክምና ለመጀመር የሚያስችሉ አመላካቾች፦

- የዩሬምያ ምልክቶች(ድካም፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ የክብደት መቀነስ፣ ማስመለስ፣ ማቅለሽለሽ)
- የፈሳሽ መጠራቀም
- የንጥረነገር መዛባት(ፖታስየም፣ ፎስፈረስ፣ ካልስየም፣ አሲድ)

የኩላሊት እጥበት – Dialysis
ሰው ሰራሽ ኩላሊት ሲሆን ከሆርሞን ማምረትና አንዳንድ ተግባራት ውጭ የተከማቸ ፈሳሽን፣ ናይትሮጅን ነክ መርዛማ ውህድን እንዲሁም የበዙ ንጥረነገሮችን ከሰውነታችን በማስወገድየተጣራደምንወደሰውነታችንመልሶያስገባል።

የደም ሥር እና የሆድ እቃ(Peritoneal dialysis) በመባል በ2 ይከፈላል። (በዚህ ጽሑፍ በኢትዮጵያ ስለሚሰጠው የደም ሥር (Hemodialysis) እንመለከታለን) በደም ሥር የሚደረገው ዲያሊስስ በሳምንት 3 ጊዜ ሲሰጥ እያንዳንዳቸው ከ3-5 ሰዓት ያህል ሊፈጁ ይችላሉ።

የኩላሊት እጥበት የሚያስፈልገው መቼ ነው?

ዲያሊስስ በደረጃ 5 የኩላሊት በሽታ ተጠቅተን ከላይ የጠቀስናቸው አመላካቾች ሲኖሩ ብቻ ሳይሆን አጣዳፊ የኩላሊት ጉዳት(AKI) ሲገጥመን ለምሳሌ መድኃኒቶችን ከመጠን በላይ ወስደን ስንጎዳ፣ እባብ ነድፎን ኩላሊታችን በመርዝ ክፉኛ ሲጎዳ፣ በተለያየ ምክንያት መርዝ ጠጥተን ሰውነታችን ሲቆጣ፣ በጸና ታመን ወይም በተለያየ የጤና እክል ምክንያት ወደ ኩላሊታችን የሚሄደው ደም ቀንሶ ኩላሊታችን ሲጎዳ እና ኩላሊት ተግባሯን ባለመከወኗ ምክንያት መርዛማ የአጸግብሮት ውጤቶች ተጠራቅመው፣ ፈሳሽ በዝቶ ሕይወታችን አደጋ ላይ ሲወድቅ፣ የደም ምርመራ ውጤቶች አመላካች ሲሆኑ የዲያሊስስ እርዳታ በጊዜያዊነት ሊያስፈልገን ይችላል።

የጎንዮሽ ጉዳት

አብዛኛው ሰው ዲያሊስሱን በስኬት ቢጨርስም አንዳንዴ የጎንዮሽ ጉዳት ሊከሰት ይችላል። የደም ግፊት መውረድ፣ ራስ የመቅለል ስሜት፣ ቃታ መንሣት፣ የሆድና ጡንቻ ሕመም፣ ማቅለሽለሽና ማስመለስ ከክስተቶቹ መካከል ሲሆኑ በባለሙያ ክትትል እንዳይፈጠሩ ወይም ከተከሰቱ እንዲስተካከሉ ማድረግ ይቻላል።

ዲያሊስስ ላይ ያለ ሰው ምን ጥንቃቄ ያድርግ?

1. የምግብ ማስተካከያ ማድረግ (የሥነ ምግብ ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል)
 - የጨው፣ ፖታስየም (ዶሮ፣ እንቁላል፣ ለውዝ፣ አፕል፣ የበሰለ ጎመን፣ ካሮት፣ቀይ ሽንኩርት) እና ፎስፈረስ መጠናቸው አናሳ የሆኑ ምግቦችን መጠቀም ያስፈልጋል።
 - የውሃ(የፈሳሽ) መጠናቸውን መገደብ ያስፈልጋል።
ስለዚህ ብጠማ ምን ላድርግ፦
 - አፍን መጉመጥመጥ ግን አለመዋጥ፣
 - ማስቲካ ማኘክ ወይም ደረቅ ከረሜላ መምጠጥ፣
 - በረዶ መምጠጥ (ዘግይቶ ስለሚያልቅ)
2. ለተሰራው ደም ሥር ጥንቃቄ ማድረግ
 - በሳሙናና ለብ ባለ ውሃ በየቀኑ እንዲሁም ከዲያሊስስ በፊት ማጠብ
 - አካባቢውን አለማከክ
 - የኢንፌክሽን ምልክቶችን ማወቅ (ሙቀት፣ መቅላት፣ ማበጥ)
 - ንዝረታዊ የደም ፍሰት መኖሩን ማረጋገጥ
 - የደም ሥር ማገናኛ (Vascular access) ለሚገኝበት ክንድ ጥንቃቄ ማድረግ (ጥብቅ ያለ ልብስ፣ ጌጣጌጥ አለመጠቀም፣ አለመንተራስ፣ ከባድ እቃ አለማንሣት፣ የደም ግፊት መለካትና ናሙና መውሰድ አይፈቀድም። )

3. ክብደት መለካት (በየቀኑ)
4. የደም ምርመራ (ክሪያቲኒን፣ ኤሌክትሮላይት) ማድረግ

የኩላሊት እጥበት ፍቱን ነውን?

አይደለም። ደረጃ 5 የኩላሊት ሕሙማን ለንቅለተከላ ብቁ ካልሆኑ በስተቀር በጊዜያዊነት የሚሰጥ ሕክምና ነው።

ንቅለ ተከላ ምንድነው?

ንቅለ ተከላ አዲስና ጤነኛ ኩላሊት የደከመ ኩላሊት ላለው ሰው የሚሰጥበት ቀዶ ሕክምና ነው። (ሰው ለመኖር አንድ ኩላሊት ብቻ ይበቃዋል። ) በሕይወት ካለ ሰው ወይም ተናዞ ከሞተ ሰው ኩላሊት ሊገኝ ይችላል። በሕይወት ካለ ሰው የኩላሊት ንቅለ ተከላ ማከናወን ተመራጭ መሆኑን ጥናቶች ይገልጻሉ።

ንቅለ ተከላ የተከለከለባቸው ሁኔታዎች
የከፋ የልብ በሽታ
ካንሰር
ከልክ ያለፈ ውፍረት
ከቀዶ ሕክምናው በኋላ በየቀኑ መድኃኒት መውሰድ አለመቻል(የአእምሮ ሕሙም)

ኩላሊት መለገስ የሚችለው ማነው?

ኩላሊት ለመለገስ ጤነኛ እና ከ18 ዓመት በላይ ከመሆን ባለፈ መሟላት የሚገባቸው ቅድመ ሁኔታዎችና ምርመራዎች አሉ። ለምሳሌ ኩላሊትን ለጉዳት የሚዳርጉ የጤና እክሎች ማለትም ከቁጥጥር ከወጣ ስኳር፣ ደምግፊት፣ ውፍረት እና ሌሎች ተጓዳኝ በሽታዎች ነጻ መሆን አለበት።

ኩላሊት የለገሰ ሰው ለኩላሊት መድከም በሽታ ተጋላጭነቱ ምን ያህል ነው?
ለጋሾች ከጠቅላላው ሕዝብ የበለጠ ጤናማ በመሆናቸው የተነሣ ለኩላሊት መድከም በሽታ ያላቸው ተጋላጭነት ዝቅተኛ መሆኑን ጥናቶች ያሳያሉ። የእድሜ ጣሪያቸው ከጠቅላላው ማኅበረሰብ ጋር ተመሳሳይ ቢሆንም መደበኛ የሆነ የጤና ክትትል እንዲያደርጉ ይመከራል። ከንቅለተከላው ጋር ተያይዞየሚከሰትየቀዶሕክምናየጤናእክልዝቅተኛከመሆኑ ባሻገርየለጋሹየሕሊናእርካታናየተቀባዩወደጤንነትመመለስ የንቅለ ተከላ ሕክምናን ተመራጭ እንዲሆን አድርጎታል።

በዋጋም ሆነ በአቅርቦት ወደማይደፈሩት በኢትዮጵያ እምብዛም ወደ ማይገኙት የሕክምና አማራጮች ከመግባቴ በፊት ሥር ለሰደደ የኩላሊት በሽታ ተጋላጭነቴን ብቀንስስ… ቢኖርብኝ እንኳ ውስብስብ የጤና እክሎችን ሳያመጣብኝ በፊት እነዚህን ባደርግስ?

በዓመት ወይም በ2ዓመት እንደአስፈላጊነቱ የደም፣
የሽንትና የሆድ አልትራሳውንድ ብታይ
የሥኳሬን መጠን ብቆጣጠር
የደም ግፊቴን ባስተካክል
ተደጋጋሚ የሽንተደጋጋሚ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኔን ብታከም
የሰውነት እንቅስቃሴ ባደርግ (በሳምንት ቢያንስ ለ150 ደቂቃ)
ሲጋራ ብተው
ከሐኪም ትዕዛዝ ውጭ የሚሸጡ መድኃኒቶችን በጥንቃቄ ብጠቀም(የሕመም ማስታገሻና ሌሎችንም)
ጭንቀት ብቀንስ
አናናሬንና አመጋገቤን ባስተካክል
የሉፐስ ምርመራ ባደርግስ
ከቤተሰቤ አንዳቸው የኩላሊት ሕሙም ከሆኑ ለራሴም ብመረመርስ

ማጠቃለያ
ለኩላሊት መድከም ዋነኛ ምክንያት ወይም አባባሽ የሆኑ ነገሮችን ማስተካከል የምንችላቸው ለምሳሌ ስኳር፣ ደም ግፊት፣ ትምባሆ ማጨስ፣ ከልክ ያለፈ የሰውነት ክብደት እና ሌሎች ላይ ትኩረት በማድረግ የኩላሊታችንን ጤና መጠበቅ እንችላለን። የሆነው ሆኖ ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ ምልክቶችን ማስተዋል ከጀመርን ቶሎ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ብንመረመር እና ብንታከም፣ የኩላሊት ምትክ ሕክምና አማራጮች ላይ ከሐኪም ጋር ውይይት ብናደርግ ካላስፈላጊ ወጪ፣ የሥነልቦና ጫና እና ውስብስብ የጤና መቃወስ ራሳችንን እናድናለን።

ዋቢዎች
UpToDate.2022
www.hopkinsmedicine.org/transplant
Tuso PJ. SERVE Ethiopia. Perm J. 2009 Summer;13(3):51-64. doi: 10.7812/TPP/08-082. PMID: 20740090; PMCID: PMC2911814.
www.whhs.com\chronic kidney disease FAQ
American Journal of Transplantation 2013; 13: 111–118 Wiley Periodicals Inc.
John Wiley & Sons A/S. Published by John Wiley & Sons Ltd Pediatric Transplantation DOI: 10.1111/petr.12238