



## ስምምነት ደቂዱ (sleep disorders)

የየሁን ደራጃ



ደቂዱ ቅንጧ ፍይይ መቀልታዊ  
ህይወትና ሰራተኞች አይደለም  
እንደነበረው ሰራተኞች ሰራተኞች  
በአገባብ አይ ክብ መሰረታዊ  
በሆኑ አይ እንደ ደቂዱ እሳልፎ  
በየሆኑ ወይ ሰዓታት አይ ስራ ፍይ  
ህይወትና አይ መሰረታዊ

መቀልታዊ ሰራተኞችን ተግባራትናን ከከላልታ መሰረት  
ደቂዱ የድልያዊ::

አይ ስብ እኩል ሰራተኞች እኩነትው኏ድ አብ  
መቀልታዊ 7.5 ወይ 8.5 ሰዓታት ደቂዱ የድልያዊ::  
እኩል ደቂዱ ደማ ቁጥራን በዘመና መቅረብናን መትንበናን  
ከኩዎን አለም:: ጥናነነት ቁልጋዊ አይ የሚ ሰዓታት  
ደረሰቸው:: መንጋቢያት (teens) ደርጋ 9.5 ሰዓታት ደቂዱ  
የድልያዊ:: እኩል ደማ አብ ታምህርታውን ሰራተኞች  
ከልኩ ሰራተኞች ሰራተኞችም በግብኬ ክዋሳኑ ይፈጸማዋል::  
ስምም ደቂዱ አብ ሁኔታ ቁልጋዊ መንጋቢያትን ዓይነት  
ሽማግለታትን በበደረጀለ አለም:: ጥናነነት ሁኔታን  
ቁልጋዊ እኩል ደቂዱ የሚ በረሰባለ አብ አንገልሎምን  
እከላቶምን እኩል ሰቦት ክዋሳኑ ይፈጸማል:: አብ የሚ  
ደቂዱ አንገልኖ መቻምን አገልግሎት አበራታ ይፈጸማል::  
አብ ደማ ዓይነት ታንቀሳቀሉን ስልጣን  
ንጋላያዊ የሚ አይ::

እኩል ደቂዱ በይምርክብ በተፈላለየ ሰቦቦናት የኩኑል::  
ከኩል ጥናነነት አከላም ደማው በቋላለ መሰረታዊ ቁነት  
(depression):: ፍይይ መሰረታዊ የሚከርቡ ዓቂማ  
መገኘታዊ ተደርጋዊ ስምም ሲሰሩ አፍራይነት መገኘታዊ  
አብ ሰራተኞች መከና አብ ጥናነት አዋጅ ተኩስ  
መባድ አይታ መሰረት .... መዘተ::

ለይ:: አብ ጥናቸው አዋጅ መሰርዕ ደቂዱና ክልተ ነው::  
ዝኑለሁ አይ:: ጥና ኮክ ሪፖርት ደቂዱ (quite sleep)  
ተቋሙና ደቂዱ (active sleep) ተባሬል ይሰራል::  
አብ ሪፖርት ደቂዱ አከላተና አብ አርባዕት ይሰራታት  
ደቂዱ ይተካል:: መሰተኞች ተመግኘ ለቦታዊ ፍይይ  
አንገል መንቀበዕስ ይውጫል:: እኩዎን አከላተና አብ  
ከልኩ ደረጃ ወይ ኮክ አብ ቁልጋዊ ደቂዱ ደቂዱ  
ይሰሩ:: አብ ቁልጋዊ ደቂዱ፣ ፍይይ መሰተኞች ተመግኘ  
ልቦን ፍይይ አንገልኖ መንቀበዕስ ይቋልጥና:: እኩል  
የሚ ዓይነት በበደረጀለ ይቋልጥና ተመግኘ:: እኩዎን  
እኩል ደቂዱ የሚ በብር ኮክ ደቂዱ ይሞላል::  
አብ መሰርዕ ደቂዱ አለታት 90 ደቂዱ ይመለድ::  
በዚ አገባብ ሰራተኞች ፍይይ ደቂዱ ይከየድ::  
በተተፈላለየ መሰተኞች እኩል መቀልታዊ ደቂዱ መሰ  
ዘመናዕበ:: ፍይይ ስምም ደቂዱ ስምም አሁልው  
ይሰራል:: በተፈላለየ ዓይነት ስምምነት ደቂዱ አለው::

ከኩል አብነት እኩም ቅንጧ ስምምነት ደቂዱ ከበዚ  
ንጋላያዊ ተመቋልም አለው::

### ስክረት መሰተኞች አብ አዋጅ ደቂዱ

(sleep apnea)

እኩል በበኩለ ሰርዓት-መትንና በሆኑ ዓይነት ስምም  
ደቂዱ አይ:: እኩል ማለት ታክክር የሚ አብ አዋጅ ደቂዱ  
መሰተኞች የቃርጓኛ በተደርጋሚ ደማ አብ ደቂዱ  
መተኞች የኩኑል:: እኩል ዓይነት ስምም ደቂዱ በለምዶ  
ሰባት የሚ በረሰባል:: የሚ በረሰባል በይምርክብ አይ::  
ሰላም በተፈላለየ በከልኩ መሰተኞች እኩኑል::  
1.1 ዓይነት ዓይነት ሰሌጣን አጥናያ

(obstructive sleep apnea):

እኩል በበኩለ በርካቤ ዓይነት ክይኑ አብ የሚ ደቂዱ  
መሰተኞች በመሰሳለ ይደግኝ አብ ክርር በበኩለ መቆጣጥ  
ውጥናታት መሰተኞች የቃርጓኛ:: 310-90 ሰከንድ  
መሰተኞች የቃርጓኛ ሰውነትና የሚመትና ይቋለበት  
እኩዎን እኩል መሰተኞች የሚ በረሰባል:: በዚ  
መሰተኞች እኩል የሚመትና የሚ በረሰባል:: በዚ  
የሚ ዓይነት እኩል የሚ በረሰባል:: እኩል የሚ ደቂዱ ይቋለበት  
የግኩ አይ እኩር ክብር አይከለል::

### 2 ማኩላይ ዓይነት ሰሌጣን አጥናያ

(central sleep apnea):

እኩል በበኩለ በርካቤ ክይኑ መብዛከተኩ እልል 60  
ዓመት በለምዶ ሰቦት የጥቅብ:: አንገልኖ ጥና  
መሰተኞች የጥቅብ-ትኩሙ አያመሳለና:: በዚ  
መሰተኞች የጥቅብ-ትኩሙ የሚመትና የሚ በረሰባል:: በዚ  
የሚ ዓይነት እኩል የሚመትና የሚ በረሰባል:: እኩል  
(oxygen) የደቂዱና የቦራብር:: እኩዎን ደማ መሰተኞች  
አብ ክብር ይሞላል:: በዚ ተተመቋ ሰቦ አብ ደቂዱ  
ይበራበር:: የሚ ዓይነት እኩል የሚመትና አይፈልጥና::

### 1.3 ማውጣም ዓይነት ሰሌጣን አጥናያ

(mixed sleep apnea)

እኩል የሚ ዓይነት ሰሌጣን የሚ ዓይነት ስክረት  
መሰተኞች የሚ ዓይነት ስምም ደቂዱ አይ::  
አስተውል !!! በዚ ዓይነት ስምም ደቂዱ ተተመቋ  
ሰባት አብ የሚ ዓይነት የሚመትና የሚ በረሰባል::  
የግኩ አይነት እኩል የሚ ዓይነት የሚመትና የሚ በረሰባል::

(ፍብ ገጽ 11 ይቋጋል....)

(...ከዚህ ጥሩ 6 አዋጅ) ስጠጥት ይችል

### ምልክት ስለጥ አጥናያ እንታይ አያም?

- በበርቱስ ምስክርና ተደርጓል ምስ ቁልጊዢ ምስክርና
- አብ እዋን ይችል ምንቅስቸል አካላት
- በነፃፃ, ይሞ
- ፍይ የታዊ ማስቀመጥ የሚገልጻል
- ፍይ ምንክርን ምስክርና ምስ ቁልጊዢ ምስ ምስክርና
- በዘመኑ ይኩም ወይ ከበደ ይችል

አስተውል!!! አልከላዊ መሰተን ፍይ ይችል መደረጃዎችን  
ዝስተ አጥናያ በየደግ አቶ በማድረግ::

### ሳሙናት ስለጥ አጥናያ እንታይ አያም?

- በይደሩው ተርጉት ልቦ፣
  - በነፃፃ, ይሞ፣
  - እማም ልቦ፣
  - ፍይ ለራሳ ካለለት ወይ አፍራይነት ምንክርና/
  - ፍይ ለራሳ ካለለት ወይ አፍራይነት ምንክርና/
  - ለተደርሱ ወይ ወቂዱ ልቦ, ምስክርና
  - በስንከ, ቅዱና, ይችል ቤተፈላለም አይደር ምስክርና::
- አብ ገዢ ይችልም ምስክርና ወይ ቁልጊዢ ይሞና ለለም  
ምስክርና ምስክርና በስውትና ለባት እንተለው. ጉዳከም ምውካል  
አድሳይ አቶ::

### እማም ስለጥ አጥናያ በከመሸ አገባብ ጽልፈውን

ይንፃናን ?

1. አይ ስብ በብኩስ, ምስክርናን ፍይ ለይምድችል  
ምልክት ምስ ዘርኢን እኔ ተግባር ይሆን ታክልአት ፍይ  
ዓራት ወይ ፍይ በድቃስሉ ክፍል, መጋምድ፣ ጽጋጥና  
ካልአት ለባት በርበሽን፣ ይችል በኩልእን ክኩዎን  
እንከል::

2. ጉዳከም ይከራ ምውካል፣ ፍይ እማም ይችል  
ከፊላታት በዘመኑ ምስክርና ምስክርና በምድቃንን  
በመምጣውን እኩል ለብራው በምውራድ፣ ስለጥ አጥናያ  
ከምዘለው ክረጋግጣ ክለው::

### ስለጥ አጥናያ በምንታይ ይኖው?

ስለጥ አጥናያ በዘመኑ ምስክርና በኩል እንደት ይኖው::

- I. በማስኩስ በመሰራ መኩርሱ (Nasal Cap) ተጠቃሚ  
ነፃ ቤተመቃዱ ስብ አብ ገዢ ይችል አብ አቶ  
አጥናይኩን በምትሸክና ታቦር ምስክርና  
ከምዘለው ምግባር::
- II. ክበደት ለውካት የሚገልጻል::
- III. በነፃ ለውካት ምድችል ታክልሬት ምስክርና  
ምቅድናር ይከላል::

IV. መልካም ታክልሬት ወይ ጉዢ ምስ ክምዘለአቱ:  
ምግባር::

V. ገዢ ምስክርና በኩል መደረጃዎች የሚችል::  
ንድችል በኩል መደረጃዎች ገዢ ለይምጥቃዋሪ::

VI. አድሳይ ምስ በኩዎን ታክምብቃት ምስክርና  
ምግባር መጥበት ምግባር::

### 2. ፍርማለጥስ (NARCOLEPSY)

አይ እማም ፍርማለጥስ ለለም ለብደ በኩል እንደሚደረግ  
አብ መሻል፣ ይችል ይመለስ:: እኔ ከኩ አደገኛን  
ዘቦር ለራሳ ምስክርና ይሆና እኩል ይኩዎን::  
እኔ ዓይነት እማም ይችል ታቦርን እኩል  
ይችል በዘመኑ በመሻልኩ እኩል:: እልክ ምስ  
ፍርማለጥስ ቤተኩስ ለገምት እኩል እኩዎን::  
እኔ ዓይነት እማም ይችል ይኩዎን::

- ቁልጊዢ ምቅረብ ምድችል::
- ቁልጊዢ ይችልን ይከራ ምስክርና::
- ምሁታቃቃቃ፣ ለይደቀበት ገዢ ነገር ምስምዕን::
- ምርአይና::
- ፍይ ወቀቀታት ምድካም ለውካት::
- ለይምቀድናር::
- ይከራ ምስክርና አብ ምትንሰለ ምስክርና::
- እኔ እማም በመሻልኩ እኩምናዊ ምግባር  
ዘኩዎን ይከላል::

### 3. እንደምናያ (INSOMNIA)

እማም እንደምናያ ታክል ስብ መጠን በኩል  
ይችል ለይምርከብ ምግባር እኩል:: በኩዎን ስብ  
በበኩዎን ይችል ክኩል ይኩዎል:: ገዢ ለዋል  
ዝቦር ይችል ምስ ለይሁል ታክልሬት እኔ ዓይነት  
አጥናይኩን ይችል ይሆና እኩል እኩዎን::  
እኔ ዓይነት ይችል በተደረገው ምትንሰለን  
ምስክርና::

በይደሩ ገዢ ክተድቃበት ለይምናክል:: አብ መሻል  
ይችል ምስ ቤተኩስ እኩ ተመለስበት ምድችል  
ምግባር::

የቅድ ይችል አብ አሁልው ገዢ እንደገና  
ለይምብርና::

አብ እዋን ይችል ቤተኩስ ወቀቀታት  
ኩበዎን ምግባር ምድቃቃቃ መደረጃዎች  
መጥቃዋሪ::

(ፍጊ 15 ይችል....)

