ፍወሳ ዋሕዲ ሓጺን

ሓጺን ኣብ ኣካላትና

ሓጺን፡ ሓደ ንህይወት ኣድላዪ ዝኾነ ኣብ ኩሎም ዋህዮታት ኣካላት ዝርከብ ማዕድናዊ ባእታ እዩ። መብዛሕትኡ ናይ ኣካላትና ሓጺን ከም ሀሞግሎቢን ሓጺን ኮይኑ ኣብ ቀያሕቲ ዋህዮታት ደም፡ ከም መኽዘን ሓጺን ኮይኑ ኣብ ጸላም ከብዲን ላልሽን ኣንጉዕን፡ ከም ሓጺን ኣካሊት ኮይኑ ኣብ ጭዋዳታት፡ ከም ሓጺን ሰሩም ኮይኑ ኣብ ሻምብቆታት ደም ይርከብ።

ኣገደስቲ ዕማማት ሓጺን

ሓጺን፡ ኣብ ኣካላትና ብዙሓት ዝተፈላለዩ ስራሓት ኣለዎ። ሓደ ካብቶም ቀንዲ ስርሑ ኦክስጅን ምጉዓዝ እዩ።

ሰለስተ ርብዒ ካብ ናይ ኣካላትና ሓጺን ኣብ ሀሞግሎቢን ይርከብ። ቀንዲ ስርሑ ድማ ኦክስጅን ምስ ሳናቡእ ምትእስሳርን፡ ካብ ሳናቡእ ናብ ምሉእ ዋህዮታት ሰብነት ምብጻሕን እዩ።መኽዘን ሓጺን ኣብ ኣካላት ሓጺን ምዕቃብ ይምልከቶ።ሓጺን ኣብ ምፍራይ ቀያሕቲ ዋህዮታት ደም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ኣድላይነት ሓጺን

ኣድላይነት ሓጺንን፡ ስእነት ሓጺንን ክፈላለ ይኽእል እዩ። በዚ ምኽንያት'ዚ ድማ እንምገቦ ሓጺን ምስ'ቲ ዘድልየና ክነሰማመዖ ኣለና። ሰብኡትን፡ ንሓዋሩ ጽግያት ዘቓረጸን ኣንስትን መዓልታዊ 10 ሚ.ግ ሓጺን ምምጋብ የድልዮም። ዝዓብዩ ዘለዉ መንእሰያትን፣ ኣብ ፍርያም ዕድመ ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮን፡ ከባቢ 15 ሚ.ግ ሓጺን ክምገቡ የድልዮም። ኣድላዩነት ሓጺን ኣብ ግዜ ጥንሲ ደፋእ እንዳበለ ይውስኽ። ካብ መበል 20 ሰሙን ጥንሲ ኣትሒዙ ድማ ኣድላይነቱ እቲ ዝዓበየ ይኸውን። ኣብ ገለ ሕማም መዓናጡን ናይ ምጽየት ምስንኻልን፡ ሓጺን ኣብ ልፋጭ ሽፋን መዓናጡ ብሕማቕ ይምጸ። ስለዚ ብዙሕ ሓጺን የድልየና።

ዋሕዲ ሓጺን

ኣብ መግቢ ዘሎ ሓጺን እኹል ምስዘይከውን፡ ሰውነትና ቀያሕቲ ዋህዮታት ደም ንምፍራይ ካብ መኽዘን ሓጺን ይጥቀም። ማለት ሰውነትና ዚለዓለ ደረጃ ሀሞግሎቢን ንምዕቃብ ካብ ማዕከን ሓጺን ይወስድ።መኽዘን ሓጺን ክጎድል/ክውዳእ ከሎ ብቐዳምነት ሀሞግሎቢን(Hb) ይጎድል። ዓቐን መኽዘን ሓጺን ዝልካዕ፡ ካብ ቨይን (ሰራውር) ብዝውሰድ ፍሉይ መርመራ ደም እዩ።

ጠንቂ ዋሕዲ ሓጺን

ምኽንያት ዋሕዲ ሓጺን፡ ውሑድ ሓጺን ዘለዎ መግቢ ካብ ምምጋብን ወይ ብመድመይቲ ሓጺን ስለእነጥፍእን እዩ። ስለ'ዚ ሰውነትና ዘድልዮ ሓጺን፡ ካብ'ቲ ካብ ምምጋብ እንረኽቦ ሓጺን፡ ንላዕሊ እዩ። ቀንዲ ምኽንያታት ዋሕዲ ሓጺን፡ ካብ ብርቱዕ ወርሓዊ ጽግያት፣ ለግሲ ደም፣ መድመይቲ፣ ኣብ ግዜ ምጉባዝ ብዝያዳ ምዕባይን ውሑድ ሓጺን ትሕዝትኡ መግቢ ምምጋብን ወዘተ... እዮም።

ምልክታት ዋሕዲ ሓጺንን ዋሕዲ ደምን

ዋሕዲ ሓጺን “ጥራይ” ምህላው፡ ምልክታት ክህብ ይኽእል እዩ።ብርቱዕ ድኻም፣ ጸገም ኣተኩሮን ሕማም ርእስን ምልክታት ናይ ዋሕዲ ሓጺን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ካብ ዋሕዲ ሓጺን ዝመጽእ ዋሕዲ ደም፡ ድኹም፣ ሕጽረት ትንፋስ ዋላ ኣብ ቀሊል ጻዕሪ፣ ፋሕሻው፣ ብዝያዳ ጭንቀት ዘይጻወርን ቁልጡፍ ተረግታ ልቡን ክገብረካ ይኽእል። ቅድሚ ሕክምና ምጅማር፡ እቲ ዝግበር ፍወሳ ልክዕ ምዃኑ ንምርግጋጽ፡ መርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ዋሕዲ ሓጺን ብምፍዋስ፡ ዋሕዲ ደም ትከላኸል።

ምስ ጥንሲ ዝዛመድ ዋሕዲ ሓጺን

ኣብ ግዜ ጥንሲ፡ ኣድላይነት ሓጺን ካብቲ ካብ መግቢ ረኺብና ክነማልኦ እንኽእል ኣጸቢቑ ዝዓበየ እዩ።ድሕሪ ጥንሲ መበል 20 ሰሙን ኣድላይነት ሓጺን ዝዓበየ እዩ። ኣብ መጀመርታ እዋን ጥንሲ፡ መኽዘን ሓጺን ብምልካዕ፡ ብዝሒ መኽዘን ሓጺን ከመይ ከምዘሎ ንምግማትን፡ ፍወሳ ምስኡ ንምስምማዕን የኽእል። ቅድሚ ሕርሲ ብጽቡቕ ዝመልአ መኽዘን ሓጺን ሒዝኪ ምጽናሕ ጽቡቕ እዩ፡ ምኽንያቱ ኣብ ግዜ ሕርሲ ብዙሕ ስለእትደምዪ። ከምኡ’ውን ህጻን ንምሕብሓብ ሓይሊ ስለዘድሊ።

ሓጺን ኣብ መግቢ

ስጋ ትሕዝቶ ሄም ሓጺን/hemjärn (ኣብ ስጋ ዝርከብ ዓይነት ሓጺን) ሃልይዎ እቲ ዝበለጸ ምንጪ ሓጺን እዩ። ብዝያዳ ዝቐይሓ ስጋ(ከም ስጋ ከብቲ) ዝዛየደ ዓይነት ሄም ሓጺን ኣለዎ። ኣካላትና ኣብ የሕምልቲ ንዝርከብ ሓጺን (ሄም ሓጺን ዘይኮኑ) ንኣብነት ስፒናቺን ፐርሰመሎን ንኽጥቀመሎም ብዙሕ የጸግሞ እዩ። ምስ ስጋን ቪታሚን ሲን ሓዊስካ ዝብላዕ የሕምልቲ ግን ሓጺኑ ኣዝዩ ብዝሓሸ መንገዲ ክምጸ ይኽእል።

100ሚ.ግ/ካፕሱል ኒፈረክስ(niferex)

ካፕሱል ኒፈረክስ ትሕዝቶ ጸጸር ሓጺን ኣለዎ። ምጽየት ሓጺን ንምዝያድ፡ ኣብ'ቲ ፈሮግልይሲንሱልፋት(ferroglycinsulfat) ዝተባህለ ንጡፍ ሳብስታንስ፡ ቪታሚን ሲ ተወሲኽዎ ኣሎ። ሓጺን፡ ኣብ ከባቢ መጀመርታ ክፍሊ ናይ ንእሽቶ መዓንጣ ይምጸ። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ኣብ ካፕሱል ኒፈረክስ ዝርከብ ጸጸር ሓጺን ንጹማቒት ከስዐ ብዝጻወር ሽፋን ይምስራሕ። ናብ መጀመርያ ክፍሊ ናይ ንእሽቶ መዓንጣ ምስ በጽሐ ድማ ካብ ሽፋኑ ይላቖቕ። ካፕሱል ንምውሓጡ ምስ ዘሸግር፡ ንጸጸር ሓጺን ካብ ካፕሱል ኣውጺእካ ብማይ ክወሓጥ ይከኣል።

ዘይድለ ሳዕቤን ከም ውጽ'ኣት፣ ድርቀት፣ ቀሓር ወይ ካልእ ዘይምቕዳው ከስዐ ከምጽእ ይኽእል። ሳሕቲ ዕንፍሩር የውጽእ። መድሃኒት ሓጺን ንቀልቀል ከጸልሞ ይኽእል እዩ።

ሰራሕተኛታት ሕክምና ብዝኣዘዝዎ ወይ ምስ ባኮ መድሃኒት ብዝሰዕብ ጽሑፍ መምርሒ ዓቕን ተጠቀም።

እቲ ንቡር ዓቕን ሓንቲ ካፕሱል ብማይ ንመዓልቲ እዩ። ትሕዝቶ ካፕሱል ኣብ ማንካ ኣውጺእካ፡ ጸጸር ሓጺን ከይቖርጠምካ ብማይ ገርካ ክውሰድ'ውን ይከኣል እዩ። ውጽኢቱ ሓደ እዩ።

ትሕቲ 6 ዓመት ቆልዑ ኒፈረክስ ካፕሱል ክወስዱ የብሎምን።

ምጸት ሓጺን ከጉድሉ ዝኽእሉ መግቢ ከም ፍርያት ጸባ፣ ቡን፣ ሻሂ፣ ችኮላታ፣ ቅራፍ እኽሊን ዘይደኸመ እኽሊን ምስ ሓጺን ምውሳድ ኣወግድ።

ፍወሳ ክሳብ ንቡር ዓቕን ሀሞግሎቢን ዝብጽሕ ክቕጽልን ብድሕሪኡ'ውን መኸዘን ሓጺን ንምምላእ ንዝተወሰነ ግዜ ክቕጽልን ኣለዎ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ **FASS** (ደሕረ ገጽ) ተመልከቱ።

ኣብ ግዜ ፍወሳ ጸገመ ምስ ዘጋጥም፡ ምስ ወሃብቲ ኣገልግሎት ጥዕና ርክብ ግበር።

erol aB

ቁጽሪ ተሌ. 0411 - 391 85

www.erol.se

http://www.erol.se/

Lidbergs, Skurup 0411-411 60 63240