+251921720381 hakimmelaku hakimmelaku www.melakutaye.com contact@melakutaye.com

ለጤናማ አዲስ አመት ተግባራዊ መፍትሄዎች ዛሬ እንጀምር

በዶ/ር መላኩ ታዬ (በጥቁር አንበሳ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የስኳር ህክምና ባለሙያ)

መስከረም ሲጠባ ብዙዎቻችን በህይወታችን ላይ ከባለፈው አመት በተሻለ አወንታዊ ለውጦችን ለመተግበር እንነሳሳለን፤ የበለጠ ጤናማ ለመሆን እንመኛለን። በዚህ አመት ልንወስዳቸው ከሚገቡ ቀዳሚ ውሳኔዎች (new year resolution) መካከል በጤና ላይ ያተኮሩ ቢሆኑ መልካም ነው። ከምኞት ያለፈ ተግባራዊ ለውጦችን ለመፈጸም ቃል መግባት ከመቸውም ጊዜ በላይ አስፈላጊ ነው።

መጪው አዲስ አመት የደስታና የብልጽግና ዘመን ይሆን ዘንድ ጤናን መጠበቅ ከሁሉም ፕሮጀክቶቻችን የበለጠ ትኩረት ሰጥተን መስራት ይፈልጋል። ከሃብት ሁሉ እጅግ የላቀውን ጤናችንን ቅድሚያ መስጠት ይገባል። የተረጋገጡና የተፈተሹ ተግባራዊ እርምጃዎችን መጀመርና ዘላቂ የጤና መሻሻሎችን የሚያመጣ እቅድ በማውጣት መተግበር ለነገ የማይባል ቁልፍ የቤት ስራ እናድርግ።

በተለይም ከጊዜ ወደ ጊዜ አንደወረርሽኝ እየተስፋፋ የመጣው ውፍረት፣ የስኳር ህመም እና ሌሎችም ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ከሃብታም እስከ ታዳጊ ሃገሮች የጤናውን ዘርፍ እየፈተነ የማህበረሰብ ጤና ስጋት የመሆን አሳሳቢ ደረጃ ደርሷል። በኢትዮጵያም እንዲሁ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ስርጭት በሚያስደነግጥ ፍጥነት እያሻቀበ ነው። በሃገራችን የተሰሩ ጥናቶች የሚያረጋግጡት ቁጥራቸው የበዛ የስኳር ህመም ተጠቂዎች እንዳሉ ነው። በተለይም የጤና ሚኒስቴር ከ10 አመታት በፊት ያስጠናው አገር አቀፍ የዳሰሳ ጥናት ከ3.2 በመቶ በላይ ኢትዮጵያዊያን የስኳር ህመም እንዳለባቸው አሳይቷል። የአለም የስኳር ፌደሬሽን እኤአ በ2021 ባወጣው የኢትዮጵያ ግምታዊ ሪፖርቱም እንዳስቀመጠው ከሁለት ሚሊዮን በላይ ኢትዮጵያዊያን የስኳር ህመም ተጠቂ እንደሆኑ ሲገልጽ በየአመቱ ከ27 ሺህ በላይ ኢትዮጵያዊያን በስኳር ህመም ምክንያት ይሞታሉ። ይህም ማለት በየደቂቃው ሶስት ኢትዮጵያዊያን በስኳር ህመም ምክንያት ይቀጠፋሉ እንደማለት ነው።

ስለሆነም የስኳር በሽታና መሰል ህመሞች አስቸኳይ አገራዊ ትኩረት መስጠት ያስፈልጋል። ሰፊ የህዝብ ግንዛቤ መፍጠር እንዲሁም ደረጃውን የጠበቀ የስኳር ምርመራና ህክምና ማዳረስ ለነገ የማይባል ጉዳይ ነው። የአስቀድሞ መከላከል ዘመቻዎች በስፋትና በጥራት ማዳረስ ይገባል። የስኳር በሽታን መዋጋት የሁላችንም እርብርብ የሚፈልግ ሃገራዊ የጤና አጀንዳ መሆን አለበት ። መላ ማህበረሰቡን ያካተተ የጋራ ጥረት ይጠይቃል። ይህን ለማድረግ ጊዜው አሁን ነው።

እነዚህ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አብዛኛዎቹ ከአኗኗር ዘይቤያችን ጋር በቀጥታ የተገናኙ ናቸው። ይህ ማለት በዕለት ተዕለት ኑሯችን የምናደርጋቸውን ጤናማ ያልሆኑ ልማዶችን በመተው ጤናማ ዘላቂ ለውጦች በማድረግ የበሽታ ተጋላጭነትን በእጅጉ መቀነስ ይቻላል።

ጤናን ለመጠበቅና የበለጠ ለማሻሻል ከፍላጎት ባለፈ ጤናን የሚያበለጽጉ ተጨባጭ እና ሊተገበሩ የሚችሉ እቅዶችን ከማዘጋጀት ይጀምራል። 'በቀጣይ አመት ክብደት መቀነስ እፈልጋለሁ፤ ሸንቀጥ ብል ደስ ይለኛል፤ ስኳሬን እቆጣጠራለሁ ... ወዘተ' የመሳሰሉ ምኞቶች እና ያልጠሩ ፍላጎቶችን ከመደርደር ይልቅ ወደ ተሻለ ጤና በሚያመሩ ተቆጥረው የሚለኩና በተግባር የሚሰሩ እርምጃዎች ላይ ያተኩሩ። 'በ2017 ክብደቴን በአስር ኪሎ እቀንሳለሁ፤ ቦርጬን አጠፋለሁ፤ ስኳሬን

7% አደርሳለሁ ወዘተ' ብለን ግልጽ የሆነ የሚቻል ግብ ማስቀመጥና ለተግባራዊነቱ መሳካት አበክሮ በጽናት መታገል ይመከራል። ለጤናዎት መጠበቅና መሻሻል እንደግብዓት ከሚያገለግሉት ወሳኝ የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች መካከል ዋና ዋናዎቹን እንደሚከተለው ላካፍላችሁ።

1. <u>ጤናማ አመጋገብ ማዘውተር</u>

ጤናን መጠበቅ የሚጀምረው ኩሽና ውስጥ ነው። ከሁሉም አኗኗር ዘይቤ ለውጦች የላቀ ጤናን ለማሻሻል መሰረታዊው እርምጃ የተመጣጠነ አመጋገብ ነው። በኩሽና ውስጥ የሚዘጋጁ የምግብ ምርጫዎች በአጠቃላይ ጤንነታችን ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ምግባችን የጤናችን የማዕዘን ድንጋይ ነው። ምግብ እንደአጠቃቀማችን መድሃኒትም መርዝም ነው። ወደጤና ጉዞ የሚጀምረው ኩሽና ነው የሚባለው ለዚህ ነው።

የተለያዩ አትክልትና ፍራፍሬዎችን፣ በአሰር / ፋይበር (fiber) የበለጸጉ ያልተፈተጉ ጥራጥሬዎችን እና ጮማ ያልበዛባቸው ፕሮቲኖችን የሚያጠቃልለውን የተመጣጠነ አመጋገብ ማዘውተር ለሰውነታችን እድገት፣ ሃይልና አጠቃላይ ስራ መሳለጥ አስፈላጊ የሆኑትን ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ያቀርባል። ጤናማ አመጋገብ አካላዊ ጤንነትን ከመጠበቅ በተጨማሪ አዕምሮን ያዳብራል፣ ጤናማ ክብደትን ለመቆጣጠር ይረዳል፣ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይቀንሳል። የኢትዮጵያ ባህላዊ አመጋገብ ለዚህ የሰጠ ነው። ማእዳችን እንደኢትዮጵያ ባንዲራ የተለያዩ ቀለም ያላቸው አርጋኒክ ምግቦች ያሸበረቀ ይሁን! አሜን!

አትክልትና ፍራፍሬ በቪታሚኖች፣ ማዕድኖች፣ ፋይበር እና አንቲኦክሲደንትስ (antioxidants) የበለጸጉ ተፈጥሮ የለገሰን መድሃኒቶች ናቸው። ጤናን ለመጠበቅ እና በሽታን ለመከላከል ቁልፍ ሚና ይጫወታሉ። በእያንዳንዱ ምግባችን ላይ ግማሹን ሳህንዎን (50% of each meal) የተለያዩ አትክልቶችና ፍራፍሬዎች መሙላት ይመከራል። የገንቢ ምግቦች (ፕሮቲኖች) ደግሞ ለጡንቻዎች ስራና ጥንካሬ እንዲሁም ሆርሞኖችንና ኤንዛይሞችን ለማምረት አስፈላጊ ሲሆኑ የሳህናችን አንድ አራተኛ ያህሉ መያዝ አለባቸው። ሃይል ሰጪ ምግብ ምርጫዎቻችን ደግሞ ቀሪውን የሳህናችንን ሩብ ክፍል የማይበልጥ ሆኖ በፋይበር የበለጸጉ ሙሉ እህሎች ወይም ጥራጥሬዎች መሆን ይኖርባቸዋል።

የስኳር አጠቃቀማችንን መጠን እንገድብ። ያለቀለት ስኳር የበዛባቸው መጠጦች እና መክሰስ ምግቦች የጤና ጠንቆች መሆናቸውን በርካታ ጥናቶች አረጋግጠዋል። እንደ የዓለም ጤና ድርጅት ምክር የስኳር ፍጆታችን ከአጠቃላይ እለታዊ ሃይል ምንጭ መካከል ከ5% በታች መቀነስ ይመከራል። የስኳር ፍጆታን የበለጠ መገደብ ለአጠቃላይ ጤና የላቀ ጠቀሜታ አለው። የስኳር አጠቃቀምን ለመቀነስ አስቸጋሪ ከሚያደርጉ ተግዳሮቶች መካከል አንዱ ታሽገው በሚሸጡ ምግቦችና መጠጦች ውስጥ በግልጽ የማይገለጹ የስኳር መጠን (hidden sugars in processed foods and beverages) መስፋፋቱ ነው። በግልጽ ስኳር አለው ባይሉም የተለያዩ ስውር ስሞች ለምሳሌ ፍሩክቶስ (fructose)፣ ሱክሮስ (sucrose) ወይም ማልቶስ (maltose) የሚሉ አደናጋሪ ስያሜ በመለጠፍ ድብቅ ስኳር ሊይዙ ይችላሉ። በተለይም ፍሩክቶስ ከቅርብ ዓመታት ወዲህ በጣም ጎጂ የሆነ ስኳር አይነት እንደሆነ ተደርሶበታል። የሰውነታችን እያንዳንዱ ህዋስ ዋና ነዳጅ ከሆነው ግሉኮስ በተለየ ፍሩክቶስ ከጉበት ውጭ ጥቅም ላይ ስለማይውል ጉበት ላይ ጎጂ የስብ ክምችት በማምጣት ለቦርጭ፣ ለስኳር ህመምና ኮሌስትሮል መብዛት ያጋልጣል። ዶ/ር ሮበርት ሉስቲግ የሚባሉ በአሜሪካ ካሊፎርኒያ ዩኒቨርሲቲ የሜታቦሊዝም ባለሙያ ፍሩክቶስ አደገኛ የጉበት ስብ ክምችት፣ የውፍረት እና የስኳር በሽታ ወረርሽኝን በማፋጠን ረገድ ባለው ሚና ምክንያት ፍሩክቶስን "አዲሱ መርዝ" ሲሉ ኮንነውታል።

ስለሆነም ከለስላሳ፣ የታሸጉ ጁሶችና እና ሌሎች ጣፋጭ መጠጦች ይልቅ ውሃ ይጠጡ። አሊያም ስኳር የሌለው ወተት ወይም ሻይ ይምረጡ። ከታሸጉ ጁሶች ይልቅ ፍሬሽ የፍራፍሬ ጭማቂ ይሻላል፤ ፍሬሽም ቢሆን ፍራፍሬዎችን ጨምቆ ከመጠጣት ይልቅ ሙሉ ፍሬውን ልጦ ከነፋይበሩ መብላት ይመረጣል።

ከአልኮል መጠጥ መታቀብና እና ሲጋራ አለማጨስም እንዲሁ ለጤና ወሳኝ ነው።

2. <u>የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማዘውተር</u>

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሌላኛው ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ቁልፍ አካል ነው። እስኪያልብ የሚሰራ ከ30 ደቂቃ የማያንስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አዘውትሮ መስራት ይመከራል። መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ በተለይም መካከለኛና ከዚያ በላይ ኃይለኛ የኤሮቢክ እንቅስቃሴ እና ጡንቻን የሚያጠናክሩ ስፖርቶችን መስራት ለጤና ወሳኝ ነው። ስፖርት ስንሰራ ለልብና ደም ስር ዝውውር የሚረዱ ኤሮቢክ / ካርዲዮ እንቅስቃሴዎች በየቀኑ ከመስራት በተጨማሪ በሳምንት ሶስቴ በቤት ውስጥም ሆነ በጂም ጡንቻዎትን ለማጠናከር የሚሰሩ የጥንካሬ ስፖርት (Resistance exercise) ማካተትም አስፈላጊ ነው። በለጠ በሰራን ቁጥር የላቀ የጤና ጥቅም እናገኛለን።

3. <u>ጤናዎን በመደበኛነት መከታተል</u>

በአመት አንዴ ወይም ሁለቴ መደበኛ ምርመራዎች (regular health checkups) በማድረግ ምልክት እምብዛም የሌላቸውን (asymptomatic) ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ስር ሳይሰዱ ለማከምና ለማስተካከል ወሳኝ ነው።

ይህን ስንል ግን እስኪበጠስ የከረሩና ለመፈጸም የሚከብዱ እቅዶች ማውጣት አልመክርም። በአንድ ጀንበር ጤናን ለማደስ ከመሞከር ይልቅ በጊዜ ሂደት እየተሻሻሉ የሚሄዱ ከትናንሽ ለውጦች መጀመር ይሻላል። ለዘላቂ የጤና ለውጥ ቁልፉ ጽናት ነው። ለስኬታማ የአዲስ ዓመት የጤና ምኞቶች ዘላቂና ተጨባጭ ለውጥ እንዲያሳዩ ቁልፉ ቀጣይነት ባለው መልኩ በጽናት ተግባራዊ እንዲሆኑ ማድረግ ነው። የአዲስ አመት የጤና እቅዳችን እንዲሳካ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ አካቶ ልማድ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህን ለማድረግ ከጤና ባለሙያ ጋር በመመካከር ድጋፍን ማግኘት ይጠቅማል። የአዲስ አመት የጤና ትልምዎትን ለቤተሰብ፣ ጓደኞች፣ የስራ ባልደረቦችና ሌሎችም በዙርያዎት ያሉ አጋር ሰዎች በማካፈልና በማጋባት እንዲያግዙዎት ማድረግም ለተሻለ ወጥነት ያለው አፈጻጸም ይረዳል።

በየጊዜው አመጋገብዎትን፣ ስፖርት የሚሰሩትን መጠንና እርዝማኔ፣ ክብደትዎትን፣ የወገብ ዙርያ ስፋት (የቦርጭ መጠን)... ወዘተ አዲት በማድረግ ለውጦችን ይከታተሉ፤ ይለኩ፤ የበለጠ ይስሩ። ወደ ጤና የሚያደርጉትን እያንዳንዱ ትናንሽ ድሎችን እያደነቁ ለበለጠ የተሟላ ጤንነት በተነሳሽነትና በቁርጠኝነት ወደፊት ይገስግሱ።

ያስታውሱ፣ ጤናዎ በጣም ውድ ሀብትዎ ነው። ሰውነትዎን እና አእምሮዎትን የሚያለመልሙ ጤናማ የአኗኗር ምርጫዎችን በማድረግ ይህን ከገንዘብ በላይ የሆነ ውድ ሃብት ይጠብቁት፤ ይንከባከቡት። በ2017 አዲስ አመት ስኬታማ እንዲሆን ስናቅድና ስናልም ጤናችንን መጠበቅና ማበልጸግ ቅድሚያ የሚሰጠው የህይወታችን አካል ማድረግ አለብን። ጤናዎትን ቅድሚያ ሰጥተው ከጠበቁ እራስዎን እየተስፉ ከመጡት ስኳር ህመምና ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አስቀድመው መከላከል ይችላሉ።

ጤናን መጠበቅ ከሁሉም ኢንቨስትመንቶች የበለጠ ትርፍ የሚያስገኝ ስራ ነው። ጤና ካለ ሰርተን መክበር፣ ነግደን ማትረፍ፣ ሮጠን ማሸነፍ፣ ታግለን መጣል፣ ተምረን ተመራምረን አዲስ ግኝት መፍጠር፣ ወልደን መሳም፣ ወልደን ማሳደግና ለወግ ማእረግ ማብቃት፣ ጸልዬን መዳን፣ አርጅተን ታሪክ ማውጋት እንችላለን።

መጪው አዲስ ዓመት ጤናዎን የሚጠብቁበት እና ለጤናማ ረጅም እድሜ እንዲሁም ደስተኛ ህይወት መሰረት የሚጥሉበት ጤናማ አዲስ ጅምሮች ጊዜ እንዲሆንልን እመኛለሁ።

ማስታወሻ፡- በዚህ ጽሁፍ ላይ የተካተቱት ይዘቶች ወይም ሀሳቦች ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ናቸው። ለግል ምርመራ ወይም ህክምና የጤና ባለሙያዎን ያማክሩ።

ተጨማሪ ምክር፣ እርምት ወይም ግብረ መልስ ለመስጠት በኢሜል፡- contact@melakutaye.com ስልክ፡- +251921720381 እና ቴሌግራም @hakimmelaku ማግኘት ይችላሉ። ለግል ህክምና ዶ/ር መላኩ ወይም የስራ ባልደረቦቹ ጋር በጥቁር አንበሳ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የስኳር ህክምና ክፍል መመካከር ይችላሉ። ይህን መረጃ ጠቃሚ ሆኖ ካገኙት ለሌሎች ያጋሩ።