የኮሌስትሮል ምርመራ የሚሰራው በባዶ ሆድ ብቻ ወይስ በማንኛውም ጊዜ?

በዶ/ር መላኩ ታዬ

በደም ውስጥ የሚገኙትን የኮሌስትሮል እና ትራይግሊሪይድ መጠን የሚለኩ ምርመራዎች የልብና የደም ስር ጤናን ለመለካት ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ይህ ምርመራ በተለምዶ በባዶ ሆድ ብቻ ነው የሚሰራው የሚል ልማድ አለ። በተለይም አንዳንድ የጤና ባለሙያዎች ረፋድ 3 ሰአት አካባቢ ካለፈ የኮሌስትሮል ምርመራ 'አይሰራም፤ አልሰራም' ብለው ተገልጋዩንም ምርመራውን ያዘዘውን ባለሙያም ሲያመናጭቁ አስተውያለሁ።

ልክ ነው በቀደመው የህክምና ዘመን ትክክለኛ የኮሌስትሮል መጠን ለመለካት በባዶ ሆድ ከ12 ሰአት በላይ ሳይበላ መሆን አለበት ይሉ ነበር። ነገር ግን ይህ አባባል በሳይንሳዊ ማስረጃ የተደገፈ ስላልነበር ተሽሯል። የቅርብ ጊዜ ጥናቶች ያረጋገጡት እና አለምአቀፍ የኮሌስትሮል ህክምና መመሪያዎች የሚመክሩት የኮሌስትሮል ምርመራ ለማሰራት መጾም ግዴታ እንዳልሆነ ነው።

የኮሌስትሮል ምርመራ ለማሰራት መጾም የግድ አስፈላጊ አለመሆኑን የሚያሳምኑ በርካታ ምክንያቶች አሉ።

1. በማንኛውም ሰአት መጾም ሳያስፈልግ የሚሰራ የኮሌስትሮል ምርመራ (non fasting lipid profile) በበርካታ ሳይንሳዊ ጥናቶች የተደገፈ ነው። አለም አቀፍ የኮሌስትሮል ህክምና መመሪያዎች ለአብነትም የአሜሪካ ካርዲዮሎጂ ኮሌጅ (ACC)፣ የአሜሪካ የልብ ማህበር (AHA) እና የአውሮፓ አተሮስክለሮሲስ ማህበር (EAS) እና ሌሎችም መመሪያዎች ሁሉም ለአብዛኛዎቹ ሰዎች የኮሌስትሮል ምርመራ ለማሰራት የግድ በባዶ ሆድ መሆን አንደሌለባቸው ይጠቅሳሉ። በርካታ ጥናቶች እንደሚያሳዩት በጾም እና ሳይጾም የሚሰራ የኮሌስትሮል ምርመራ ውጤቶች መካከል ያለው ልዩነት እጅግ በጣም አነስተኛ ነው። ትንሽ ልዩነት ቢኖር እንኳ እጅግ ኢምንት ስለሆነ የህክምና ውሳኔ ላይ ምንም ተጽዕኖ አያሳድርም።
2. እንዲያውም በባዶ ሆድ ብቻ የሚሰራ የኮሌስትሮል ምርመራ እውነተኛ ህይወታችንን አያንጸባርቅም። ለምን ቢሉ ሰውነታችን በቀን ውስጥ አብዛኛውን ጊዜ እየጾመ አይደለማ! ሰውነታችን በአብዛኛው ህይወታችንን የሚፈጀው ፆም ባልሆነ ሁኔታ ውስጥ ነው (ይህ ሲባል ማእድ አቅርበን የምንበላበትን ጊዜ ብቻ ሳይሆን የበላነው ምግብ ሲፈጭ፣ ሲንሸራሸር፣

Qorannoon kolestroolii garaa duwwaa qofa irratti ykn yeroo kamiyyuu hojjetama?

Dr. Melaku Tayetiin

Qorannoowwan hamma kolestroolii fi tiraayigiliisaayidii dhiigaa safaru fayyaa onnee fi ujummoolee dhiigaa safaruu keessatti gahee guddaa qabu. Qorannoo kun yeroo baayyee garaa duwwaa qofa irratti akka raawwatamu duudhaan jira. Keessattuu ogeeyyiin fayyaa tokko tokko qorannoon kolestroolii ganama sa'aatii 3 booda yoo raawwatame " hin hojjetu, hin hojjedhu" jedhu. Maamilaa fi ogeessa qorannoo ajaje akka qeeqan hubadheera.

Sirriidha, bara yaalaa durii keessatti hamma kolestroolii sirrii ta'e safaruuf garaa duwwaa sa'aatii 12 ol osoo hin nyaatin hojjetamuu qaba jedhu turan. Garuu himannaan kun ragaa saayinsiitiin waan hin deggeramneef dogoggora ta'eera. Qorannoowwan dhiyeenya kana mirkaneessanii fi qajeelfamni wal'aansa kolestroolii idil-addunyaa qorannoo kolestrooliif soomni dirqama akka hin taane gorsu.

Qorannoo kolestrooliif soomni dirqama akka hin taaneef sababoonni hedduun jiru.

1. Qorannoon kolestroolii, sooma malee yeroo kamiyyuu (non fasting lipid profile) qorannoowwan saayinsii hedduudhaan kan deeggarameedha. Qorannoo kolestroolii argachuuf qajeelfamni wal'aansa kolestroolii idil-addunyaa, kan akka Kolleejjii Onnee Ameerikaa (AAC), Waldaa Onnee Ameerikaa (AHA), fi Waldaa Ateerooskileeroosii Awurooppaa (EAS), fi kanneen biroo, hundi isaanii namoonni baay'een garaa duwwaa ta'uun akka hin barbaachifne ibsu. Qorannoowwan hedduun akka agarsiisanitti bu'aa qorannoo kolestroolii soomaafi sooma malee gidduu garaagarummaan baay'ee xiqqaadha. Garaagarummaan

ሲዋሃድ፣ ሲቃጠል፣ ሲወገድ ወዘተ ለማለት ነው)። ስለሆነም በጾም ብቻ የሚሰራ የኮሌስትሮል ምርመራ እውነተኛውን የሰውነታችንን ሜታቦሊዝም አያሳይም። ሳይጾም የሚሰራ የኮሌስትሮል ምርመራ የደም ቅባት (lipid) ሜታቦሊዝምን የተሻለ ትክክለኛ ገጽታ ይናገራል።

3. ሌላው በጾም ብቻ የሚባል ምርመራ ለታካሚው ምቹ አይደለም። ይልቁንም ታካሚው ወደጤና ተቋም በመጣበት አጋጣሚ ሁሉ ምርመራ ማድረጉ የተሻለ ሂደቱን ቀላል ያደርገዋል። የኮሌስትሮል ምርመራ ለማሰራት በሌሊት ተነስተህ ላብራቶሪ በር በማለዳው ድረስ ማለት ለብዙ ሰው አይመችም። ከቤት ሲወጣ መድሃኒት መውሰድ ያለበት ካለም እንዲሁ መድሃኒቱን እንዲያቆራርጥ እያስገደድነው ይሆናል። በነዚህ ምክንያቶች ብዙ ሰው ምርመራ ከማድረግ ወደኋላ ይላል። በተቃራኒው በማንኛውም ሰአት የሚሰራ የኮሌስትሮል ምርመራ ምቹና ቀላል ነው። ብዙ ሰዎች ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታታል። ስለ ምቾት ብቻም አይደለም፤ ሳይንሳዊም ነው።

የኮሌስትሮል ምርምራ በጾም ብቻ እንዲሰራ የሚያስገድዱ በጣም አልፎ አልፎ የሚከሰቱ በዘረ መል ችግር የሚመጡ የኮሌስትሮል ህመም አይነቶች አሉ። መጾም የሚመከርባቸው ልዩ ሁኔታዎች የሚባሉት እጅግ በጣም ከፍተኛ ትራይግሊሰርይድ (hypertriglyceridemia > 400 ሚሊ ግራም በላይ) ታካሚዎች ላይ ብቻ ነው። ይሁን እንጂ እነዚህ ጉዳዮች ከጠቅላላው ኮሌስትሮም ምርመራ ከሚያስፈልጋቸው ሰዎች በጣም ትንሽ ፐርሰንት ብቻ የሚወክሉ ናቸው።

ማንኛውም ሰው ወደጤና ተቋም ሲመጣ የኮሌስትሮል ምርመራ ካስፈለገው ወዲያውኑ በመስራት የልብና የደም ስር ጤና ደረጃቸውን እንዲረዱ እና ተገቢውን ምላሽ እንዲተገብሩ በማገዝ እንተባበር እንጅ በጠዋት ተመለስ ብለን ወርቃማ እድል አናባክን።

ስለዚህ በባዶ ሆድ ካልሆነ የኮሌስትሮል ምርመራ አልሰራም የሚል ባለሙያ ካለ አሰራሩን ያዘምን። የተሻሻሉ የህክምና መመሪያዎችን በመላመድ የጤና እንክብካቤን የበለጠ ተደራሽ፣ ውጤታማ እና ታካሚን ማዕከል ያደረገ እንዲሆን ማድረግና ምቹ አገልግሎት ለመስጠት ጊዜው አሁን ነው።

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

ይህ መረጃ ጠቃሚ ሆኖ እንዳገኙት ተስፋ አደርጋለሁ! ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት የዚህን መረጃ ያሰናዳዉን ዶ/ር መላኩ ታዬ

xiqqaan yoo jiraatellee baay'ee xiqqaa waan ta'eef murtoo yaalaa irratti dhiibbaa tokkollee hin qabu.

2. Dhugaa dubbachuuf qorannoon kolestroolii garaa duwwaa qofa irratti hojjetu jireenya keenya isa dhugaa hin calaqqisiisu. Maaliif yoo jettan qaamni keenya guyyaa harka caalu sooma hin jiru! Qaamni keenya jireenya keenya harka caalu haala sooma hin qabneen dabarsa (kana jechuun yeroo nyaata nyaannu qofa osoo hin taane, nyaanni nuti nyaannu yeroo daakuun, socho'u , gubamuu, dhabamsiisuu fi kkf). Kanaaf qorannoon kolestroolii soomaa meetaabolii dhugaa qaama keenyaa hin calaqqisiisu. Qorannoon kolestroolii sooma malee godhamu suuraa sirrii meetaabolii lipidii dhiigaa kenna.

3. Wanti biraa immoo qorannoon sooma qofaan dhukkubsataaf hin mijatu. Kanaa mannaa, dhukkubsataan sun yeroo gara dhaabbata fayyaa dhufu hundatti akka qoratamu gochuun adeemsa kana salphisa. Namoonni baay'een halkan ka'anii ganama balbala laaboraatoorii dhaquun qorannoo kolestroolii gochuun mijataa miti. Yeroo manaa bahu qoricha fudhachuu yoo qabaate, qoricha sana akka dhiisu isa dirqisiisaa jirra ta'a. Sababa kanaaf namoonni hedduun qorannoo gochuuf of duuba deebi'u. Faallaa kanaatiin qorannoon kolestroolii yeroo kamiyyuu gochuun mijataa fi salphaadha. Namoonni hedduun akka qorataman jajjabeessa. Waa'ee mijachuu qofa miti; Saayinsii irrattis kan hundaa'edha.

Rakkoon jeneetikii kolestroolii baay'ee hin mul'anne kan qorannoo kolestroolii sooma barbaadu ni jira. Bakka soomni gorfamutti

እና የስራ ባልደረቦቹን በጥቁር አንበሳ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የስኳር ህክምና ክፍል ማግኘት ይችላሉ። ውድ የሆነውን ጤናዎትን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማዎቅ ተጨማሪ ተግባራዊ ምክሮችን በዶ/ር መላኩ ድህረ ገጽ www.melakutaye.com እና ማህበራዊ ሚዲያዎች @hakimmelaku ይከታተሉ!

kanneen ala ta'an dhukkubsattoota tiraayigiliisaayidii garmalee olka'aa qaban (hypertriglyceridemia > 400 mg) qofa. Haa ta'u malee, dhukkuboonni kun namoota qorannoo kolestroolii barbaadan hunda keessaa dhibbeentaa baayyee xiqqaa qofa bakka bu'u.

Namni kamiyyuu gara dhaabbata fayyaa yeroo dhufu, yoo qorannoo kolestroolii barbaachise, haala fayyaa onnee fi ujummoolee dhiigaa isaa hubachuu fi deebii sirrii ta'e hojiirra oolchuuf waliin haa hojjennu malee "ganama deebi'aa" jechuun carraa warqee hin dabarsinu.

Kanaafuu, ogeessi fayyaa qorannoon kolestroolii yoo garaa duwwaa irratti hin hojjetamne hin hojjetu yoo jiraate, adeemsa isaa haa haaromsu. Yeroon qajeelfama yaalaa haaromfame waliin walsimsiisuu fi kunuunsa fayyaa caalaatti dhaqqabauu, gahumsa qabuu fi dhukkubsataa giddu galeessa godhate gochuudha.

Hubachiisa: Qabiyyeen barreeffama kanaa odeeffannoo waliigalaa qofaaf kan qophaa'edha. Qorannoo ykn yaala dhuunfaaf ogeessa fayyaa keessan mariisisaa.

Odeeffannoon kun akka isin fayyadu abdiin qaba! Gaaffii dabalataa yoo qabaattan, odeeffannoo kana kan qopheesse Dr. Melku Taye fi hiriyyoota hojii isaa Hospitaala Ispeeshaalaayizd Tikur Anbessa, Kutaa Dhukkuba Sukkaaraa qunnamuu dandeessu. Fayyaa keessan isa gatii guddaa qabu eeguuf maal gochuu akka qabdan gorsa qabatamaa dabalataa argachuuf marsariitii fi miidiyaa hawaasaa keenya @hakimmelaku hordofaa!