

ከንክን ቆስሊ ድሕሪ ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ

ሰብተምብር 2017

www.msktc.org/burn/factsheets

ናይ ቻጸሎ ሓቛ መጽሓፍ

ደረጃ ናይ ቻጸሎኻ ምርዳእ

እዚ ናይ ሓቛ ወረቆት መጉዳእቲ ይገልጽ። ስለስተ ደረጃታት ናይ ቻጸሎታት ከምኡውን ናይ ነፍሲ ወከፍም መዕቕኒ ሕክምናታት ሓፈሻዊ መግለጺ ይህብ። ብተወሳኺ እውን ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲታት ንምሕካም ብዛዕባ ዘለዉ ዓይነታት ፍርያት ይዛተ እዩ። ኣብዚ ተገሊጹ ዘሎ ከንክን ቆስሊ ካብ ሆስፒታል ድሕሪ ምወጻእኻ ስዒቡ ዝህሉ እዩ።

ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲታት ብሓዊ ወይ ባርዓት፣ ወ.ወ.ይ ፈሰስቲ ወይ ሃፋ፣ ምትንኻፍ ምስ ወ.ወ.ይ ንብረት ወይ ነገራት ከም ግራሶ ወይ ካርታመ፣ ከሚካላት ወይ ኤለትሪክ ይፍጠሩ። ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ ኣብ ዝግምገምሎ እዋን፣ ዶክተራት ክልተ ረቓቓታት ይምልከቱ። እቲ ቻጸሎ ማዕረ ከንደይ ዕምቆት ከም ዘለዎ ከምኡውን ብጠቕላላ ሚኒስትራት ናይ ስፍሓት ሰውነት ከባቢ (% TBSA) ዝዕቅን ናይቲ ቻጸሎ ዓቕን። ናይቲ ቻጸሎ ዕምቆት እቲ ነገር ማዕረ ከንደይ ወ.ወ.ይ ከም ዝነበረ ከምኡውን እቲ ዝነደይ ክፋል ንክንደይ ዝእክል ግዜ ምስቲ ነገር ናይ ምትንኻፍ ግዜ ከም ዝነበሮን እቲ ቆርባኑ ኣብቲ ከባቢ ማዕረ ከንደይ ርጉደት ምህላዉ ይምርኮስ። ስለስተ ደረጃታት ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ ኣለው።

- **ቆዳማይ-ደረጃ ቻጸሎታት** ነቲ ላዕላዊ ክፋል ናይ ቆርባኑ፣ ኢፒደርሚስ ተባሂሎ ዝፍላጥ (ep-i-DUR-mis) ይጸልዉ። እዞም ቻጸሎታት ናብ ቆርባኑ ውሑድ ዕንወት ይፈጥሩ። ቆርባኑ ቆይታን ተሪርን ወይ ከሓብጥ ይኸእል። ፈኩሲ ናይ ጸሓይ ቻጸሎ ቆይታ ዝኸወን ከምኡውን ክቆላጥ ዝኸእል ኣብነት ክኸወን ይኸእል። ሓፈሻዊ ቆዳማይ-ደረጃ ቻጸሎታት ኣብ ዝህ ክሕከሙ ይኸእሉ እዮም።
- **ካልኣይ-ደረጃ ቻጸሎታት** (ከፊላዊ ቀጻላ ቻጸሎታት እውን ተባሂሎም ዝጽወዱ) ናብ ካልኣይ ክፋል ናይ ቆርባኑ፣ ደርሚስ ዝበሃል (DUR-mis) ይኸይዱ። እዞም ቻጸሎታት ቻንዛ፣ ምቕያሕ፣ ከምኡውን ማይ ምሙዓግ ይፈጥሩ ከምወን መብዛሕቲኡ ግዜ ኣቐንዘውቲ እዮም። እቲ መጉዳእቲ ከንዝዕ ወይ ከደሚ ይኸእል። ዝበዝሐ ግዜ ኣብ ወሽጢ 1 ክሳብ 3 ሰሙን ይሓወዩ። ድሕሪ ምሕዋይ፣ ቆርባኑ ሕብሩ ክቐይር ይኸእል። እዞም ቻጸሎታት ሓፈሻዊ ዝተኣከቡ በሰላታት ኣይገድፉን እዮም። ሕክምና ናይ ካልኣይ-ደረጃ ቻጸሎታት ይፈላሰ እዩ። ቆይታ ወይ ፍሉይ ናይ ቆስሊ ምሕካም ከጠቓልል ይኸእል። ንኣዘዩ ዓሚቕ ካልኣይ-ደረጃ ቻጸሎታት ወይ ነቶም ንክሓወዩ ድንገቶት ዝኸኑ መጥባሕቲ ኣገዳሲ ክኸወን ይኸእል።
- **ሳልሳይ-ደረጃ ከምኡውን ዝያዳ ብርቱዕ ቻጸሎታት** (ምሉእ ቀጻላ ቻጸሎታት እውን ዝበሃሉ) ክልቲኦም ክፋላት ናይ ቆርባኑ የዕኑ ከምኡውን ኣብ ትሕቲኦም ዘለዉ ኣዕጽምቲ፣ ጭቆናታት፣ ከምኡውን ጅማውቲ ከዓኑ እውን ይኸእል እዩ። ዝተጎድኡ ቆርባኑ ጸዕዳ፣ ጸሊም፣ ከምኡውን/ወይ ሓኽምሽታይ ክቐየር ይኸእል። ንቑድን ልሑልሑን ኮይኑ ክሰምዓካ ይኸእል። ሓይ ሓይ ግዜ እቶም ኣብ ትሕቲ ቆርባኑ ዝርከቡ ናይ መትኒ ጫፋት ስለ ዝዓንዉ ቻንዛ ኣይህሉን። ሳልሳይ-ደረጃ ቻጸሎታት ልዑል ሓይጋ ናይ ረኽቢ ኣለዎም። ዝበዝሐ ግዜ ብናይ ቆርባኑ ልገባ ይሕከሙ። እዚ መጥባሕቲ፣ ብጠቕላላ መደንዘዚ ዝግበር፣ ነቲ ዝተጎድኡ ቆርባኑ ኣልጊሱ ከምኡውን ብጥዕይ ቆርባኑ ካብ ዘይተጎድኡ ከባቢ ናይ ሰውነት ብምምጻእ ይትከእ። ምሉእ ቀጻላ ቻጸሎታት ልጋብ ዘይተገበረሎም ንክሓወዩ ኣዋርሕ ወይ ዋላውን ዓመታት ክወስዱ ይኸእሉ። ሳልሳይ-ደረጃ ቻጸሎታት ዝተኣከቡ በሰላ ክገድፉ ይኸእሉ። ካብ ቻጸሎ ዝደሓኑ ሕውስዋስ ናይ ቆዳማይ፣ ካልኣይ፣ ከምኡውን ሳልሳይ-ደረጃ ቻጸሎታት ክህልዎም ይኸእል። ውሉኑ መጉዳእቲታትካ ብዝኣሸኸኑ ንክተርዳእ ምስ ኣቐረብቲ ከንክን ጥዕናኻ ተዘራረብ።

እቲ Burn Model System (ስርዓት ሞዴል ቻጸሎ) ብ ሃገራዊ ትካል ስንኩላን፣ ነጻ ምንባር፣ ከምኡውን መጽናዕቲ ተሃድሶ (National Institute of Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research)፣ ዩናይትድ ስቴትስ ክፍሊ ጥዕና ከምኡውን ሰብኣዊ ኣገልግሎት ምምሕዳር ንምሕብራዊ ሂወት (U.S Department of Health and Human Services' Administration for Community Living) ዝተመወለ እዩ። (ንዝያዳ ኣበሬታ <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> ተመልከት)።

ኣማራጺ ሕክምና ንናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ

ከንክን ቆስሊ

መብዛሕቲኡ ግዜ ቆይታታት ወይ ከሬማት ጸረ-ነፍሳት (an-ti-bahy-OT-ik) ነቶም ካልኣይ-ደረጃ ቻጸሎታት ዘለዎም ሕሙማት ረኽቢታት ንምክልኻል ወይ ንምሕዋይ ይጠቐሙ እዮም። ነዞም ቆይታታት ምጥቓም ምጥቓም ባንዲዮት ከድሊ ይኸእል እዩ። መሸፈኒ ቆስሊታት መዓልታዊ ምቕያር ከድሊ ይኸእል። እዚ ኣቐንዛዊ መስርሕ ክኸወን ይኸእል እዩ። ዶክተርካ ምቕያር መሸፈኒ ቆስሊ ምስ ናይ ቻንዛ መድሃኒትካ ብምትሕብባር ክሕግዝካ ይኸእል እዩ። መሸፈኒ ቆስሊ ኣብ መሕጸቢ ወይ ሻር ኣጠልቐኻ ክእለዩ ይኸእሉ እዮም። እቲ ቆርባኑ ከምኡውን ናይ ቻጸሎ ቆስሊ ብልኡም ሳምና ቆስ ኢልካ ክሕጸብ ከምኡውን ብማይ ቡንባ ብግቡእ ክልቕለቑ ኣለዎም። ነቲ ዝጸንሐ መድሃኒታት ቆስ ኢልካ ንምልጋስ ልሱሉስ መሕጸቢ ዓለባ ወይ ጎዝ ተጠቐም። ውሑድ ዓቕን መድመይቲ ኣብ ምቕያር መሸፈኒ ቆስሊ ልሙድ እዩ። ዶክተርካ ኣብ ግቡእ ምሕካም ቆስሊ ከምኡውን ቆይታ ክወስን እዩ። እዚ ኣብ ናይቲ ቻጸሎ ቦታ፣ ፈሳሲ ናይ ምቕጻጻር ኣድላይነት፣ ከምኡውን ምቕንካ ከምርኮስ እዩ።



ንቻጸሎታት ብዙሓት “ምዕቡላት ናይ ቐስሊ መከናኸኒ ፍርያት” ኣለዉ። እዞም ፍርያት መዓልታዊ ምቕያር መሓከሚ ኣየድልዮምን እዩ ከምኡውን እቲ ቐስሊ ከሳብ ዝሓወ ኣብኡ ክግደፉ ይኸእሉ እዮም። እዚ ምቕያር ቻንዛ ዝቐለለ ከገብሮ ይኸእል ከምኡውን ብዛዕባ ክንክን ቐስሊ ዘሎ ጭንቐት ከጉድል ይኸእል። እዞም ዓይነታት ናይ መሓከሚ ዝጠልቑዩ (im-PREG-neyt-ed) ጎዛት፣ ፎማት፣ መዓር፣ ከምኡውን ናይ ብሩራዊ መሓከሚ የጠቓልሉ። መብዛሕቲኦም ኣብዚ ግዜ ዘለዉ መሓከሚታት ሕወስዋስ ናይዞም ክፍልታት እዮም። ዝተፈላለዩ ናይ ንግዲ ኣስማት ኣለዉ። ናይ ቻጸሎ ክንክን ጉጅለኻ ትጥቐሙ ዝበለጸ ፍርያት ክወስኑ እዩ። መዓስ ከም ኣትገብረሉን ተልግሶን ክወስኑ እዮም።

ናይ ቐርብት ልጋባታት

ዓባይቲ ከባቢታት ናይ ሳልሳይ ደረጃ (ምሉእ ቀጻላ) ቻጸሎታት ብናይ ቐርብት ልጋባታት እዮም ዝሕከሙ። እዚ መጥባሕቲ ዝሞተ ቐርብት የልግስ ከምኡውን ብጥዑይ ቐርብት ካብ ካልእ ክፋል ናይ ሰዓይነት ይቐይሮ። ዝበዝሐ ግዜ እቲ ዝተላገበ ቐርብት ብቐብኣት ናይ ጸረ-ነፍሳት ከምኡውን ዘይልጠፍ መሓከሚ ይሕከም። ሰለስተ ዓይነታት ናይ ቐርብት ልጋባታት ኣለዉ።

- *ንጽል ልጋባታት መብዛሕቲኡ ግዜ ንናይ መልክዕ ወጺኢት ኣብ ገጽ ወይ ኣእዳዎ ይወዕል። ንጽል ልጋባታት ምሉእ ክፋል ናይቲ ቐርብት ብዘይ ነጂል ይጥቐም። ዝበለጸ ናይ መልክዕ ትርኢት ይህብ ይኹን እምበር ሓደ ወሉትን ቦታ ንምሽፋን ዝያዳ ቐርብት የድልዮ። ሓድሽ ዝሓወዩ ልጋባታት ኣዝዮም ተነቐፍቲ እዮም። ንክትከናኸኖም ወሉት ክንክን ከግበር ኣለዎ። ንክይትሃርሞ፣ ከይትፍሕፍሑ፣ ወይ ከይትሓኮ ተጠንቐቑ። ሓርፋፍ ክዳን ወይ ዝኾነ ዝፍሕፍሕ ኣይትከደን፣ እዚ ምሙዓግ ከፈጥር ይኸእል እዩ።*
- *ዝተጋጠመ ልጋባታት ንዓባይቲ ቐሰልታት የገልግሉ። ንቀዋሚ ምሽፋን ቁስሊ፣ ነቲ ክፋት ከባቢ ንምሽፋን ሓደ ጭራም ናይ ገዛእ ርእሰኻ ቐርብት ካብ ካልእ ክፋል ናይ ሰዓይነት (ለጋሲ ቐርብት) ይወሰድ። እቲ ለጋሲ ቐርብት ካብ ሰዓይነት ምስ ተወሰደ፣ ይጭብጥ እዩ። ነቲ ለጋሲ ቐርብት ንምምጣት፣ ኣብቲ ቐርብት ናብ ንኣሽቱ ቐዳዳት ወይ ነጂላት ዝፈጥር ማሽን ይኣቱ። እዚ ዝተመጠጠ ቐርብት ካብ ዘይተጋጠም ንጽል ልጋባ ቐርብት ንሓዕሊ ዝለዓለ ከባቢ ይሸፍን፣ ይኹን እምበር ንሳንጣ ዝመሰል ቀዋሚ ዝተላገበ ንድፊ ይገድፍ። እቶም ከባቢታት ኣብ መንጎ እቲ ዝተጋጠመ ልጋባ ከምኡውን እቶም ጉድጓድ ብሓድሽ ቐርብት ኣብ ዝመልኡሉ እቲ ቐስሊ ይሓወ። እቲ ዝተጋጠመ ንጽል ናብ ቐርብት ምስ ተላግቦ ከምኡውን እቲ ፈሳሲ ምስ ተቐረጸ፣ እቲ ቐስሊ ከም ዝሓወየ ይሕሰብ ከምኡውን ናብ ኣየር ክፋት ይግደፍ። ሎሽን ጥሉል ንክገብሮ ክሕግዝ ይኸእል እዩ።*
- *ምሉእ-ቀጻላ ልጋባታት ናብ ሕንዳለ ዝተቐልዑ ንኣሽቱ ከባቢታት ከም ኢድ ወይ መንከስ ንዳግሙ-ህንጻት የገልግሉ። ናይ ቐርብት ምሉእ ቀጻላ የጠቓልል ከምኡውን ምስ ካልኣት ልጋባታት ከወዳደር ከሎ ዝወሓደ ዝጭብጥ እዩ።*

ከባቢ ናይቲ ለጋሲ ንክልኣይ-ደረጃ ቻጸሎ ዝመሳሰል እዩ። ዝበዝሐ ናይ ቻጸሎ ኣቐረብቲ ሓደ ካብቶም ዝማዕበሉ ናይ ቐስሊ መሓከሚታት ከሳብ ምሕዋይ ዝመጽእ 27-14 መዓልታት ኣብቲ ቦታ ክግደፍ ዝኸእል ይጥቐሙ። ኣብቲ ናይቲ ለጋሲ ክፋል ዝኾኑ ዝተረፉ ክፋታት ከባቢታት ብቐብኣት ጸረ-ነፍሳት ክሕከሙ ይኸእሉ። ዝኾነ ከባቢታት ናይ ምቕያር፣ ምወዓይ፣ ከምኡውን ልዑል ቻንዛ ንኣቐራቢ ናይ ቻጸሎኻ ሓብሮ። እዚ እም ምልክታት ናይ ረኽሲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

ምጥላል

ምጥላል ድሕሪ ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

- እቲ ቐርብት ሓንሳብ ድሕሪ ምዕጻዉ ከምኡውን ፈሳሲ ምስ ኣቐረጸ፣ ጥሉል ገይርካ ክትሕዞ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ተኸእሎታት ምምዕባል ናይ ማይ ምሙዓግ ወይ ናይ ቐርብት ምጭንዳሕ የጉድል። ብተወሳኺ እዉን ሕኻኽ የጉድል ከምኡውን ምቕንቕሲታት ቐሊል ይገብር።
- ኣዝዮም ዝተፈለሉ ሎሽናት ኣለዉ።
- ኣብ ጠራሙዝ ዝርከቡ ሎሽናት ዝለዓለ ናይ ማይ ትሕዝቶ ኣለዎም። ክትለኽዮም እዉን ዝቐለሉ እዮም። ብተወሳኺ እዉን ብቐጻሊ ክልከዩ የድልዮም እዩ።
- ኣብ ቱቦታትን ታኒካታትን ዝርከቡ ሎሽናት ሓፈሰቲ እዮም። ምሉእ ብምሉእ ክፍረዙ ኣለዎም። ኣብ ቐርብትካ ንዝነውሐ ይጸንሑ።
- ጨና ዘይብሉ ሎሽን ኣብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ ናብቲ በሳላ ክልከዩን ክድረዙን ኣለዎም። ጨና ዘይብሉ ሎሽን ኣገዳሲ እዩ - ንደክተርካ ርኢቶታት ሕተቶ።
- ሎሽን ምልካይ ፈኩስ ጸቕጢ ተጠቐምካ በሳላኻ ትትንክፈሉ ጽቡቕ ግዜ እዩ። በሳላታትካ ምትንካፍ ካብ ተነቐፍቲ ምዃን ዝሕግዝ እዩ። ንኣሽተይ ምዝርጋሕ ንክትገብር እዉን ጽቡቕ ግዜ እዩ። እዚ ናይ ሓቕ ወረቐት ብዛዕባ ምዝርጋሕ ብዙሕ ሓበሬታ ኣለዎ።
<http://www.msktc.org/burn/factsheets/Exercise-After-Burn-Injury>.

ማይ ምሙዓግ

- ሓድሽ ዝሓወየ ቐርብት ተነቐፊ እዩ። ንኣሽተይ ምቕላጥ (ፈሕፋሒ ሓይሊ) ኣብቲ ቐስሊ ማይ ምሙዓግ ክፈጥር ይኸእል እዩ። ማይ ምሙዓግ ካብ ኣዝዩ ጥቡቕ ዝኾነ ክዳወንቲ፣ ካብ ናይ ጸቕጢ ልብሲ ምኽዳን ምቕላጥ፣ ወይ ኣብ ናይ ቻጸሎ በሳላ ምፍሕፋሕ ወይ ምሕንጣጥ እዉን ከምዕብል ይኸእል እዩ።
- ማይ ምሙዓግ ልክዕ ምስ ረኣኻዮም ብቐልጠፍ ክትኮሱ ከምኡውን ክነቐጹን ኣለዎም። ንኣሽተይ ነጂል ንምግባር ዝመኸነ (STER-ii) መርፍኣ ተጠቐም። ቐጻልካ ነቲ ማይ ምሙዓግ ናብ ሓደ ጎዝ ኣንቐጹ። ኣብቲ ከባቢ ንኣሽተይ ናይ ጸረ-ነፍሳት ቐብኣት ግበር።
- ሓደ ማይ ዝሞዓግ ምስ ዝኸፈት፣ ብዘይልጠፍ መሓከም ክትጅንፍ ክድልዩ ይኸእል እዩ። ንክተልግሶ ኣሽጋሪ ዝኾነ መጣበቂ ወይ ተለጣፊ ባንዲጃት ወይ ፕላስተር ኣይትጠቐም። ቐርብትካ ክቐይሮ ይኸእል እዩ።
- ኣብ ገጽ ብዙሕ መጥለሊ ምግባር መናፊት ከዓጹ ይኸእል እዩ ከምኡውን ፈጻጋ ከምጽእ ይኸእል እዩ። እዚ ምስ ዘጋጥም፣ ምጥለሊ ኣጉድል ከምኡውን ንደክተርካ ወይ ንጉጅለ ቻጸሎ ኣማኸር።



ምቕዳድ ቆርበት

- ናብ መዓጾ፣ ናይ ባንኮ ላዕሊ፣ ወይ ሓደ ክፋል ናይ ኣቕሓ ገዛ ምስ ትጋጮ ምቕዳድ ቆርበት ከጋጥም ይኸእል። ብምሕንጣት እውን ክፍጠር ይኸእል እዩ።
- እቲ ከባቢ ምስ ዝደረግ፣ ኣብ ልዕሊ እቲ ቐስሊ ን5 ደቓይቕ ክሳብ እቲ ምድማይ ዘቐርጽ ጽኑዕ ጻቕጢ ግበረሉ።
- ነቲ ከባቢ ብከፊል ሳምናን ማይን ብጥንቓቕን ምሉእ ብምሉእን ሕጸብ።
- ንእሽተይ መጠን ቅብኣት ጸረ-ነፍሳትን ዘይልጠፍ መሓከምን ተጠቐም ከምኡውን እቲ ቐስሊ ንኸሓዊ ኣፍቐድ። እቲ ናይ ከባቢ ቦታ ቐይሕ ከምኡውን ወዑይ ምስ ዝኸወን፣ ረኽሲ ክህልወካ ይኸእል እዩ። ንተወሳኺ ገምጋም ንኣቕራቢ ክንክን ጥዕና ርኽብ።
- እቲ ቐስሊ ምኽፋት፣ ምዕባይ፣ ወይ ምዕማቕ ምስ ዝቐጽል፣ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኻ መደገፍታ ወይ ጆሶ ከማኸረኻ ይኸእል እዩ። እዚ ነቲ ናይ ቐስሊ ከባቢ ቐጥ ኣቢሉ ክሕዞ ይኸእል እዩ።

ቐስልታት

- ቐስልታት (uhl-suh-REY-shuhns) ኣብ ቆርበት ዝህልወ ዕንወታት እዮም። መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ ልዕሊ ዝተፈላለዩ ናይ በሰላ ቲሹታት ኣብ ከባቢ መንኲብካ፣ ኣብ ቐድሚት ናይ ኩርናዕ ኢድካ፣ ከምኡውን ድሕሪ ብርክኻ ይረኣዩ።
- እዞም ከባቢታት ንኸሓዊ ኣጸገምቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ኣካላዊ ምንቕስቓሳት ከም ምወስዋሳት ነቲ ቐስሊ ቐጻሊ ክኸፈት ወይ ክዓቢ ክገብር ይኸእል።
- ነቲ ቐስሊ ብወሽጢ ቐጢን ሸፋን ናይ ጸረ-ነፍሳት ቐብኣት ሸፍኖ። እቲ ኣብ ከባቢኡ ዝርከብ ቆርበት፣ ብፍላይ ድማ ኣብ እትወሳወሰሉን ትምጠጠሉን ግዜ፣ ብጽቡቕ ዝጠለለ ግበር።

ግብረመልሰታት ቐጥዕ ቆርበት

- ዝኾነ ናይ ቆርበት ቐጥዕ ምስ ዝህልወካ ንደክተርካ ከም እትነግሮ ኣረጋግጽ።
- ግብረመልሰታት ቐጥዕ ቆርበት ንገደሕ ግዜ ናይ ጸረ-ነፍሳት ቐብኣታት ብምጥቓም ክኸሰት ይኸእል እዩ። ካልኣት ጠንቐታት ትጥቐሙሉ ዓይነት ናይ ሎሽን ወይ ሳምና ምቕያር፣ ምቕያር መሕጸቢ ክዳወንቲ፣ ወይ ኣብ ናይ ጻቕጢ ክዳወንቲ ዘሎ ላሰቲክ ምቕያር ከጠቓልል ይኸእሉ እዮም።
- ግብረመልሰ ቐጥዕ ቆርበት ምስ ዝህልወካ፣ ኩሉ ሳምናታት፣ ሎሽናት፣ ከምኡውን ቐብኣት ን2 ከሳብ 3 መዓልታት ምጥቓም ኣቐርጽ።
- እቲ ግብረመልሰ ምስ ጠፍኣ፣ ሳምናታት ከምኡውን መጥለሊ እንደገና ምጥቓም ክትጅምር ትኸእል ኢኻ። እዞም ፍርያት ብብሓደ ናብ ናይ መዓልታዊ ልምድኻ ደምርም።
- ነፍሲ ወከፍ ፍርያት ናብ ናይ መዓልታዊ ልምድኻ ኣብ እትወስኸሉ 2 ከሳብ 3 መዓልታት ሃቡ። እቲ ግብረመልሰ እንተተመለሱ ንምርኣይ ግዜ ክህብ እዩ።

እንታይ ክትገብር ትኸእል?

- ኣብ ምሕዋይካ ንጡፍ ኩን። ብዛዕባ ክንክንካ ሕቶታት ሕተት ከምኡውን ወሳኔታት ኣብ ምወሳን ሓግዝ።
- ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኻ ንኸፈትሎም ዝርዝር ናይ ሕቶታት ወይ ሻቐሎታት ናብ ናይ ሕክምና ቐጻራኻ ወሲዶም።
- ናይ ኣቕራቢኻ ናይ ክንክን ቐስሊ መምርሒታት ስዓብ።
- ቆርበትካ ወትሩ ጽፋይን ብጽቡቕ ዝጠለለን ገይርካ ሕዞ።
- ምግጫወ፣ ምፍሕፋሕ፣ ወይ ምሕኻኽ ኣወግድ።
- ኣብ ዝቐልጠፈ ምወስዋስ ጀምር። ድሕሪ ቐጻሎኻ ብዛዕባ ምወስዋስ ዝያዳ ሓበሬታ ምስ ትደሊ ናብዛ ናይ ሓቕ ወረቐት ተወከስ፡- <http://www.msktc.org/burn/factsheets/Exercise-After-Burn-Injury>

ተወሰኹቲ ምንጭታት

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ክንክን ናይ ቐስልኻ፣ ብኸብረትካ ወሱን ድሌታትካ ንኸሰርሑሉ መታን ንደክተርካ ወይ ቴራፒስትካ ርኽቦም።

Johnson, R.M., ከምኡውን Richard, R. (2003). "ከፊል-ቀጻላ ቐጻሎታት፡- ምልላይን ምምሕዳርን።" *Advances in Skin Wound Care* (ምዕባላታት ኣብ ክንክን ናይ ቆርበት ቁስል)፣ 16 (4), 178-287።

Kowalske, K. (2011). "Burn Wound Care (ቐጻሎ ክንክን ቐስሊ)።" *Physical Medicine & Rehabilitation Clinics of North America* (ናይ ሰሜን ኣሜሪካ ኣካላዊ ሕክምና ከምኡውን ክሊኒክ ተሃድሶ)፣ 22, 213-227።

Honari, S. (2004). "Topical Therapies and Antimicrobials in the Management of Burn Wounds (ቶፒካል ሕክምናታት ከምኡውን ጸረ-ነፍሳት ኣብ ምቕጽጻር ናይ ቐጻሎ ቐስልታት)።" *Critical Care Nursing Clinics of North America* (ናይ ሰሜን ኣሜሪካ ነርስ ክሊኒክ ኣሲጋኢ ክንክን) , 16 (1), 1-11.



ድርሰት

ከንክን ቅስኩ ድሕሪ ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ ብ Karen J. Kowalske, MD፣ Sandra Hall, PT, DPT፣ Radha Holavanahalli, PhD፣ ከምኡውን Lynne Friedlander, M.Ed፣ ብምትሕብባር ምስቲ Model Systems Knowledge Translation Center ዝማዕበለ እዩ።

ምንጭ:- ትሕዝቶ ናይ ጥዕና ሓበሬታና ኣብ ናይ መጽናዕቲ መርትዖ ከምኡውን/ወይ ሞያዊ ሓበሬታ ስምምዕ ዝተመርኮሰ እዩ ከምኡውን ብሓደ ጉጅለ ኣሰናዳኢ ናይ ክኢላታት ካብ Burn Injury Model Systems (ናይ ቻጸሎ መጉዳእቲ ሞደል ሲስተም) ዝተገምገመን ዝተፈቐደን እዩ።

ዘይምስምማዕ:- እዚ ሓበሬታ ምኽሪ ናይ ሰብ ሞያ ሕክምና ዝትክእ ዝዓለመ ኣይኮነን። ብዛዕባ ዉሱናት ናይ ሕክምና ሻቕሎታትካ ወይ ሕክምና ምስ ኣቕራቢ ከንክን ጥዕናኻ ክትማኽር ኣለካ። ትሕዝቶታት ናይዚ ናይ ሓቂ ወረቐት ኣብ ትሕቲ ፍቓድ ካብ National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR ናይ ፍቓድ ቁጽሪ 90DP0082) ዝማዕበለ እዩ። ትሕዝቶታት ናይዚ ናይ ሓቂ ወረቐት ነቲ ፖሊሲ ናይ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎታትን ዝወከል ኣይኮነን፤ ከምኡውን ብፌደራል መንግስቲ ደገፍ ክትጽበ የብልካን።

Translation of this factsheet was supported in part by NIDILRR (National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research) (grant number 90DPKT0009)

Copyright © 2017 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). ብግቡእ ኣገባብ ብነጻ ክባዛሕን ክዝርጋሕን ይኸእል እዩ። ኣብ ክፍሊ ት-ዝተሞርኮሰ ነገራት ንምጥቕላል ኣቐዲሙ ፍቓድ ክርከብ ኣለዎ።

