

ሰነ-ሰርዓትን ኣገባብን ኣሰታቲያ ማይ

አብ ሱና ዝተመርኮሰ
ሳይንሳውን ሕክምናውን ኣረኣጺያ

وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنَّ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ
(٤) عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ (٥)



ሱና ናይ ኣሰታትያ ማይ

ሱብ ካብ ማይ ተፈጠሩ

ሱብ ካብ ማይ ከም እተኸለቐ ኣብ ሱረት ኣል-ፉርቃን ኣያ 54 (25:54) ተጠቒሑ ኣሎ።

{ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا }

ናይ ሱብ ሰውነት ብገምጋም ካብ 50 ክሳብ 75% ብማይ ዝቐመ እዩ።

1. ዳርጋ 85% ትሕዝቶ ደም ከምኡ ድማ ዳርጋ 80% ትሕዝቶ ኣንጎል ማይ እዩ።
2. ዳርጋ 80% ትሕዝቶ ልቢ ከምኡ ድማ ዳርጋ 82% ትሕዝቶ ኩሊት ማይ እዩ።
3. ዳርጋ 75% ትሕዝቶ ጭዋዳ (ቅልጽም) ማይ እዩ።
4. ዳርጋ 80% ትሕዝቶ ቆርባት ማይ እዩ።
5. ዳርጋ 25% ትሕዝቶ ዓጽሚ ከምኡ ድማ ዳርጋ 10% ትሕዝቶ ስኒ ማይ እዩ።
6. ብዋህዮ (cell) ደረጃ ምስዝረከ ድማ ከሳብ 90% ዝኸውን ትሕዝቶኦም ማይ እዩ።

{ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا }



አሰላማዊ ስነ-ስርዓት አሰታትያ ማይ

ደቂሰባት ካብ ሕመማት ርሒቆም ጥዕና ዝመለኦ ናብራ ንክኑብሩ፡ መዓልታዊ እኹል ዝኾነ ማይ ክረኽቡ ኣለዎም። እዚ ማይ ብመንገዱ ዝብላዕ መግብን ብቐጥታ ብምስታይን ዝርከብ ኮይኑ ኣገባብ አሰታትያ ማይ ኣብ ጥዕና ደቂሰባት ኣዝዩ ኣገዳሲ ግደ ከምዘለዎ ዝነግር ፍልጠት ኣብ ቀረባ እዋናት ብሳይንስ ተበጺሑ። ኣብ ዲነል ኢሰላም፡ ሓደ ካብ ኣገደሰቲ ምንጭታት ፍልጠት ደቅሰባት ናይ ረሱል ሱ.ው. ሱና እዩ።

እዚ ኣገባብ አሰታትያ ማይ ንሙስሊሚን ጥራሕ ዘይኮነስ ንኹሎም ደቂሰባት ጠቓሚ ኮይኑ ክርከብ ዝኽእል እዩ። ረሱል ሱ.ዓ.ው. ዝገብርዎን ዝብልውን ዝነበሩ ንምሉእ ዓለም ኣብነትን መምሃርን ምዃኑ ኣብ ቁርአን ሱረት ኣል-አንቢያ እዩ 107 (21:107) ብስዒቡ መልክዕ ተጠቒሱ ይርከብ፡

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

ረቢ ሱ.ው. ኣብ ቁርአን ኣልከሪም፡ ረሱል ሱ.ዓ.ው. ዝብልዎ ኩሉ ረቢ ሱ.ው. ዝመሃርዎ ምዃንኑ ብዘይ ብቐዕ ምኽንያት ከምዘይኮነን ብስዒቡ መልክዕ ኣብ ሱረት ኣን-ነጅም ኣያ 3-5 (53:3-5) ይሕብረና።

[وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ - (إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ) - (عَلَّمَهُ ۙ شَدِيدُ الْقُوَىٰ)]

ረሱል ሱ.ዓ.ው. ኣቐዲሞም ነዚ ኣገባብ አሰታትያ ማይ ብዝምልከት ኣገዳሲ ዝኾነ ሓበሬታ ኣቐዲሞም ሂሮሙና። ኮፍ ኢልካ ምስታይ ንሰውነት ኣዝዩ ጠቓምን ኣገዳሰን ዝኾነ ኩነታት ይፈጥረሉ። ኮፍ ኢልካ ምስታይ ከስዕ ብምኽንያት ማይ ምስታይ ብዘይ ኣገባብ ከምዘይንፋሕ ይገብሮ። እዚ ድማ ከስዕ ካብ ካልኦት ኣካላት ሰውነት ደገፍ ስለዝረከብ እዩ።

ሳዕቤናት ጠጠው ኢልካ ምስታይ

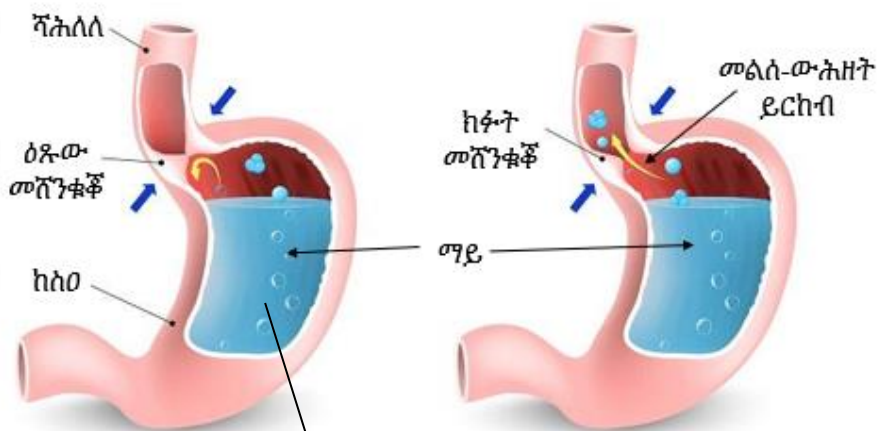
1. ሪሕ (ነድርን ቃንዛን መላግቦ)

እዚ ማህሰይቲ ብፍላይ ኣብ እዋን ዕብዮት እንዳተጋሃደ ክኸይድ ዝኽእል ኢዩ። ናይዚ ምኽንያት ድማ ጠጠው ኢልካ ምስታይ ኣብ ሰውነት ንዘሎ ሚዛን ፈሳሲታት ስለዘዘናብሎ ኮይኑ፡ እዚኦም ናይ ሰውነት ፈሳሲታት ኣብ መላግቦ ኣካላትና ከምዝእከቡ ብምግባር ቃንዛን ነድርን መላግቦ፡ ንኣብነት ቃንዛ ሕቕ ወይ ቃንዛ መፈላለዩ ኣእዳውን ኣእጋርን፡ ከበግሱ ይኽእሉ።
2. ጠጠው ኢልካ ምስታይ ንመንደቕ ከስዕ ሃሳዩ እዩ። እዚ ድማ ማይ ብቐጥታን ሃንደበትን ኣብ ከስዕ ስለዝከዓው እዩ።
3. እዚ ማህሰይቲ ከስዕ ውዒሉ ሓዲሩ ንስርዓተ-መሕቐቕ (digestive system) ክሃሰዩ ይኽእል።
4. ጠጠው ኢልካ ምስታይ ንጽምኢ ዘልግስ ኣይኮነን። ምሉእ ብምሉእ ዕግበትን ርውዮትን ማይ ስለዝይርከብ መሊስካን ደጋጊምካን ቀልጢፍካ ንክትሰቲ ይድርኽ።
5. ጠጠው ኢልካ ምስታይ ውጥረት መትንታት ስለዝፈጥር ኣብ ካልኦት ህዋሳት ኣካላትና ሳዕቤናት ከስዕብ ይኽእል።
6. ጠጠው ኢልካ ምስታይ፡ ከስዕ-መዓንጣዊ ሕመም (Gastroesophageal reflux disease-GERD) ከስዕብ ይኽእል

7. ጠጠው ኢልካ ምስታይ፡ ኩሊታት ናይ ማይ ምጽራይ ስራሕተን በገባብ ንኸካየድ ዝሕግዝ ኣይኮነን። ክጻረዩን ከውግዱን ዘለዎም ነገራት ኣብ ኩሊት ስለዝተርፉ፡ ማህሰይቲ ኩሊታትን ካልኣት ናይ ሸንታዊ ኣካልትን ማህሰይቲ ከስዕብ ይኸእል።
8. ጠጠው ኢልካ ምስታይ፡ ንናይ ሰውነት ኣሲዳዊ ትሕዝቶ በገባብ ስለዘዩቕጥኖ ሃሳዩ ክኸውን ይኸእል።
9. ጠጠው ኢልካ ምስታይ ከስዓዊ ነድሪ ብምፍጣር ቀሓር ክገብር ይኸእል። ናይ'ዚ ምክንያት ድማ ጠጠው ኢልካ ምስታይ ንመሸንቅቕ ከስዒ በገባብ ስለዝይዓጽዎ፡ ዝተሰተየ ማይ ኣሲድ ሒዙ ንላዕሊ ክምለስ (መልሰ-ውሕዘት) ስለዝኸእል እዩ።
10. ከምኡውን ካልኣት ሕማማት ከስዕብ ከምዝኸእል ይሕበር።

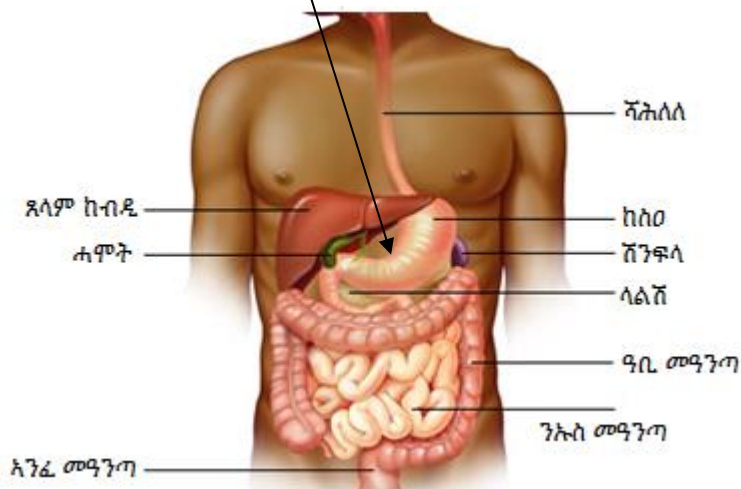
ኮፍ ኢልካ ምስታይ

ጠጠው ኢልካ ምስታይ



ጥዕና ዘለዎ
(መሸንቅቕ ጽቡቕ ይዓጽ)

ሕማም
(ልሹው መሸንቅቕ)
ኣጅድ ሓዘል መልሰ-ውሕዘት ቃሓር (ሕማም Gerd)



ኣገባብ ኣሰታትያ ማይ ብመንገዱ ሱና ረሱል ሰ.ዓ.ወ.

1. መጀመርያ ኣብ ጽሑፍ መስተዩ ኩባያ ጌርካ ማይ ምቕራብን ገለ ሃሳዩ ንኸይህልዎ ምርኣይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ፡ ብቐጥታ ካብ መስተዩ ብራኳ ወይ ካልእ ዓቢ መትሓዝ ማይ ብቐጥታ ክንሰቲ ከምዘይብልና ይሕብሩና። በዚ መሰረት ምጡን ዝኾነ መስተዩ ኩባያ ክንጥቀም ኣሎና። እዚ ድማ ብዓቕን ንኸንሰትን እንሰትዮ ዘለና ገለ ንኸይህልዎ ንኸንርኢ ይሕግዘና። ካብ ዓቕን ንላዕሊ ማይ ምስታይ ሃሳዩ እዩ። ኣብ መትሓዚ ንኣብነት ኣብ ብራኳ ዝጸነሐ ማይ፡ ካርቦን ዳይኦክሳይድ (CO2) ሒዙ ከጸንሕ ስለዝኸእል ኣብ ንእሽተ መስተዩ ምቕዳሕ ን CO2 ከም ዝውሕድ ይገብሮ።
2. ብድሕሪኡ ቅድሚ ምስታይ “ቢስሚላ ኣራሕማ ኣረሒም” “بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ” ምባል ዝስተ ማይ ንዝሃበና ምስጋን ናብ ረቢ ሱ.ወ. ምቕራብ
3. ቅድሚ ምስታይካ ኮፍ ምባል። እዚ ኣገባብ ወላ ተሃዊኸካ እንከለኻ ክግበር ዘለዎ ኮይኑ ሳይንሳዊ ረብሓታቱ ኣብዚ ታሕቲ ተገሊጹ ኣሎ።
4. ኩሉ ግዜ ብየማናይ ኢድ ምስታይ እቲ ኣዝዩ ዝምረጽ እዩ። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ንዝኾነ ጠቓምን ጽቡቕን ተግባራት ብየማናይ ኢድም ኢዮም ዝገብርዎ ዝነበሩ።
5. ማይ ክስተ ኣንከሎ ኣብ ሰለስተ ምዕራፍ ደረጃ ትንፋስ መቐልካ ይኸውን። ንኹሉ ብሓንሳብ ዘይምስታይ። ብሳይንስ ሕጂ ዝተበጸሐ መግለጺ ድማ፡ ንማይ ብሓንሳብ ከየዕረፍካ ምስታይ ምዕባስ ሻሕለለ (መትረብ መግቢ) ከፈጥር ይኸእል። ብተወሳኺ ንጭዋዳታትን መትንታትን ብምድኻም ንጸላም ከብድን ከስዐን ክሃሊ ይኸእል።
6. ኣብ ነፍስ-ወከፍ ምዕራፍ፡ ንማይ ሒዝዎ ካብ ዘሎ መስተዩ ወጻኢ ኣብ ደገ ድሕሪ ምትንፋስ ቀስ ኢልካ ምስታይ ይኸውን። እዚ ማለት ድማ ኣብ መንጎ ብዘይ ምትንፋስ ብሓንቲ ምስታይ ክንውድእ የብልናን ማለት እዩ። ኣብ እንሰትዮ ዘለና ማይ ከነተንፍሱሉ የብልናን። እንዳሰተና እንከለና እንከለና ኣብ እንሰትዮ ማይ ምትንፋስ፡ ምስ ትንፋስና ዝወጽእ ካርቦን ዳይኦክሳይድ (CO2) ኣብ ውሽጢ ማይ ካርቦናዊ ኣቲዶ ብምፍጣር ምስ ተሰተየ ክሃሊ ይኸእል። በተወሳኺ ናይ ደም ኣቲዶኣዊ ሚዛን ብምዝንባል ሃሳዩ ኮይኑ ክርከብ ይኸእል።
7. ድሕሪ ምስታይ “ኣልሓምዱሊላህ” “اللَّهُ أَكْبَرُ” ኢልካ ምውዳእ።

አገባብ አሰታትያ ማይ ብመንገዲ ሱና ረሱል ሰ.ዓ.ወ.



- ብሳይንስ ሕጂ ዝተበጸሐ ሳዕቤናት ጠጠው ኢልካ ምስታይ:
1. አሙውታዊ (ናይ መዓናጡ) ማህሰይቲ
 2. ናይ ኩሊታት ማህሰይቲ
 3. ናይ ጸላም ኩብዲ ማህሰይቲ
 4. ሕማም ራሕ (ቃንዛ መላግቦ ኣዕጽምቲ)
 5. ውጥረት መትንታት
 6. ከብዲ ማይ ንክቐበል ኣካላዊ ደገፍ ስለዘይረከብ ይህሰ
 7. ኣብ ሰውነት ዘሎ ደረጃ ኣቕዶ በገባብ ኣይቀጥንን
 8. ናይ ከብዲ ዓጻዊ ጭዋዳ ስለዘይገጥም: ዝተሰተየ ማይ ንኣቕዶ ከብዲ ሓዙ ናብ ሳዕሊ ይምለስ
 9. ካልኣት ሕማማት

- ብሳይንስ ሕጂ ዝተበጸሐ ሳዕቤናት ብሓንጻብ ምስታይ:
1. ምዕባስ ሻሕለለ (መትረብ መግቢ)
 2. ንጭዋዳታትን መትንታትን የጻኸም
 3. ንጸላም ከብድን ንክስዐን ሃሳዩ እዩ
 4. ቀልጢፍካ ኣይትረውይን

- ብሳይንስ ሕጂ ዝተበጸሐ ሳዕቤናት ኣብ ማይ ምትንፋስ:
1. ትንፋስና ካርቦን (CO2) ስለዝሓዘ ኣብ ማይ ምትንፋስ ካርቦናዊ ኣቕዶ (አሲድ) ይፈጥር
 2. ናይ ደም ኣቕዶኣዊ ሚዛን ኣዘናቢሉ ሃሳዩ ይገብር

እንስትዮ ጥዑይ ማይ ሃሳዪና ምስዝኸውን

ሰውነትና በገባብ ንኸሰርሕ እኹልን ዓቕን ዝሓለወን ፈሳሲ ክህልዎ ኣለዎ።

- ሙቕት ሰውነት ንምቁጽጸር
- ንቕጽት ሰውነት ንኸይርከብ
- ንዘየድልዩ ነገራት (ጎሓፍ ሰውነት) ንምውጋድ
- ክፍልታት ሰውነት ግቡእ ስራሕቶም ንኸካይዱ

ቀንዲ ምንጪ ናይ'ዚአም ፈሳሲታት ሰውነት ድማ ማይ እዩ።

እዚ ማይ ዓቕን ብዝሓለፈ ኣገባብ ምስ ዝስተ ንሰውነት ሓደገኛ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ደም ዘሎ ዓቕን ማይ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ብምዃን ንደም ከምዝቐጥን ይገብር። ካብ ዓቕን ንላዕሊ ማይ ምስታይ ንማይ ናብ መርዚ ሰውነት ይቕይሮ። ናይ'ዚ ምኽንያት ድማ፡ ክቱር ማይ ምስታይ ምብዛሕ፡ ንናይ ሰውነት ትሕዝቶ ጨውን ካልኣት ኣገደስቲ መኣድናትን ካብ ግቡእ ንላዕሊ ስለዝቐጥኖም እዩ።

ከስተ ዘለዎ ዓቕን ማይ ኣብ ዕድሜ፣ ጾታ፣ ኩነታት ኣየር፣ ደረጃ ንጥፊታት፣ ዓይነት ስራሕ ከምኡ'ውን ሓፈሻዊ ኩነታት ጥዕና ዝውስኖ እዩ። ኮይኑ ግን ካብ ግቡእ ንላዕሊ ማይ ንኸይስተ ምስትውዓል የድሊ።

ውሑድ ምቕተ-ሰብነት (Hyponatremia) ዝርከብ፡ ናይ ሰውነት ደረጃ ሶዲየም (ጨው) ሓደገኛ ብዝኸነ መልክዕ ኣዘዩ ስለዝትሕት ዝርከብ እዩ። ሶዲየም ኣብ ውሽጥን ኣብ ደገን ሴላት ንዘሎ ትሕዝቶ ፈሳሲ ሚዛን የትሕዞ። ኣብ ሰብነት ዘሎ ትሕዝቶ ማይ ካብ ዓቕን ንላዕሊ ስለዝኸውን ናይ ሰብነት ሴላት ብማይ ይጥልቕላቑ። እዚ ኩነታት እዩ ድማ ናይ ሰብነት ማይ ሚዛን ብምዝንባል፡ ንማይ ናብ መርዚ ቀይሩ ሓደገኛ ዝገብር። እዚ ምጥልቕላቕ ሴላት ኣብ ሓንጎል ምስ ዝርከብ ፍሉይ ዝኸነ ሓደገኛ ኩነታት ይፈጥር።

እዚ ኩነታት ብክልተ ኩነታት ክርከብ ይኸእል።

1. ካብ ዓቕን ንላዕሊ ማይ ብብዝሒ ብምስታይ
2. ሰውነት ብዝተፈላለዩ ናይ ጥዕና ኩነታት ሓዘዎ ንዘሎ ማይ ካብ ሰውነት ከውጽኦ ምስ ዘይክእል።

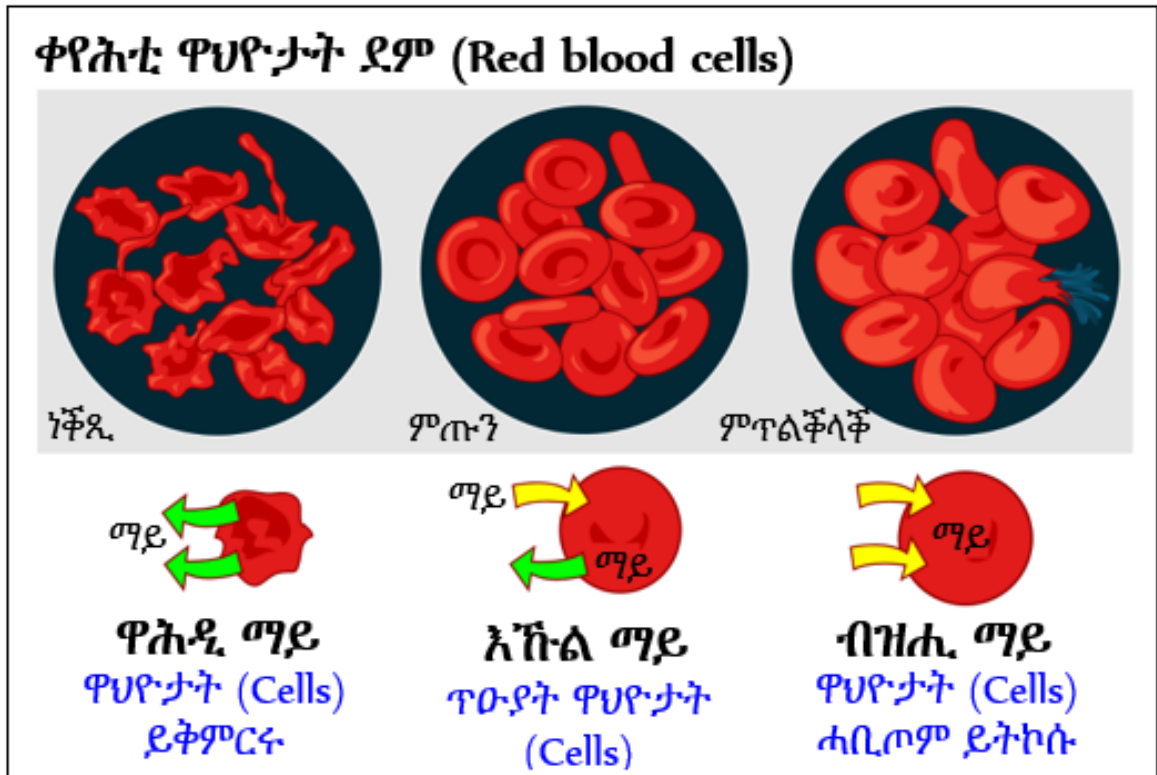
ምልክታት ዓቕን ዝሓለፎ ማይ ምስታይ

1. ዕግርግርን ስግድግድን
2. ተምላስ
3. ቃንዛ ርእሲ
4. ምቕይያር ኣእሙሮኣዊ ኩነታት

ምልክታት እኹል ማይ ዘይምስታይ

1. ዘይልሙድ ድኻም
2. ጽሩውሩው ምባል
3. ቃንዛ ርእሲ
4. ምድንጋር
5. እኹል ሸንቲ ዘይምሻን
6. ሕብሪ ሸንቲ ደሚቕ ቢጫ ምስ ዝቐየር
7. ንቕጽትን ጸገማትን ቀልቀል

እኹል ማይ ዶ ይስተ ኣሎ?



ኣብ ሱብነትና፡ ኣብ መንጎ ትሕዝቶ ሶዲየም (sodium) ከምኡውን ትሕዝቶ ፖታሲየም (potassium) ተመጣጣኒ ሚዛን ከህሉው ኣለዎ። እዚ እም ከልተ ማእድናት ንናይ ደም ጸቕጢ፡ ብዝሒ ከምኡውን ምሕፋስን ምቕጣንን ዓቢ ግደ ኣለዎም። ህላወ ናይዚ እም ማእድናት፡ ኣብ ውሽጢ ሰራዊር ደም ንዘሎ ዝያዳ ማይ ብመልክዕ ሽንቲ ንኸወጽእ ይገብሩ።

ኣብ ውሽጢ ደም ዓቕኑ ዝሓለፈ ማይ ምስ ዝህሉ፡ ኣብ ደም ንዘሎ ሶዲየም ካብ ግቡእ ንላዕሊ ከምዝቐጥን ብምግባር፡ እዚ ዝያዳ ማይ ናብ ውሽጢ ዋህዮታት (Cells) ከምዝኣቱ ይገብር። እዚ ተረኽቦ ንዋህዮታት ከምዝሓብጡ ብምግባር ኣብ ገለ ኩነታት ድማ ሕበጥ በርቲዑ ይትኮሱ። እዚ ምትኳስ ዋህዮታት ኣብ ውሽጢ ሓንጎል ምስዝርከብ ካብ ሕማም ርእሲ ጀሚርካ ከሳብ ናይ ህይወት ሓደጋ ከብጽሕ ይኸእል።

ካብዚ ሓሊፉውን ናይ ጭቀዳታት ምጭብባጥን ምንፍርፋርን ከስዕብ'ውን ይኸእል።

ቡቲ ሓደ ሸነኽ ከኣ፡ ኣብ ውሽጢ ደም ዓቕኑ ዝሓለፈ ማይ ምስ ዝህሉ፡ ኣብ ደም ንዘሎ ፖታሲየም ካብ ግቡእ ንላዕሊ ከምዝቐጥን ብምግባር፡ ናብ ውሑድ ሙቕተ-ሱብነት (hyponatremia) የምርሕ። እዚ ደረጃ ካብ ዓቕን ንላዕሊ ምስዝትሕት፡ ምጥፋእ ናይ መግቢ ሸውሃት፡ ናይ ዕግርግርን ስግድግድን ስምዒታት ከምኡውን ተምላስ ከስዕብ ይኸእል።

ካብ ዓቕን ንላዕሊ ማይ ምስታይ ማህሰይቲ ኩሊት ከስዕብ ይኸእል። ሓደ ካብ ቀንዲ ናይ ኩሊት ስራሓት ምጽራይን ኣብ ሰውነት ንዘሎ ናይ ማይ ትሕዝቶ ምሕላውን እዩ። ካብ ዓቕን ንላዕሊ ማይ ምስታይ፡ ብኡ መሰረት ድማ ኩሊት ካብ ግቡእ ንላዕሊ ንኸሰርሓ ይግደዳ። እዚ ድማ ብሸነኹ ብርቲዕ ድኻም ከምዝስማዓና ይገብር።

እኹል ማይ ዶ ተሰትዩ ኣሎ?

ሰሌዳ ሕብሪ ሸንቲ

ኣብ ሰውነት ንቕጽት ንክይርከብ እኹል ማይ ንምስታይ፡
ዝሊኣ ናይ ሸንቲ ሕብሪ እተርኢ ሰሌዳ ምጥቓም ይክኣል

1



ፊደሎ ሕብሪ ዘይብሉ ምስ ዝኸውን ካብ ዓቕን ንላዕሊ ማይ ተሰትዩ ኣሎ ማለት እዩ።

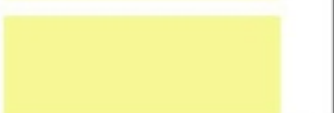
እኹል ማይ

ሕብሪ ሸንቲ ካብ 1 ክሳብ 3 ንዘሎ ሕብሪ ምስ ዝገጥም እኹል ማይ ተሰትዩ ኣሎ

2



3



4



ንቕጽት ማይ

ሕብሪ ሸንቲ ካብ 4 ክሳብ 6 ንዘሎ ሕብሪ ምስ ዝገጥም ንቕጽት ማይ ኣሎ። ዝያዳ ማይ ምስታይ ክድሊ እዩ

5



6



7



ብርቱዕ ንቕጽት ማይ

ሕብሪ ሸንቲ ካብ 7 ክሳብ 8 ንዘሎ ሕብሪ ምስ ዝገጥም ብርቱዕ ንቕጽት ማይ ኣሎ። ናብ ሕክምና ምኽድ ኣድላይ ይኸውን

8



መጠንቀቓታ: ገለ መድሃኒታትን ሺታሚናዊ መወሰኸታታትን ንሕብሪ ሸንቲ ይቕይሮ ይኸውን። እዚኣ ሰሌዳ፡ ንኣፈሻዊ መምርሕን ሓበሬታን ጥራሕ እያ ከተገልግል ዘለዋ።

ምንጭ: NMC

