

ቡና መጠጣትና የጉበት በሽታዎች መሻል

በአብዛኛው የምንመገበውና የምንጠጣቸው ነገሮች በሰውነት ላይ ጉዳት ያደርሳሉ ነው። አልፎ አልፎ ግን ለሰውነት ጠቀሜታ ያላቸው ነገሮች እንዳሉ ከዚህም ከዚያም የሚወጡ ጥናቶች ይዘግባሉ።

ሰዎች በብዛት ከሚያዘወትሯቸው መጠጦች አንዱ ቡና ነው። የተለያዩ ጥናቶች አንደሚያሳዩት፣ ከዚህ ቀደም በሰውነት ላይ ጥሩ ውጤት ያመጣል ተብሎ ነው ማጠቃለያው የሚወጣው። ከሥራ ባልደረቦቻችን ጋር እየቀለድንም ቢሆን ይህን ጥናት ያካሄደው ስታርባክስ ነው ወይ እያልን ነበር።

አሁን ግን ጠንከር ባለ ሁኔታ ቡና በተለይም የጉበት በሽታ ያላቸው ሰዎች ላይ ያለው ከፍተኛ ጠቀሜታ በጥናት እየታየ ነው። በቀን ከሁለት ኩባያ በላይ ቡና መጠጣት ያለውን ጠቀሜታ በዝርዝር ለማስቀመጥ ስለ ጉበት በሽታዎች በመጠኑም ቢሆን መግለፅ ጥሩ ነው።

የጉበት በሽታ በሌፓታይትስ ቢ (Hepatitis B)፣ በሌፓታይትስ ሲ (Hepatitis C) ቫይረሶች አማካኝነት ይከሰታል። መጥፎ ውጤቱም ጉበቱን በማቁሰል የጉበት ጥብስት (ሲሮስስ cirrhosis of the liver)፣ የጉበት መድከም (liver failure) እና የጉበት ካንሰር ናቸው። የጉበት መድከም አስኪከሰት ድረስ በጉበት ውስጥ የሚካሄደው ጥብስት ምንም ምልክት የማይሰጥ መሆኑን አንባብያን ሊረዱት ይገባል። በጎሽ(www.Goshhealth.org) ድረ ገጾች ስለነዚህ በሽታዎች ሰፊ ያሉ ፅሁፎችን ያንብቡ።

ከቫይረስ ልክፍቶች ውጭ ደግሞ በአልኮሎል አማካኝነት ተመሳሳይ የጉበት በሽታ የሚከሰት ሲሆን ሌላ እምብዛም በህብረተሰቡ የማይታወቅ በአልኮሎል ያልመጣ በጉበት ውስጥ ከመጠን በላይ ጮማ መከማቸት የሚያስከትለው (Non Alcoholic Fatty liver disease) የሚባል በሽታ አለ። ይህ (fatty liver disease) የሚባል ሁኔታ በአልኮል አማካኝነትም ይከሰታል።

እንግዲህ የተለያዩ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ ከሁለት ኩባያ ወይም ከዛ በላይ በየቀኑ ቡና መጠጣት የሚከተሉትን ለውጦች ሲያስከትል ታይቷል።

1. በጉበት በሽታ ምክንያት በደም ምርመራ የሚታዩ ሶስት ነገሮችን ማላሳለስ
2. ከዚህ ጋር በተያያዘም የጉበት ጥብስት መፈጠርን ማዘግየት
3. የጉበት ጥብስት በመዘግየቱ ምክንያት ደግሞ የጉበት መድከምን ማዘግየትና መከላከል
4. ተያይዞም የጉበት ካንሰር የመከሰት ሁኔታን መቀነስ
5. በዚህም ምክንያት ደግሞ በጉበት በሽታ ምክንያት የሚከሰት ሕይወት ማለፍን ማዘግየት
6. የሌፓታይትስ ሲ ቫይረስ ያለባቸው ሰዎች ላይ ደግሞ ቡና በመጠጣታቸው ምክንያት ሌፓታይትስ መድሀኒቶች ጥሩ ምላሽ መስጠት ናቸው።

እነዚህ ጥናቶች ከዚህ በፊት የታዘገቡም ቢሆን፤ የዚህ መልክት ፀሀፊ በቅርቡ በኒው አርሊንጎ ከተማ በተደረገው በአሜሪካ የተላላፊ በሽታ ስፔሽያሊስቶች ስብሰባ በመገኘት ከባለሙያተኞች የቀረበውን መረጃም አዳምጦአል።

እንደ መረጃ አቅራቢዎች በቀን የቡናው መጠን በጨመረ ቁጥር ጠቀሜታው እየጨመረ አንደሚሄድ ነው ያስገነዘቡት። በዚህ ምክንያት ለጉበት በሽታ መከሰት አደጋ ላይ ያሉ ሰዎች ቡና እንዲያዘወትሩ ምክር እንዲሰጥ ነው የተሰማግነው። ለዚህም ነው ይህ ፅሁፍ የቀረበው።

በሽተኞቹን እየመከርኩ ነው።

ቡና በመጠጣት የሚከተለውን ሌላ አደጋ ማስተዋል ደግሞ ተገቢ ነው። ብዙ ጊዜ የደረት ቃር(Gastro esophageal reflux disease, GERD) ላለባቸው ሰዎች ቡና እንዳይጠጡ ምክር ይሰጣል። የጨጓራ (ulcer) ያለባቸው ሰዎችም እንዲሁ። ከመያ አንፃር የምመክረው፤ ለጉበት በሽታ የተጋለጡ ሰዎች የጨጓራ መድኃኒቶችን እየወሰዱ ቡና እንዲያዘወትሩ ነው

ምክሩ። ምክንያቱም አንድ ጊዜ የጉበት ጥብሰት ከተከሰተ ወይም የጉበት ካንሰር ከተከሰተ አካሄዱ ወደ ከፋ ደረጃ ማለትም ወደ ሕይወት ማለፍ የሚያሻቆለቁል ስለሆነ ነው።

እንደኔ ከሆነ የኢትዮጵያ ቡና ሳይሻል አይቀርም (እየቀለድኩ ነው)። ነገር ግን አዲስ አበባ የታሸጉ ቡናዎች በከረጢት ለመግዛት ስንሞክር የተሠጠን ምክር አሁን ድረስ ይከነክነኛል። ይህን አይነት አትግዙ ምክንያቱም ቡናው ውስጥ ምናምን ይጨምሩበታል ተብለን አንድ ቦታ ብቻ ሄደን ገዝተናል። ስሙን አልናገረም፤ ግን ቡና ጠጭዎች የትኛው ንፁህ እንደሆነ ያውቃሉ ብዬ እገምታለሁ። ሁለተኛው ጉዳይ፣ ኩባያ ሲባል እዚህ አውሮፓና አሜሪካ ያለውን መጠን መገንዘብ ነው። ይህንን ፅሁፍ ማጋራት በጣም ጠቃሚ ነው። የፌስ ቡክ አካውንት ለሌላቸው ሰዎች ደግሞ በጎሽ ድረ ገፅ ስለተቀመጠ ወደ ጎሽ ድረ ገፅ መምራት ተገቢ ነው።

ዋቢ

[Impact of coffee on liver diseases: a systematic review.](#)

Saab S, Mallam D, Cox GA 2nd, Tong MJ.
Liver Int. 2014 Apr;34(4):495-504. doi: 10.1111/liv.12304. Review

[Coffee and non-alcoholic fatty liver disease: brewing evidence for hepatoprotection?](#)

Chen S, Teoh NC, Chitturi S, Farrell GC.
J Gastroenterol Hepatol. 2014 Mar;29(3):435-41. doi: 10.1111/jgh.12422. Review

[Coffee has hepatoprotective benefits in Brazilian patients with chronic hepatitis C even in lower daily consumption than in American and European populations.](#)

Machado SR, Parise ER, Carvalho Ld.
Braz J Infect Dis. 2014 Mar-Apr;18(2):170-6. doi: 10.1016/j.bjid.2013.09.001

[Association of coffee and caffeine consumption with fatty liver disease, nonalcoholic steatohepatitis, and degree of hepatic fibrosis.](#)

Molloy JW, Calcagno CJ, Williams CD, Jones FJ, Torres DM, Harrison SA.
Hepatology. 2012 Feb;55(2):429-36. doi: 10.1002/hep.24731.