

ሽንፍ የጠቡ ለት የሽሽህ እንደሆነ

ሽንፍ የዱላው ለት የሽሽህ እንደሆነ

እንኩዋን ከንፈር ወዳጅ ጎረቤትም አንሆን

የከንፈር ወዳጅ ሲነሳ ከንፈር ላይ በብዙ ሰዎች ላይ ብቅ ስለሚል መጠነኛ ስለሆነ ቁስል ማቅረብ መርጠናል። መግቢያው ላይ የቀረበው ግጥም የሀገር ባህል ዜማ በመጫወት ታወቂ ከሆነችው ድምፃዊ ዘፈኖች ከአንደኛው የተወሰደ ነው።

ይህ ከንፈር ላይ በአንድ ጎን ብቻ ብቅ የሚል በአብዛኛው ጊዜ በጣም መጠነኛ የሆነ ነው አንደኛውን ምቹ ወይም ገረፍታ ነው ተብሎ ይጠራል። ሆኖም ይህ ቁስል በውነቱ ሔረግ በተባለ ቫይረስ አማካኝነት የሚከሰት መሆኑን ለማስገንዘብ እንወዳልን። አንግዲህ በአማርኛ ለመግባባት እንዲመች ያው በእንግሊዘኛ አጠራሩ ሔርፒስ እያልን ብንቀጥል የሚሻል ይመስላል።

በአሜሪካ ይህ ሔርፒስ ቁስል ከኤች አይ ቪ ባላነሰ መልክ ስሙ ሲከፋ ይታያል። ይህም የሚሆነው ቫይረሱ አንደኛውን ዘር በሽታዎች ሁሉ በግብረሰጋ ግንኙነት ስለሚተላለፍ ነው። በሽታውን ወይም ቁስሉን የሚያመጣው ይህ ቫይረስ Herpes simplex ባጭሩ HSV ተብሎ ይጠራል። ቫይረሱ ሁለት አይነት ነው። ቁጥር አንድና ቁጥር ሁለት (Type 1 and type 2) **HSV-1 and HSV-2**

ቁጥር አንድ በአፍና በከንፈር ላይ ለሚወጣው መቁሰል ምክንያት ሲሆን በሀገር ቤት ምች ወይም የገርፍታ ቁስል እንድንመንለው ሁሉ በእንግሊዘኛ ለየት ያለ ስም ለምሳሌ የብርድ ቁስል (cold sore, fever blister) የትኩሰት ቁስልም ተብሎ ይጠራል።

ቁጥር ሁለት ደግሞ በአባላዘር የስውነት ክፍል አካባቢዎች ለሚወጣው ቁስል ምክንያት ነው። ይህ ደግሞ በመተላለፍ ከፍተኛ ደረጃ አለው ማለትም በግብረሰጋ ንክኪ። ቸግሩ አሁን በግብረሰጋ ግንኙነት ስም በአፍም የሚካሄዱ ሁኔታዎች ስላሉ ከአባላዘር ውጭ ሌላም ቦታ ሊታይ ይችላል። እነዚህ ሁለት ቫይረሶች በህብረተሰቡ ውስጥ በከፍተኛ ደረጃ የሚገኙ ናቸው።

ሔርፒስ ቁጥር አንድን ስርጭት ስንመለከት በአሜሪካ ብቻ ከ1999 – 2004 በተደረገ ጥናት 57.7% አሜሪካውያን ቁጥር አንድ ያለባቸው መሆኑን ይጠቁማል። በአጠቃላይ ከሁለት ሰው አንዱ ማለት ነው።

ወደ ቁጥር ሁለት ስንመለስ በቅርብ የወጣ ዘገባ እንደሚያሳየው ማለትም ከ 2005 – 2008 በተደረገ ጥናት እድሜያቸው ከ 14 -19 እድሜ ክልል ባሉ ሰዎች ከ 6ስቱ በአንዱ ወይም በ 16.2 ከመቶ በሆኑት በቫይረሱ እንተለከፉ ይታወቃል። በዝርዝር ሲወጣ ደግሞ ሴቶች ከወንዶች በላይ 20.9በመቶ ወንዶች ደግሞ 11.5 በመቶ፣ በጥቁርና በነጮች ሲወዳደር ደግሞ በጥቁሮች 39.2 በመቶ፣ ነጮች ግን 12.3 በመቶው በቫይረሱ የተለከፉ መሆናቸው ተገልጦአል። *National Health and Nutrition Examination Survey study performed between 2005 and 2008 by CDC.*

ወደ ኢትዮጵያ ስንመለስ ከተደረጉ ጥናቶች ሁለቱን በማቅረብ ስናይ በፋክብሪካ ሠራተኞች እና በከተማ ውስጥ በተደረገ ጥናት የቁጥር ሁለት ሔርፒስ ቫይረስ መለከፍ ምልክት በከፍተኛ ደረጃ ማለትም በተለይ እድሜያቸው 25 አመት ድረስ ባሉ ሰዎች ላይ የታየ ሲሆን ከ25 አመት በሁዋላ 50 በመቶ በሚሆኑ ሰዎች ላይ እንደሚገኝ ነው የሚጠቁመው። ከሁለት ሰው አንዱ በቫይረሱ የተለከፉ መሆናቸውን ያሳያል ማለት ነው። እንደ ጥናቶች አቅራቢዎች በወጣቶች በከፍተኛ ደረጃ መታየት ከሚደረገው ከፍተኛ ያልተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ጋራ የተያያዘ ሊሆን እንደሚችል ነው። [Sex Transm Dis.](#) 2002 Mar;29(3):175-81. *Herpes simplex virus type 2 seropositivity among urban adults in Africa: results from two cross-sectional surveys in Addis Ababa, Ethiopia.* [Mihret W](#), [Rinke de Wit TF](#), [Petros B](#), [Mekonnen Y](#), [Tsegaye A](#), [Wolday D](#), [Beyene A](#), [Aklilu M](#), [Sanders E](#), [Fontanet AL](#).

በሌላም ጥናት እንዲሁ ሔርቲስ ቁጥር ሁለት በከፍተኛ ደረጃ እንደሚገኝ ነው የሚያሳየው። በየትኛውም አለም ክፍል በሰዎች ላይ በከፍተኛ ደረጃ እንደሚኖር የሚገመተው ቫይረስ በተለይ ብዙ ያለተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብዛት ካላቸው ሰዎች ጋራ በሚያደርጉ ሰዎች ላይ ቢገኝም አያስገርምም ምክንያቱም በግብረ ሥጋ ንኪኪ ስለሚተላለፍ ነው።

ወደ በሽታው ስንመለስ በተለይ ቁጥር ሁለት ላይ በማተኮር ነው። ከላይ እንደተገለፀው ግን በሚደረጉ የተለያዩ የግብረ ሥጋ ንኪኪዎች አማካኝነት ቁጥር ሁለት ድሮ ከሚታወቅበት የሰውነት ክልል ወጥቶ ሌላ ቦታ መታየት እንደሚችል ነው።

ስሜትና ምልክቶች

ብዙ ሰዎች በነዚህ ቫይረሶች በሚለከፉበት ጊዜ ምንም ምልክትና ስሜት ላይኖራቸው ይችላል ካላቸውም ደግሞ በጣም ቀላል ስለሚሆን ሳይታወቅ ለረዥም ጊዜ ሊቆይ ይችላል። በዚህ ምክንያት ሰዎች መቼ እንደተያዙ ለማወቅ አስቸጋሪ ነው። በሥራ ልምድ አንደሚታየው በሽታው በቁስል መልክ ብቅ ሲል በሁለት ጉዋደኛዎች መሀከል አንተ ነህ አንቺ ነሽ ያመጣኸው ያመጣሽው የሚል ንተርክ ሲሰነዘር እናያለን። ምልቶች በሚታዩበት ጊዜ ግን በአፍ በከንፈር ወይም በአባለ ዘር አካባቢ መጀመሪያ ቀላ ያሉ ከዛ ውሃ የቁዋጠሩ አንድ ወይም ከዛ በላይ የሆኑ ሽፍታች በአንድ ላይ እጅብ ብለው ይወጣሉ። የተቁዋጠረው ፈሳሽ በራሱ ይፈረጥና ክፈት ቁስል ይፈጠራል። ይህ በራሱ ከ2 – 4 ሳምንታት ባለው ጊዜ ውስጥ ይድናሉ። ለመጀመሪያ ጊዜ ብቅ በሚሉበት ጊዜ አብሮ የሚከሰት ብርድ ብርድ ማለት፤ ራስ ምታት፤ ቁርጥማት እና የንፊፊት የዕጢዎች እብጠት ሊታይ ይችላል። እነዚህ ክፈት ቁስሎች የህመም ስሜት እናዳላቸውም ማወቅ ተገቢ ነው።

በሴቶች የተመለከትን ከሆን ቁስሎቹ ከአባለዘር ጀምሮ ከወስጥ በማህፀን መግያ፤ በመቀመጫዎች አካባቢ፤ በፊንጢጣ ላይ ሊወጡ ይችላሉ። በነገራችን ላይ ቁጥር ሁለት (Genital Herpes) ተብሎም ይጠራል። በወንዶች ደግሞ በአባለዘር፤ በአባለዘር ፍሬ መያዣ፤ በመቀመጫ፤ በፊንጢጣ፤ በሽንት መሽኛ አስከ ሽንት ፊኛ ድረስ ሊዘልቅም ይችላል። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ሽንት በሚሸናበት ጊዜ ህምም ስሜት ሊፈጥር ይችላል። ቁስሎቹ ቀጥታ የህመም ስሜት ሊኖረቸው በተጨማሪ ቁስሎ ሽሮ አስከሚድን ደርስ በአባለዘር አካባቢ ህመም ስሜት ሊኖር እንደሚችል ማወቅ ተገቢ

የሔርቲስ ቁስሎች ሌላው ፀባይ ደግሞ ተመላልሶ መምጣት ነው። ቁስሉ አዲስ የወጣ ከሆን ቶሎ ተሎ የመመላለስ ባህሪ ሊያሳይ ይችላል በተለይ ለመጀመሪያዎቹ አምስት አመታት። ይህ የመመላለስ ባህርይ (outbreak) ይባላል። በአማርኛ የሚሰማማው ቃል ምናልባትም ግርሻ ሊሆን ይችላል። ግርሻ ቁስሎች እንደመጀመሪያው ቁስል ላይበረቱና ቶሎ ሊከስሙ ይችላሉ። እንግዲህ ሌላው አብይ ነገር ቢኖር ይህ ባይረስ ከሰውነት ጨርሶ እንደማይጠፋ ማወቅ ነው ለዚህም ነው ግርሻ የሚኖረው።

እንግዲህ እንደሚታወቀው በተለይ ከንፈር ላይ በአንድ በኩል ብቅ የሚለው ይህ መጠነኛ ቁስል እየተመላለሰ መምጣት ወይም ማገርሽት መቻሉ ነው። በሀገር ቤት ምግብ በልቼ ስወጣ ፀሀይ ምች መቶኝ ነው የወጣው ይባላል። ከፀሀይ ጨረር ጋራ ግንኙነት ይኑረው አይኑረው ባይታወቅም ለግርሻ የሚተወቁ ምክንያቶች አሉ። እነሱም

- ጭንቀት (መንፈስ ወይም የአዕምሮ)
- የሰውነት ድካም
- ሌላ ህመም
- ቀዶ ህክምና
- በወር አበባ

መተላለፊያ መንገዶች

ዋናው መተላለፊያ መንገድ በቫይረሱ ከተለከፉ ሰዎች ጋራ በሚደረግ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ነው። እንግዲህ ግብረሥጋ ግንኙነት ትርጉሙ ሰፋ እያለ በመምጣቱ የትኛው የሰውነት ክፍል በሚደረገው ንኪኪ ምክንያት በሽታውን ማስተላለፍ ወይም መለከፍ ይችላል። ብዙ ጊዜ ቁስሉ በሚኖርበት ጊዜ የሚታለለፍ ቢሆንም በ ቁጥር ሁለት በተያዙ ሰዎች ግን ቁስል ባይታይባቸውም በግብረሥጋ ግንኙነት ጊዜ ማስተላለፍ እንደሚችሉ ይታወቃል።

በቁጥር አንድ ከላይ እንደተጠቀሰው በአፍና በከንፍር ላይ ለሚመጣው ቁስል ምክንያት ቢሆንም በአባላዘር የሰውነት ክፍል ሊከሰትም ይችላል በብዛት የሚተላለፈው ግን ቁስሉ በሚኖርበት ጊዜ ነው። ሌላው ችግር በዚህ በሽታ ምክንያት የኤች አይ ቪ ቫይረስ መሸጋገር በጣም ከፍ እንደሚል ነው። በሚፈጠረው ቁስል ምክንያት በሰውነት ላይ ክፍተት ስለሚፈጠር እንደ ኤች አይ ቪ የመሰለ ቫይረስ በቀላሉ ወደ ሰውነት ውስጥ መግባት ስለሚችል ነው።

የሔርፒስ ቫይረስ ከሰውነት ውጭ ከቆየ ቶሎ ስለሚሞት ከሰውነት ንክኪ ውጭ ቫይረሱን በነካ ዕቃ ወይም ቁሳቁስ በመጠቀም አይተላለፍም፤ ከምግብ በአፍ በኩልም አይተላለፍም።

በቫይረሱ ለመለከፍ ከፍተኛ ሰበቦች ወይም ምክንያቶች ቢኖሩ

1. ሴቶች ከወንዶች በላይ በቫይሱ በቀላሉ መለከፍ ይችላሉ፤ ከወንዶች ወደ ሴቶች በቀላሉ ስለሚተላለፍ ሴቶች በብዛት በዚህ ቫይረስ ተለክፈው ይገኛሉ
2. ከብዙ ሰዎች ጋራ የግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚያዘወትሩ ሰዎች ደግሞ ለቫይረሱ የመጋለጥና የመለከፍ ዕድሉ ስለሚጨምር

ምርመራ

ሐኪምዎ ቁስሎችን በማየት ማወቅ የሚችሉት ነገር ነው። ሆኖም ተጨማሪ ምርመራ ካስፈለገ የተላየዎ መንገዶች አሉ

በጣም አስተማማኝ የሚሆነው ቁስሉ በወጣበት ጊዜ ከቁስሉ ላይ ፋሳሹን በመጥረግ

1. ለቫይረስ ካልቸር (Virus culture) ቫይረሱን በላቦራቶሪ በማስደግ ለማወቅ
2. የቫይረሱን የዘር ሰንሰለት DNA በላቦራቶሪ ለመለየት በሚደረግ ምርመራ፤ ለዚህ ምርመራ ግን ማንኛው ቫይረሱ ሊኖርበት የሚችል የሰውነት ፈሳሽ ከደም ጀምሮ የህብለ ሠረሠር ፈሳሽን ጨምሮ ሊላክ ይቻላል።
3. ከዚህ በፊት ለቫይረሱ የተጋለጡ መሆኑን ለማወቅ በደም ምርመራ የሚካሄድበት ሰውነት ውስጥ የቫይረሱ አንቲቦዲ መኖሩን ማወቅ ይቻላል።

ሕክምና

ወደሕክምና ከመሄዳችን በፊት የሔርፒስ በሽታ ሌሎች ከቦድ ያሉ በሽታዎች ሊያስከትል እንደሚችል ልናስገነዝብ እንወዳለን

- በመጀመሪያ በፊንጢጣ አካባቢ ሰፋ ያለ ቁስለት ያመጣል በተለይም በግብረ መስል ያታ ግንኙነት በሚደርጉ ወንዶች፤ የመከላከያ አቅማቸው በደከመ ሰዎች ኤች አይ ቪን ጨምሮ ከባድና ሰፊ ቁስል በዚህ አካባቢ ያመጣል።
- ከሽንት ፊኛ ጋራ በተያያዘ የሽንት ማጥ ሊያስከትል ይችላል፤ ውስጥ በሚፈጠረው ቁስለት ምክንያት ሽንት መውጣቱ ተደፍኖ በሀኪም እርዳታ በቱቦ እንዲሸና የሚደረግበት ሁኔታ እምብዛም አይሁን እንጂ ሊፈጠር ይችላል
- በአንጎል በሰረሰር ውስጥ በመግባት ደግሞ እንደማጅራት ጎትር (Meningitis, encephalitis) ወይም የአንጎል በሽታም ሊያመጣ ይችላል
- በአይንም ላይ በጣም የህመም ስሜት የሚፈጥር (Keratitis) የተባለ በሽታ ያመጣል
- ሌላው አሳሳቢ ችግር ደግሞ በሽታው ካለባቸው ወላጆች በወሊድ ጊዜ ወደ አዲስ ወደ ተወለደው ህፃን ከተሸጋገረ ሕፃኑ ላይ(Neonatal Herpes) የአንጎል ጉዳት፤ የአይነሰውርነት በተጨማሪም የሕይወት ማለፍም ሊያስከትል ይችላል።

ወደ ሕክምና ስንመለስ መታወቅ ያለባቸው ነገሮች አሉ አንደኛው ቁስሎች በአብዛኛው ጊዜ በራሳቸው እንደሚድኑ በመጀመሪያ ጊዜ የወጡ ከሆነ እንደሚበረቱ በተከታታይ በግርሻ መልክ የሚወጡት ግን በብረታትም በቀን ርዝመት ሻል እንደሚሉ ማወቅ ነው።

ሁለተኛው በገልፅ መታወቅ ያለበት ነገር መድሃኒቶች በሽታውን መቆጣጠርና ቶሎ እንዲድኑ ከመርዳት ውጭ ቫይረሱን ጠርገው አያጠፉም። በአሁኑ ጊዜ እንግዲህ አንባብያን ሊረዱት የሚገባ ነገር ቢኖር አንኩዋንስ ኤች አይ ቪ ይህንን ሔርፒስ ቫይረስ እንኩዋን ማዳን እንደማይቻል ነው።

መድሃኒቶች በሽታውን ቶሎ እንዲድን በማድረግ የህምም ሰሜቱን መቀነስ፤ የበሽታ ቀኑን ማሰጠር፤ ቁስሉ ቶሎ ስለሚሸርም በቁስሉ ምክንያት ወደ ሌላ ሰው የመሽጋገሩን መጠን መቀነስ፤ በተጨማሪም የግርሻ ቁጥርን መቀነስ ያስችላሉ። ህኪምዎ ቁስል በመጀመሪያ በታየበት ጊዜ ቢያንስ ቢያንስ ረዘም ላለ ጊዜ ወደ አስር ቀን ድረስ የሚሆን መድሃኒት ሊያዙልዎት ይችላሉ። ግርሻ ለሚያስቸግራቸው ሰዎች በተለይም በአመት ከሰድስት ጊዜ በላይ ለሚመላለስባቸው ሰዎች ግርሻውን ለመቀነስ በየቀኑ መድሃኒት እንዲወስዱ የሚደረግበት ሁኔታ አለ። እነዚህ መድሃኒቶች በእንክብል መልክ የሚዘጋጁ ሲሆን በሽታው ለሚበረታባቸው ሰዎች ደግሞ በክንድ መርፌ በኩል የሚሰጥ መድሃኒትም አለ። ቀለል ላለ ግርሻ ግን በአብዛኛው ለአምስት ቀን የሚሆን መድሃኒት ይወስዳል። መድሃኒት በሚታዘዙበት ጊዜ በትክክል መጨረስ ተገቢ ነው። አልፎ አልፎ ባይሆን ይህ ቫይረስ በየጊዜው ለሚታዘዙ መድሃኒቶች የመቁዋቁዋም ምልክት ሲፈጥር ይታያል።

በብዛት የሚታወቁ ወይም የሚታዘዙ መድሃኒቶች የሚከተሉት ናቸው

Acyclovir (Zovirax) አሳይክሎቪር፤ Famciclovir (Famvir) ፋምሳይክሎቪር፤ Valacyclovir (Valtrex) ቫልትሪክስ ከዚህ በተጨማሪ በቅባት መልክ የሚዘጋጁ ቁስሉ ላይ የሚደረጉ ያለህኪም ትዕዛዝ የሚሸጡ መድሃኒቶችም አሉ። እነዚህ ቅባት መድሃኒቶች ሆነ በአፍ የሚወሰዱት ቁስሉ ወዲያው እንደጀመረ ቶሎ መውሰድ ፍጥነት ላለው መሻል ይረዳል።

መከላከል

የአባለዘር በሽታ እንደመሆኑ መጠን ለሌች አባለዘር በሽታዎች የሚደረግ የመከላከልን ምክርን መከተል

ቁስሉ በወጣበት ጊዜ ከግብረ ሥጋ ግንኙነት መቆጠብ፤ አንድ ላንደ መወሰን፤ ኮንዶም መጠቀም

ግርሻ ሲኖርም እንዲሁ ከግብረ ሥጋ ግንኙነት መቆጠብ ያስፈልጋል

በሔርፒስ ምክንያት ከመከላከል ተግባሮች ትልቅ ትኩረት ሊሠጠው የሚገባ ነገር አለ ይኸውም ነብሰጡር ሴቶች ማድረግ የሚገባቸው ነገር ነው። ነብሰጡር በሚሆኑበት ጊዜ ከዚህ በፊት የሔርፒስ ቁስል ታይቶበዎት ከሆነ ወይም ለሔርፒስ ቁስል ህክምና ወስደው ከሆነ ለህኪምዎ መንገር ያስፈልጋል በተለይም ለወሊድ ህኪም ወይም ባለሙያተኞች። ችግር የሚመጣው በእርግዝና ጊዜ ሳይሆን ልጅ በሚወለድበት ጊዜ በመውላጂያ ሳምንታት በማህፀን አካባቢ ቁስል ከተፈጠረ ወደ የሚወለደው ልጅ በቀጥታ በንክኪ ስለሚተላለፍ እና ህፃኑ ከተለከፈም ከላይ የተጠቀሱት ችግሮች የህይወት ማለፍን ጨምሮ ሊያስከትል ስለሚችል ነው። አልፎ አልፎ ሔርፒስ ውርጃም ሊያስከትል ይችላል።

ስለዚህ በሽታው የሌለባቸው ነብሰጡሮች በሽታው እንዳይዛቸው ማድረግ የመጀመሪያው ተግባር ነው። የህ ደግሞ የትዳር ወይም የፍቅር ጉዋደኞችን ትብብርና እርዳታ ይጠይቃል። ድብብቆሽ አደገኛ ነው።

ህኪምዎ ሔርፒስ ያለብዎት መሆኑን ካወቁ በእርግዝና ጊዜ 36 ወር ጀምሮ አስከወሊድ ድረስ መድሃኒት በማዘዝ በወሊድ ጊዜ ቁስሉ እንዳይከሰት ከዚያም ወደ ልጁ እንዳይታላለፍ ለማድረግ

በምጥ ወይም ወሊድ ሲቃረብ ነብሰጡር ሴቶች ጥንቃቄ የተሞላበት የሰውነት ምርመራ በማድረግ በማህፀንና አካባቢ የሔርፒስ ቁስል ምልክቶች አለመኖራቸው ይረጋገጣል። ቁስል ከታየ ግን በተለይ በምጥ ጊዜ ህፃኑን ከመለከፍ ለማዳን በአፕሬሽን (C-section) እንዲወለድ ይደረጋል።

የሔርፒስ በሽታን ስርጨት ስንመለከት ከፍተኛ እንደመሆኑ መጠን(በኢትዮጵያና አካባቢዋ፤ በአሜሪካም) በተለይም በሴቶች ላይ እርግዝና በሚኖርበት ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግና ከላይ የተጠቀሱትን ምክሮች በመከተል የሚወለዱ ህፃናትን በዚህ በሽታ ከመለከፍ ማዳን ትልቅ ነገር ነው። ይህ ደግሞ የሴቶች ሀላፊነት ብቻ ሳይሆን የትዳር ጉዋደኛ ወንዶችንም ይጨምራል። ይህንን ምክር ከሌሎች ጋራ በማከፈል ዚህ በሽታ ግንዛቤ እንዲጨምር እንዲደርጉም በትህተና እንጠይቃለን።