

# ስለማይተላለፍ ዝሆኔ በሽታ

## በሚገባ እንወቅ

የማይተላለፍ የዝሆኔ በሽታ ለረጅም ጊዜ በባዶ እግር በቀይ አፈር ላይ ስንጓዝ በአፈሩ ውስጥ የሚገኙ ሲሊካ (በጣም ደቃቅ የሆኑ እና የመስታወት ስብሪ የሚመስሉ) የተባሉ ቅንጣቶች በእግራችን ቆዳ ውስጥ ሰርገው በመግባት በሽታው እንዲከሰት ያደርጋሉ። ስለሆነም ከልጅነት ጀምሮ ያለማቋረጥ ሽፍን ጫማ በመጫማት በሽታው እንዳይከሰት መከላከል ይቻላል።

የማይተላለፍ ዝሆኔ ህመም ተላላፊ በሽታ አይደለም። ከሰው ወደ ሰው በአካላዊ ንክኪም አይተላለፍም።

አንድ የማይተላለፍ ዝሆኔ ህመም ያለበት/ያለባት ታማሚ የሚከተሉትን ዘዴዎች አዘውትሮ በመጠቀም በበሽታው አማካኝነት የሚከሰት ከፍተኛ ህመምና ስቃይን መቀነስ ይቻላል።



- እግርን በሚገባ በውሃ እና በሰውና ማጠብ፤
- የተጎዳውን ቆዳ እና አካባቢዋን በሻዝሊን መቀባት እና ማሸት፤
- የተጎዳውን እግር ወይም ያበጠውን እግር ከፍ ማድረግ፤
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፤
- ሽፍን ጫማ መልበስ፤ እና
- ቁስልን በራስ ማከም ወይም መታከም