ከኤፒዱራል በኋላ ራስ ምታት ወይም ከአከርካሪ ማደንዘዣ በኋል ራስ ምታት

the women's
the royal women's hospital

ይህ የሓቃዊ ጽሁፋዊ ወረቀት ከኤፒዱራል ወይም ከአከርካሪ ማደንዘዣ መውሰድ በኋላ ሊከሰቱ የሚችሉ ራስ ምታትን ያብራራል።

ከቀዶ ጥገና ወይም ከወለዱ በኋላ የራስ ምታት መከሰት የተለመደ ነው።

ይሁን እንጂ አንዳንድ ግለሰቦች ከኤፒዱራል ወይም ከአከርካሪ ማደንዘዣ ከወሰዱ በኋላ 'ፖስት-ዱራል ፓንክቸር/post-dural puncture' ተብሎ የሚጠራ ራስ ምታት ያጋጥማቸዋል። በዚህ ራስ ምታት የመያዝ አጋጣሚዎ ባለዎት እድሜ፣ በቀዶ ጥገና ሂደትዎ እና በሌሎችም ምክንያቶች ላይ ይመሰረታል።

አብዛኛውን ጊዜ ራስ ምታት የሚጀምረው ከኤፒዱራል ወይም የአከርካሪ ማደንዘዣ ከወሰዱ ከ1 እስከ 7 ቀናት በኋላ ነው።

አብዛኛውን ጊዜ ከጭንቅላትዎ ፊት ወይም ጀርባ ላይ በጣም የሚያሰቃይ የህመም ስሜት ያሳድራል። ጋደም በሚሉበት ራስ ምታቱ ይሻሻላል፤ ነገር ግን ሲቀመጡ ወይም ሲቆሙ እየተባባሰ ይሄዳል።

በተጨማሪም የአንገት ሕመም፣ የማቅለሽለሽ ስሜትና በመብራቶች የመጮበርበር ስሜት ችግር ሊያጋጥምዎ ይችላል።

የታዳጊ ወጣት ተሓካሚዎችና እና ህጻን በመውለድ ላይ ያሉ በድህረ ዱራል ራስ ምታት የመጠቃት እድላቸው ሰፊ ነው።

ለራስ ምታት መንስኤዎቹ ምንድን ናቸው?

አንጎልዎና የአከርካሪ ኮርድ ተብሎ በሚጠራው የአካላ ክፍል ተንከባካቢ ሽፋን ሴረብሮስፒናል ፈሳሽ (CSF) ተብሎ በሚጠራ ፈሳሽ ዙሪያው ይሸፈናሉ።

ኤፒዱራል በሚደረግበት ወቅት **ከዱራው/dura ወጣ ብሎ** የአካባቢ ማድንዛዥ መርፌ ይወጋሉ። **አንዳንድ ጊዜ መርፌው በድንገት ወደ ዱራ በኩል ዘልቆ በመግባቱ አነስተኛ ሲ ኤስ ኤፍ CSF ፈሳሽ ይንጠባጠባል።**

ይህ ሊሆን የሚችለው በአሠራሩ ውስብስብነት ወይም በማደንዘዣ ህክምና ባለሙያው ባለው ልምድ ምክንያት ሊሆን ይችላል።

በጣም ወፍራም ከሆኑ፣ እንደ ስኮሊዮሲስ/scoliosis ወይም ቁርጥማት/አርትራይተስ የመሳሰሉ የአከርካሪ ችግሮች ካለብዎ አሊያም በምጥ ላይ እያሉ ኤፒዱራል ከተሰጠዎት (በተለይ ደግሞ በቀዶ ህክምናው ወቅት) ወይም በቀዶ ጥገና ላይ እያሉ የሚንቀሳቀሱ ከሆነ በችግር የመጋለጥ አጋጣሚዎ ይጨምራል።

የአከርካሪ አጥንት ማደንዘዣን በተመለከት፤ ቀጭን መርፌ **በዱራ ውስጥ** አስገብቶ የአካባቢ ማደንዘዣ ወደ ሲ ኤስ ኤፍ (CSF) ላይ ለማስገባት መውጋት። የመክፈቻው ቀዳዳው ትንሽ ቢሆንም አንዳንድ ፈሳሾች የሚያመልጡበት ጊዜ ይኖራል።

ያም ሆነ ይህ ከልክ ያለፈ ፈሳሽ ከፈሰሰ በሌላ አካባቢ ባለው የአንጎል እና የአከርካሪ አጥንት አካባቢ የፈሳሽ ግፊት ይቀንሳል።

ቀጥ ብለው በሚቀመጡበት ጊዜ ግፊቱ ይበልጥ ስለሚቀንስ ከሂደት በኋላ የድህረ-ዱራ የስንጥቅ (ፓንክቸር) ራስ ምታት ሊያስከትልብዎት ይችላል።

አንዳንድ ግለሰቦች ይህ ራስ ምታት ሲቀመጡ ወይም ሲቆሙ የሚባባስ ከባድ የሆነ መርዘን/ማይግሬን እንደሚመስላቸው ይገልጹታል።

ራስ ምታትን በተመለከተ ምን ማድረግ ይችላሉ?

እንደ ፓራሴታሞል ወይም አይቡሮፈን ያሉ ከባድ ህመም ማሳገሻ መድሃኒቶች መውሰድ እፎይታ ሊያስገኝ ይችላል። ከባድ ህመም ካለብዎ ለአጭር ጊዜ ተጨማሪ የህመም ማስታገሻ ሊያስፈልግዎት ይችላል።

መውሰድ ያለብዎ ተጨማሪ ነገሮች ከዚህ በታች ቀርበዋል፡-

- ብዙ ፈሳሽ መጠጣት - አንዳንድ ሰዎች በተለይ ሻይ ወይም ቡና ጠቃሚ ሆኖ ያገኙታል።
- ከባድ እቃዎችን ከማንሳት ወይም በሰውነትዎ ላይ ውጥረት ከመፍጠር መቆጠብ።

በዱራ/dura ውስጥ ያለው ቀዳዳ አብዛኛውን ጊዜ በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ይዘጋል። ይሁን እንጂ ራስ ምታትዎ በጣም ከባድ ከሆነ ሀኪምዎን ወይም የማደንዘዣ ባለሙያ ሀኪምዎን ማማከሩ የተሻለ ነው።

መሰረታዊ የሆነ የህመም ማስታገሻ፣ የእረፍት ጊዜ፣ ውሃ ፈሳሽ እና ካፌይን መውሰዱ ራስ ምታትዎን የማያስታገስ ከሆነ በኤፒዱራል ደም ልጥፍ ለማከም የማደንዘዣ ባለሙያ ሊያወያይዎ ይችላል።

በጣም አልፎ አልፎ የሚንጠባጠበው ፈሳሽ ተጨማሪ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል። የእርስዎ ማደንዘዣ ባለሙያ ስለ እነዚህ ተጨማሪ ማብራሪያዎች ሊሰጥዎ ይችላል።

የደም መለጠፊያ ምንድን ነው?

የደም መለጠፊያ ከድህረ ዱራ አሰራር ሂደት በኋላ የሚከሰተውን ራስ ምታት ለማከም የሚያገለግል አሰራር ነው። ይህ ድርጊት የሚካሄደው በስተሪል/sterile የቀዶ ህክምና ክፍል ነው።

የማደንዘዣ ባለሙያ ከክንድዎ ውስጥ ደም ለመውሰድ በዱራው መክፈቻ አካባቢ ወደ ጀርባዎ ይወጋዎታል። ደም መክፈቻውን ለመዝጋት የሚረዳ የደም ግግር ይፈጠራል።

ይህ ሂደት እንደ መጀመሪያው የኤፒዱራል ወይም የአከርካሪ መርፌ መውጋት ያለ ሲሆን ለ30 ደቂቃ ያህል ይወስዳል።

አብዛኞቹ ሰዎች (ወደ 70 በመቶ ገደማ) ራስ ምታት የሚጠፋው የደም መለጠፊያ ካደረጉ በ24 ሰዓታት ውስጥ ነው።

ራስ ምታት ህመሙ ከቀጠለ ተጨማሪ ደም መለጠፊያ መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል። አብዛኞቹ ሰዎች ከሁለት መለጠፊያ በላይ ኣያስፈልጋቸውም።

አንዳንድ ጊዜ ራስ ምታት ሊጠፋ ቢችልም በኋላ ላይ ግን ተመልሶ ሊመጣ ይችላል። ሁለተኛ ደም ልጣፍ መውሰድ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የማደንዘዣ ባለሙያዎ ስለዚህ ጉዳይ ያነጋግርዎታል።

ከደም መፍሰስ ለጠፋ በኋላ ከ2 እስከ 4 ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ በአልጋ ላይ ቀጥ ብሎ መጋደም። ለሚቀጥሉት 2 ሳምንታት ሰውነትዎን ማጣመም፣ ማጎንበስ፣ ወይም ማጨናነቅ ወይም ከልጅዎ ክብደት የበለጠ ያለውን ማንኛውንም ነገር መሸከም የሚስችል እንቅስቃሴዎችን ያስወግዱ። ይህም የደም መለጠፊያ ክምችቱን አቀማመጥ ጠብቆ ለማቆየት ይረዳል።

በዚህ ወቅት የዕለት ተዕለት ተግባርዎን ለማከናወን ከአንድ ሰው እርዳታ ሊያስፈልግዎት ይችላል።

የደም መለጠፊያ ሊያስከት የሚችለው አደጋ ምንድ ነው?

- የደም መለጠፊያ ለበርካታ ቀናት ወደ መላላጥ እንዲሁም ወደ ወገብ ህመም ሊመራ ይችላል። ይሁን እንጂ ኤፒዱራሎች እና የደም መለጠፊያዎች ለረጅም ጊዜ የሚዘልቅ የጀርባ ህመም አያስከትሉም።
- ሌላ ኣደገኛ የዱራሽ ስንጥቅ ሊከሰት የሚችልበት ትንሽ አጋጣሚ አለ።
- እንደ ብክለት (ኢንፌክሽን) ወይም በጀርባዎ ውስጥ ደም መፍሰስ የመሳሰሉ ከባድ ችግሮች በጣም የተለመዱ ናቸው።

ለውጥ እንዳለ ካስተዋሉ ምን ማድረግ ይኖርብዎታል?

የሚከሰቱ ጤና ችግሮች በጣም አልፎ አልፎ ሲሆን፤ ነገር ግን እንደገና ከባድ ራስ ምታት ካጋጠመዎት፤ እባክዎ ለከባድ ቀጣይ ህመም ህክምና አገልግሎት ለነርሳ ይደውሉ እና ወደ ሴቶች ድንገተኛ ህክምና እንክብካቤ ይሂዱ።

በኤፒዱራል የደም መለጠፊያ ቦታ ላይ አዲስ ወይም ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሰ የሚሄድ የጀርባ ህመም ካጋጠመዎ፣ የእግሮችዎን መደንዘዝ ወይም ደካማ መሆኑን ካስተዋሉ ወይም የሽንት ፊኛዎን ወይም አይነ ምድር መቆጣጠር ካቃተዎ እባክዎ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል ይሂዱ።

ራስ ምታትን ወይም ህክምናን በተመለከተ ጥያቄ ካለዎት በማንኛውም ጊዜ ከአንድ አጣዳፊ የህመም አገልግሎት አባል ጋር መነጋገር ይችላሉ።

ተከታታይ በስልክ ክለሳ

ከሆስፒታል ከወጡ በኋላ ራስ ምታት ወይም ሌላ ዓይነት ችግር እንዳለብዎ ለማወቅ ደውለን ለማነጋገር እንፈልግ ይሆናል።

ለበለጠ መረጃ እና ምክር

- ጥያቄ ካለዎት ወይም ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ የማደንዘዣ ባለሙያን ያነጋግሩ።
- አጣዳፊ የህመም አገልግሎት
  የሮያል ሴቶች ሆስፒታል
  - ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ ሰዓት 8 (am) እስከ ከሰዓት በኋላ 4 (pm)
    በስልክ (03) 8345 2389 ይደውሉ።
  - ከቢሮ ሥራ ሰዓታት ውጭ:
    በስልክ (03) 8345 2000 ይደውሉ።
    በስልክ - የማደንዘዣ ባለሙያን ለማነጋገር ለመጠየቅ።

ምንጮች

- Australian and New Zealand College of Anaesthetists (ANZCA)
- Association of Anaesthetists of Great Britain and Ireland. (2010). *Management of severe local anaesthetic toxicity*. London. ይህ ማጣቀሻ የተተካው:
  - ማደንዘዣ ባለሙያዎች ማሕበር/Association of Anaesthetists. (2023). *ፈጣን የማጣቀሻ ትንሽ መስሐፍ: በማደንዘዣ ለሚከሰት ችግር መመሪያ። Guidelines for crises in anaesthesia*. Association of Anaesthetists. የቀረበበት ቀን 11 ታህሳስ/December, 2024, ከ anaesthetists.org/Home/Resources-publications/Safety-alerts/Anaesthesia-emergencies/Quick-Reference-Handbook
    ማስታወሻ፦ ይህ የተሻሻለ ማጣቀሻ ገና በANZCA በኩል ግምገማ አልተደረገበትም።

አስተርጓሚ ይፈልጋሉን?

Interpreter

ካስፈለገዎ አስተርጓሚ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።

በቤተሰብ ሁከት ብፈጠራ ድጋፍ

1800 Respect National Helpline

የጾታ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ወይም በቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ከደረሰብዎ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።
ቀን ወይም ማታ በማንኛውም ጊዜ መደወል ይችላሉ።
1800 737 732
1800respect.org.au

የእኔ ኣይደለም ስለማለት/Disclaimer: ይህ ሓቃዊ ጽሁፋዊ ወረቀት አጠቃላይ መረጃ ብቻ ያቀርባል። ስለ እርስዎ ወይም ልጅዎ የጤና እንክብካቤ በተመለከተ ግልጽ የሆነ ምክር ለማግኘት ከጤና ባለሞያዎችዎ ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል። ሮያል የሴቶች ሆስፒታል የጤና ባለሙያ ከማየት ይልቅ በዚህ ሓቃዊ ጽሁፍ ወረቀት ላይ በመመካትዎ ምክንያት ለሚደርስብዎት ኪሳራ ወይም ጉዳት ምንም ዓይነት ኃላፊነት አይቀበልም። እርስዎም ሆኑ ልጅዎ አጣዳፊ የሆነ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እባክዎ በአቅራቢያዎ ለሚገኘው የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።
© The Royal Women’s Hospital 2025