Government of Western Australia
North Metropolitan Health Service
Mental Health, Public Health and Dental Services

ጥርስ ከተነቀለ በኋላ ቀጥሎ መመሪያዎች

ጥርስ ከተነቀለ በኋላ አስቀጥሎ መከተል ያለብዎት ብዙ የተለያዩ መመሪያዎች አሉ።

ዛሬ

- መድማትን ለመቆጣጠር እንዲረዳ መሸፈኛ ፋሻ በአፍዎ ውስጥ ይቀመጣል። መሸፈኛውን ከማውጣትዎ በፊት ለ30 ደቂቃዎች ወደታች በደንብ ነክሶ መቆየት።
- ጥርስ ከተነቀለ በኋላ ለ24 ሰዓታት አፍዎን በውሃ አለማለቅለቅ፤ ይህም ለደም መርጋት ሊረብሽ ስለሚችል ነው።.
- አፍዎ ደንዝዞ እያለ መብላት ወይም መጠጣት የለብዎትም። የመደንዘዝ ስሜት ከጠፋ በኋላ በሌላኛው አፍዎ ገጽ መብላትና መጠጣት ይችሉ ይሆናል፤ ነገር ግን በጣም ሞቃት ወይም ቀዝቃዛ መሆን የለበትም።
- አፍዎ ደንዝዞ እያለ ከንፈርዎን ወይም ጉንጭዎን እንዳይነክሱት ጥንቃቄ ማድረግ ነው።
- ለደም መርጋት ሊረብሽ ስለሚችል በስትሮው ሰንበሌጥ አድርጎ አለመጠጣት።
- ቀሪውን ቀን እረፍት ማድረግና የአካል እንቅስቃሴን (ስፖርት ወይም የአካል እንቅስቃሴ) ማስወገድ።
- ለ24 ሰዓታት የሚሆን አልኮሆል አለመጠጣት።
- የመዳን ጊዜን ስለሚያዘገይ ለ7 ቀናት የሚሆን ሲጋራ ማጨስን ማስወገድ።

ነገ

- ግማሽ የሻሂ ማንኪያ በሞቅ ያለ ውሃ ብርጭቆ ውስጥ በማሟት እና ጥርስ በተነቀለበት አካባቢ ቀስ አድርጎ የሟሟውን ውሃ በዙሪያው ማግሞጥመጥና መትፋት።
- ለ7 ቀናት የሚሆን ከምግብ በኋላ እና ከመኘታ በፊት ጥርስ በተነቀለበት አካባቢ ቀስ አድርጎ በጨው ከሟሟ ውሃ ጋር አድርጎ ማጠቡን መቀጠል።

መድማት

- ለመጀመሪያ ጊዜ ከ12 እስከ 24 ሰዓታት የሚሆን በትንሹ መድማት የተለመደ ነው።
- አነስተኛ የሆነው መድማት ከቀጠለ፤ እጆችዎን መታጠብና ንጹህ የመሸፈኛ ፋሻ ወይም የጥጥ ልብስ በአካባቢው ላይ ማስቀመጥ። ለ30 ደቂቃዎች የሚሆን ፋሻውን በደንብ መንከስ።
- ጭንቅላትዎን ጥቂት ከፍ ቢያደርጉት በጣም ጥሩ ነው።
- መድማቱ ቀጣይ ወይም ከባድ ከሆነ፤ ለእርስዎ ጥርስ ክሊኒክ ያነጋግሩ። ክሊኒኩ ዝድ ከሆነ፤ እባክዎ ምክር ለማግኘት በስልክ 1800 098 818 አድርጎ ከምሽቱ 6:30pm እስከ ጥዋት 8:00am ባለው ጊዜ ይደውሉ።

ህመም ማስታገሻ

- በቀጣይ 3 ቀናት ውስጥ ህመም ሊያጋጥምዎት ይችል ይሆናል። አስፈላጊ ከሆነ፤ ህመም ማስታገሻ ፓራሲታሞል/paracetamol በመውሰድ በፓከቱ ላይ ያለን መመሪያ መከተል።
- ለበለጠ መድማት ሊያጋልጥ ስለሚችል አስፕሪን/Aspirin ወይም ኢቡፕሮፌን/Ibuprofen (ለምሳሌ ኑሮፌን/Nurofen) አለመውሰድ።
- ስለ ህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት ለእርስዎ ፋርማሲስት ወይም አጠቃላይ ሀኪም/GP ማነጋገር።

በሚቀጥለው ገጽ ላይ ይቀጥላል

በቀዶ ጥገና ጥርስ ለወጣ ጎልማሶች በመቀጠል ተጨማሪ መረጃ

- ከቀዶ ጥገና በኋላ እብጠት ሊከሰት እንደሚችል እና ከ36 እስከ 48 ሰዓታት ባለው ጊዜ ከፍተኛ መጠን ሊደርስ ይችላል።
- እብጠቱ መቀነስ የሚጀምረው ከ4 እስከ 5 ቀናት በኋላ ነው።
- እብጠቱን ለመቀነስ እንዲረዳ በእብጠቱ ቦታ ላይ ለ20 ደቂቃዎች የበረድ ፓከት መጠቀም፤ ይህም ከ10 ደቂቃዎች በኋላ በማስወገድ እንደገና መድገም።
- እብጠቱ በሚቀንስበት ጊዜ ትንሽ ጠባሳ ሊፈጠር ይችል ይሆናል።
- Sleep with ከ2 ትራሶች ጋር በመተኛት ጭንቅላትዎ በመጠኑ ከፍ ሊል ይችላል።
- አፍዎን ለመክፈት ችግር ሊሆንብዎት ይችላል ይሆናል። ይህ የተለመደ እንደሆነ እና እብጠቱ እየቀነሰ ሲሄድ አፍዎን ለመክፈት ቀለል ይላል።
- አስፈላጊ ከሆነ አመጋገብዎ በፈሳሽና ለስለስ ባለ ምግብ ብቻ ማድረግ። በቀጣይ ሳምንት ላይ ቀስ በቀስ እያደረጉ ወደ መደበኛ አመጋገብዎ መመለስ።
- በተቻለ መጠን ወደ መደበኛ ጥርስ መቦረሽን መጀመር።
- ቀጣይ የሆነ የመደንዘዝ ችግር ካጋጠመዎት፤ እባክዎ ከዚህ በታች ባለው ክሊኒክ ቁጥር ያነጋግሩ።

CLINIC
STAMP

ለበለጠ መረጃ እባክዎን ከእርስዎ ጥርስ ባለሙያ ጋር መነጋገር

የበለጠ መረጃ ከፈለጉ ውቀውይም አስተያየት መስጠት ከፈለጉ?

ይህ ሰነድ በሌላ አማራጭ የተለያየ ቅርጽ ሊቀርብ ይችላል፤ ይህም በጥያቄ በ braille, audio tape ወይም electronically ይሆናል.

Communications Officer, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

(08) 9313 0555

publications@dental.health.wa.gov.au

www.dental.wa.gov.au

በዚህ ሰነድ የተጠቀሙት ማንኛውም ቅርጽ/ስእል ለመግለጫ ተብሎ ብቻ እንደሆነ ይህም ለአጠቃላይ መመሪያ ለማቅረብ ብቻ ነው።

CONSUMER REVIEWED

HealthyWA Health information for Western Australians

© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.

DHS14 v 09/22_Amharic