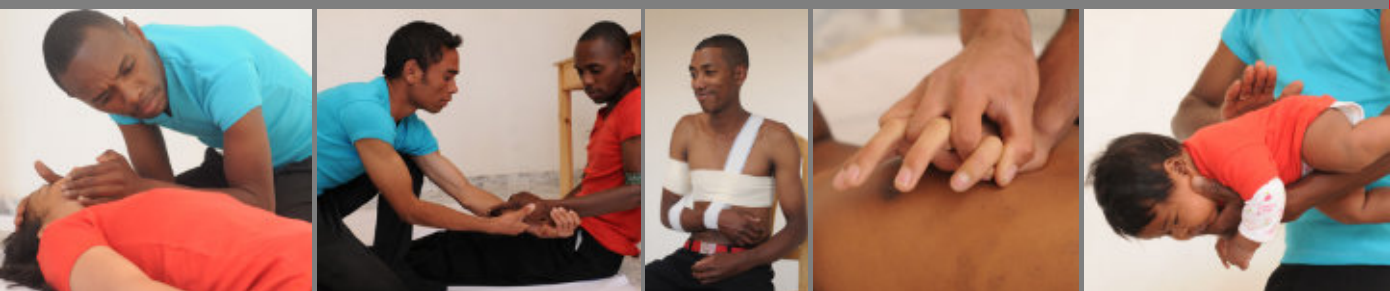


Vonjy aina



Rakipahalalana hamonjena
ny mpiara-belona



Vonjy aina

Rakipahalalana hamonjena
ny mpiara-belona

Novokarin'ny Fikambanana AiNA Soa
Fanontana faharoa



Novokarin'ny fikambanana AiNA Soa

Nankatoavin'ny Ministeran'ny fahasalamam-bahoaka Tamin'ny 03 Oktobra 2014

N° 316-14/MSP/SG/DGS/DDDS

Edisiona faharoa

© 2020

Teny fanolorana

“Lahy tokana ny aina” hoy ny ohabolantsika. Raha mitranga anefa ny aretina na loza tampoka dia maro ny olona no tsy mahalala izay tokony hatao akory manoloana izany. “Ny ranomaso tsy mahatana aina, ny firariana tsy mahafefy loza”.

Hiomanana amin’ny tranga toy izany indrindra no nanaovana ity boky “Vonjy Aina” ity. Manome fahalalana tsotra momba ny firafitry ny tenan’olombelona izy, mampianatra ny toe-tsaina enti-miatrika aretina na loza tampoka ary manoro ireo fihetsika tokony hatao eo no ho eo, sy mandra-pahatonga any amin’ny tobimpahasalamana. Hita ato amin’ity boky ity ihany koa ny fisorohana ny aretina sy ny fomba fiaina ara-pahasalamana. Mifanindran-dalana amin’ny tanjona sy tetikadim-pirenena momba ny fanatsarana ny fahasalamam-bahoaka ampiharina ankehitriny izany.

Koa tolorana fisaorana etoana ny fikambanana AiNA Soa nanana finiavana nanoratra ity boky manan-danja, amin’ny teny Malagasy ity. Isaorana koa ireo mpiasan’ny Ministeran’ny Fahasalamam-bahoaka niara-nisalahy hampifanitsy ny votoatin’ny boky amin’ny politika ankapobeny. Ankasitrahana ireo olon-tsotra sy fikambanana nanohana ny fanontana azy. Irariana ny hisian’ny mpamatsy vola hafa hahafahan’ny faritra rehetra eto amin’ny nosy misitraka izany, satria midadasika i Madagasikara.

Atolotra ny mpiara-miasa ato amin’ny rantsa-mangaikan’ny Ministeran’ny fahasalamam-bahoaka sy ireo mpisehatra ara-pahasalamana ary ity boky ity ho fitaovana hanampy amin’ny asantsika. Atolotra ny Malagasy mpiray tanindrazana koa izy ity hanovozana fahalalana mahavonjy ho an’ny ankohonana sy ny mpiara-belona amintsika.

Ho maro anie ny loza voasoroka sy ny aina voavonjy satria mitombo fahalalana ny mpiara-monina ary mifanome tanana ny Malagasy.

Ny Minisitry ny fahasalamam-bahoaka



Teny fisaorana

Ry mpamaky hajaina,

Eo am-pelantananao ny fanontana faharoa amin'ny boky rakipahalalana novokarinay. Rehefa nanoratra ity boky ity izahay dia ianao no tao an-tsainay. Tena fanirian'ny fonay ny hahazanao ny tokony hatao sy ny hahafahanao manampy ny hafa raha sendra loza na aretina ary ny hisorohana azy ireo.

Teo aloha dia nanonta boky roa izahay. Ny iray ho an'ny mpiasan'ny fahasalamana, ny iray ho an'ny mpanentana ara-pahasalamana. Tamin'ity kosa dia natambatray izany ho boky iray izay ho azon'ny sokajin'olona rehetra. Ilay boky natonta voalohany dia nosoratako ny ankamaroan'ny votoatiny. Nankatoavin'ny Ministeran'ny Fahasalamam-bahoaka izy io tamin'ny taona 2014. Tamin'ity fanontana faharoa ity dia nitondran'ireo mpiara-miasa ao amin'ny AiNA Soa fanatsarana ilay boky voalohany. Iray amin'ny fanovana natao ny nametrahana ny faritra misy « + » izay fahalalana lalindalina kokoa tandrify ireo mpiasan'ny fahasalamana. Raha tsy mpiasan'ny fahasalamana ianao dia azonao vakiana izany, na dinganina - araka izay tianao.

Ity boky fanontana faharoa ity izany dia zava-bitan'ny ekipa AiNA Soa. Io ekipa io dia nanolo-tena hanompo ny Malagasy. Afaka nitady asa be karama kokoa izy ireo, na asa nampalaza azy kokoa, na asa nahafahany nanana fotoana bebe kokoa ho an'ny ankohonany, fa nanapa-kevitra izy ireo hampianatra sy hanampy anareo. Manaja azy ireo tanteraka aho noho ny fanoloran-tenany sy ny fitiavany anareo.

Eto dia tsy mieritreritra ny ekipa AiNA Soa fotsiny ihany aho, fa mieritreritra koa ireo olona eto Madagasikara izay manampy anareo mba hahafahanareo manampy ny hafa : mpiasan'ny Ministeran'ny fahasalamana, mpitsabo, mpitarika fiangonana sy fikambanana, ben'ny tanana na sefo fokontany, sy ny maro hafa.

Ny fikambanana AiNA Soa dia tohanan'ny olona avy any Suisse. Fanohanana avy any no nahafahana nanao ny fanontana boky in-droa miantaona. Maro amin'ireo olona ireo no tsy mahalala an'i Madagasikara akory. Tsy mbola nihaona tamina Malagasy iray akory aza. Nandre ny zavatra ilainareo izy ary te-hizara aminareo, mba hahafahanareo manampy ny hafa. Misy olona iray izay tiako hosinganina manokana eto, satria izy no olona voalohany nanome ho an'ity tetikasa ity, tamin'ny fotoana tsy nahalalanay akory na ho vita na tsia izay zavatra nahatongavako eto. Ruedi Imboden no anarany - ary raiko izy. Tsy mbola nahita anareo izy ary efa antitra ka tsy afaka ny ho avy aty Madagasikara intsony. Kanefa tao anatin'ny fito taona izao dia tsy nitsahatra nanome am-pitiavana ho an'ny AiNA Soa izy - mba hahafahanay mitondra fitahiana ho anao.

Ry mpamaky malala, te-ho fitahiana ho anao izahay amin'ny alalan'ity boky ity, ary manantena fa izy ity dia hampiasainao ao anatin'ny toetsain'ny AiNA Soa hoe: «Ary ho an'Izay mahay manao mihoatra noho ny zavatra rehetra, eny, mihoatra lavitra noho izay rehetra angatahintsika na heverintsika aza, araka ny hery izay miasa ato amintsika, ho Azy anie ny voninahitra. » Efesiana 3:20. Ny hevitr'izany dia hoe : mety ho kely ny fijerinao ny zavatra mety ho vitanao, kanefa raha apetrakao eo ambonin'ny tanan'Andriamanitra io dia ho azo ampiasaina hahasoa amin-javatra lehibe kokoa. Efa nahita izany izahay - nampiasain'Andriamanitra izay kely vitanay ary nampitomboiny tamin'ny alalanareo. Ho an'Andriamanitra anie ny voninahitra!

Hotahiana anie ianao ary isaorana noho ny fiarahanao miasa aminay manaparitaka ny fahalalana momba ny vonjy aina eto Madagasikara.

Nicole Imboden, Filohan'ny fikambanana AiNA Soa

Ireo nifanampy tamin'ny famokarana ny boky

Nanoratra

IMBODEN Nicole

Dr RANJANORO Elodie Prisca (Toko momba ny Fitaizana Mama Kangoroo)

RIBELI Jacqueline (Toko momba ny Sakafo sy Tsifanjariantsakafo)

Nanampy tamin'ny votoatin'ny boky

Ireo avy amin'ny fikambanana AiNA Soa:

Dr RAMANARIVO Tiana, AiNA Soa

NIVOARINDRANO Ioly Harivelo, AiNA Soa

RAKOTOMAMPIANINA Liva Daniel, AiNA Soa

Dr RAZAKAMAHARAVO Antsavalolona Zo, AiNA Soa

Dr RAHELIARISOA Holimalala Daniella, AiNA Soa

Dr RAJOELISON Mirindra Dimbin'ny Ala Fanantenana, AiNA Soa

Dr JOSSO TIANA TAHIRINIAINA Angelos, AiNA Soa

ANDRIANJAFIMBELO Sitraka Nomena, AiNA Soa

Ireo avy amin'ny Ministeran'ny Fahasalamam-bahoaka eto Madagasikara:

Pr RAVELOSON Nasolotsiry Enintsoa, Service des Urgences et de Réa HJRB

Dr RABEMAZAVA, Service de Traumatologie HJRA

Pr SAMSON Luc Hervé, Service de Chirurgie Viscérale HJRA

Pr RAKOTO Alson Aimée Olivat, Service d'Hématologie HJRA

Pr RANDRIA Mamy Jean De Dieu, Service des Maladies Infectieuses HJRB

Dr RATSIMBAZAFY Marie Rolland, INSPC

PERROCHON Ernest, INSPC

RAVELOJAONA Onisoa, INSPC

RAMORASATA Alain Gervais, DIFP

RANDRIAMANAMPISOA Carmen, DPS

RAKOTONOMENJANAHARY Henintsoa Suzanne, DLMNT

Dr ETOVOMANA, PNLP

Dr RAMBOLAMANANA Edmond Elie, PNLP

Dr RASELANIVO RAMBELOSON, PNLT
HANTAMALALA Elisa, DSSB
Dr RABEMANANTSOA Manitra Tiana, DSSB
Dr RAHARIMBOAHANGY Volatiana, DSFa
Dr HANITRINIAINA Annie Stella, DRH
Dr RAZAFINDRAKOTO Verohanta, DRH
Dr VOLOLONIAINA NIVOARISOA Manuela, DLMT
Dr RAHOLIARINTSOA Verohanitriniala , PNLIS
RAZAIARIMALAZA Aimée Clarisse, DSANP

Nandika teny

RAMBELOSON Sahondra
RAZAFITRABONJINIAINA Joséphine
DANIELLE Fanjalalaina
RAKOTOMAHANINA Ralison Jimmy Tojoso

Nandrafitra ny pejy

RATSIMBASON Danhy Mino
RODISON Radoniaina
RANDRIANANGALY Ramaromahalasa
ANDRIATIANA Lazaso Fanantenana

Nanitsy ny teny Malagasy

Ekipa notarihin'ANDRIAMBOAVONJY Hanitra
(Mpikambana ao amin'ny Akademia Malagasy)

Naka sy nanome sary

RAZAFIMAMONJIRAIBE Fanomezantsoa
MARTINI Gabriela (nanome sary vitsivitsy momba ny taolana)
Ministeran'ny Fahasalamana (sary vitsivitsy momba ny Filariôzy)

Fizahan-takelaka

1.	Fomba fampiasa ny boky	1
2.	Fototra ijoroan'ny vonjy aina	4
3.	Famelomana aina	18
3.1	Fahalalana fototra momba ny famelomana aina	19
3.2	Famelomana aina ny zaza.....	23
3.3	Rahoviana no ajanona ny famelomana aina?	23
4.	Tsy fahampiana famatsian-dra na "choc"	25
5.	Fizahana marary	32
6.	Fitaterana marary.....	36
6.1	Fomba fanavotana sy famindrana toerana marary	39
6.2	Fitaterana maratra mandeha toerana akaiky.....	40
6.3	Fitaterana marary mandeha toerana lavitra	42
7.	Ratra sy fahaverezan-dra	44
7.1	Ratra vao haingana	44
7.2	Ratra manonitra sy mihombo	48
7.3	Tetanosy	49
7.4	Fahaverezan-dra be loatra	51
7.5	Famehezanaratra	52
8.	Fahavoazan'ny nofo sy ny taolana	55
8.1	Fahavoazanampahazo ny taolana	56
8.2	Fahavoazanampahazo ny nofo	60
8.3	Fahavoazanampahazo ny tonontaolana.....	61

8.4	Tonontaolana mipitsoka	62
8.5	Fombafamatorana ny taolana tsy hihetsika (Immobilisation)...	63
9.	Fahavoazana eo amin'ny loha	68
9.1	“Echelle de coma de Glasgow”	69
9.2	Fahaverezan-dra ao anatin'ny atidoha	76
10.	Fahaverezan-dra	80
10.1	Fahaverezan-dra anatiny	81
10.2	Kitso na “hémorroides”	83
10.3	Ny toaka sy ny fahaverezan-dra.....	85
11.	Aretin'ireo taova ao amin'ny kibo	86
11.1	Aretin-kibo mila fitsaboana maika	89
11.2	Fahatsentsenan'ny tsinayna “Occlusion intestinale”	89
11.3	“Appendicite aiguë”	92
11.4	“Hernie inguinale”	93
11.5	Vaton'afero na “calcul biliaire”	95
11.6	Hepatita.....	96
11.7	“Pancréatite aiguë”	97
12.	Fahapoizinana	99
12.1	Famonoan-tena	104
12.2	Fahamamoanatafahoatra sy fisotroan-toaka	106
13.	Fahavoazana ateraky ny tontolo manodidina	110
13.1	Fahamaizana	110
13.2	Fahavoazana ateraky ny hafanana	114
13.3	Fidinan'ny hafanana na “hypothermie”	117

13.4	Loza vokatry ny herinaratra	118
13.5	Vonjy aina ho an'ny olona latsaka an-drano	120
14.	Sela sy mikraoby	123
15.	Fifindran'ny aretina sy fisorohana	132
16.	Fanaviana	141
17.	Aretim-pivalanana	148
18.	Tazomoka	154
19.	Bilarziôzy	158
20.	Filariôzy	163
21.	Pesta	169
22.	Tiberkilaozy	174
23.	Tsy fahampian-dra na "Anémie"	181
24.	Drepanositôzy na Faingosela	188
25.	Diabeta	194
26.	Tosidra	202
26.1	Ny fiakaran'ny tosidra	203
26.2	Fidinan'ny tosidra	207
27.	Aretin'ny "artères coronaires"	210
27.1	"Infarctus du myocarde"	210
27.2	"Angine de poitrine"	214
27.3	"Arrêt cardiaque"	216
28.	Aretin'ny fo	217

28.1	Faharerahan'ny fo	218
28.2	Aretin'ny fo hatrany am-bohoka	222
28.3	Fikorontanan'ny fitepon'ny fo	223
28.4	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny fo	226
29.	Olana eo amin'ny taovam-pisefoana	230
29.1	Fahakendana	231
29.2	“Hyperventilation”	232
29.3	Braonsita	233
29.4	Pnemônia	235
29.5	Sohika na “asthme”	237
29.6	Kohaka	239
29.7	Fahasarotam-piaina	241
30.	Aretin'ny taolana sy ny tonontaolana	244
30.1	“Ostéoporose”	244
30.2	“Arthrite”	246
30.3	“Arthrose”	247
31.	Aretin-koditra	250
31.1	Famorifotra eo amin'ny hoditra na “éruptions cutanées”	250
31.2	Lagaly	252
31.3	“Zona”	252
31.4	Tandomerina na “Urticaire”	253
31.5	Fery mandoaka eo amin'ny hoditra na “ulcère cutané”	255
31.6	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny hoditra	257
32.	Aretin'ny taovam-pivalanandrano	259
32.1	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taovam-pivalanandrano	

na "infections urinaires"	259
32.2 Vato ao amin'ny voa na "calcul rénal"	263
32.3 Faharerahan'ny voa na "insuffisance rénale"	264
33. Aretin'ny taovam-pananahana	267
33.1 "Chlamydia"	269
33.2 Angatra na "Gonorrhée"	270
33.3 Farasisana "Syphilis"	273
33.4 "Herpès"	275
33.5 VIH - SIDA.....	277
33.6 "Hyperplasie de la prostate" (Fivontosana tsy ara-dalana eo amin'ny prostaty)	280
33.7 Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny vihy na "testicules": "orchite sy épидидymite"	282
33.8 Fiolanan'ny vihy na "Torsion testiculaire"	284
33.9 Fahaverezan-dratsy ara-dalàna eo amin'ny fivaviana	286
34. Fandrindrana fiainam-pianakaviana	289
34.1 Fomba voajanahary	290
34.2 Fanafody sy fitaovana	292
34.3 Sakanana fimailo	293
34.4 Fanapahanasyfamatorana ny fantsona mitondra ny tsirilahy sy tsirivavy	294
35. Fiterahana	296
36. Zaza tsy tonga volana sy fomba fitaizana MAMA Kangoroa	307
37. Fandraisana an-tanana zaza marary	315
37.1 Kohaka sy olana ara-pisefoana	318

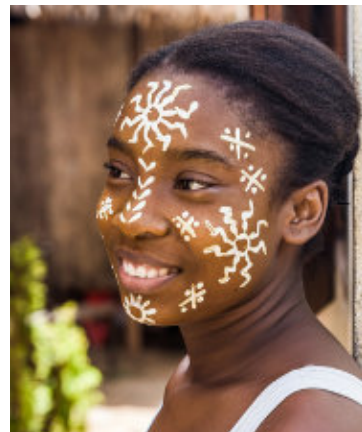
37.2	Aretim-pivalanana.....	320
37.3	Fanaviana sy tazomoka.....	322
37.4	Olana eo amin'ny sofina	326
38.	Fanararaotana ankizy	328
39.	Aretin'ny atidoha	334
39.1	Aretin'andoha	335
39.2	Fikorontanan-tsaina na “confusion”	337
39.3	Menenzita.....	339
39.4	Fahatapahan'nyfamatsian-dra eo amin'ny atidoha noho ny fahatsentsenan'nylalandra na “accident vasculaire cérébral ischémique”	342
39.5	Androbe na “Epilepsie”	346
39.6	Fahaverezan-tsainana “Démence”	348
40.	Aretin-tsaina	351
40.1	Fikorontanana mifandray amin'ny rarin-tsaina (stress)sy ny “névrose”	352
40.2	Fikorontanan'ny fomba fisakafoana na “trouble du comportement alimentaire”	355
40.3	Fikorontanan'ny maha izy ny olona iray na “Trouble de la personnalité”	358
40.4	“Schizophrénie”	361
40.5	Fahakiviana lalina na “dépression”	363
41.	Fikarakarana marary	368
42.	Fisorohana	383
43.	Sakafo sy tsifanjariantsakafo	392
44.	Sakafon-jaza	409

45.	Fahadiovana	416
46.	Fahadiovan'ny ativava	422
47.	Fampiasam-batana sy fisorohana ny hatavezana	426
48.	Fifohana sigara sy fisotroana toaka	432
49.	Fisorohana ny aretina azo avy amin'ny firaisana ..	437
50.	Etika	441
51.	Lalàna mifehy ny mpiasan'ny fahasalamana	444
52.	Fianarana ho Mpiasan'ny fahasalamana	448
53.	Ny rafitry ny fitsaboana eto Madagasikara	451

1. Fomba fampiasa ny boky

Ny boky

Natao ho antsika ity boky ity, ho loharanom-pahalalana ho an'ireo mpanentana ara-pahasalamana, ho an'ny mpiandraikitra amin'ny sehatra samihafa, ho an'ny olon-tsotra, eny na dia ho an'ny mpiasan'ny fahasalamana ihany koa aza. Noho izany, manantena izahay fa ho afaka hianatra amin'ny alalan'ity boky ity isika. Sady hanampy antsika hanome vonjy aina sy fikarakarana ny marary ity boky ity no hanampiantsika ny manodidina antsika amin'ny fisorohana ny aretina sy loza mety hitranga ihany koa. Tsy feno tanteraka akory ity boky ity, ary maro ireo karazana aretina sy ratra tsy voalaza ato. Kanefa, neza hana nolazaina betsaka kosa ny amin'ireo aretina mateti-pitranga.



Ny faniriana dia ny hahazantsika misoroka ireo aretina, manampy ireo olona marary sy mila vonjy aina, ary indrindra ny hahafantarantsika ireo tranga tsy maintsy entina any amin'ny mpitsabo. Ampirisihina ny hifaneraserantsika tsara amin'ireo mpiasan'ny fahasalamana ary mahaiza manararaotra mianatra amin'ny fotoana hitondrana ny marary any amin'ny toeram-pitsaboana ao an-tanàna. Aza misalasala manontany ireo mpiasan'ny fahasalamana ny amin'izay fomba tsaratsara kokoa, mba hanatsarana ny amin'ny manaraka. Izay no fomba fampitomboana fahalalana, ary ho mamy hoditra eo amin'ny fiaraha-monina isika rehefa mihena ny fijaliana sy ny fahafatesana.

Nosoratan'ny mpiara-miasa ato amin'ny **AiNA Soa** ity boky ity. Fikambanana Soisa ny AiNA Soa, ary mikendry ny hanome fahafahana ny olona hifanampy. Omena fitaovana ny olona mba hahafahany manampy ny tenany. Koa isika, izay mpirotsaka an-tsitrabo, dia afaka mandray anjara amin'izany tanjona lehiben'ny AiNA Soa izany. Sitrakay tokoa raha maro ny mpirotsaka an-tsitrabo isan-tanàna eto Madagasikara, mba hanampy ireo mpiray tanindrazana aminy. Mpiara-miombona asa ao anatin'ny tambajotra malalaka sy lehibe isika ka hampitovy tanjona, dia ny hampihena ny fijaliana sy ny fahafatesana. Ho olona salama tsara ny Malagasy amin'izay ary ho tratra antitra sy hamokatra tsara.

Raha ny marina, dia faniriana lehibe ho anay ny mba hahitantsika an'i Gasikara mandroso, ka hiadam-pinaritra ny vahoakany. Anisany miantoka izany ny fanampiana ao amin'ny lafiny fahasalamana izay entintsika. Ho fitahiana lehibe ho an'ny fiaraha-monina anie isika!

Raha maniry handray anjara amin'ny fanampiana ny mpiray tanindrazana amintsika isika, dia ireto torolalana ireto no arahina.

Torolalana

Misy fotokevitra lehibe amin'ny fikambanana AiNA Soa ireto, ka tianay ny mba hanajantsika tsirairay avy azy:

- ☑ Tsy azon'ireo nahazo maimaim-poana ity boky ity atao ny mivarotra azy. Azo vidiana aty amin'ny fikambanana amin'ny sarany nanontana azy kosa ny boky ho an'izay tsy ao anatin'ny lisitr'ireo mahazo maimaim-poana.

- ☒ Tsy mitaky vola amin'ny fampianarana omena ny mpirotsaka an-tsitrabo ny AiNA Soa. Noho izany tsy tokony hitaky vola amin'ny hafa ihany koa ianao rehefa mizara na mampita ny fahalalana azonao. Ho an'ireo mpisehatra hafa te-hiofana (ohatra: orinasa, fiangonana, sekoly, fikambanana...) dia misy fandraisana anjara amin'ny fandaniana amin'ny fikarakarana ny fiofanana.
- ☒ Ireo olona rehetra izay nofanina tamin'ny fitaovan'ny AiNA Soa dia tsy mandray karama amin'izay rehetra mety ho endrika famonjena na fandraisana an-tanana na asa soa ataony amin'ny marary.

Foto-kevitra ny AiNA Soa ny hoe: “Nahazo maimaim-poana isika, ka mizara maimaim-poana ihany koa”!

- ☒ Tsy tompon'andraikitra amin'izay fomba rehetra ahazoantsika sy andraisantsika ny fitaovam-pampianarana ny AiNA Soa fa afaka manampy na manoro hevitra kosa.
- ☒ Amin'ny maha mpirotsaka an-tsitrabo antsika, dia tsy tompon'antoka ny amin'izay fomba hikarakarana ny marary ny AiNA Soa. Fitaovana fampitana fahalalana fotsiny ihany ity boky ity, ka tsy feno tanteraka.
- ☒ Tsy tompon'antoka amin'izay fomba hampiasana ny fahalalana avy amin'ity boky ity ny AiNA Soa, na ny fomba handraisana ny olona an-tanana ny marary araka ny voalaza ao.

Ny fomba handraisana an-tanana ny marary



Aoka mba ho tsotra sy ho tsara fanahy isika, dia hatoky antsika ny olona ka tsy hatahotra, ary hamboraka ny tena olany. Menatra ny olona matetika hilaza izay mampijaly azy. Karakaraina mitovy amin'ny fomba tiantika hikarakarana antsika ny marary, ka heverina fa isika no eo amin'ny toerany.

Ekena fa mety ho sarotra ny zava-miseho indraindray, ary mety tsy ho fantatra akory izay tokony hatao. Ampiharina tsikelikely izay zavatra hianarana ato amin'ity boky ity, ary aza misalasala mitady fanampiana, satria ny “tena mpikarakara” ange no mahafantatra ny fotoana tena ilany fanampiana e! Rehefa tsy azontsika antoka fotsiny, na rehefa tsy haintsika, aleo mitsotra ka tsy manao. Tsy tsara ny mandainga amin'ny marary, na mody mahay, nefa tsy haintsika akory. Hanaja antsika kokoa ny olona raha mitsotra amin'ny tsy fahaizantsika isika.

Fantarina ny fetran'izay mety ho vitantsika. Raha betsaka ny tsy salama eo an-tanàna mila fikarakarana, aza misalasala mitady fanampiana avy any an-kafa. Ho antsika, aza atao ambanin-javatra ihany koa anefa ny maka fotoana hialana sasatra sy hisakafoanana tsara. Tsy hanana hery hanampiana sy hikarakarana ny hafa mantsy isika raha reraka sy noana na matin'ny hetaheta. Tadidio fa isika no mila fiarovana voalohany; raha tsy izany, tsy ho afaka hanampy isika, ka mety ho faty ny hafa.

Aza mitaky vola amin'ny olona raisina an-tanana sy ampiana. Raha te haneho ny fankasitrahany kosa anefa izy noho ny fahitany ny halehiben'ny fanampiantsika dia azontsika atao ny mandray fanomezana. Fadio tanteraka ny mitaky fanomezana na vola satria tsy natao ho amin'izany isika.

Famaranana

Andeha isika hirotsaka amin'ity asa lehibe sady masina ity! Hanampy amin'ny fampihenana ny fijaliana sy ny fahafatesana noho ny aretina azo sorohina eto Madagasikara. Mirotsaha ho isan'ireo olona manolotra ny tenany hanampy ny hafa. Marina fa tsy hahazo vola isika, fa kosa hahazo fahafaham-po sy fankasitrahana ary fahatokisana avy amin'ny hafa. Raha izay no ataontsika dia hanao toy izany ihany koa ny hafa ka hihatsara ny fiainana eto Madagasikara. Ndeha ary isika ho mpiaramiasa ao anatin'izany!

Misaotra antsika manaja ireo torolalana sy mandray anjara amin'ny fanatrarana ity tanjona lehibe iombonantsika ity. Misaotra amin'ny fikarakarana sy amin'izay tombondia mety hataontsika. Misaotra antsika manampy am-pahatsorana sy manome ny maha isika antsika. Misaotra tsy manome lamosina ny fijaliana, fa manaiky ho Samaritana tsara fanahy sy ho tonga ohatra ho an'izao tontolo izao ho amin'ny fahatsarana.

Mirary soa sy fanambinana ary ny tsara indrindra ho antsika, ho an'ny fianakaviansika, ny fiarahamonina misy antsika ary ny firenena.



2. Fototra ijoroan'ny vonjy aina

Ny vatan'olombelona manolona ny loza



Misy loza mitranga! Miova tampoka ny tontolo misy ny tena ary lasa misafotofoto be ihany. Amin'ny ankapobeny, tsy mampilaza mialoha ny loza rehefa ho tonga. Manampoka toy ny tselatra izy ary mitranga amin'ny fotoana tsy ampoizina ka matetika mitarika korontana. Tsy tokony hiraviravy tanana fa handray andraikitra avy hatrany ny rehetra indrindra fa ireo olona izay efa niofana momba ny vonjy aina. Misy amin'ireo olona mandray andraikitra no tena mahay ary misy kosa ireo tsy mahay. Mandray anjara lehibe amin'ny fiatrehana ny loza noho izany ny fananana traikefa sy fahalalana. (R101/P13)

Indreto ary misy torolalana vitsivitsy hanampiana sy hanohanana antsika hihetsika araka ny tokony ho izy manoloana ny zava-mitranga.



Mampiova zavatra ny loza mitranga. Noho izany, ilaina ny fahaizana mandray fanapahan-kevitra anatin'ny fotoana fohy, ka tsy hiandry ela, fa hiasa avy hatrany. Voakasik'izany avokoa na ny vatana, na ny saina.

Ny vatana: Mamoaka tsiro mpanentana na “hormone” antsoina hoe “adrénaline” ny vatan'olombelona rehefa misy loza na voina mitranga.

Manafaingana ny fitepon'ny fo sy mampiakatra ny tosidra ary mampisokatra ny lalandrivotra ka manalehibe ny anakandriamaso ny fiasany ao anatin'ny vatan'olombelona. Mivoaka ireo tahirin-tsiramamy ao anatin'ny vatana ary voadoro ireo tavy mba hamokatra hery ho an'ny vatana hahafahany mihetsika avy hatrany. Azo antsoina hoe tsiro mpanentana ny vatan'olombelona ao anaty fotoan-tsarotra, araka izany, ny “adrénaline”. (R10/Pno) Noho ireo tranga miseho eo amin'ny vatan'olombelona ateraky ny “adrénaline” ireo dia mora kokoa amin'ny ra ny mihazo ny selan'ny nofo vokatry ny fitepon'ny fo miha-haingana sy ny tosidra ambony, ka manome fahavitrihana ny vatana hiasa avy hatrany. Manamora ny fisefoana sy ny fahazoana ôksizena izany, satria misokatra ny lalandrivotra. Mahazo hery hahafahany mihetsika sy miasa avy hatrany ny nofo ao amin'ny vatan'olombelona noho ny fiparitahan'ny siramamy sy ny rivotra ao anaty ra. Vokany, afaka mihetsika sy miasa avy hatrany ao anatin'ny fotoana fohy ny vatantsika olombelona.

Ny saina: Azo ampitahaina amin'ny tranom-boky lehibe mitahiry fahalalana maro ny saina, ka mora hita kokoa ny fahalalana ampiasaina matetika noho izy efa mahazatra. Tsy mitaky fandinihana lalina ny zavatra efa fanao isan'andro, fa zary mandeha ho azy ny fanatanterahana azy. Mifanohitra amin'izany kosa anefa ny zavatra tsy fanao matetika. Miseho izany rehefa tampohin'ny loza isika. Kanefa, raha manana drafitra maty paika ny saina, dia tsy mananosarotra ny fampiasana izany, fa afaka miatrika ny zava-mitranga avy hatrany. Raha tsy izany, mila fotoana hieritreretany aloha ny saina vao manetsika ny vatana. Na tsy ao an-tsaina aza ny drafitra, nefa nanao fampiharana matetika mikasika ny vonjy aina ny olona iray, ho vonona avy hatrany ny saina hanetsika ny vatana.

Mampihena ny fotoana lany ny fahalalana sy ny fifehezana ny drafitra tokony harahina, indrindra ny fampiharana, mialoha ny hanatanterahana izany, satria manamora ny fanavotana ny olona iharam-boina na tra-doza. Zava-dehibe noho izany ny manome fampiofanana tsara ny olona momba ny Vonjy Aina, ka hahafahany mizatra amin'izany.

Teny fampidirana

“Ny atao hoe VONJY AINA dia famonjena eo noho eo omena ny olona iharam-boina na tra-doza tampoka - maratra na marary - mandra-piandry ny mpamonjy voina matihanina. Tsy ny fahavoazana eo amin'ny vatana ihany no raisina an-tànana, fa eo ihany koa ny fanohanana ny sain'ireo olona tratry ny fikorontanana ara-pihetseham-po, izany hoe ireo olona rehetra niharana na nanatri-maso trangan-javatra mampivarahontsana.” (R3/P14)

Famonjena atao amin'ny olona iharam-boina na tra-doza mialoha ny fandraisan'ny mpiasan'ny fahasalamana azy an-tanana ny vonjy aina. Zava-dehibe ho an'ny mponina eto Madagasikara ny fahalalana sy ny fifehezana ny vonjy aina satria mety ho lavitra ny toeram-pitsaboana. Arakaraka ny hatsaran'ny vonjy aina natao mazàna no iankinan'ny ho avin'ilay marary - na ho faty na ho velona izy. Ny tanjon'ny vonjy aina dia ny Mamantatra sy Miaro ary Mamonjy ny marary na niharan-doza mandra-pahatongany eny amin'ny toeram-pitsaboana.

(R101/P13)



Andraikitry ny mpiasan'ny fahasalamana tanteraka ny manohy sy mandray an-tanana ny fitsaboana ireo olona niham-boina rehefa tonga eny amin'ny toeram-pitsaboana fototra na ny CSB (Centre de Santé de Base). Raha tsy voavaha eny amin'ny CSB ny olona dia tokony hafindra any amin'ny hopitaly lehibe kokoa ny marary. Tompon'andraikitra amin'ny famindrana sy ny fikarakarana mialoha ny handefasana ny marary any amin'ny hopitaly ny mpiasan'ny fahasalamana amin'ny fampiharana ny fototry ny vonjy aina. Hazavaina amin'ity lohahevitra ity ireo fitsipika fototry ny vonjy aina. Mialoha izany anefa dia hojerena ireo antony manakana ny olona tsy handray andraikitra rehefa mitranga ny tampoka.



Inona no antony manakana ny olona tsy hanao vonjy aina?

Manome fahalalana momba izay tokony hatao ny fiofanana momba ny vonjy aina. Kanefa na dia amin'ireo olona efa nahazo fiofanana aza dia mbola maro no mihalangalana. Maro ny antony mety hahatonga izany: ao ireo tsy tonga saina, ny sasany matahotra, ny hafa tsy te ho tompon'andraikitra, misy koa ireo mandà tsotra izao.

Ireo antony manakana ny olona tsy hanao vonjy aina



Loza tampoka

Ny fampiharana ireo fitsipika fototra ijoroan'ny vonjy aina no fomba tsara indrindra hoenti-mandresy ny tahotra. Tsy ampy ny fahalalana ara-tsaina raha toa ka tsy misy fampiharana. Ny fampiharana matetika izay nianarana no manampy haingana amin'ny fitadidiana izay tokony hatao tsy amin-tahotra.

Hanome torolalana sy drafitra hoenti-miatrika ny loza ny fitsipika fototra izay ampianarina ato amin'ity boky ity. Hanampy anao hanana drafitra maty paika anaty segondra vitsy monja raha sendra ny tampoka ny fanarahanao ireo fitsipika ireo. Ndeha ary hojerentsika ny fitsipika fototra MAMi.

MAMi

Mampahatsiahy antsika fa “sarobidy ny aina” ny fitenin-tsika Malagasy hoe “mamy ny miaina”. Entina hitadidiana ireo ambaratongam-pihetsika tokony hatao raha tampohin'ny loza kosa ny **MAMi**. Mitanisa ireo fitsipika fototra telo lehibe ny “MAM” ary ny “i” farany dia entina hampirisihana antsika hoe “irosoy” fa vitanao izany. Ampiasaina noho izany, io teny malagasy iray io mba hanampy antsika amin'ny fitadidiana.

Hanampy anao hitadidy ireo dingana tsy maintsy arahina raha miatrika loza ny fahaizana ireo fitsipika fototra ao anatin'ny MAMi. Andeha ary hianarana ny fomba fampiasana ny MAMi !

Fitsipika Fototra Voalohany: 4 M

Ireo dingana telo voalohany no fototra ioroan'ny manaraka rehetra. Manome ireo taridalana ahafahanao miasa sy miaro araka ny tokony ho izy izany. Jereo, tsotra nefa mandaitra izy ireo.

1. **M**ijanona Maka fotoana hijanonana
2. **M**ijery Mijery ny zava-mitranga
3. **M**ieritreritra Maka fotoana handinihana
4. **M**ihetsika Mampihatra ny fototra faharoa ahitana ny 4 A

Fitsipika fototra faharoa: 4 A

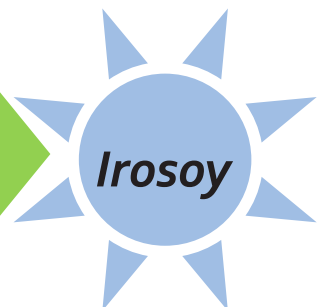
1. **A**rovy Atao azo antoka ny toerana
2. **A**ntsoy Miantso vonjy
3. **A**voty Manome vonjy aina
4. **A**findrao Mitatitra sy mamindra andraikitra

Fitsipika fototra fahatelo dia ao anatin'ny Avoty ary fehezina amin'ny 4 M

1. **M**ahatsiaro tena ve? Zahana ny fahatsiarovan-tena
2. **M**isefo ve? Zahana ny lalandrivotra sy fisefoana
3. **M**ikoriana ve ny ra? Atao azo antoka ny fikorianan-dra
4. **M**izaha ny vatana Zahana hatrany an-tampon-doha ka hatrany am-paladia

Taridalana tsara ho anao ny fanarahana ireo dingana ireo. Marihina fa mifampitohy izy ireo ary tena miasa miaraka.

1. Mijanona 2. Mijery 3. Mieritreritra 4. Mihetsika	1. Arovy 2. Antsoy 3. Avoty 4. Afindrao	1. Mahatsiaro tena ve? 2. Misefo ve? 3. Mikoriana ve ny ra? 4. Mizaha ny vatana



Andeha hojerentsika miaraka ny zava-dehibe tokony ho fantatra isaky ny fitsipika fototra tsirairay. Amin'ny farany, afaka manao fitsapana ianao habitanao ny fivoaran'ny fahaizanao, amin'ny alalan'ny ohatra azo ampiharana ireo fitsipika ireo.

Fitsipika fototra voalohany: 4 M

Araka ny efa voalaza tetsy ambony, ny **4 M** dia mamehy ny taridalana fototra arahina raha hamonjy rehefa misy loza tampoka. Toa mahatalanjona ihany ny dingana voalohany izay milaza hoe mijanona! Mifanohitra mihitsy amin'ny hoe mamonjy ny mijanona, nefa izay no fanalahidy hahazoana vokatra tsara! Rehefa mijanona ianao dia maka fotoana hijerena sy handinihana. Tena zava-dehibe io fotoana io satria manampy anao hamaritana izay mety ho fivoaran'ny toe-java-misy. Noho izany, rehefa mijanona, mijery sy mandinika ianao dia afaka handray ny fanapahan-kevitra tsara indrindra. Andeha hohalalinina:

Mijanona: Miaro anao tsy ho maimaika hihetsika sy hiharan'ny loza hafa izany. Betsaka ny mpamonjy voina no tra-doza satria maika ny hihetsika fa tsy naka fotoana nijanonana mba hijerena sy handinihana. Ho anao, io no dingana tena manan-danja indrindra. Ny fampiharanao azy no habitanao izany lanjany izany. Rehefa mijanona ianao dia afaka mitadidy ireo fitsipika nianarana tao amin'ny **MAMi**. Rehefa mby ao an-tsaina izany dia fantatrao izay hanombohana ny famonjena sy izay rehetra tohiny. Tena ilaina io fotoana fohy io hijerena sy hamaritana ny loza nitranga satria manome fotoana ny sainao ihany koa ianao amin'izany mba hieritretretany. Izay no tena fanalahidin'ny fahombiazana! Avy amin'ny fijerenao sy ny fandinihanao no ahazoanao manoritra drafitra mazava handehanananao sy handrosoanao amin'ireo fitsipika hafa ao amin'ny MAMi. Manampy hitadidy io fitsipika voalohany, izay tsotra nefa mandaitra io, ny fakana ohatra olona iray hiampita arabe.

- ☒ Mijanona aloha
- ☒ Mijery
- ☒ Mieritreritra - maminavina ny elanelana misy ny tena sy ny fiara mandalo
- ☒ Miampita amin'izay rehefa azo antoka fa tsy misy loza mety hanjo

Hojerentsika manaraka ny **M** faharoa ao amin'ny fitsipika fototra voalohany:

Mijery: Mba hanatanterahana izany dia tena ilaina ny mijanona araka ny voalaza teo ambony. Hanampy anao amin'izay rehetra hatao manaraka io fijerena io. Jereo ny manodidina anao rehetra:

- ☒ **Aiza no mitranga ny loza?**
 - Eny an-dalambe: eny amin'ny fiolanan-dalana ve? Misy fiara manatona ve? Misy solika mitete ve?...
 - Ivelan'ny trano: misy biby ve manodidina? Misy afo mirehitra ve? Miakatra ve ny rano?...
 - Anaty trano: misy etona miparitaka ve? Mirehitra ve ny trano? Hirodana ve ny trano?...
 - Akaiky trano na tanàna ve ny toerana itrangan'ny loza?
- ☒ **Inona no nitranga?**
 - Lozam-pifamoivoizana: fiara kely, fiara mpitatitra, moto, bisikileta, sarety na olona?...
 - Loza ateraky ny tontolo manodidina: varatra, loza an-drano, fihotsahan'ny tany na vato, rivodoza, kaikitra biby, hafanana,...
 - Loza ao an-tokantrano: may, mianjera, loza ateraky ny herinaratra, ratra vokatra ny ady,...

☒ Iza avy ireo olona voakasika?

- Firy ny olona maratra? Taza-maso avokoa sa tsia? Inona ny karazana ratra mahazo? Firy ny salan-taonan'ireo maratra?...
- Firy ny mpanatri-maso manodidina? Afaka manampy ve izy ireo?
- Misy mpiasan'ny fahasalamana afaka hanampy ve?

Eo am-pijerena ireo zavatra ireo ianao dia efa mieritreritra sahady ireto teboka manaraka ireto.

Mieritreritra: Mandritra ilay fijanonana alohan'ny hihetsehana no fotoana, tsy hijerena ny manodidina ihany, fa handrafetana ny planina hatao. Miantoka ny fahombiazan'ny fandraisana an-tanana sy ny fiarovana ireo olona izany.

Ireto avy ireo mila sainina amin'izany:

- ☒ Misy loza mananontanona ve: biby, fiara, olona, toetrandro, afo, rano, herinaratra na akora simika?
- ☒ Misy loza mety hahazo ny mpamonjy voina, ny mpanatri-maso na ny maratra ve?
- ☒ Inona no hetsika voalohany tokony hatao? Inona no dingana manaraka amin'ny fitsipika fototra **MAMi**?
- ☒ Ahoana no handaminana ireo olona afaka hanampy ary inona no andraikitra homena azy ireo?
- ☒ Inona avy no fitaovana azo ampiasaina? Misy toerana akaiky azo ialofana ve?

Tena manampy amin'ny fandrindrana planina sy ny fanomezana vonjy aina ny fanarahana ny fitsipika fototra MAMi.

Izay tsy hampidi-doza ny mpamonjy voina no eritreretina voalohany satria raha tra-doza izy, iza indray ny olona afaka hamonjy?

Mety efa liana ianao hamantatra izay hatao manaraka. Andeha hojerena ary ny dingana fahatelo - Mihetsika:

Mihetsika: Eto amin'ity dingana ity no hampiharana ny Fitsipika fototra faharoa **4 A**.

Fitsipika fototra faharoa: **4 A**

- 1. Arovy** Atao lavitra ny loza (ho an'ny mpamonjy voina, mpanatri-maso ary ny maratra)
- 2. Antsoy** Miantso vonjy
- 3. Avoty** Manome vonjy aina
- 4. Afindrao** Mitatitra ny marary sy mamindra andraikitra amin'ny mpitsabo

Fehin'ireo laharam-pahamehana manampy anao hanao izay tokony atao amin'ny fotoana mety ny **4 A**. Tena mila arahina eo am-piatrehana ny loza ireo mba tena hahomby tsara ny famonjena atao.

Arovy – ny toerana itrangan'ny loza: Arovy amin'ny loza ny tenanao mpamonjy voina, ireo mpanatri-maso ary ny maratra! Ampanalaviro ny loza:

- ☑ Raha eny an-dalana: Ajanona ny fifamoivoizana,
- ☑ Vonoina ny motera, hidina ny fiara ary afatotra ny omby sy ny biby mety hitera-doza,
- ☑ Raha ao an-trano: Hidina ny fitoeran'etona fandrehitra, tapahina ny herinaratra sy ny rano mandeha,
- ☑ Na aiza na aiza: Akisaka lavitra ny zavatra mety hampidi-doza (zava-maranitra, mahamay, poizina...).

Ny maratra no afindra raha toa tsy afaka ampanalavirina ny loza. Ny toko momba ny fitaterana marary no manazava bebe kokoa ny fomba atao amin'izany.

Tandremo: Raha toa ahiana hisy fahatapahana ny hatoka sy ny hazondamosina dia bataina miara-mirona na “en bloc” ny marary (Jereo ny toko faha 6). Raha voatery tsy maintsy hohetsehina ilay marary, dia amin'ny toerana fialofana tsy mandrivotra, tsy mafana ary tsy misy hainandro no asiana azy.

Antsoy – miantso vonjy: Miantso mpamonjy voina matihanina na fiara mpitatitra marary raha azo atao. Raha tsy misy, azo atao ny miantso ireo mpanatri-maso hanampy sy hanomana ny fitaterana.

Tsara ny mamantatra mialoha ireo karazana olona heverina fa afaka hanampy eo amin'ny tanàna misy anao:

1. Iza no azo antsoina hanampy amin'ny ankapobeny?
2. Iza no azo antsoina momba ny olona ara-pahasalamana ary amin'ny fomba ahoana?
3. Inona avy ireo fitaovam-pitaterana misy sy azo ampiasaina? (fiara, fitateram-bahoaka, sarety, bisikileta, masinina sa tsy misy?)
4. Aiza ny tobimpahasalamana akaiky? Amin'ny firy ny ora fisokafany? Aiza ny hopitaly lehibe akaiky?

Tena zava-dehibe ny mamaly ireo fanontaniana ireo saingy mbola tsara kokoa raha efa manana nomerao telefona efa vonona azo antsoina ianao raha misy izany. Azo alaina ao anaty gazety ohatra ireo nomeraon'ireo fiara mpitatitra marary (ho an'ny mponina an-drenivohitra). Hamarinina ary havaozina matetika ny nomeraon'izay olona afaka hamonjy mba hanamora ny fahazoana azy ireo rehefa ilaina.

Hanafaingana ny fiantsoana vonjy io fiomanana mialoha io.

Avoty – manome vonjy aina: Atao an-tsaina ary arahina hatrany ireo laharam-pahamehana. Eto no ahitana ny Fitsipika Fototra fahatelo izay hitaridalana anao indray.

Manomboka mandray an-tanana akaiky ilay maratra na marary amin'izay eto. Averina indray, raha manaraka tsara ireo dingana atoro manaraka ianao dia ho fantatrao tsara izay tokony hatao ary tena hanampy be dia be ilay maratra na marary ianao. Ho hitanao tsara fa tsy sarotra akory izany fa tena manaraka lôjika fotsiny ihany.

Rehefa mandray an-tanana maratra na marary ianao, jereo aloha:

1. Mahatsiaro tena ve?	zahana ny fahatsiarovantena
2. Misefo ve?	zahana ny lalandrivotra sy ny fisefoana
3. Mikoriana ve ny ra?	atao azo antoka ny fikorianandra
4. Mizaha ny vatana	zahana ny vatana iray manontolo

1. Mahatsiaro tena ve ny marary?

Eny → ny dingana fahefatra no atao: manao fizahana ny vatana

Tsia → ny dingana faharoa no atao: zahana ny fisefoana

2. Misefo ve ny marary?

Eny, saingy tsy mahatsiaro tena → Fandry mihorirana miantoka aina na “Position Latérale de Sécurité” no atao (tsy azo atao raha misy fahatapahana hatoka sy hazondamosina)

Tsia → misy manentsina ve ny lalandrivotra?

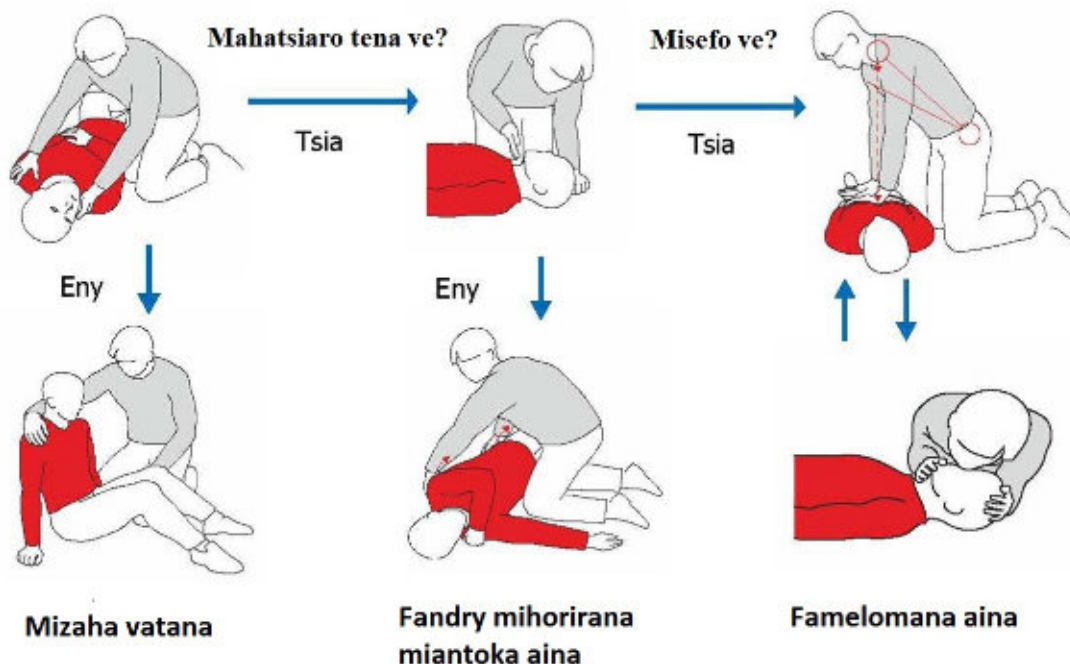
Eny → esory izany

Tsia → dingana fahatelo atao: atomboka ny fanindriana tratra



3. Mikoriana ve ny ra? Izany hoe mbola mitepo ve ny fo?

Tsia → fanindriana tratra in-telopolo (30) sy fampidirana rivotra indroa (02)



4. Mizaha ny vatana: Aiza no maratra na maharary? → Fizahana ny vatana (jereo ny toko faha 5 momba ny Fizahana marary)

Omena ny vonjy aina mifanaraka amin'izay ratra hita tamin'ny fizahana:

- Fahatapahan'ny hatoka sy hazondamosina? Eny → aza ahetsiketsika
- Fahaverezan-dra? Eny → atsaharo ny ra mandeha (Jereo ny toko faha 7 momba ny Ratra sy Fahaverezan-dra)

- Fahatapahan'ny taolana? Eny → fehezo tsy hihetsika ilay faritra tapaka (Jereo ny toko faha 8 momba ny Fahavoazan'ny taolana). (R1/P5)

Afindrao – Fitaterana ny marary sy famindrana andraikitra: Mila omanina tsara ny fitaterana. Izay hahatongavan'ny marary haingana araka izay azo atao any amin'ny tobimpahasalamana sy ny tsy hampitombo ny ratrany no tanjona. Efa misy toko manokana momba izany ary ahitana ny tsara ho fantatra rehetra. Fiomanana tsara indrindra ny mamantatra mialoha izay karazana fitaovam-pitaterana misy eo an-tanàna.

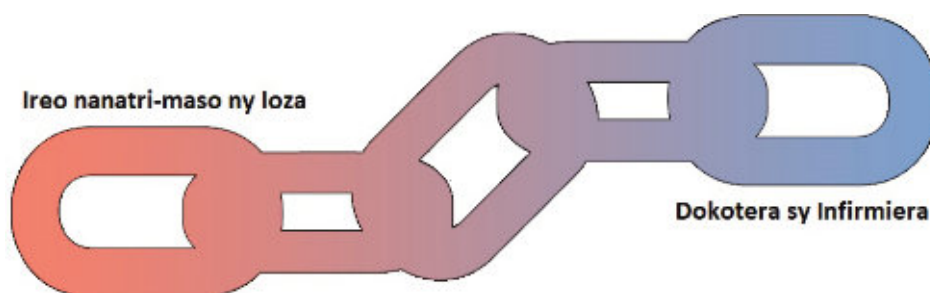
FAMPIHARANA: Saintsaino ny toerana iray misy anao, ohatra, ny toeram-piasana na toeram-ponenana.

1. Iza no azonao antsoina hanampy?
2. Iza no mpitsabo azo antsoina ary ahoana no fomba iantsoana azy?
3. Inona no karazam-pitaterana misy azo ampiasaina?
4. Aiza ny tobimpahasalamana akaiky indrindra? Misy ora fisokafana ve izany?



Tsy hahavonjy marary ny olon-tokana, noho izany, ilaina ny fifanampiana. Natao hifampizara andraikitra ny tsirairay mba hanampiana ny maratra na ny marary mafy iray. Ilaina ny fiaraha-miasan'ny rehetra mba hahavelona ny marary. Rojon'ny fifanomezan-tanana no azontsika iantsoana izany.

Marika hahafantarana ny rafitry ny fitsaboana manontolo ihany koa ny rojo. Tokony hirindra ny fiaraha-miasa eo amin'ny mpamonjy voina rehetra. Azo antoka kokoa ny famonjena aina raha mifampitantana ny rehetra. Mitera-doza vaovao eo amin'ny marary ny fahatapahan'ny rojo. Ny olona manome tanana mamonjy voina no singa voalohany eo amin'ny rojo, ny mpitsabo kosa no mamarana azy. Rehefa mafy orina sy mahalala ny tokony hataony ny singa tsirairay mandrafitra ny rojo, dia tsy ho tapaka ny rojo. (R101/13)



Tokony hahay hifampihaino sy hifampita hafatra ny singa tsirairay mandrafitra ny rojo, mba ho marina ny zavatra hampitaina momba ny marary. Atao mazava ny tatitra mba hisorohana ny tsy fifankahazoana ary hanamora ny fanapahan-kevitra.

Ireto avy àry no horeshahina ao anaty tatitra rehefa atolotra ny mpitsabo ny marary:

Mombamomba ny marary: Anarana, taona, toeram-ponenana

Tantaran'ny zava-nitranga: Inona no nitranga? (ny hafainganam-pandeha na hamafin'ny fifandonana) Iza na inona avy no tra-doza? (fiara, omby, ...) Nanomboka oviana no narary ilay olona? Ahoana ny fiantombohan'ny aretina? Ahoana ny fivoarany hatramin'izay?

Vokatry ny fizahana: Fanaviana? Hatsembohana? Fanaintainana - aiza? Fiovan'ny firafitry ny vatana? Fiovan'ny hoditra? ...

Vonjy aina: Inona avy no natao ny marary? Ahoana ny nanaovana izany?

Fivoaran'ny toe-pahasalaman'ny marary: Inona no niova hatrizay nahitanao ny marary? Nanao ahoana ny fomba nitaterana azy?

Fampandrenesana ny fianakaviana: Efa nampilazana ve ny havana akaiky ny marary ny amin'ny toe-pahasalamany sy ny toerana misy azy?

Azo ampiasaina ity fafana ity rehefa hanao tatitra.

Anarana:	
Taona:	
Adiresy:	
Tantaran'ny zava-nitranga:	
Fizahana vatana:	
Vonjy aina natao:	
Fivoaran'ny toe-pahasalamana:	
Fampandrenesana ny fianakaviana:	

Atao haingana sy mazava ny tatitra. Rehefa voaray an-tanana ny marary ary tsy manam-panontaniana intsony ireo singa manaraka eo amin'ny rojo (ny mpiasan'ny CSB, na ny dokotera, na ny infirmiera), izay vao afaka mandeha ny mpanome tanana.

Mifampiankina avokoa ireo dingana voarakitra ao anatin'ny fitsipika fototra MAMi. Manampy hahatanterahana ny vonjy aina tena marina sy mirindra ary ny fanajana ny laharam-pahamehana ireo fototra ireo. Ho tsara ny vokatry azo raha toa ka arahina tsara ireo dingana tsotra ireo rehefa sendra ny loza sy tampoka. Ny fahafantarana ny fitsipika fototra MAMi no manampy ny olona ho sahy ary hampihena ny tahotra hanome vonjy aina.

FAMPIHARANA: Misy namanao iray tonga mba hamangy anao, bisikileta no fitaovam-pitaterana nampiasainy. Ianao anefa any ivelan'ny tanàna miandry omby. Eo am-pijanonana izy no mianjera avy eny ambony bisikileta, mitrosoana manoloana ny ombinao. Inona no tokony hataonao manoloana izany voina izany? Hazavao manaraka izay nojerena tao amin'ny fitsipika fototra MAMi izany.





Valin'ny fampiharana

1. **M**ijanona
2. **M**ijery
3. **M**ieritreritra
4. **M**ihetsika

1. **A**rovy
2. **A**ntsoy
3. **A**voty
4. **A**findrao

1. **M**ahatsiaro tena ve?
2. **M**isefo ve?
3. **M**ikoriana ve ny ra?
4. **M**izaha ny vatana

Irosoy

Mijanona: Mijanona aloha ianao! Inona ireo dingana arahina amin'ny fitsipika fototra MAMi?

Mijery: Tsy mamaly ny namanao ary tsy mahatsiaro tena. Hendratrendratra sy masiaka no fijery ilay ombinao ary mampatahotra satria tsy fantatra izay ho fihetsiny manaraka.

Mieritreritra: Mety hanoto anao na ilay namanao ve ilay omby? Misy olon-kafa mety ho tra-doza ve eo amin'ny manodidina? Raha eny, inona no ataonao? Sa ilay omby no mety ho tra-doza? Azonao atao ve ny mampitony azy?

Mihetsika: Tadidio ny **4A** ary araho ny dingana.

Arovy: Ampanalaviro ny loza! Ento lavitra ny omby ary afatory eny amin'ny hazo. Jereo raha mifatotra tsara ireo ombinao hafa. Iangavio ny olona manodidina hiaro ny namanao tsy ho voahitsaky ny fiara raha misy izany. Afaka manao ny dingana manaraka ianao rehefa azo antoka fa tsy misy loza hahazo anao, ny namanao na ny olon-kafa.

Antsoy: Miantsoa vonjy, antsoy ny mpiasan'ny fahasalamana izay fantatrao hanampy anao. Miangavia olona mba hampandre ny havan'ny namanao. Afaka manomboka manome vonjy aina amin'izay ianao.

Avoty: Tadidio ny **4 M**

Mahatsiaro tena ve?: Mamaly ve ny namanao? Tsia!

Misefo ve?: Miaina ve ny namanao? Eny → raha tsy misy fahatapahana hatoka sy hazondamosina, ataovy Fandry mihorirana miantoka aina



Mikoriana ve ny ra?: azo dinganina io satria miaina ilay namanao!

Mizaha ny vatana: nahita ianao fa misy mangana ny lohan'ny namanao ary mivonto ny sandriny.

Vonjy aina manokana: Mangataka horonan-gazety amin'ny rahalahinao ianao ary amin'ny alalan'izany no amehazanao ny sandrin'ilay namanao tsy hihetsiketsika. Aingainao ambony ilay sandry mba hampihena ny fivontosana. Miverina mahatsiaro tena ny namanao afaka telo minitra. Ampandrianao mitsilany izy, akarinao ny lohany ary mandohalika ao aoriana ianao mba hiankinany. Tonga ny fianakaviany ary manapa-kevitra ianareo fa hitondra azy any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra.

Afindrao: Fitaterana ny namanao sy famindrana andraikitra amin'ny mpiasan'ny fahasalamana.

Somary fanina ny namanao ary marary an-doha mafy. Maharary azy ny sandriny ary mahatsiaro malemy izy. Mitadiava bodofotsy sy hazo lava roa hanamboarana filanjana hitaterana azy (Jereo ny toko faha 6). Mampiasa bodofotsy iray hafa fanampiny hanarenana ny lohany. Asio satroka ny lohany ka rakofy tsara ny marary mba tsy hangatsiaka na hafana loatra, ary aza hadinoina ny mitondra rano. Ianao sy ny rahalahinao ary namanao roa hafa no milanja azy ho any amin'ny tobimpahasalamana. Tonga any amin'ny tobimpahasalamana ianareo amin'ny roa tolakandro. Manao tatitra amin'ny mpiasan'ny fahasalamana ianao amin'ny alalan'ny tabilao:

Anarana:	RAKOTOARISOA Faly
Taona:	22
Adiresy:	Lot 45 Itaosy
Tantaran'ny zava-nitranga:	Nianjera avy eny ambony bisikileta teo anoloan'ny ombiko I Faly. Tsy nahatsiaro tena nandritra ny telo minitra izy.
Fizahana vatana:	Misy mangana ny faritry ny lohany havia. Mitaraina marary an-doha sy fanina i Faly. Mivonto ny sandriny havanana sady mibiloka. Tena manaintaina azy ilay sandriny.
Vonjy aina natao:	Nataoko Fandry mihorirana miantoka aina i Faly fony izy tsy nahatsiaro tena. Rehefa niverina nahatsiaro izy dia ningaiko ny lohany. Nofeheziko tsy hihetsiketsika tamin'ny alalan'ny horonan-gazety ny sandriny.
Fivoaran'ny toe-pahasalamana:	Nihena ny fanaintainana teo amin'ny sandriny taorian'ny namehezako ilay sandriny tsy hihetsika. Niha-narary kosa ny lohany ary nandoa indray mandeha izy teny an-dalana.
Fampandrenesana ny fianakaviana:	Efa nampandrenesina ny fianakaviana ka ny zokiny lahy no miaraka aminay.

Anontanio ny mpiasan'ny fahasalamana raha mbola mila fanazavana fanampiny. Manapa-kevitra ireo mpiasan'ny fahasalamana fa hotazominy ao amin'ny tobimpahasalamana i Faly hatramin'ny ampitso. Afaka mamonjy fodiana ianao ary ny fianakavian'i Faly no manohy ny fikarakarana.

Tena natao hampiharina ny fototra ijoroan'ny vonjy aina ary azonao ampiasaina amin'ny fotoana rehetra rehefa tena miraikitra ao am-ponao. Zava-dehibe ny mijanona aloha, mijery, mieritreritra izay vao mihetsika. Tsara kokoa ny vokatra raha miaramiasa amin'ny hafa ianao ka miara-mandinika ny fomba hanatrarana ny tanjona. N'inon'inona zavatra ataonao, raiso ny andraikitra fa aza mihalangalana. Irosoy fa vitanao io – ary tena mila anao hanao izany I Madagasikara amin'izao fotoana izao!

Ny farany fa tsy ny kely indrindra:

Ny fomba fanaovana **Fandry mihorirana miantoka aina (Position Latérale de Sécurité)**: tsy azo atao amin'ny olona misy fahatapahana hatoka sy hazondamosina ity. Tsy maintsy atao mihorirana miankavia kosa raha vehivavy mitondra vohoka no anaovana azy.

1. Ampandrio mitsilany ilay marary.
2. Raiso ny tanany akaiky anao ary ataovy mihataka amin'ny vatany.
3. Raiso indray ny tanany an'ila mifanohitra amin'ny toerana misy anao ary apetraho ambany saokany aty amin'ny ila akaikinao.
4. Aforeto ny lohaliny any amin'ny ila mifanohitra amin'ny toerana misy anao.
5. Raiso eo amin'ilay lohalika miforitra sy ny soroka mifanandrify amin'io ny marary ary sariho moramora hitodika mankaty aminao.
6. Atrakao moramora ny lohany, avy eo ataovy mifanatrika amin'ny tany ny saokany. Mampisokatra ny lalandrivotra izany ary mampivoaka ny loa raha misy.
7. Hetsiketseho moramora ny valahan'ilay marary hijerena raha toa mitombina tsara izy.





3. Famelomana aina

Fahalalana momba ny firafitry ny vatana

Manan-kery maro isan-karazany hiadiana amin'ny fahafatesana ny vatan'olombelona, saingy misy fetrany izany. Mazàna, vitan'ny vatana samy irery ny miady raha misy ny olana. Mbola azo atao aza ny miaina tsy misy ny taova na rantsam-batana sasantsasany. Miforona indray ny nofo ary mitohy ny taolana tapaka; tsy mora simba ary matanjaka ny vatana ao anatin'izany. Misy fiarovana manokana ihany koa ireo taova iankinan'ny aina. Tena ilaina izany, satria tsy dia mahatanty fiovana ireny. Ho simba, ohatra, ny atidoha raha tsy mahazo ôksizena anatin'ny roa minitra, na misy zavatra manery ny nofony. Noho izany, mahazo ôksizena hatrany ny atidohanao, na dia misy taova hafa tsy mahazo izany intsony aza. Raha maty koa ny atidohanao dia hisy fiantraikany amin'ny taova rehetra izany, satria ny atidoha no mpibaiko azy ireo. Azonao an-tsaina tsara fa rehefa tsy afaka mieritreritra, miteny, mihetsika, mihinana na miaina ianao dia ho faty. Manana anjara asa manokana koa ny fo, satria izy no manosika ny ra izay mitatitra ny ôksizena hiparitaka manerana ny vatana. Tsy misy ny aina noho izany raha tsy eo ny fo sy ny ra. Noho izany, raha misy tsy fahampiana, dia ny fo sy ny atidoha no laharam-pahamehana tsy maintsy mahazo ra, na dia efa tsy mahazo izany aza ny taova hafa. Tsara hotadidina fa ny fo sy ny atidoha ary ny havokavoka no mila hatao vain-dohan-draharaha, raha tiana ho voatazona ny aina. Izao no ilaina atao an-tsaina rehefa misy manjo ny vatana: Mahazo ôksizena ve ny atidoha?

- ☒ Misy ôksizena ve - misokatra ve ny lalandrivotra?
- ☒ Afaka mitepo ve ny fo?
- ☒ Ampy ve ny ra mitatitra ny ôksizena?

Hitantsika amin'izany fa ny fo sy ny lalandrivotra ary ny fahampian'ny ra no ifantohana rehefa misy manjo ny vatana. Ity toko ity no hampianarana anao ny vonjy aina amin'ny alalan'ny famelomana aina. Midika izany fa tazonina amin'ny alalan'ny fanindriana ny tratra sy ny fampidirana rivotra amin'ny vava ny fisefoana mbamin'ny fikorianan-dra.

Tanjon'ny vonjy aina ny hamonjy, hampihena ny ratra sy ny takaitra. Ampiharina ny famelomana aina rehefa mitsahatra tsy miasa ny taovam-pisefoana, ary tsy mitepo ny fo. Hetsika iray natao hamonjena aina noho izany ny famelomana aina. Manao ny famonjena aina ho laharam-pahamehana ny kolontsaina sasany. Ary ianao mba ahoana? Moa manao izany ho laharam-pahamehana ve ianao? Manao ny ain'olona ho sarobidy toy ny anao ve ianao? Hatoro anao ato anatin'ity toko ity ny fomba famelomana indray ny ain'olona efa am-bavahoan'ny fahafatesana.

Sarobidy ny fotoana eto. Fohy dia fohy ny fotoana hanaovana hetsika mialoha ny hamoizana mandrakizay ny olona iray. Raha mitsahatra tsy miasa intsony ny taovam-pisefoan'ny olona iray, mbola manana folo minitra isika hamelomana ny ainy mialoha ny hamoizana azy. Noho izany, mila mianatra tsara isika ary mihetsika haingana.

Ato anatin'ity toko ity no hianaranatsika ny fahalalana fototra momba ny famelomana aina ny olon-dehibe sy ny zaza, ny fanindriana tratra ary ny fampidirana rivotra. Mialoha izany, andeha hojerena aiza ao amin'ny fitsipika fototra MAMi no toeran'ny famelomana aina:

1. **M**ijanona
2. **M**ijery
3. **M**ieritreritra
4. **M**ihetsika

1. **A**rovy
2. **A**ntsoy
3. **A**voty
4. **A**findrao

1. **M**ahatsiaro tena ve?
2. **M**isefo ve?
3. **M**ikoriana ve ny ra?
4. **M**izaha ny vatana

Irosoy

Aorian'ny fitsipika fototra roa voalohany no misy azy. Ao anatin'ny fitsipika fototra fahatelo raha ny marina kokoa. Na dia tena anaty fotoan-tsarotra aza, araho hatrany ny MAMi ary fadio indrindra ny hampidi-doza ny tenanao.

3.1 Fahalalana fototra momba ny famelomana aina

Hampianarina antsika amin'ny manaraka ny fisian'ny sela an-tapitrisany maro izay manana ny andraikiny manokana avy amin'ny vatan'olombelona. Mila ôksizena ny sela tsirairay hivelomany sy hiasany. Ny ra no mitatitra ôksizena mamatsy ny sela. Miasa toy ny mpitatitra entana ny ra mivezivezy tsy tapaka manerana ny vatana. Tontosa izany satria mitepo tsy tapaka ny fo ary manome ny tosika ilaina hahafahan'ny ra mivezivezy. Manangona ôksizena avy amin'ny havokavoka ny ra, ka mitondra izany mankany anaty sela. Misy lafiny telo lehibe mahatonga ny sela hahazo ôksizena:

1. Misy ôksizena azon'ny ra alaina ao amin'ny havokavoka.
2. Mivezivezy tonga hatrany amin'ireo sela ny ra.
3. Ampy hitaterana ny ôksizena ilaina ny fatran'ny ra.

Olana telo lehibe ihany koa noho izany no mahatonga tsy fahampiana ôksizena raha mandinika ireo lafiny telo ireo ianao:

1. Tsy mamatsy ôksizena ny havokavoka.
2. Tsy manosika ny fo; noho izany, tsy mivezivezy ny ra.
3. Tsy ampy ny ra mitatitra ôksizena.

Tanjona amin'ny famelomana aina ny hampikoriana ny ra indray sy hanome ôksizena ny havokavoka. Noho izany, roa amin'ireo olana ireo no ezahina vahana amin'ny famelomana aina: ny fisian'ny ôksizena eo amin'ny havokavoka, ny fivezivezin'ny ra. Ny fampidirana ra no mamaha ny olana amin'ny tsy fahampian-dra, saingy tsy vita eo noho eo izany, satria ilana fitiliana sy fitaovana hary fomba. Araka izany, afantoka amin'ny hetsika roa azo atao avy hatrany ary tsy ampiasana fitaovana ny famelomana aina: mampiditra rivotra sy manindry ny tratra hampikoriana ny ra. Hampitepo ny fo indray ny famelomana aina ary hampiverina miaina ilay olona. Tsara anefa ny mahalala fa minitra vitsy monja no anananao amin'izany mialoha ny fahafatesana. Raha izany, ahoana no fomba ahafantaranao fa am-bavahaonan'ny fahafatesana ny olona iray?

Raha tsy misy ôksizena, ny atidoha no mamaly voalohany indrindra ary mijanona tsy miasa. Tsy mahatsiaro tena ny marary ary mijanona tsy miaina. Mety hitsahatra tsy hitepo intsony ny fo afaka fotoana fohy. Raha narahanao tsara ny fitsipika fototra fahatelo nampianarina dia ho mora ny hamantatra ny olana sy hamantatra izay fihetsika voalohany tokony hatao. Jereo indray ny dingana manaraka:

1. Mahatsiaro tena ve ny marary?

Eny → ny dingana fahefatra no atao: manao fizahana ny vatana

Tsia → ny dingana faharoa no atao: zahana ny fisefoana

2. Misefo ve ny marary?

Eny, saingy tsy mahatsiaro tena → Fandry mihorirana miantoka aina atao (tsy azo atao raha misy fahatapahana hatoka sy hazondamosina)



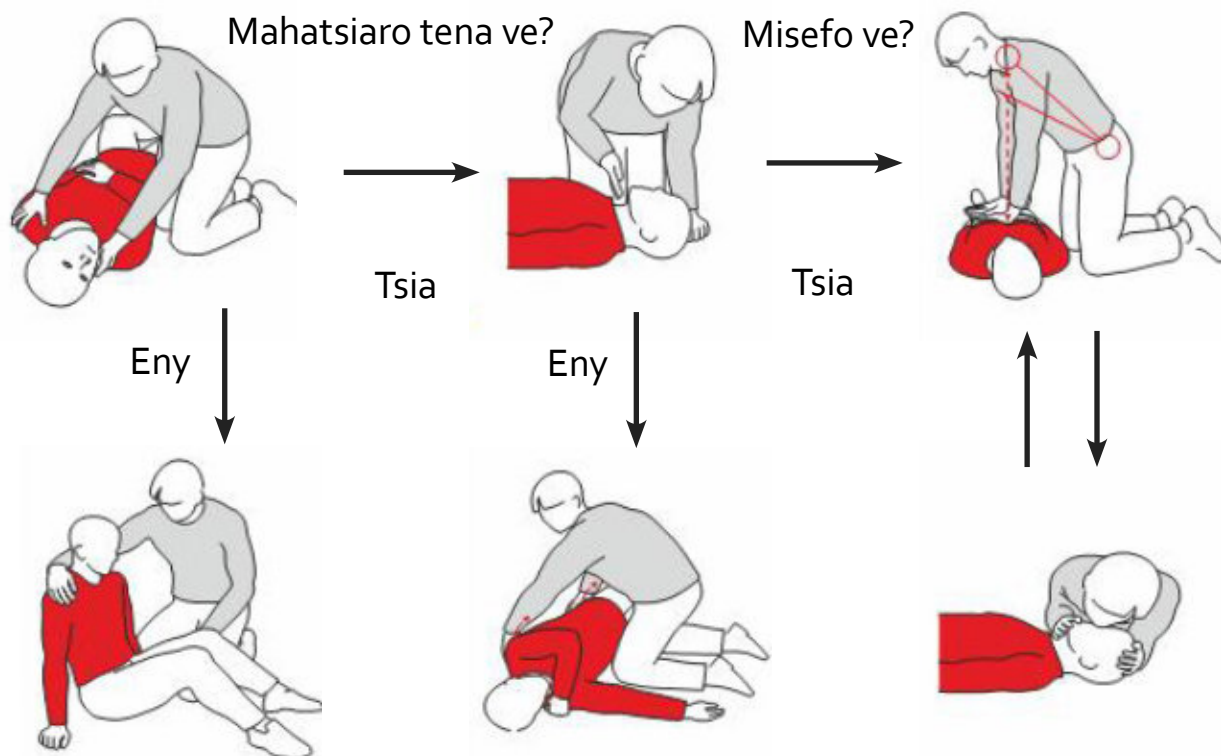
Tsia → misy manentsina ve ny lalandrivotra?

Eny → esory izany

Tsia → dingana fahatelo atao: Atomboka ny fanindriana tratra

3. Mikoriana ve ny ra? Izany hoe mbola mitepo ve ny fo?

Tsia → Fanindriana tratra in-telopolo (30) sy fampidirana rivotra indroa (02)



Noho izany raha vao tsy misefo ny marary, atomboka avy hatrany ny fanindriana tratra arahana fampidirana rivotra – izay no atao hoe famelomana aina. Koa ankafizo ary ny fianarana, satria sarobidy ny famonjena aina.



Jerena avy hatrany raha mbola miaina ilay olona tsy mahatsiaro tena. Tsy miaina izy raha tsy ahenonana na tsy ahatsapana fofon'aina ary tsy hita mihetsika ny tratrany. Manomboka eto, manana folo minitra isika hamonjena azy. Mila mahazo ôksizena ny atidoha sy ireo taova hafa. Manana tanjona hamatsy ôksizena ho an'ny sela ny famelomana aina, ka ho afaka hifamezivezy indray ny ra ary hahatratra ireo taova amin'ny alalan'ny fanindriana ny ratra. (R115/P3)

Fanindriana tratra

Raha tojo olona vao nitsahatra tsy niaina na miala aina isika, manomboha manindry tratra avy hatrany.

Dingana voalohany: Ampandriana mitsilany eo ambonin'ny tany na lafika mafy ilay olona (tsy mety ny eo ambony fandriana). Hazonina ny lohany sy ny hatony. Mandohalika manakaiky ny sorony iray ny mpamonjy voina. (R101/P4)

Dingana faharoa: Tadiavina ny faritra hotsindriana. Ny faritra ambany amin'ny taolan'ivotratra ("sternum") no tsindriana: rantsan-tanana telo miala amin'ny farany ambany amin'ny taolan-tratra. Eo afovoan'ny tratra mihitsy izany no tsindriana raha alaina sary an-tsaina. Manelanelana ny loha nono izany ho an'ny lehilahy. Tsy maintsy mandrefy kosa ianao ho an'ny vehivavy, araka ny nohazavaina tetsy aloha.



Apetraka eo afovoan'ny tratra ny tanana. Tandremo sao misolifatra mankany amin'ny sisiny izany. Mety haratra sy ho fatin'ny fahaverezan-dra anaty ilay olona raha diso fanindry isika. Mba hisorohana izany, tadiavina ny taolan-tratra, refeso tsara ary atomboka ny fanindriana. (R101/P4)

Dingana fahatelo: Fomba fipetraka rehefa hanao ny fanindriana. Apetraka somary mitsivalana eo ambonin'ny toerana hotsindriana ny felatanana iray, ary apetraka eo amboniny ny ilany. Ny vodina-tanana no manindry fa tsy ny rantsan-tanana. Henjano ny sandrinao, ary aondreho manoloana ilay olona ny tapany ambony amin'ny vatanao. Ny tapany ambony amin'ny vatana manontolo no miaramanindry ary ahinjitra hatrany ny sandry. (R101/P4)



Ho mora kokoa ny fanindriana raha atao mifampiditra ny rantsan-tanana. Zava-dehibe eto ny fahitana ny faritra hotsindriana.



Ny fanindriana tratra: Voatsindry ny fo ary voatosika hiparitaka ny ra rehefa tsindriana ny tratra. Aidina 4 - 5 santimetatra ny tratra rehefa tsindriana. Tokony hanaraka ny gadona injato isa-minitra izany. Avela hiverina amin'ny laoniny tanteraka ny tratra eo anelanelan'ny tsindry anankiroa mba hahatonga ny fo ho feno ra indray. Hikoriana manerana ireo



taova iankinan'ny aina ny ra rehefa tsindriana sy avotsotra injato isa-minitra ny tratra (R101/P4). Na dia maheno feon-javatra tapaka na rovitra aza ianao, dia aza mijanona mihitsy. Aza kivy, fa tohizana hatrany ny fanindriana, ary hamarino fa mbola aradala na ny fipetraky ny tananao.

Ny fanindriana mafy sy tsara ihany no hahatonga ny ra ho voatosika sy hifamezivezy. Avela hiverina amin'ny laoniny tsara ny fo ho feno ra indray. Mety ho velona ny marary raha tsara ny asanao. Tsindriana in-telopolo ny tratra ary ampidirana rivotra in-droa avy hatrany. Ampifandimbiasina hatrany izany:

Fanindriana tratra 30 = Fampidirana rivotra 2

Raha misy olona roa afaka miara-miasa, ny iray mifantoka amin'ny fanindriana tratra ary ny iray hafa mampiditra rivotra. Manisa mafy sy mazava ilay manindry tratra mba hahatonga ilay mampiditra rivotra ho vonona.

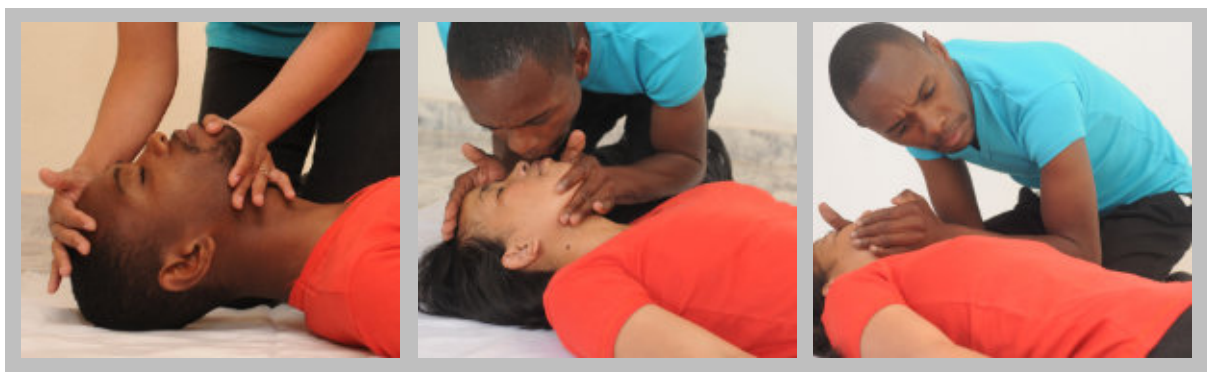
FAMPIHARANA: Manandrama manao fampiharana ao an-tokantrano. Voalohany aloha, ampandriana araka izay voalaza etsy ambony ny olona iray. Ataovy ny fomba fipetraka sy ny endriky ny tanana saingy tsy manindry. Tsy azo atao amin'ny olona mbola miaina ny fanindriana tratra. Ny olona tsy mahatsiaro tena sy mitsahatra tsy miaina ihany no azo anaovana izany.

Fampidirana rivotra

Ny fampitrakana ny lohan'ny marary no fomba mora indrindra ahazoana antoka fa ho afaka hiaina tsara izy ary hisokatra ny lalandrivotra. Hanampina ny lalandrivotra ny foto-dela raha tsy mitraka ny lohan'ilay olona

Hanombohana ny fampidirana rivotra, dia atrakao ny lohan'ilay olona ary ampidino ny valanorany. Rehefa tsy mahita zavatra manakana ny lalandrivotra isika vao manomboka ny fampidirana rivotra ao amin'ny oron'ilay marary sady manampina ny vavany. Tsofina mankany amin'ny havokavoka ny rivotra, ary tokony ho tsapa fa misondrotra ny kibo rehefa feno rivotra ny havokavoka. Isaky ny avy mampiditra rivotra isika dia mamela azy hivoaka aloha izay vao mampiditra rivotra indray. Elanelanina amin'ny fanindriana tratra ny fampidirana rivotra. (R115/P5)

Fanindriana tratra 30 = Fampidirana rivotra 2



FAMPIHARANA: Toy ny teo aloha, manandrama manao fampiharana ao an-tokantrano. Olona tsy manavia anao iarahana manao fampiharana. Ezaho atao ireo ireo fihetsika hita eo amin'ny sary. Jereo ny fomba fametrahana ny loha sy ny fijerena ny ativava. Averimbereno matetika izany mba ho tadidy.

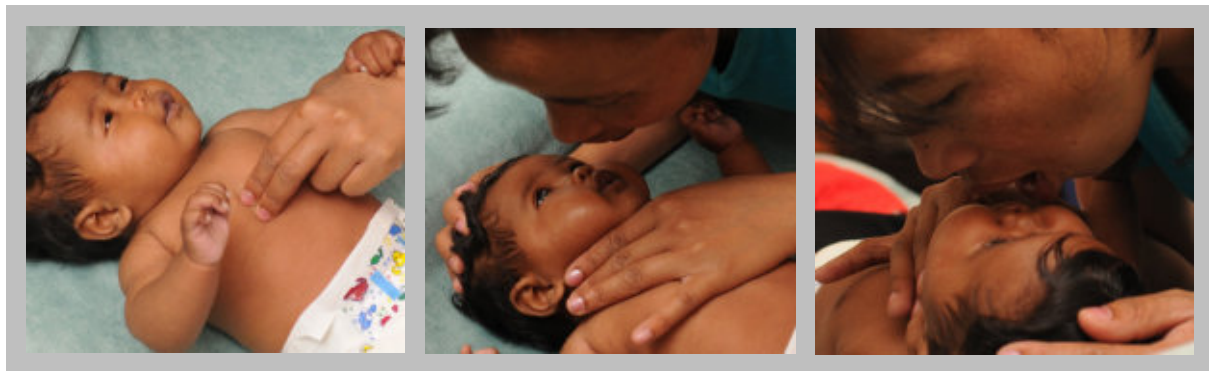
3.2 Famelomana aina ny zaza

Mitovy ny fomba famelomana aina ny zaza sy ny olon-dehibe, saingy kely kokoa ny hery takiana satria tokony hifanaraka amin'ny haben'ny vatan'ny zaza izany.

Fanindriana tratra: Rantsan-tanana roa dia ampy hanindriana ny zaza. Mitovy ihany ireo dingana arahina. Mba hahitana ny faritra hotsindriana, dia arahina ny tsipika manasaraka ireo nono anankiroa ary tsindriana eo amin'ny fihaonan'ilay tsipika sy ny taolan'ivotratra. Tsindriana hidina hatramin'ny ampahatelony ny tratra. Atao haingana kokoa noho ny an'ny olon-dehibe ny fanindriana ny zaza, ary tsy tokony hiadana noho ny injato isa-minitra.

Afaka mampiasa tanana ilany isika hanindriana ny zaza lehibe, na koa azo atao toy ny an'ny olon-dehibe.

Fampidirana rivotra: Tsy voatery atraka mafy toy ny an'olon-dehibe ny lohan'ny zaza. Somary atraka mora ny lohany; raha tsy izany, tsy hisokatra ny lalan-drivony. Mety ho mora kokoa raha miaraka hampidirana rivotra ny orona sy ny vavan'ny zaza. Ho an'ny zaza menavava, atao azo antoka fa ny rivotra ao am-bavanao ihany no ampidirina ao amin'ny havokavony. Mety handrovitra ny havokavoky ny zaza mantsy ny rivotra diso tafahoatra. Toy izany koa ho an'ny ankizy, tsy atao be loatra ny rivotra ampidirina ao am-bavany. Atao moramora izany, ka atsahatra rehefa hita fa misondrotra ny tratran'ilay zaza.



3.3 Rahoviana no ajanona ny famelomana aina?

Fanajanonana ny famelomana aina: Araho maso matetika ny marary rehefa manao famelomana aina ianao, ka atsahatra ny famelomana aina rehefa tsapa fa mitepo ny fon'ilay marary ary afaka miaina indray izy. Azo tohizana kosa izany raha mbola tsy miaina ihany ny marary, ary atsahatra tanteraka raha toa ka tsy ahitam-bokany ao anatin'ny 30 na 45 minitra. Aorian'izay, tsy azo antenaina intsony ny fiverenan'ny ain'ilay marary. Raha misy mpitsabo eo an-toerana, dia anjarany ny mandray fanapahan-kevitra ny hampitsaharana izany.

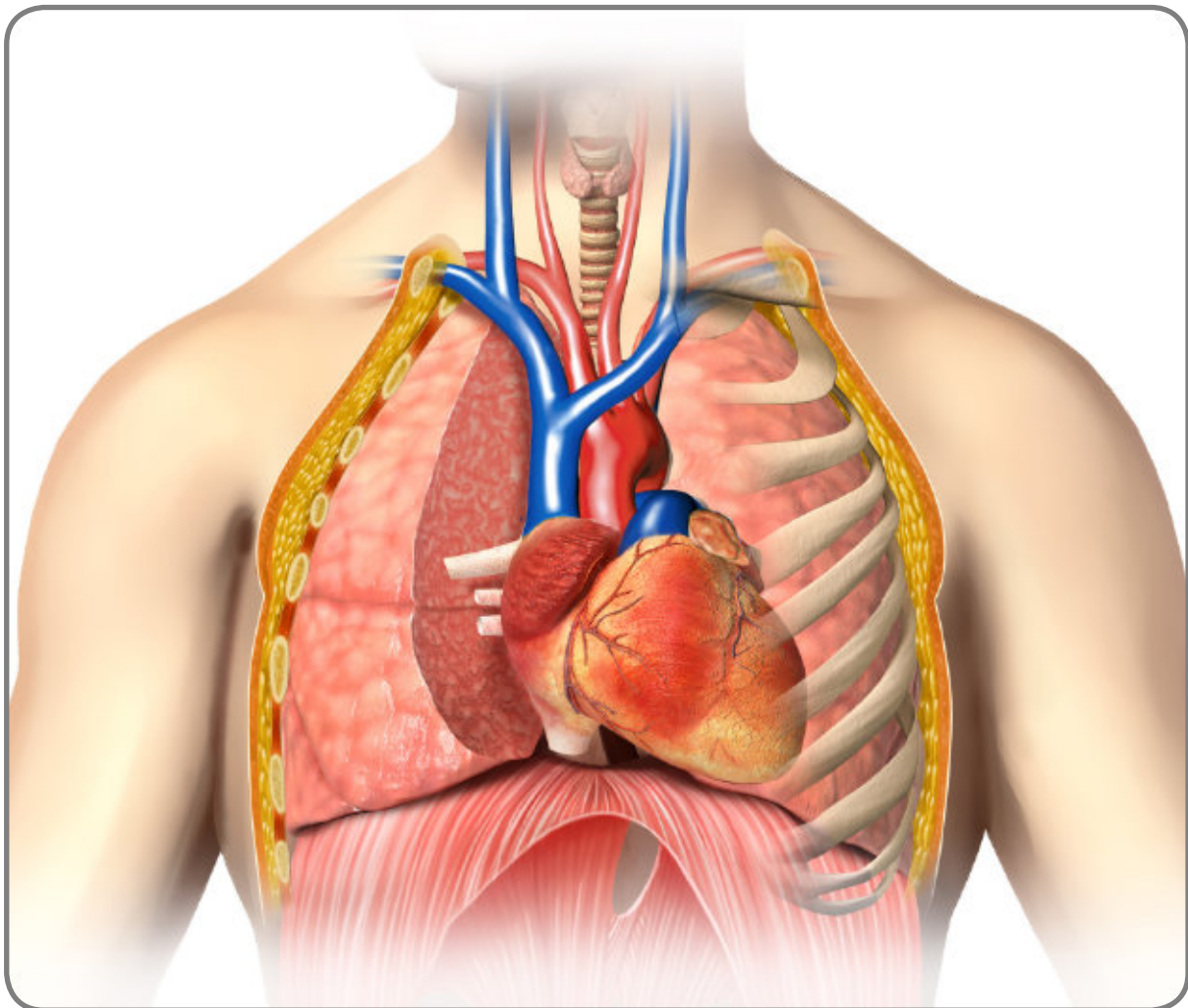
Ahoana no ahafantarana fa maty ny olona iray? Manomboka ny fahafatesana rehefa:

- ☒ Tsy mahatsiaro tena izy.
- ☒ Mijanona ny fisefoany.
- ☒ Tsy mitepo intsony ny fony.
- ☒ Tsy mihetsika ihany koa izy.
- ☒ Misokatra tsy mety mihakely intsony ny anakandriamaso rehefa tarafina hazavana.

Afaka folo minitra (10 mn), raha toa ka tsy misy famelomana aina, dia tsy ho azo ihodivirana intsony ny fahafatesana. Tsy afaka manao na inona na inona intsony ianao amin'izay fotoana izay. Araka ny lalàna, maty ny olona rehefa mijanona tsy miasa intsony ny atidoha. (R115/P15)

Misy anefa ny tranga manokana. Mety hitohy lava kokoa ny fiainana, rehefa tena ambany ny hafanan'ny vatana. Ahitana izany manokana ny ankizy, afaka miaina lava kokoa izy ireo, na dia tsy misy ôksizena sy efa mila hivaingana noho ny hatsiaka aza. Sarotra ny mety hisian'izany eto Madagasikara, satria tsy misy ranomandry eto. Mety hitranga anefa izany raha sendra ankizy nilentika tao anaty rano tena mangatsiaka. Aza kivy fa tohizo hatrany ny famelomana aina mandra-pahatongan'ny hafanan'ny vatana ho ara-dalàna indray. Rehefa ara-dalàna ihany ny hafanan'ny vatana, kanefa tsy miverina miaina intsony ilay ankizy, vao lazaina fa maty. (R115/P15)

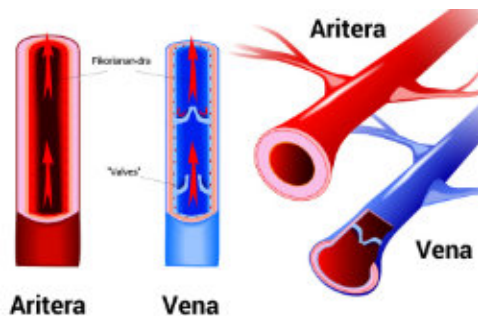
FAMPIHARANA: Ivereno ireo fambara eo ambony hahafahana manapa-kevitra na hotohizana na tsia ny famelomana aina amin'ny fotoana anaovanao vonjy aina.



4. Tsy fahampiana famatsian-dra na "choc"

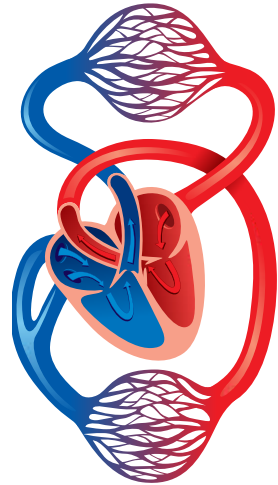
Firafitry ny vatana mifandraika amin'ny "choc"

Taova iray mampikoriana ny ra ao anatin' ireo lalandra mankany amin'ireo taova rehetra ny fo. Manangona ra avy amin'ny lalandra mitondra ra maloto na vena ny fo ary manosika izany ho any amin'ny lalandra mitondra ra madio na aritera. Azo tsapaina izany tosika izany ary voaisa rehefa refesina ny fitepon'ny fo. Midika ho ra voatosika mivoaka sy ra voaangona ny fidoboky ny fo tsirairay avy. Midoboka indimby amby dimampolo (55) ka hatramin'ny injato (100) isa-minitra ny fo. Tsy hikoriana ny ra ary ho tapitra ny fiainana raha mijanona tsy mitepo intsony ny fo.



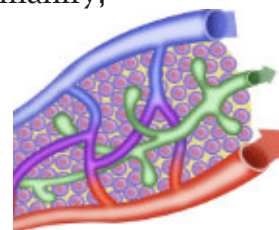
Antsoina hoe ran'ny aritera ny ra mitondra ôksizena. Ran'ny vena kosa ny ra mitondra rivotra maloto na "gaz carbonique".

Aritera no iantsoana ireo lalandra mivoaka ny fo mankany amin'ireo taova. Antsoina hoe vena kosa ireo lalandra mitondra ra miverina mihazo ny fo.



Manify ny sisin'ireo vena ary misy "valve" na nofo kely miforitra manakana ny ra tsy hiverin-dalana. Ny nofom-pe sy ny nofon-tsandry mivonkina no manosika ny ra hiverina mihazo ny fo. Etsy ankilany, matevina ny sisin'ireo aritera ary manaraka ny fidoboky ny fo ny fikorianan-dra ao anatin'ny (R101/P05). Mihakely hatrany ny aritera mandra-pahatonga azy madinika sy manify,

mba hahatafiditra ny ôksizena any anaty sela. Rivotra maloto na "dioxyde de carbone" avy amin'ireo sela no miverina any anaty ra ho takalony. "Capillaire" no iantsoana ity firafitra lalandra kely sy manify aoka izany ity. Miova endrika eto ny lalandra ary eto ihany koa no mifanakalo ny ôksizena sy ny rivotra maloto. Ran'ny vena no iantsoana ny ra manaraka ireo vena miverina mihazo ny fo.



Miandraikitra ny fikorianan-dra mankany anatin'ireo sela manerana ny vatana ny fo sy ny lalandra. Mahazo ra sy ôksizena ampy ny sela rehefa miasa tsara ireo taova ireo. Tsy hahazo ôksizena kosa ireo taova ary hitarika "choc" raha misy olana ny fo na ny lalandra. Tranga mihatra aman'aina ny "choc". Ity toko ity no hanazavana izany.

Jereo ity sary ity: milamina ny zava-drehetra rehefa mitsiky ny fo, kely ny "tuyau" na fantsona mampifandray azy sy ny daba ary misy 5 litatra fara fahakeliny ao anatin'ny daba. Mampiseho izany fa miasa tsara ny fo: ara-dalana ny tosidra ary ampy ny vatana ny ra 5 litatra tonga ao aminy.



Teny fampidirana

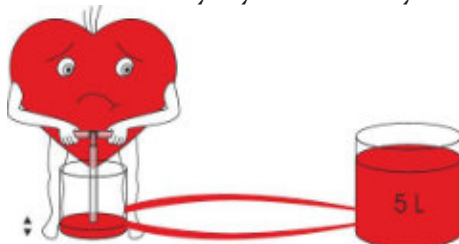
Tranga mampidi-doza ny vatana ny "choc". Fantatrao tsara fa maty ny vatana raha tsy miaina ianao. Mila ôksizena ny sela tsirairay ao anatin'ny vatantsika. Ny ra no mitondra ôksizena ho any anaty sela tsirairay avy. Ho faty ireo sela ireo raha tsy mahazo ny ôksizena ao anaty ra. Izany no mahatonga ny "choc" hanjary ho olana. Tsy mahatratra ireo sela ny ra ilaina rehefa voan'ny "choc" ny marary. Ho faty ny marary raha tsy mahazo ôksizena mandritra ny fotoana maharitra ny vatana. Tsy ho velona ny marary raha tsy voavaha haingana ny olana.



Ny tsy fahampian'ny famatsiana ra ireo taova sarobidy noho ny tosidra ambany no antsoina hoe "choc". Tsy araka ny ilana azy ny ra tonga any anaty sela, tsy ampy ny ra, na misy olana ny fo, na tsy ampy ny tosika eo amin'ny lalandra. Midika tsy fahampiana ôksizena ny tsy fahampian-dra hany ka miteraka ny fahasimban'ireo taova iankinan'ny aina izany. Azo tsaboina tsara izany eo ampiandohana, saingy tsy hahitam-panafana raha tara loatra. Roa minitra ihany, ohatra, no ahafahan'ny nofon'ny atidoha miaina tsy misy ôksizena. "Choc" no iantsoana ny tsy fahampian'ny famatsian-dra amin'ireo taova iankinan'ny aina noho ny tosidra ambany loatra. Hitarika fahafatesana haingana ny "choc" raha tsy voatsabo mialoha. Endrika hafa kosa ny fikorontanan'ny vatana ateraky ny mikraoby miparitaka ao anaty ra (choc septique), izay toe-batana ateraky ny ra voapozina, satria ampy ny fatran-dra, saingy tsy ampy ny famatsiana amin'ireo taova. (R104/P220)

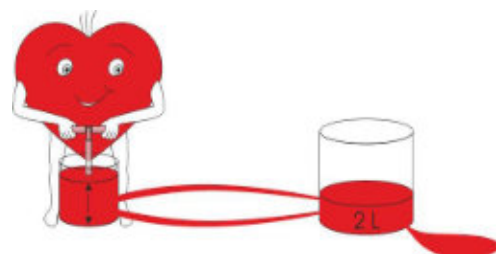
Toe-javatra roa no mety hitarika ny "choc":

1. Fihenan'ny ra tampoka alefan'ny fo mankany amin'ny vatana, vokatry ny faharerahan'ny nofon'ny fo. Na be loatra ny ra izay manery ny fo, hany ka tsy afaka manosika tsara intsony izy. Io no antsoina hoe "choc cardiogénique".
2. Tsy fifanahantsahanan'ny hangezan'ny lalandra sy ny ra mikoriana ao aminy, vokatry ny fihenan'ny ra mikoriana na ny fivelaran'ny lalandra (R104/P220).



Nolazaina anao tany aloha fa mampikoriana ny ra ao anatin'ny vatana ny fo. Mety hitranga eto ny olana voalohany: tsy hahatratra ireo sela ny ra raha reraka loatra ny fo.

Faharoa, tsy hahazo ôksizena koa ireo sela raha tsy ampy ny ra. Afaka manao izay fara heriny ny fo eto, saingy ny ra atosika mihitsy no tsy ampy.



Fahatelo, raha mitatra ny lalandra, afaka manosika ny fo, saingy mijanona ao anaty lalandra ny ra ary tsy mahazo ireo sela. Hitanao amin'izany fa maro samihafa ny antony mahatonga ny "choc". Andeha ary hojerentsika akaiky kokoa izany.

Karazana "choc"

"Choc cardiogénique"

"Choc" avy amin'ny fahavoazan'ny fo na "choc cardiogénique": ampy ny ra, saingy ny fo no reraka loatra. Tsy hahita "choc" isika raha ny fahanterana no antony mampitranga tsikelikely ny faharerahan'ny fo. Raha misy zava-mitranga tampoka ihany, toy ny "crise cardiaque" na "embolie" (lalandra tsentsina) vao tsy afa-manaoatra ny fo, izany hoe raha haingana ny fitrangan'ny faharerahan'ny fo dia tsy maintsy hitranga ny "choc" satria ny fo tsy manana fotoana hanarenana ny tsy mety intsony. Antony iray mety hahatonga ny "choc cardiogénique" koa ny ra betsaka loatra. Tery ny fo noho ny ra be loatra, ka tsy afaka miasa tsara intsony. Mety ho anton'izany ny fiakaran'ny tosidra. Miezaka mampikoriana ra ny fo, saingy resy tosika, satria hery lehibe kokoa no manohitra azy. Mitranga izany rehefa misy olana, na ny havokavoka, na ny "aorte" (lalandra lehibe mivoaka avy ao amin'ny fo). (R104/P220)

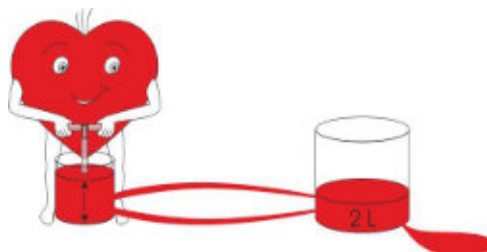


Ny fihenana'ny fatran-dra aparitaky ny fo isa-minitra manerana ny vatana no mahatonga ny "choc cardiogénique". Tsy manana hery hanosehana ra araka ny fatra ilainy ny fo. Isan'ny mety ho olana ny nofon'ny fo mihamalemy. Raha toa ka mihareraka noho ny taona nandritry ny fotoana ela ny nofon'ny fo, dia manana fomba hamenoana ny banga sy hampifandanjana izany ny vatana.

Tsy ho afaka hameno ny banga kosa ny vatana, ka ho tratry ny "choc" ny marary, raha mihamalemy tampoka mandritra ny fotoana fohy ny fo. Antony iray hafa mahatonga ny "choc cardiogénique" ihany koa ny "surcharge" na ny fahafenoana be loatra. Tsy mahavita manosika tsara ny fo, satria be loatra ny ra mila atosiny. Mety ho vokatra ny fiakaran'ny tosidra izany. Miezaka mampikoriana ra ny fo, saingy resy tosika, satria hery lehibe kokoa no manohitra azy. Mitranga izany rehefa misy olana, na ny havokavoka na ny "aorte". (R104/P220)

"Choc hypovolémique"

Mitranga ny "choc hypovolémique" raha very ra be loatra ny marary. Indraindray, mety ho hitanao ety ivelany ny ra. Mety tsy ho hita koa anefa izany indraindray. Zava-dehibe ny mahafantatra fa ho faty ny marary raha tsy mitsahatra ny ra mandeha. Tsy manana olana ny fo eto, ary manao izay ho afany manosika mafy hanome ra ny vatana.



Ho very rano betsaka aoka izany ny marary raha mandoa sy mivalana be, mety ho antony iray hafa mahatonga ny "choc" izany. Mety ho tratry ny "choc" ny marary raha tsy voasolo ny rano very. Tsy ahitana firy ity tranga ity ny olon-dehibe, fa ny zaza no mety hitrangany, ary tsy maintsy fantarina haingana izany.



Ny tsy fifandanjan'ny haben'ny lalandra sy ny habetsahan'ny ra no atao hoe "choc hypovolémique". Tsy hahazo ôksizena araka ny fatra ilaina ireo taova raha tsy ampy ny ra misy sy azo aparitaka, na dia manao izay ho afany manosika aza ny fo.

- Fahaverezan-dra hita maso na tsia (mandeha ra anaty), ateraky ny ratra na aretina.
- Fahaverezana tsiranoka ao anaty ra na "plasma" noho ny fahamaizana, noho ny "péritonite" (aretin-kibo mila fandidiana maika), noho ny tsinay tsentsina na "iléus" ...
- Fahaverezan-drano na elektrôlita noho ny fandoavana, fivalanana tafahoatra, hafanana midanika ... (R104/P221)

"Choc septique-toxique" sy "choc anaphylactique"



Endrika "choc" hafa kely ny "choc septique-toxique" sy "anaphylactique". Tsy malemy ny fo ary ampy ra ny vatana, saingy mbola misy olana. Mety hiha-lehibe na hiha-kely ny lalandra. Mitombo habe ny lalandra raha misy poizina, na mieritreritra ny vatana fa misy loza manokana. Mahatonga ny ra hanana toerana malalaka ao anaty lalandra izany, ka manjary miangona izy, fa tsy mivezivezy. Mijanona

ao anaty lalandra noho izany ny ra ary tsy mahazo ireo sela. Ireo olona marary mafy sy tratran'ny fiparitahana otrikaretina tena ratsy no ahitana io tranga io. Ao ihany koa ireo olona manao hetsika noho ny tsy fahazakana zavatra (réaction allergique). Ny fanomezana serôma betsaka ihany no hahafahana manampy ireo karazan'olona roa ireo: atao izay tena hahafeno ny lalandra mba hahatonga ny ra hikorianana indray mankany anaty sela.



"Choc septique-toxique" sy "anaphylactique": Manao hetsika na "réaction" ary mitombo habe ny lalandra manoloana poizina, na tsiro mpanentana alefan'ny vatana. Tsy misy tosika manery ny ra intsony, hany ka tsy voatosika hatrany anaty sela izy. Koa satria mitatra ny lalandra, mijanona ao ny ra, ka tsy mitohy mihazo ireo taova araka izay ilaina. Ahitana izany ny olona tratry ny "sepsis"

(otrikaretina miparitaka amin'ny vatana manontolo), na vatana manao hetsika manoloana zavatra tsy zaka (réaction allergique), na manoloana poizina. (R104/P221)

Soritr'aretina



- ☑ Hatsatra ny fijery ny marary, mety ho mangana ny molotra sy ny hoho.
- ☑ Tsemboka be sy mangatsia-dava ny hoditry ny marary; tsy ahitana izany anefa ny fiparitahana otrikaretina satria sady mafana no maina hoditra izy.
- ☑ Mahatsiaro saina ny marary eny am-piandohana, mety hangetaheta sy handoa ary hanana olana eo amin'ny fisefoana.
- ☑ Indraindray mety mipelipelika na midananaka ny marary mialoha ny tsy ahatsiarovany tena.
- ☑ Haingana ary zara raha azo tsapain-tanana ny "pouls" na fitepon'ny fo.
- ☑ Kely na tsy misy ny fivalanandrano.
- ☑ Ambany dia ambany ny tosidra. (R101/P5 + R104/P227)

FAMPIHARANA: Ezaho tadidiana tsy an-kijery ireo fambara voatanisa ireo.

Fizahana aretina

Ny fahaizana ireo fambara ihany no hahafahana manao fizahana aretina ivelan'ny hôpitaly. Ny fahafantaranao ny marika ahalalana ny "choc" (hoditra hatsatra, hatsembohana mangatsiaka, fitepon'ny fo haingana, kanefa zara raha tsapa) irery ihany no hahafahanao mihetsika avy hatrany, satria tandindomin-doza ny marary ka mety hamoy ny ainy. Azo isaina ny fitepon'ny fo sy ny "pouls" hahafantarana ny marina: tratra ny "choc" ny marary raha mila tsy ho heno, haingana mihoatra ny injato isa-minitra ary indraindray sady mikorontana no tsy ara-dalàna ny "pouls". Any amin'ny hôpitaly kosa, manazava ny toe-pahasalaman'ny marary ny fanisana ny "pouls" sy fandrefesana ny tosidra ary ny fitiliana samihafa arakarak'ireo karazana "choc" mety hahazo azy. Tsy maintsy tadiavina ny antony nahatonga ny "choc"; raha tsy izany, tsy antenaina ho sitrana ny marary.

Fitsaboana

Miankina amin'ny hatsarana sy hafaingan'ny fitsaboana ny hahavelona na tsia ny olona manao "choc". Manan-danja ny minitra tsirairay avy ho an'ny marary. Tandindomin-doza ny ain'ny marary ka fandraisana an-tanana haingana ihany no azo amonjena azy. Azo antenaina ny fahasitranan'ny marary raha haingana sy ampy ny fanampiana omena. Hitantsika eto ambany izay tokony hatao manoloana izany:

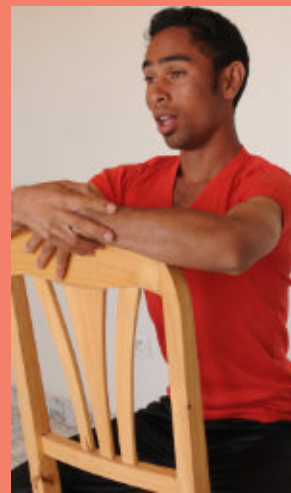


Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

"Choc Cardiogénique"

☑ Raha misy olana amin'ny fisefoana: mahazo aina kokoa ny marary raha mipetraka ary akarina ambony sady tohanana ny sandriny mba hanampy amin'ny fisefoana ny nofon' ny tratra. Mitombo ny tahan'ny oksizena azony raha miaina miadana ny marary. Atoroy azy ny fomba fiaina miadana mampiasa ny molotra. (Jereo ny toko 29 Aretin'ny taovam-pisefoana)



- ☑ Fantaro raha misy fanafody fihinan'ny marary nefa tsy nohaniny,
- ☑ Atao izay hampitony ny marary ary ezaho hatsahatra ny adin-tsainy,
- ☑ Omeo Oksizena haingana ny marary raha misy fahafahana manao izany,

- ☒ Karakaraina haingana ny fitaterana ny marary any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra raha tsy misy mpitsabo afaka manampy. (R104/P242)

Choc Hypovolémique



- ☒ Sorohina ny fahaverezan-dra fanampiny. Asiana fehy na bandy hamehezana ny ratra, na tsindriana sy terena avy hatrany ny fivoahan'ny ra. Raha lavitra ny tobimpahasalamana, atao azo antoka fa voafehy ny ratra na nijanona ny fahaverezan-dra mialoha ny hiaingana.
- ☒ Mila rano ny marary. Raha lavitra ny tobimpahasalamana, omena SRO (Jereo ny toko faha 17: Aretim-pivalanana) hosotroiny ny marary raha mbola mahatsiaro tena.
- ☒ Raha tsy misy fahatapahana ny hatoka na ny lamosina, azo ampiakarina ambony ny tongotra hahatsara ny fahatongavan'ny ra any amin'ny atidoha. (R101/P5)
- ☒ Omeo Oksizena haingana ny marary raha misy fahafahana manao izany,
- ☒ Entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana, ary atao ambony hatrany ny tongony hahatongavan'ny ra any amin'ny atidoha.

"Choc Septique-toxique" sy "anaphylactique"

- ☒ Omena SRO (Jereo ny toko faha 17: Aretim-pivalanana) araka izay tadiaviny ny marary raha mbola mahatsiaro tena.
- ☒ Manana olana amin'ny fisefoana ve ny marary? mahazo aina kokoa ny marary raha mipetraka ary akarina ambony sady tohanana ny sandriny mba hanampy amin'ny fisefoana ny nofon-tratra. Mitombo ny tahan'ny oksizena azony raha miaina miadana ny marary. Atoroy azy ny fomba fiaina miadana mampiasa ny molotra. (Jereo ny toko faha 29: Aretin'ny taovam-pisefoana).
- ☒ Manavy be ve ny marary? Omena "Paracetamol" mba hampidinana ny hafanany. Azo atao peta-glasny amin'ny rano matimaty ny vatan'ny marary na koa mampiasa kompresy nasiana vinaigitra. (Jereo ny toko faha 16: Fanaviana)
- ☒ Omeo Oksizena haingana ny marary raha misy fahafahana manao izany.
- ☒ Mila entina manatona ny toerampitsaboana akaiky indrindra avy hatrany izy satria mila fanafody sy serôma haingana araka izay azo atao.



Any amin'ny tobimpahasalamana

"Choc Cardiogénique"

- ☒ Zahana ireo fambara miantoka aina (signes vitaux), asiana oksizena raha misy, arahi-maso ny fiasan'ny fo.
- ☒ Mila fitandremana ny fanomezana serôma sao dia lasa be loatra.
- ☒ Atomboka avy hatrany ny fitsaboana no sady mikaroka ny antony.
- ☒ Omena ny fanafody mifanaraka rehefa fantatra ny antony.

"Choc hypovolémique"

- ☒ Sorohina ny fahaverezan-dra fanampiny ary averina amin'ny laoniny ny fatran-dra mikoriana.
- ☒ Asiana oksizena raha misy.
- ☒ Ampitomboina ny fatran'ny serôma omena raha misy taolana tapaka.

"Choc Septique-toxique" sy "anaphylactique"

- ☒ Asiana oksizena raha misy.
- ☒ Omena fanafody mifanaraka amin'ny otrikaretina raha izay no antony, na koa fanafody mifanaraka amin'ny hetsiky ny vatana noho ny tsy fahazakan-javatra (anaphylaxie).

Mahafantatra tsara ny marary tratry ny "choc" fa tandindomin-doza ny ainy. Matahotra ny ho faty izy matetika. Misy karazany ny fomba hanampiana ny olona amin'ny tranga tahaka izany. Ao ireo izay mila fanazavana misimisy kokoa momba izay mahazo azy, ao ireo izay mila ny havany akaiky, ary ny hafa kosa te-hahazo antoka fa mahay ny olona mandray an-tànana azy. Anjaran'ny olona izay manampy no mikaroka ny fomba hampaherezana ny marary. Tsy vitan'olon-tokana ny fikarakarana sy fanampiana ao anaty toe-javatra mihatra aman'aina tahaka izany. Noho izany, anjaran'izay manampy no miantso namana hafa hanolo-tanana sy manoro izay tokony hatao. Koa tadidio ny fitsipika fototra MAMi indrindra fa ny "i".

5. Fizahana marary

Teny fampidirana



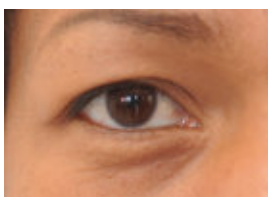
Mazàna, mandeha ho azy amintsika ny fandinihana ny zava-mitranga rehefa tojo zava-baovao tsy fahita firy isika. Efa dingana voalohany sahady izany, raha fizahana marary no resahina. Araka izany, ny fandinihana no anombohana ny fizahana. Fototry ny fandinihana rehetra ny fahafantarana ny endriky ny toe-batana salama. Tsy hahita ny mampiavaka ny olona maratra sy marary mihitsy ianao raha tsy mahafantatra ny endriky ny vatana tomady sy salama aloha. Tsara araka izany ny mandinika ny

olona amin'ny fiainana an-davanandro: fomba fihetsika, fiondrika, fiainga, fihodina sy fiseho ivelany. Diniho ihany koa ny hoditra. Ny hoditra (izay hojerentsika akaiky aoriana kely) matetika no hahafantaran-javatra be indrindra momba ny toe-pahasalaman'ny olona iray. Resaho sy anontanio ny marary rehefa avy nandinika ny zava-misy ianao. Mamaly anao ve izy? Manao ahoana ny fomba famaliny? Hahatonga anao hahatakatra ny zavatra mety hitranga bebe kokoa izany. Manaraka ireo dingana tsotsotra ireo ny fanadihadiana ilay marary sy ny fizahana ny vatany. Raha manao izany amim-pitandremana ianao, raha mahalala ny fanontaniana fametraka, ary raha mahay manao ny fizahana, dia hahalala zavatra maro azo ampiasaina hikarakarana ilay marary. Ny mba hahitana ireo areti-mandoza no tanjona ankapobeny, satria te hahafantatra ny zavatra rehetra ianao mba tsy hisy tsy hita na tavela ireo zavatra lehibe sy manan-danja. Andeha ary hojerena ny fomba hahafahana manao izany.

Fandinihana

Manomboka ny fandinihana ilay marary sahady isika raha vantany vao mahita azy. Mazàna, mandeha ho azy izany, ary tsy mila fanomanana. Afaka manontany tena isika ary mampiasa ireto fanontaniana ireto hampahomby ny fandinihana:

FAHITANA



Maso: mihiratra ve ilay marary sa mikimpy? Raha misokatra, mifantoka ve ny fijeriny sa tsia?

Vatana: ahoana ny fomba fahitana ny vatana? Misy endrika tsy mahazatra na faritra tsy ampy ve?

Hoditra: manahoana ny lokony? Maina ve sa feno hatsembohana?

FIHAINOANA



Miteny: afa-miteny ve ilay marary? Raha eny, mazava sa mikorontana?

Misefo (misintona sy mamoka rivotra): ahoana ny fahenoana ilay marary rehefa miaina izy? Ara-dalàna ve sa tsia?

Manaintaina: maneho fanaintainana ve ilay marary? Hita amin'ny tavany ve izany sa mamoka feo mitarina izy?

FANAMBOLOANA

Fiparitahana otrikaretina: fofona nana na lo?

Aretina: fofona ra, fivalanana sa fofona lo? Mamoaka fofona ratsy ve ny fofon'ainy?

Hafa: misy fofona hafahafa ve, fofona asidra, fivalanandrano na toy ny fofona paoma lo (cétone)?

Aza tsinontsinoavina ireo satria mety ho zava-dehibe.

(R106/P31)



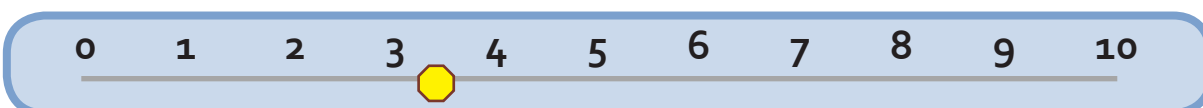
Manan-danja ny vokatry ny fandinihana rehetra; ireo no fomba voalohany hamantarana ny aretina mety hahazo ilay marary. Zava-dehibe ny tsy hifotorana amin'ny fandinihana iray ihany sy ny hanokafana tsara ny taovam-pahatsapana rehetra (maso, sofina, orona ...). Raha tsy izany, mety hisy zavatra hitarika fahafatesana ho an'ilay marary, kanefa tsy noraharahaina.

OHATRA: Raha maheno fofona ra ianao, kanefa tsy mahita, dia jerena ny faritra nipoiran'ilay fofona. Mety handeha ra ve ny lamosin'ilay marary? Tena ahafantaran-javatra betsaka ny hoditra. Manaintaina na marary mafy ny olona manana hoditra mivalomainty (miloko volon-davenona). Mety ho akaikin'ny fahafatesana mihitsy izy raha sady mangatsiaka no tsemboka. Manana olona eo amin'ny fisefoana matetika ny olona manana hoditra mangana. Etsy andaniny anefa, mety tsy ho voa mafy araka ny nieritreretana azy ny marary manana hoditra miloko ara-dalàna sy toy ny mahazatra. Ampiharo izay efa hay tany aloha mialoha ny hikoropahana hizaha ny marary: Mijery aloha, ary mieritrereta, izay vao manohy manao zavatra hafa (R101/P13). Ny fandinihana voalohany no matetika mitarika ho any amin'ny fanontaniana tokony hape-traka. Ny olona mety hahalala no anontaniana raha tsy afa-mamaly ilay marary. Na izany aza, ilay marary hatrany iresahana voalohany, satria izy no ifantohana.

Fanadihadiana

Ahalalana ny aretina mahazo ilay marary ny fanadihadiana feno. Indreto misy fanontaniana fametraka matetika tsara ho fantatra:

1. **FANAINAINANA:** Aiza? Asaivo tondroin'ny marary. Ahoana ny fomba fisehony: Manindrona, mamaivay, voadidy, mitohy, miverimberina, manorisory? Ny hamafiny: omena isa 0 ka hatramin'ny 10? (0= tsy misy, 10= tsy zaka)

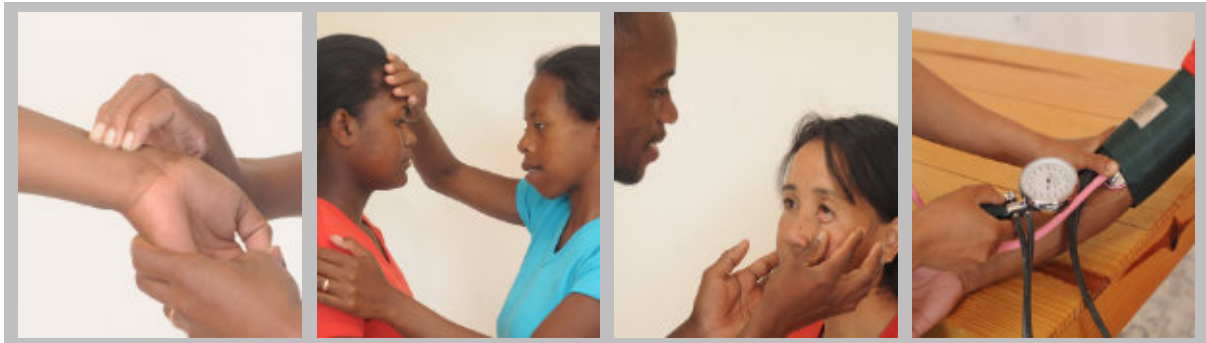


2. **FOTOANA:** Nanomboka oviana? Efa nitranga ve tany aloha, hafiriana ary impiry? Nahoana no izao vao mitady fanampiana?
3. **HETSIKA:** Fanaintainana nifandray tamina fihetsika na trangan-javatra, toy ny fisakafoanana, fatoriana? ...
4. **ZAVATRA FANTATRA:** Nisy olona, aretina na ratra hafa fantatra ve?
5. **TOE-JAVATRA MITERA-DOZA:** Fifohana sigara, fisotroana toaka, fandraisana zava-mahadomelina, hatavezana, diabeta?
6. **ZAVATRA TSY ZAKA:** Sakafo, akora simika, na fanafody? (R108/P1)

Fizahana

Ireo faritry ny vatana miantoka ny fahavelomana no zahana voalohany:

- ☑ Fikorianan-dra: fanisana ny fitepon'ny fo, ny sary no manoro ny fanaovana azy. Mora ve ny mahatsapa ny fitepon'ny fo, mitepo mafy ve, mitepo ara-dalàna ve, mitepo haingana ve sa miadana? Jerena ny lokon'ny hoditra, tsapaina ny hafanan'ny vatana ary refesina ny tosidra, raha azo atao,
- ☑ Fisefoana: miaina ara-dalàna ve ilay marary, haingana sa toy ny misy manakana ny fandre azy? Raha misy manakana, rehefa mamoka sa rehefa mampiditra rivotra? Lalina sy maharitra ve ny fisefoan'ilay marary?
- ☑ Ny saina: mamaly tsara ve ilay marary? Fantany ve hoe aiza izy ary andro inona androany? Somary sa tena mikorotan-tsaina izy? Sa tena tsy mamaly mihitsy? (R106/P29)



Atahorana ny ain'ilay marary raha misy soritr'aretina hafahafa. Mila mampihatra ireo hetsika efa hay sy mbola hianarana any amin'ny toko hafa isika. Aza hadinoina ny mizaha ny vatana manontolo rehefa avy nanamarina isika fa mety tsara ny fikorianan-dra sy ny fisefoan'ilay marary. Ny tsy fahampian-dra, ohatra, dia mety ho avy amin'ny fandehanan-dra mbola tsy tsikaritra ary ny fikorontanan-tsaina mety ho avy amin'ny fiparitahana otrikaretina mbola tsy hita. Aza avela hisy olon-kafa hanelingelina anao, fa makà fotoana tsara mba tsy hanao diso. Tandremo koa anefa sao lany fotoana be loatra.

Fizahana akaiky

Zahana ny vatana manontolo. Ataovy azo antoka fa tsy nisy zavatra tsy voajery na hadino. Atomboka ny fizahana vatana: tanana roa no ampiasaina hitsapana ny taolandoa (ny andaniny roa sy ny tampony). Manaraka izany, zahao ny orona sy ny taolana manodidina ny maso. Ary tsapao moramora ny andaniny roa amin'ny hatoka sao misy tapaka. Mila mitady tsara ianao sao misy zavatra tsy ara-dalàna; toy izany koa ny tanana sy ny tongotra. Jereo ihany koa ny soroka sy ny maoja; mipetraka tsara ve? Zahao farany ny kibo. Jereo ny endrik'ilay marary rehefa mitsapa ny kibony ianao. Jereo ny andaniny roa amin'ny kibo, faritra ambony, faritra ambany, ary tadiavo ndrao misy fambara ahitana fanaintainana, ratra, na zavatra mivaingana na mafy.

FAMPIHARANA: Manandrama manao fizahana vatana amin'ny olona salama ao antokantrano hamantaranao ny firafitry ny vatana ara-dalana. Jereo ny sary.

Nahavita nandinika ilay marary ianao izao, nanontany azy momba ny toe-pahasalamany ary nizaha ny vatany. Afaka mieritreritra ny hetsika atao ianao rehefa avy namantatra sy nanangona ny fahalalana rehetra momba ilay marary sy ny zavatra mahazo azy. Tsy handiso ianao raha hanome ny fanampiana ilain'ilay marary rehefa manaraka ny zavatra rehetra ampianarina ato anatin'ity boky ity.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Nympiasan'ny fahasalamana no mizaha misimisy kokoa ny marary ary mety mampiasa fitaovana izy amin'izany. Azo ampiasaina ihainoana izay zava-mitranga ao amin'ny havokavoka sy ny fo ary ny tsinay ohatra ny “stéthoscope” (fitaovana fihainoana ampiasain'ny mpitsabo).

Manampy hahatakarana bebe kokoa ny aretina na ratra manjo ilay marary ny fanaovana fizahana milamina sy am-pitandremana. Miantoka ny fahatsaran'ny vonjy aina sy ny fitsaboana hatao ihany koa. Hitarika ho any amin'ny tsoa-kevitra diso sy hitera-doza ho an'ilay marary kosa ny fanaovana ambanin-javatra ny fandinihana, fanadihadiana, na fizahana

6. Fitaterana marary

Teny fampidirana



Antony roa ihany no tsy maintsy hamindrana ny marary: voalohany ny avotra aina raha toa ka tadindomin-doza izy, ny faharoa raha mila afindra any amin'ny toerampitsaboana. Amin'ireo tranga ireo no resahina ny fitaterana ary mila arovana hatrany ny ainao mpamonjy voina ao anatin'izany. Raha toa ianao mpamonjy indray mantsy no haratra sy tra-doza dia ho irery ny marary (R101/P8 + R1/P5). Tadidio mandrakariva

noho izany izay nianarana momba ny fitsipika fototra voalohany na ny 4M: Mijanona aloha, mijery sady mieritreritra, izay vao mihetsika! (R101/P13)

Aseho amin'ity toko ity ireo fomba atao hanetsehana marary ao anaty faritra nitrangan'ny loza sy ny fanomanana azy raha mila afindra toerana lavitra. Mialoha izany anefa, omena anao ny fitsipika ankapobeny mifehy ny avotra aina sy fitaterana marary.



Tanjon'ny vonjy aina ny hampihena ny ratra sy ny fahavoazan'ny marary ary ny hanavotra aina azy. Tsy maintsy atao an-tsaina ireo raha hiresaka ny fomba fitaterana marary isika. Rehefa tena ilaina, ka tsy azo ihoarana, vao afindra toerana ny olona tra-doza.

Sady mety hiteraka fahavoazana hafa ho an'ny marary mantsy ny famindrana toerana azy no mety handratra ny mpamonjy voina ihany koa. Koa atao aradalàna sy amim-pitandremana fatratra ny fitaterana ny olona iharam-boina na marary. (R101/P8 + R1/P5)

Fitsipika ankapobeny mifehy ny avotra aina sy fitaterana marary

Efa voalaza ihany ny fitsipika fototra voalohany nianarana ny 4 M raha tadidinao dia ny hoe: mijanona aloha, mijere, mieritrereta, ary mihetseha! Midika izany fa ny tenanao aloha sainina voalohany ary aza miditra anaty toerana mety hampidi-doza anao.

Manaraka izany mety hampihombo ny fahavoazan'ny marary ny tsy fitandremana na tandrevaka ataon'ny mpamonjy voina. Vao mainka handratra sy hanimba ny nofo ohatra ny taolana tapaka izay tsy nofatorana tsy hihetsika tsara mialohan'ny hamindrana ilay marary. Na koa ny fanerena ny olona misohika handry mitsilany, ohatra, vao mainka hanempotra na hahafaty azy mihitsy.



Ny hoe “avotra aina” dia fanaisorana ny marary hiala amin'ny toerana nitrangan'ny loza, ka tsy ny hibata azy lavitra akory, fa ny hahatonga azy kosa ho lavitry ny loza no tanjona (R101/P8). Sarobidy ny fotoana eto. Araka izany, ataovy azo antoka sy tsy andaniam-potoana be ny avotra aina.

Hanokanana fotoana bebe kokoa sy atao am-pahamalinana kosa ny fitaterana ny marary, izany hoe famindranany olona tra-doza mankany amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra, amin'ny alalan'ny fiara fitaterana marary (ambulance), na fiara tsotra, na filanjana marary entin'olona maro. Tsy miova ny fitsipika fototra iorenan'ny vonjy aina, na inona na inona endrika avotra aina sy fitaterana ny marary. Tokony hieren-doza hatrany ny mpamonjy voina (R101/R8 + R1/P5). Amin'izay rehetra atao, ampiharina hatrany ny fitsipika hay tany amin'ny toko momba ny fomba fiasa fototry ny vonjy aina. Ny mpamonjy voina tsy maratra na tra-doza ihany no afaka hanampy!

Zavatra atao an-tsaina raha ilaina ny mamindra toerana marary:

Mieritrereta aloha: tandindomin-doza ve ny marary? Ilaina hafindra toerana ve izy? Mety ho tonga haingana ve ny dokotera na fiara fitaterana marary? (R1/P5). Misy dikany lehibe ireto fanontaniana ireto raha ilaina ny fitaterana ny marary:

- A** Aretina inona na ratra manao ahoana no mahazo ilay marary na maratra? Mety hisy fiantraikany eo amin'ny fomba hitaterana azy ve izany?
- FA** Fomba ahoana no hitaterana ny marary? Aiza ny tobimpahasalamana akaiky indrindra?
- KA** Karazan-javatra hafa inona no ilaina eritreretina? (R101/P8)

Ny AFAKA dia midika hoe "Afaka manao izany ianao!".

A Aretina na karazana ratra toy inona no azo eritreretina? Fahavoazana tokana sa maro? Ataovy ny vonjy aina mialoha ny hitaterana ny maratra: ataovy izay hampijanona ny ra mandeha, tsy hampihetsika ireo taolana tapaka ary hahazoana antoka ny fisefoana ara-dalàna. Apetraho sy ampitoero na afatory tsara ny maratra mba tsy hampitatra sy hampitombo ny ratra na fahatapahana. Tsy maintsy ahazoan'ny marary miaina tsara ny fomba ametrahana na ampandriana azy. Mety mila taterina mipetraka, ohatra, ny marary. Hamafisina fa ny ratra sy ny toe-batan'ny maratra no hamaritana ny fomba hametrahana na hampandriana azy. Atao izay hampahazo aina azy araka izay azo atao. Ny mpitsabo sy ny infirmiera no miandraikitra ny fahasalaman'ny marary eny an-dalana raha avy ao amin'ny CSB na tobimpahasalamana ny maratra no nafindra toerana hafa. Maratra tafatoetra tsara ihany no azo taterina. Tokony hanao izay azo atao ny mpitsabo sy ny infirmiera mba ho azo antoka ny fikarakarana ny marary, hahafahany manana antoka misimisy kokoa ny amin'ny fahasitranany.

FA Fomba ahoana no hitaterana ny marary? Aiza ny tobimpahasalamana akaiky indrindra? Misy fiara fitaterana marary (ambulance) na fiara hafa azo ampiasaina ve? Raha tsia, olona firy no afaka milanja ny marary? Vondrona mpanome tanana roa afaka hifandimby hilanja no ilaina raha lavitra ny toerana misy ny tobimpahasalamana. Alamina tsara dieny mialoha ny dia. Entina avokoa ny zavatra rehetra ilaina, na ho an'ny mpanome tanana, na ho an'ny marary, toy ny rano, sakafo, akanjo mafana, aro orana, fanafody, finday, ... Ny olona manana traik'efa sy fahalalana be indrindra momba ny vonjy aina no hanaraka ny marary raha misy fiara azo ampiasaina. Hiteraka olana hafa raha vitsy na maro loatra ny mpanome tanana. Zava-dehibe noho izany ny misafidy ny isany. Ny mpitsabo na ny infirmiera no ho tompon'andraikitra hanao izay tena hahatsara ny fitaterana raha avy ao amin'ny CSB na tobimpahasalamana ka afindra toerana hafa ny marary. Izy ireo no handamina dieny mialoha sy handrindra raha tsy maintsy lanjaina ny marary. Tsy maintsy omena ny fanafody ilainy ny marary mandra-pahatongany any amin'ny tobimpahasalamana hamindrana toerana azy.

KA Karazan-javatra hafa inona no ilaina eritreretina? Misy toe-javatra hafa mety hiantraika amin'ny fitaterana ve: toy ny orana, toetrandro, haratsin'ny lalana, ary ny ora fisokafan'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra? Tsy tokony hohadinoina ary handraisana fepetra mialoha ireny sakana ivelany ireny. Rehefa azo antoka fa milamina ireo toe-javatra ivelany ary ho soa sy hieren-doza ny dia vao avela hiala ny CSB na tobimpahasalamana ny marary.

FAMPIHARANA: Araka izay nianarana inona no hataonao raha misy olona iray tapa-taolana eo amin'ny ranjony sady ahitana ratra lalina. Eo amin'ny tãnananao anefa tsy misy na dokotera na infirmiera ary adiny roa miala eo vao misy tobimpahasalamana. Sady tsy misy fiara no tsy misy “ambulance” eo an-toerana. Mamorona paika hikarakarana ilay marary!



Valin'ny fampiharana: Eo anatrehan'izany, toy izao no atao: Mila fehezina ny ratra ary atsahatra ny ra mandeha. Faharoa, atao izay tsy hampihetsiketsika ilay tongotra maratra. Fatorana tsara amim-pitandremana amin'ny tongotra ilany ohatra ilay tongotra maratra. Atao izay hampahazo aina ilay olona maratra eny am-pilanjana azy. Atao ambony mihoatra ny fony ny tongony anankiroa mba tsy hivonto.



Olona maromaro afaka hifandimby hilaña ny maratra no ilaina. Mitondrà rano, aro orana sy satroka ary fanafody manala fanaintainana. Karakaraina tsara ny maratra mandra-pamindra toerana azy, raha tsy azo entina manatona tobimpahasalamana avy hatrany izy noho ny antony tsy miankina aminao. Mila manao izay azony atao kosa ny mpiasan'ny fahasalamana ho amin'ny fahasitranan'ny marary.

Fandraisana ny fitantanana

Tokony hisy olona mpitarika ny vonjy aina, indrindra raha marobe ireo olona mitangorona. Aoka ho olona mahay tsara ny vonjy aina anefa no mitarika izany. Ianao izay nahazo fiofanana no mandrindra ny zavatra rehetra atao amin'izany ary manao izay hahatomombana tsara ny fiaraha-miasa eo amin'ireo olona rehetra mpamonjy voina. Ho loza mantsy raha sanatria ka tsy misy mitarika ny vonjy aina satria lany andro amin'ny ady hevitra ny olona raha tokony hanao zavatra. Vao mainka mantsy hanampy trotraka ny marary ary hisakana ny fahasitranany raha misy fihetsika diso atao na tsy manao na inona na inona tsotra izao ny mpamonjy voina. Fotoana natao hanomezanao baiko mazava izao mba hazoan'ireo olona manampy mahafantatra izay ataony. Aza miahotra fa sahia satria efa nampianarina ianao!



Tsy fotoana ho an'ny demokrasia ny vonjy aina ka tsy fanaovana ady hevitra lava reny. Fanomezana baiko mazava sy fitarihana hentitra ary fanarahana an-tsakany sy an-davany ny toromarika avy amin'ny mpitarika no atao. Hisolo toromarika mazava sy drafitra masaka ny korontana ao an-tsain'ireo tarihina raha toa manao izany ianao! (R101/P8) Ny mpitsabo kosa no mandray ny andraikitra sy ny fitantanana ny fitsaboana raha vantany vao tonga ao amin'ny tobimpahasalamana ny maratra na ny marary.

6.1 Fomba fanavotana sy famindrana toerana marary



Izao no tadidio, mora ho an'ny olona ny mitadidy ny zavatra ianarany raha toa ka tsy mihaino fotsiny izy fa sady mahita no mahatsapa no manandrana. Azonao andramana avokoa ireo fomba ireo miaraka amin'ny namanao mba hitadidiana sy hanaovana fampiharana.

Isan-karazany ny fomba azo amindrana toerana marary na maratra iray rehefa manao ny avotra aina. Azo ataon'olon-drery sady haingana ity fomba voalohany ity:



1. Areno hipetraka ny maratra ary mandohaleha ao aoriana.
2. Asosay ho ao ambany heliky ny maratra ny sandry roa.
3. Raiso ny sandriny izay tsy maratra.
4. Mitingitingina araka izay azo atao.
5. Sady mihemotra no misintona ny maratra. (R101/P8)



Toy izao ny fomba famoahana ny maratra avy ao anaty fiara:

1. Vonoy ny môtara ary esorina ny lakile.
2. Sintony ny hisatra na "frein à main" hiakatra ary vahana ny "ceinture de sécurité" na ny fehin-kibo fiarovana.
3. Avoahy ny tongony.
4. Somary aondreho mankany aloha ny maratra.
5. Ataovy ao ambany heliky ny maratra ny sandry roa.
6. Raiso ny sandriny izay tsy maratra.
7. Sintony hivoaka ny fiara ny maratra.
8. Ataovy mitombina sy mitoetra tsara ny lohany. (R101/P8)

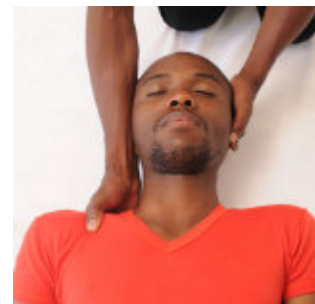


FAMPIHARANA: Manandrama manetsika olona tahaka izany. Raha misy fiara azo ampiasaina, andramo ihany koa ny voalaza ao amin'ny fampianarana. Raha azo atao, olona mavesatra anaovana fanandramana.

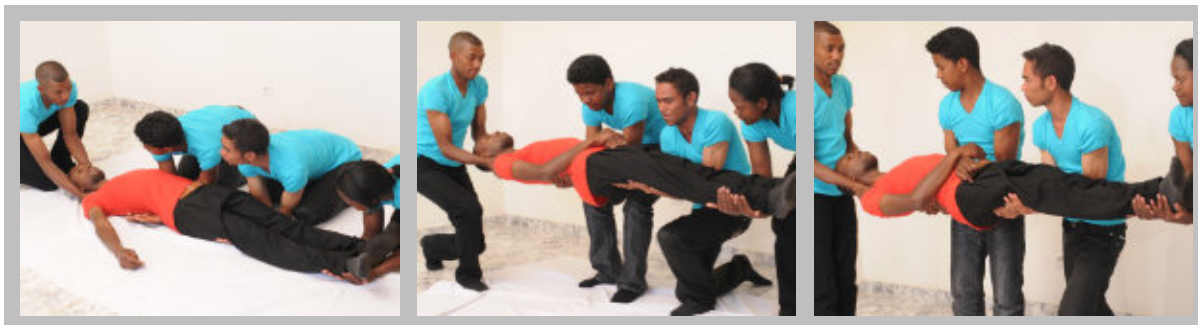
Ilana fepetra manokana kosa raha toa ka tapaka hatoka na lamosina ilay marary. Ny fomba famindrana ampiasana olona efatra no ampiharina eto. Raha tsy izany, aza ahetsika amin'ny toerana misy azy ilay olona raha toa ka tsy tadindomin-doza avy hatrany. Azo ampiharina ihany koa ny fomba aseho etsy an'ila ho an'ny olona marary na maratra mafy.

"Mouvement en bloc" na miara-mirona:

1. Olona iray no eo an-doha. Izy no mibaiko.
2. Mpanolo-tanana telo eo an-daniny, manitrika tsimoramora sy amim-pitandremana ny tanany ao ambanin'ilay maratra.
3. Ilay olona mpitarika kosa mihazona mafy ny hatoka sy soroky ny maratra, araka ny hita eo amin'ny sary.
4. Ilay mpitarika no manome baiko hibatana moramora sy amim-pitandremana ny maratra. (R101/P8)



Azo ampiharina ihany koa io fomba io ho an'ny olona marary na maratra mafy.



Manana andraikitra hamindra ny olona tapaka taolan-katoka na taolan-damosina any amin'ny tobimpahasalamana lehibe kokoa ny mpitsabo. Eo am-piomanana raha mbola ao amin'ny tobimpahasalamana ny maratra, zava-dehibe mihoatra noho ny hafa rehetra ny mamindra azy araka ny aseho an-tsary. Olona efatra no ilaina hibata ny maratra, na dia hanamboarana sy handaminana fandriana ihany aza. Raràna ny fibatana na fanetsehana ny marary tsy ampiasana “mouvement en bloc”. Andraikitra ny mpitsabo ao amin'ny tobimpahasalamana no manao izany tsara sy amim-pitandremana.

6.2 Fitaterana maratra mandeha toerana akaiky

Miankina amin'ny isan'ny mpanome tanana misy ny fomba atao. Ho vitsy ireo mpanome tanana ilaina raha olona maivana na ankizy no maratra. Arakaraka ny karazan'aretina na ratra mahavoa ilay marary na maratra ny fomba fitaterana azy. Ataovy an-tsaina mandrakariva izany.

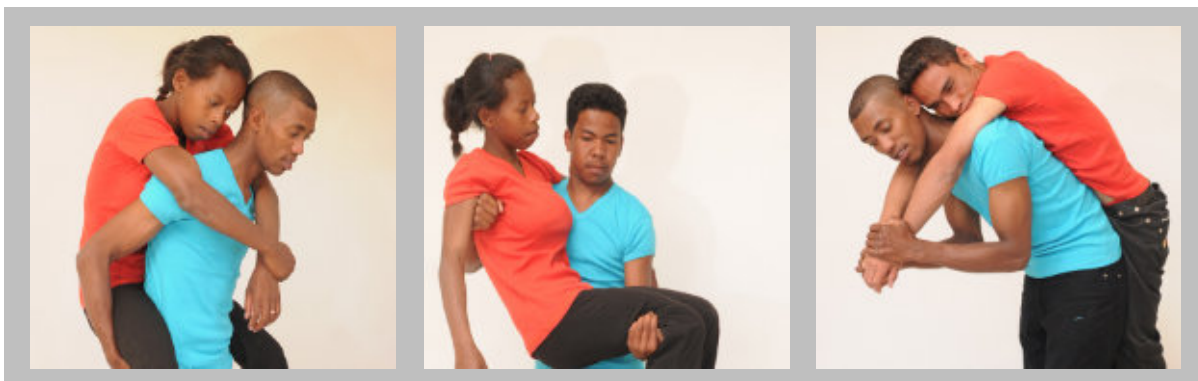
Ireto aseho ireto ireo fomba fitaterana sy filanjana isan-karazany, arakaraka ny isan'ny mpanome tanana:

Mpanome tanana iray

Azo babena toy ny zaza ny maratra raha olona iray no afaka manome tanana. Tsy tokony hatory ny maratra ary mila manana hery ampy hamikirana. Mety hanampy raha misy lamba na akanjo hitazonana azy.

Azo trotroina eo aloha araka ny sary, saingy ilana tanjaka be, raha maivana na tsy ampy hery hamikirana ny maratra.

Tsara kokoa raha babena mipetraka toy ny zaza na mitsangana araka ny sary eo ambany ny marary.



Azo entina eo an-tsoroka ny maratra malemy na tsy mahatsiaro tena:

1. Sintonina ny maratra hiarina hipetraka.
2. Mandohalika.
3. Raisina ho eo an-tsoroka izy.
4. Hazonina mafy ny sandriny sy ny tongony.
5. Mitsangana.



FAMPIHARANA: Raha misy zaza tapa-tongotra iray, ahoana no ho fomba hitondranao azy? Tsy mahatsiaro tena ny raim-pianakaviana iray kanefa ilaina esorina amin'ny toerana mampidi-doza izy, inona no fomba famindrana toerana ampiasainao?



- ☑ Manaova fampiharana betsaka miaraka amin'ny olona hafa.
- ☑ Jereo ny sary.
- ☑ Ezaho tadidiana ho zary fahazarana.

Mpanome tanana roa

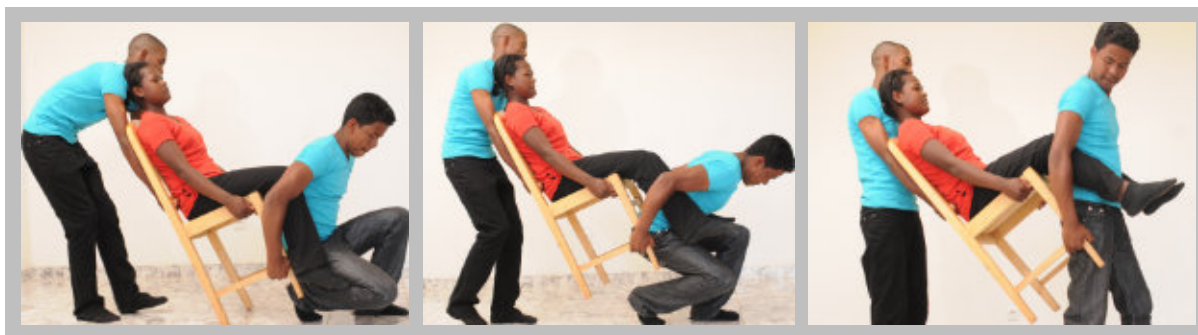
Azo lanjaina mipetraka mankany amin'ny toerana akaiky ny marary rehetra sy ny olona maratra eo amin'ny loha, tratra, na tapa-tongotra. Mila mahatsiaro tena ny maratra ary afaka hamikitra amin'ny mpanolo-tanana.

1. Mielanelana antsasa-metatra ireo mpanolo-tanana ary ao aorian'ny maratra. (Samy mijery manatrika lalana iray ihany).
2. Ny sandry anatin'ny kokoa mamikitra ilay namana mpanome tanana amin'ny sorony.
3. Mifandray eo amin'ny hato-tanana ireo sandry roa hafa na maka lamba hamikirana mafy (jereo ny sary).
4. Ireo sandry ambony no seza fipetrahana ho an'ny maratra ary ireo sandry ambony ampiasaina ho toy ny fiankinana. (R101/P8)

Azo lanjaina soa aman-tsara ambony seza ny maratra raha mampahazo aina azy ny mipetraka.



FAMPIHARANA: Manaova fanandramana. Manandrama koa mampiasa seza. Halavirana firy no mety ho vita vao reraka?



6.3 Fitaterana marary mandeha toerana lavitra

Ho an'ny fitaterana mandeha lavitra, azo ampiharina tsara ny fiomanana noresahina tany aloha. Avereno vakina sy ampiharina indray izany! Matetika mandry no mampahazo aina kokoa ny maratra. Ilana filanjana na “brancard” izany. Indreto, misy hevitra amin'ny fanamboarana filanjana ataon-tanana: azo ampiasaina ny fitaovana toy ny varavarana, hazo fisaka, na tohatra. Hita etsy ambany ny fomba fanamboarana izany, izay ampiasana lamba firakotra matevina sy hazo lava roa:

1. Apetraka eo ambony lamba firakotra ny hazo lava iray, aforitra eo amboniny ny ampahatelon'ny lamba firakotra.
2. Apetraka eo ambonin'ny lamba firakotra miforitra ny hazo lava faharoa, sahabo ho 15 santimetatra miala amin'ny sisiny miforitra.
3. Aforitra manarona ireo hazo lava roa ny ambiny amin'ny lamba firakotra.



Hampipetraka tsara ny lamba firakotra ny havesatry ny maratra. Tsy azo ampiasana ity fomba ity ny olona maratra na tapaka taolandoa, hatoka, na lamosina (R1/P6).

Fatorana tsara eo ambony filanjana ny marary, raha “brancard” no itondrana azy. Ataovy azo antoka fa tsy hianjera izy. Tokony ho tsara fatotra ihany koa ny faritry ny vatana tapaka na maratra mba tsy hitarika fanaintainana na fahavoazana hafa ny fihetsiketsehana.

FAMPIHARANA: Manamboara filanjana ary jereo raha mety izany. Hamarino ny fomba ametrhanao ilay olona eo ambonin'ilay filanjana raha mampahazo aina azy.

Azo bataina mipetraka ny marary manana fahasahiranana amin'ny fisefoana, ka ny seza no ampiasaina amin'izany. Ho mora kokoa amin'ny mpilanja raha mifantsika na mifatotra amin'ny hazo lava roa ilay seza. Antitranterina fa tokony ho tsara fatotra ny maratra mba tsy hianjera avy eny ambony seza.

FAMPIHARANA: Manandrama mamantsika hazo lava roa amin'ny seza ary jereo raha mety izany. Iza no fomba mora kokoa hitondrana ny marary?



Tsy azo itondrana olona maratra na tapaka taolan-katoka na lamosina ny filanjana nataon-tanana amin'ny lamba firakotra (R1/P6). Zava-dehibe miankina aman'aina ny tsy tokony hanetsehana azy mihitsy (R101/8). Afaka mampiasa varavarana, na tohatra mafy, na hazo fisaka lehibe tsara ny mpamonjy voina raha tsy misy fitaovam-pitaterana hitondrana ny marary. Ampiharina ny fomba ampiasana olona efatra

manao “mouvement en bloc” na miara-mirona efa hita tany aloha hibatana ny maratra eo amboniny. Ho tsara kokoa raha afatotra mafy amin'ilay hazo ny maratra, ka “scotch” na “ruban adhésif” lehibe no ampiasaina. Zava-dehibe ny mitazona ny loha amin'ny “scotch”. Azo ampiasaina ihany koa ny lamba sy tady kely raha tsy misy “scotch”. Maratra hieren-doza, tsy mihetsiketsika ary taterina haingana araka izay azo atao no tanjona.



FAMPIHARANA: Mitadiava hazo fisaka, tohatra na varavarana ary manandrama mamatotra olona eo amboniny. Ahoana ny fomba ataonao hampahazo aina tsara ilay olona sady tsy mampihetsiketsika azy?



Sarotra ny famindrana toerana ny marary eto Madagasikara noho ny tsy fahampian'ny fitaovam-pitaterana, ny sehatry ny fahasalamana tsy hary fomba ary ny lalana ratsy. Ilaina ny mientreritra dieny mialoha ny zava-misy azo ampiasaina eo an-toerana: ny olona afaka hanampy, ny fitaovam-pitaterana misy, ny olona matanjaka ao an-tanàna ary ny olona mahay mandamina.

Olona mahatakatra ny maha lahy tokana ny aina sy mahay mifanome tanana ihany no afaka manome fanantenana ny maratra ho sitrana soa aman-tsara.

Ny mpitsabo sy ny infirmiera no tompon'andraikitra voalohany raha avy ao amin'ny tobimpahasalamana no afindra toerana hafa ny marary. Tokony ho efa maty paika ny drafitra amin'izany, ary fantatr'izy ireo izay tokony hatao rehetra. Izy ireo no miantoka izay hahazoan'ny marary ny fikarakakaran'ny rehetra mialoha ny hamindrana azy toerampitsaboana hafa. Andraikitr'izy ireo koa ny manome ny maratra izay rehetra ilainy mandra-pahatonga azy any amin'ny toerampitsaboana hifindrana. Ny mpitsabo sy ny infirmiera no mandamina ny fitaterana sy manampy ny mpanome tanana hiomana. Anterina hatrany fa ny fifanomezan-tanan'ny olona rehetra no hamonjena maratra na marary iray.

7. Ratra sy fahaverezan-dra

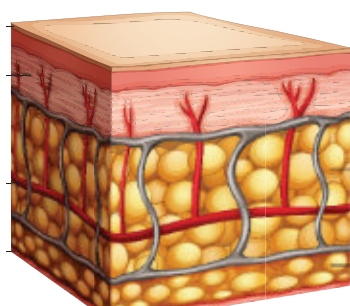
Teny fampidirana

Mety hisedra na hahita ratra hatrany ianao mandritra ny androm-piainanao. Tsy ilana fikarakarana be ary sitrana tsara ny ankamaroan'izy ireny. Hianarana amin'ity toko ity ny fomba hikarakarana tsara ny ratra ary ny tokony hatao raha lehibe sy lalina izany. Mialoha ny zava-drehetra, manao ahoana ny fahafantaranao ny hoditra izay taova mandrakotra ny vatanao manontolo. Tsy mahafaly anao ve ny mahalala fa tsy tatera-drano ny vatanao ary afaka mifandray amin'ny tontolo manodidina ianao amin'ny alalan'ny hoditra? Taova mahaliana ny hoditra. Miaro anao amin'ny ny otrikaretina, masoandro, orana, rivotra sy ny maro hafa io taova iray io. Ahitana sosona telo samy manana ny anjara asany avy ny hoditra.



Mandrindra ny hafanan'ny vatana ihany koa ny hoditra ary mamoka ny fofona mampiavaka ny olona iray. Manampy haminavinana ny taonan'olona iray izy, ary marika hahafantarana tsara ny fihetseham-po ihany koa, satria tsy afa-mandainga.

Ahitana sosona telo ny hoditra:



Ivelan-koditra na "épiderme": tsy misy lalandra ny sosona voalohany, ary ny miaro no tena anjara asany.

Atihoditra na "derme": mitahiry ireo selan'ny nofo, ary tena ilaina amin'ny fiforonan'ny "épiderme".

Fanambanin-koditra na "hypoderme": ahitana ireo tendrona hozatra na fitatitra sy selana tavy na menaka, ...

Ny vonjy aina sy ny fitsaboana fanao amin'ireo fahavoazana maro samihafa amin'ny hoditra no ifantohan'ity toko ity, saingy ireo ratra vao haingana ihany. Ny toko natokana ho an'ny aretin-koditra kosa no hiresahana ireo ratra maharitra ela na miverina matetika.

7.1 Ratra vao haingana

Simba sy misokatra ny hoditra maratra na voadidy io na voarangotra ary tsy azo antoka intsony ny fiarovana. Midika varavarana mivoha hahafahan'ny otrikaretina miditra ny hoditra maratra. Ny anjaran-tsika dia ny manao izay hikatonan'ny fery haingana araka izay azo atao. Ho fiarovana amin'izany, ny afaka atao dia ny manarona ilay ratra. Fanampiana fotsiny ihany anefa izany fa ny vatana samy irery ihany no miantoka ny tena fahasitranana tanteraka. Sitrana tanteraka ilay hoditra rehefa mikatona sy maina ny fery.



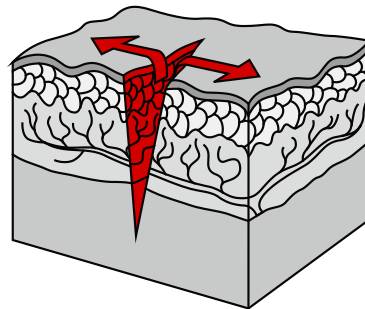
Tsikaritra fa ny tanana no tena mitondra otrikaretina mankao anaty ratra. Tsy hita maso, nefa mankarary ireo otrikaretina ireo. Zava-dehibe ny manasa tanana mialoha sy aorian'ny fikarakarana marary.

Mety hisy fahaverezan-dra raha toa ka voakasika ny lalandra. Ny fahasimban'ireo tendrona fitatitra na “nerf” kosa no miteraka fanaintainana izay tsapa matetika amin'ny voadidy sy voarangotra. Manaintaina kokoa ny ratra voarangotra noho ny voadidy satria maro ireo tendrona fitatitra simba.

Very ra ny marary rehefa mandeha ra be ny ratra. Mety hihatra aman'aina izany. Ahitana tombontsoa anefa ny ratra misy ra mandeha, satria manadio ny ratra avy any anatiny mankety ivelany ny ra mivoaka. Iaraha-mahalala fa tena mafy ny fanaintainana vokatra ny ratra, nefa izany no vao mainka hampirisihana antsika hikarakara tsara ny faritra maratra, mba hahasitrana ny marary.

Misy isan-karazany ny ratra. Andeha hojerena akaiky ny ratra tsirairay avy.

Voadidy: Mety hilentika lalina ny didy avy amin'ny zavamaranitra. Hijininika ny ra raha voadidy ireo lalandra vaventy. Misy lafy tsarany ny ra mandeha: sady manadio no manakana ny ratra tsy hanonitra. Na izany aza, tsy maintsy ajanona ny ra mandeha. Mazàna, mahitsy ny faritra maratra, ka mora ny manjaitra ny faritra voadidy. (R101/P20)



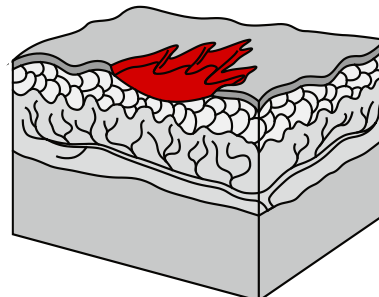
Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sasana amin'ny rano madio sy savony na lavenona aloha ny tanana mialoha ny hanaovana vonjy aina.
- ☑ Arovy ny tenanao sy ny maratra : Manaova saron-tanana na “gants” fingotra, na fonosy harona plastika madio ny tananao (R1/P49).
- ☑ Tsindrina sady fehezina amin'ny bandy na “bandage de compression”.
- ☑ Fatorana tsy hihetsika ny faritra maratra. (Jereo ao amin'ny Famehezana ratra).
- ☑ Entina any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ilay marary (R101/P20).

Tahaka izany koa ny fomba hikarakarana ratra kely raha any an-trano. Sasana amin'ny rano madio sy savony ary kobanina tsara ny ratra. Anontaniana raha vita vaksiny fanefitry ny tetanosy ara-dalàna ilay marary.

Voarangotra: Matetika, manaintaina io karazana ratra io, satria tendron'ny hozatra maro no simba. Mandeha mitsitaitaika ny ra, ary maloto mazàna ny ratra.

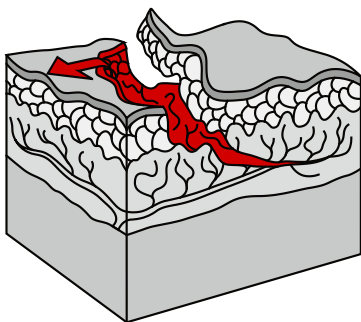




Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sasana amin'ny rano madio sy savony na lavenona aloha ny tanana mialoha ny hanaovana vonjy aina.
- ☑ Arovy ny tenanao sy ny maratra : Manaova saron-tanana na “gants” fingotra, na fonosy harona plastika madio ny tananao (R1/P49)
- ☑ Diovina tsara amin'ny savony sy rano madio ny ratra (R101/P20),
- ☑ Azo atao ny tsy manarona izany raha toa ka ivelany sy kely ilay rangotra. Saronana lamba madio kosa na, tsaratsara kokoa, kompresy raha maloto ny tontolo manodidina misy ilay maratra.
- ☑ Alefa manatona dokotera na tobimpahasalamana ilay marary hatao vaksiny fanefitry ny tetanosy, raha ilaina.



Ratra lalina sy ringidringitra: Feno loto izy io matetika, hany ka ambony ny taha mety hampanonitra azy. Tsy mora zairina ilay ratra satria ringitra ny faritra manodidina azy. Kaikitra biby mazàna no mahatonga ity karazana ratra ity. Tena mihombo sy manonitra ny ratra, satria feno otrikaretina ny roram-biby (R101/-P20). Ny ratra mihombo vokatry ny kaikitr'olombelona no tena loza indrindra, satria piti-drora iray mililitatra monja dia ahitana otrikaretina aman-jato tapitrisa mihoatra ny 600 karazana.



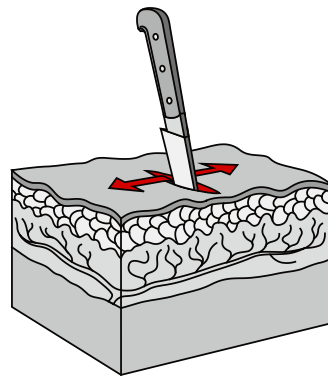
Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☑ Sasana amin'ny rano madio sy savony na lavenona aloha ny tanana mialoha ny hanaovana vonjy aina.
- ☑ Arovy ny tenanao sy ny maratra : Manaova saron-tanana na “gants” fingotra, na fonosy harona plastika madio ny tananao (R1/P49).
- ☑ Diovina tsara amin'ny savony sy rano madio ny ratra (R101/P20).
- ☑ Saronana kompresy na lamba madio ilay ratra aorian'izay.
- ☑ Raha kaikitra biby no nandratra, zahana sao misy aretina ilay biby. Alefa manatona dokotera na tobimpahasalamana ny maratra hahazo fitsaboana bebe kokoa. Ampahafantarina ireo mpiasan'ny tobimpahasalamana ny toe-pahasalaman'ilay biby.
- ☑ Na inona na inona karazana ratra, ento manatona tobimpahasalamana ny maratra hatao vaksiny fanefitry ny tetanosy, raha ilaina.

Voatsatoka zava-maranitra: Mety ho ratra lalina sady arahina fahaverezan-dra be dia be ity karazana iray ity, ary hahitan-doza raha voasarona ilay ratra ary takona ao anaty nofo ny ra mandeha ka mihombo sy manonitra ilay ratra any aoriana. Mety handidy taova any anaty ny ratra ateraky ny tsindrona lalina na tsatoka zava-maranitra ary mety hiteraka fahasimbana sarotra hita avy ety ivelany. Aza atao ambanin-javatra araka izany ny fikarakarana ny ratra vokatry ny tsindrona zava-maranitra. (R101/P20)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sasana amin'ny rano madio sy savony na lavenona aloha ny tanana mialoha ny hanaovana vonjy aina.
- ☑ Arovy ny tenanao sy ny maratra : Manaova saron-tanana na “gants” fingotra, na fonosy harona plastika madio ny tananao (R1/P49).
- ☑ Tsy esorina ny antsy na ny zava-maranitra nanindrona. Tandremo sao vao mainka milentika ilay zava-maranitra (R1/P32). Rakofana lamba madio ny ratra ary entina any amin'ny ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ilay maratra.
- ☑ Raha efa voaisotra ny antsy na ilay zavatra nanindrona, sasana madio ny ratra ary manaova araka ny voalaza tetsy ambony.

FAMPIHARANA: Inona ny karazana ratra efa nihatra taminao? Inona no nataonao teo anatrehan'izany? Inona no fanatsarana ilaina atao momba ny fikarakarana ny ratra taorian'ny fianarana noraisina? Zarao ary teneno amin'ny mpiara-monina ny tokony hatao.

Fitsipika ankapobeny

- ☑ Tsindrio mandritra ny 10 ka hatramin'ny 20 minitra ny ratra hampijanonana ny ra mandeha. Sarony sady fehezina izany avy eo. (Vakio ny fizarana etsy ambany momba ny fahaverezan-dra be loatra raha mila fanazavana fanampiny.)
- ☑ Aoka hahazo fitsaboana ao anatin'ny adiny enina ny ratra. Aza mangataka andro miantso dokotera na manatona toerampitsaboana.
- ☑ Aza atao tsinontsinona, na dia ratra kely aza, mba tsy hampihombo na hampanonitra azy. Iaina ny fanadiovana tsara ny ratra sy fanaovana “pansement”. Manampy amin'ny fisorohana ny fiparitahan'ny otrikaretina ny fanaraha-maso sy fikarakarana isan'andro ny ratra.
- ☑ Aza hongotana maina fa andraraho rano madio raha tsy miendaka mora foana ny saron'ny ratra na “pansement”. Andraso folo minitra, avy eo andramo esorina indray.
- ☑ Sasana mandrakariva ny tanana na mialoha na aorian'ny fikarakarana ny ratra.
- ☑ Iaina ny manao vaksiny fanefitry ny tetanosy ara-potoana, na dia kely aza ny ratra.



Arakaraka ny mampaharitra ela ny ratra no mahatonga ny fiparitahana otrikaretina ao anaty ratra hahazo vahana. Lalàna ankapobeny noho izany ny tsy tokony hanjairana ratra naharitra nihoatra ny adiny enina.

Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Atao vaksiny fanefitry ny tetanosy ilay maratra, raha toa ka efa lany andro ny vaksiny nataony farany, ampiasaina ny fiarovana amin'ny alalan'ny fanafody raha ilaina izany.
- ☑ Tsy zairina ny ratra noho ny kaikitra, saingy azo atao ny mampifanatona ny hoditra rotika sy ringidringitra.
- ☑ Hadihadiana tsara sao misy aretina ilay biby, raha kaikitra biby. Mila atao vaksiny fanefitry ny haromotana izy raha toa ka saka, ramanavy, alika no nanaikitra satria maro amin'ny Malagasy no tsy manao vaksiny ny biby tezainy.
- ☑ Atao izay fomba tsy hampihetsika ny faritra maratra mba hahafaingana kokoa ny fahasitranana. Fomba tsotra nefa mahomby io hiadiana amin'ny ratra manonitra.
- ☑ Jerena akaiky ny ratra. Afindra any amin'ny toerampitsaboana lehibe kokoa akaiky indrindra ny marary raha lalina ny ratra ary misy lalandra vaventy, hozatra, rohinofo, nofo, taova voadidy na taolana tapaka.

7.2 Ratra manonitra sy mihombo

Ny fisian'ny fiparitahan'ny otrikaretina mahatonga ny faritry ny vatana maratra hanao hetsika: hanaintaina, hivoaramena, hivonto ary hafana no atao hoe ratra manonitra sy mihombo. Haingam-pitombo aoka izany ny otrikaretina, ka ora vitsy monja dia ampy hiparitahany ao anatin'ny faritry ny vatana. Tsy hita maso ny otrikaretina. Ny vokatry ny fisiany anaty ratra no hitantsika: mena midorehitra ny ratra sy ny hoditra manodidina azy.



Soritr'aretina hita ny ratra mivoaramena sady manaintaina izay, mazàna, mivonto, maimbo ary, indraindray, ahitana nana. Manonitra sy mihombo ny ratra ahitana ireo fambara ireo. Ny antony dia ny fisian'ny loto ao anatin'ny ratra marivo na lalina, nofo simba sy lo, fihenana na tsy fisiana hery fiarovana, ary tsy fahampian-dra.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sasana amin'ny rano madio sy savony na lavenona aloha ny tanana mialoha ny hanaovana vonjy aina.

- ☒ Arovy ny tenanao sy ny maratra: Manaova saron-tanana na “gants” fingotra, na fonosy harona plastika madio ny tananao. (R1/P49)
- ☒ Diovana tsara amin’ny savony sy rano madio ny ratra. (R101/P20)
- ☒ Saronana kompresy na lamba madio ilay ratra aorian’izay ary toroana hevitra hanatona dokotera avy hatrany ny maratra.
- ☒ Tsy afa-manoatra ianao eto satria mety hila fitsaboana mihoatra noho ny azonao omena ny maratra. Ento haingana any amin’ny tobimpahasalamana ny marary.



Any amin’ny tobimpahasalamana

- ☒ Sokafana ilay ratra, sasao ary karakaraina tsara (R103/P201).
- ☒ Atao izay fomba tsy hampihetsika ny faritry ny vatana misy ratra mihombo ary omena antibiôtika (ny mpitsabo ihany no mahafantatra ny antibiôtika hanina satria maro karazana ny fanafody).
- ☒ Raha azo atao, tiliana aloha ny bakteria vao omena antibiôtika ilay marary.
- ☒ Zahana isan’andro ilay maratra ary mampiasa penina hanamarihana ny faritra mivoara-mena hahitana na mihamihombo na mihasitrana ny ratra.
- ☒ Entina any amin’ny hopitaly lehibe kokoa ilay marary raha toa ka tsy mampiova na inona na inona ireo fitsaboana ireo, na raha tsy ratra manonitra ihany no hita, fa fiparitahana otrikaretina manerana ny vatana ihany koa.

7.3 Tetanosy

Miparitaka manerana ny tontolo misy antsika ny otrikaretina fototry ny tetanosy: any anaty vovoka, tany, vy, hazo efa antitra sy eny rehetra eny. Kely aoka izany ireo otrikaretina ireo nefa mety hanonitra sy hihombo, na dia ratra kely aza.



Mamokatra poizina mahery vaika atao hoe “exotoxine” eo amin’ny ratra nidirany ny otrikaretina fototry ny tetanosy. Mandeha any anaty ra ny “exotoxine” ary miantefa any amin’ireo selan’ny fitatitra na “nerf”. Miteraka olana ao anatin’ny vatana ny fisian’ily poizina satria manova ny fironan’ireo fitatitra ary mahatonga ireo soritr’aretina tanisaina manaraka aoriana.

Fototr’aretina

Manaparitaka poizina manerana ny vatana ilay otrikaretina antsoina hoe *Clostridium tetani*, ka mahatonga ilay olona maratra harary mafy.

Soritr'aretina

Voalohany, lasa henjana ny nofon-takolaka sy ny valanorano rehefa miezaka manoka-bava ny marary. Mety ho henjana daholo ny nofo rehetra amin'ny vatany ka tonga hatramin'ny olana eo amin'ny fisefoana. Matetika mihenjana tsy nahy na manao "spasme" ny nofo na vondro-nofo eo amin'ny vatana, mety haharitra fotoana fohy na lava izany fihenjanana izany.

Manaintaina ny fihenjanan'ny nofo ka tena mampijaly ny marary. Mety halefaka na ho mafy ny fitrangan'ireo soritr'aretina ireo. (R102/P424-426)

Ilana fitsaboana maika ny marary raha ahina ho tetanosy no mahazo azy.



- ☒ Dingana voalohany: mihenjana maharitra ny nofon-takolaka. Tsy afaka manoka-bava, mitsako sy mitelina ary miteny ny marary.
- ☒ Dingana faharoa: mihanaka manerana ny vondro-nofo manerana ny vatana ny fihenjanana, 48 ora eo ho eo, aorian'ny fitrangan'ny soritr'aretina voalohany.



- ☒ Dingana fahatelo: sady manantaina no mihenjana ny nofon'ny marary mandra-pahafatiny. Samy mampitombo ny fihenjanana aoka izany na ny kotaba, na ny hazavana, na ny kasika, ka mety hampitsahatra ny fisefoana mihitsy. Ambany dia ambany ny tosidra sy ny fidoboky ny fo. Ary na ny fo aza dia mety hijanona mihitsy. (R218/P469)

Fizahana aretina

Ireo fambara voatanisa etsy ambony ireo no manampy hamantarana ny aretina.

Fitsaboana

Sarotra ny fitsaboana ary mila fikarakarana manokana ny marary. Mila entina manatona hôpitaly avy hatrany izy. Fanafody isan-karazany no omena: fanafody fampitsorana nofo, serôma, antibiôtika, fanadiovana ratra ary fanafody hafa momba ireo soritr'aretina fanampiny. (R102/P424-426)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Sasana amin'ny rano madio sy savony ny ratra ary kobanina tsara.
- ☒ Saronana lamba madio avy eo, tsara kokoa raha misy kompresy.
- ☒ Atao izay fomba tsy hampihetsika ny faritra maratra. Manakana ny fiparitahan'ny otrikaretina izany.
- ☒ Entina any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ny marary hozahana.

- ☒ Arovy amin'ny tabataba sy ny hazavana ny marary mandritra ny fitaterana.
- ☒ Entina any amin'ny hopitaly akaiky afaka ny hitsabo azy ny marary raha voamarina fa voan'ny tetanosy. Tsy manary fotoana eo am-panaovana izany rehetra izany.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Arovy amin'ny hazavana na tabataba sy izay rehetra mety hampihombo ny fihenjanana ny marary.
- ☒ Atokana ao anaty efitra maizina ny marary.
- ☒ Omena fanefitry ny tetanosy sy antibiôtika ny marary.

Fisorohana

Sarotra ny mitsabo ny marary araka ny efa voalaza, fa tena tsotra ny misoroka ny tetanosy. Misy manerana ny Nosy ny vaksiny. Tsy maintsy atao vaksiny ny vehivavy bevohoka, satria mahazo ny fiarovana amin'ny tetanosy voalohany ny zaza kely vao teraka noho ny vaksiny. Mila averina isaky ny folo taona izany. Ataovy mialoha ny fotoana ny vaksiny raha tena maloto ny ratra. Ankehitriny, tsy tokony hahafaty ny tetanosy raha atao vaksiny ara-potoana ny olona. (R102/P616)

FAMPIHARANA: Anontanio ny any an-trano raha efa vita vaksiny fanefitry ny tetanosy. Raha eny, latsaky ny folo taona ve?

7.4 Fahaverezan-dra be loatra

Manana ra 5 ka hatramin'ny 6 litatra ny lehilahy ary 4 ka hatramin'ny 5 litatra ny vehivavy (R109/P35). Atahorana hamoy ny ainy ny marary raha very ra mihoatra ny iray litatra. Zava-dehibe araka izany ny mampijanona ny ra haingana araka izay azo atao.

Aoka anefa ianao hitandrana rehefa mikirakira ra. Aza mikasika ra avy hatrany, fa mampiasà aron-tanana raha misy, na harona plastika madio. Sasao madio amin'ny rano sy savony ny tanana raha nahakasika ra tsy nisy fiarovana. (R101/P3)



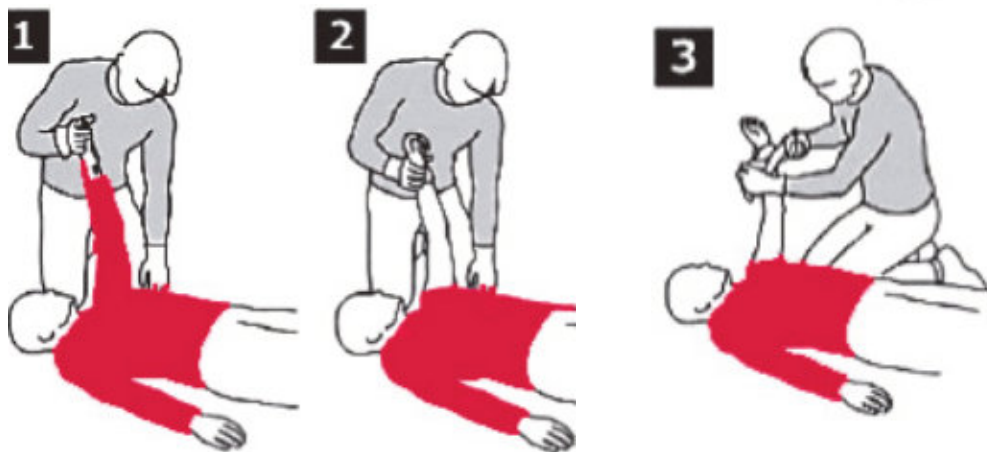
Toy izao ny fomba hampijanonana ny ra:

1. Ataovy ambony ny faritra maratra.
2. Tsindrio mivantana eo amin'ny vavan'ilay ratra.
3. Mampiasà fehy lamba na "bande" hamehezana ny ratra (Jereo ny fizarana manaraka).

Raha tsy azo aingaina ny faritra maratra, ampio tsindry na tery avy hatrany.

Mampiasà kômpresy na lamba madio ary manaova saron-tanana na mampiasà harona plastika madio (R101/P3). Marihina fa tsy feno ny ohatra eto amin'ny sary, satria tsy manao saron-tanana ny mpikarakara.

Tsy vahana ny fehy lamba mandra-pihazo ny hôpitaly akaiky indrindra afaka hamaha ny olana.



7.5 Famehezana ratra

Azo atao amin'ny fomba samihafa ny famehezana ratra. Miankina amin'ny fitaovana misy sy ny fiofanana azo izany. Fahalalana fototra momba ny famehezana ratra no hatoro anao manaraka.

Zava-dehibe eto ny ahalalana fa tsy tokony hanelingelina ny fikorianan'ny ra ny famehezana atao.



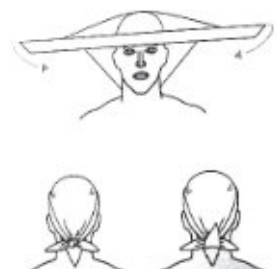
Famehezana ratra ampiasana fehy lamba hisorohana ny fahaverezan-drà be loatra: Manomboha manainga ny faritra maratra araka ny voalaza tetsy aloha. Raha tsy mety, tsindrio na tereo ny faritra mandeha ra (Jereo ny sary). Avy eo, asio fehy lamba famehezana ratra toy izao: mandraisa lamba madio, na kômpresy no tsara kokoa, ary ahodino. Afatory mafy eo an-tampon'ny kômpresy na lamba madio ny fehy lamba (bande).



“Ataovy azo antoka fa mifatotra tsara hampijanona ny ra mandeha, nefa tsy hanapaka ny fikorianan-dra ny fehy lamba. Amahao ny fehy lamba, nefa aza esorina raha miova loko ny faritra eo ambaniny, na mivonto, na mitady tsy ho tsapan'ny maratra intsony. Mety ho faty ilay ratsam-batana raha tapaka ny fikorianan-dra mankany aminy. Aza esorina raha kotsa feno ra ilay fehy lamba, fa ampio iray hafa fotsiny eo an-tampony” AFAM (R1/P30).



Fanaronana ratra: Ho fanalavirana ny loto sy hiarovana ny ratra tsy ho tratra ny aretina hafa, azo atao ny mampiasa kômpresy na lamba madio hamehezana ny ratra. Misy fomba isan-karazany azo atao amin'izany, saingy miankina amin'izay fitaovana misy azo ampiasaina.



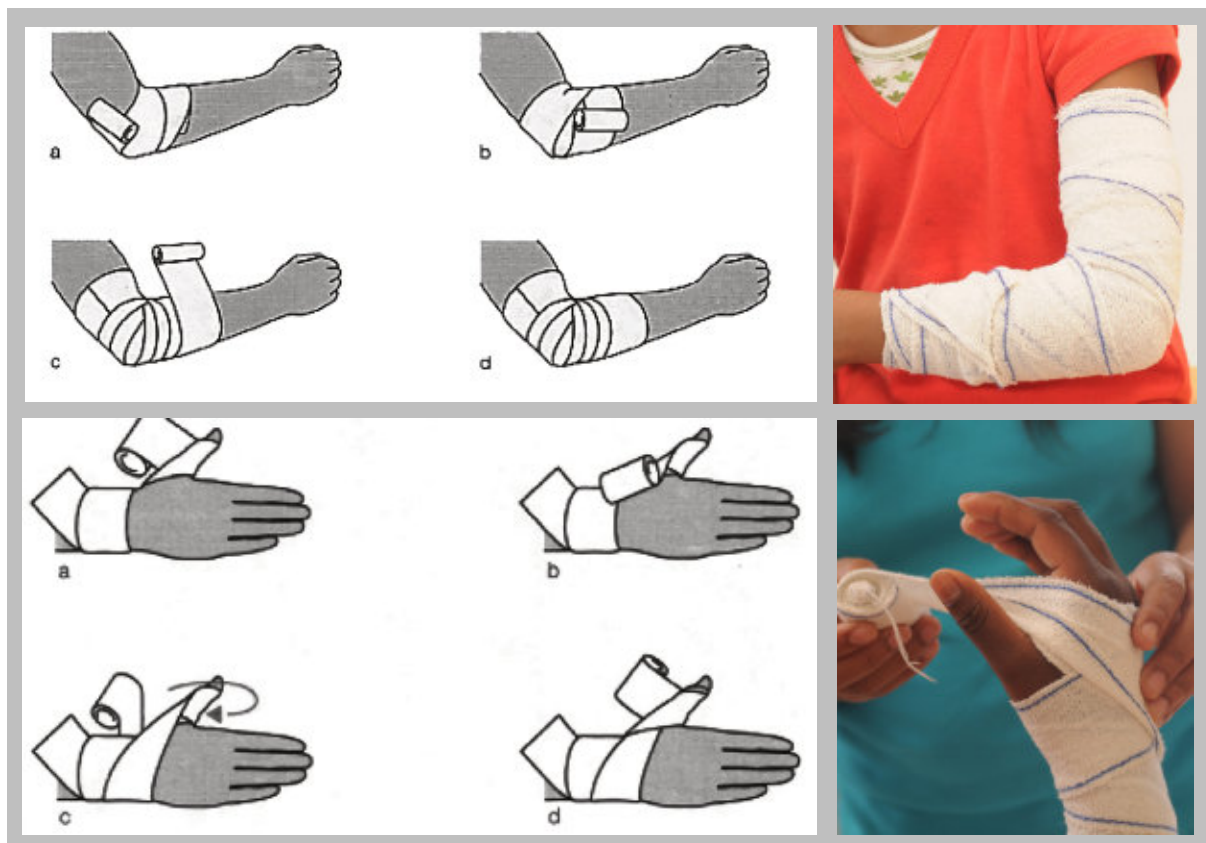


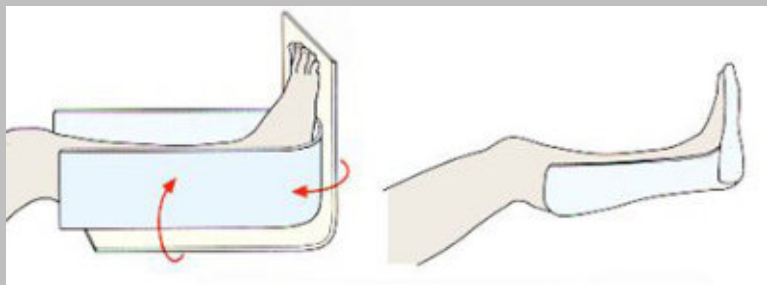
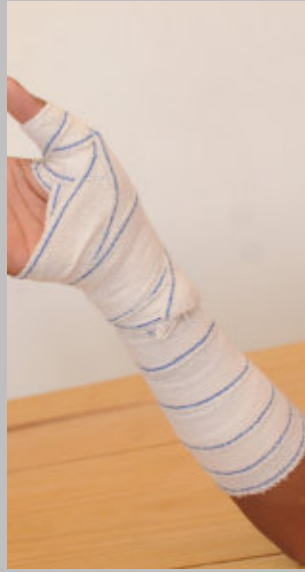
Famehezana atao tsy hampihetsika ny faritra maratra: Voalohany, azo atao ny mampiasa hazo. Asiana lamba manelanelana ny hazo sy ny hoditra. Fomba matihanina no hanaovana ny famehezana tsy hampihetsika ny ratra any amin'ny CSB na tobimpahasalamana. Ilana fanofanana izany, ka tsy omena ato amin'ity boky ity ny fomba fanaovana azy. (R101/P20)



Jereo ao amin'ny toko momba ny aretin'ny nofo sy ny taolana kosa ny karazana famehezana sy famatorana ratra tsy hihetsika.

Famehezana tonontaolana: ataovy amin'izay fipetraka ahazoany aina ny tonontaolana. Ataovy mahazo endrika 8 ny fehy lamba (bande) mba tsy hanakana ny fikorianan'ny ra sy hahamafy ny famehezana.





8. Fahavoazan'ny nofo sy ny taolana

Fahalalana fototra momba ny firafitry ny vatana

Rafitra iray miara-miasa ny vatan'ny olombelona. Tsapa izany rehefa mijery ny famindran'ny tongotra isika. Ny nofo misintona, ny tonontaolana miforitra ary ny taolana mampijoro tsara ny tongotra. Ny taolana sy ny nofo ary ny tonontaolana mitambatra no mandrafitra sy mampijoro tsara ny vatana ho afaka mihetsika. Ny karana (squelette) no andry mafy manome endrika ny vatana sy miaro azy. Singa mihetsiketsika kosa ny nofo. Afaka mihetsika ny vatana satria mivonkina izy. Mampifandray ireo taolana mandrafitra ny karana ny tonontaolana, ary mahatonga ny vatana ho afaka miolana sy mivonkina. (R109/P44)



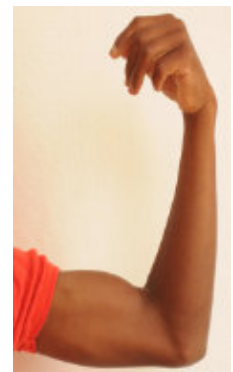
Taolana

Manana endrika samihafa ny taolana. Misy ny taolam-pisaka, ny taola-madinika, ny taolan-dava ary ny taolana manana endrika tsy voafaritra. Samy misy antony avokoa ny haben'ny taolana tsirairay avy. Raha mijery ny tanana sy mitsapa ny loha isika dia ho fantatsika avy hatrany ny tiana holazaina. Misy fisehoan-javatra manokana ao anaty sela hahatonga ny selan'ny taolana hahalala ny endrika tsy maintsy hisehoan'ny taolana iray. Mitombo ary mety mitambatra indray ny taolana raha sanatria misy ny fahatapahany ary hiverina amin'ny endriny teo aloha. (R109/P44-48)



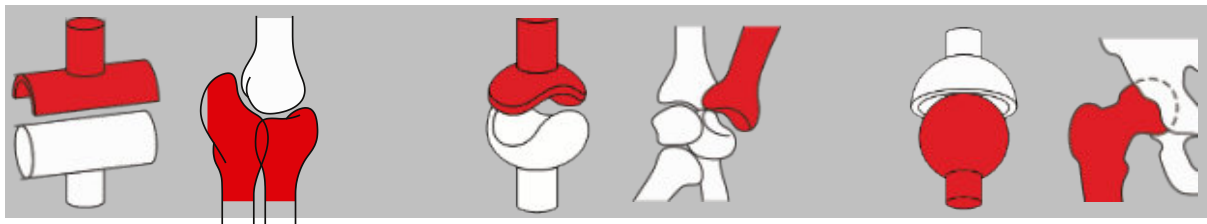
Nofo

Manana endrika sy firafitra samy hafa araka ny asany avy ihany koa ny nofo. Hita izany rehefa mihomehy iny isika, misy nofo kely maromaro mihetsika, na rehefa mamoritra sandry ka mahita nofo lehibe kokoa mivonkina. Tsara ho fantatra fa ny nofo no tompoan'andraikitra amin'ny karazana fihetsehana rehetra, na inona na inona. Manana ny mifanohitra aminy ny ankamaroan'ny nofo manerana ny vatana. Ilaina io ahafahana miforitra sy mihenjana. Samy misintona avokoa, na ny nofo andaniny, na ny nofo ankilany. Andramo ange rehefa manenjana na mamoritra sandry iny isika, fa ho tsapantsika ireo nofo samy hafa mihetsika mifampisintona. (P109/50-51)



Tonontaolana

Misy tonontaolana maro samihafa ny vatan'ny olombelona. Ny soroka no afaka manao hetsika be indrindra. Afaka mankany aloha sy aoriana izy ary azo ahodina havia sy havanana. Tsy mora miforitra sy mihodina toy izany avokoa akory ny tonontaolana rehetra. Raha tsy izany, tsy ho afa-mijoro tsara ny vatana, ka ho sarotra ny mifehy azy. Ahitana faritra samihafa ny tonontaolana: ireo taolana atambatry ny tonontaolana, ny rohinofa (ligament) enti-manambatra ireo taolana ary ny fonon'ny tonontaolana (capsule) izay manome hery ny tonontaolana. Voarakotra taolana malemy na "cartilage" ny tendron'ireo taolana mba hahatonga azy ireo tsy hifampikiky. Sosoka ranon-javatra manify (liquide synovial) no misoroka ny fifampikikisana sy manamaivana ny fifandonana ateraky ny fihetsehan'ny vatana. (P109/49)



Teny fampidirana

Efa naratra ve ianao? Raha eny, dia fantatrao fa mety hitranga amin'ny fotoana rehetra ny ratra, tsy omanina ary tsy ampoizina, mety ho kely nefa koa mety hihatra aman'aina. Zava-dehibe ny mitadidy ireo fahalalana hay tany amin'ny toko momba ny ratra sy fahaverezan-dra. Hiresahantsika ny momba ny nofo sy ny tonontaolana ary ny taolana ity toko ity.



Zava-dehibe ny mahafantatra fa ny hahatonga antsika ho afa-mihetsika no antom-pisian'ireo nofo sy taolana ary tonontaolana ao amintsika. Tsy indraindray ihany, fa na dia matory aza isika, mbola mihetsika ihany izy ireo. Miha-matanjaka ny nofo rehefa ampiasaina mafy, fa miha-malemy kosa rehefa tsy ampiasaina loatra. Eny, fa na dia ny tonontaolana aza dia natao hihetsika. Ho simba ny tonontaolana rehefa tsy mihetsika. Ary ratsy ho an'ny fahasalamana izany. Mety hiteraka fanaintainana sy tsy fahafahana mihetsika fahasimban'ny tonontaolana . Noho izany, mihetseha mandrakariva mba hisorohoana izany. Olana raha tsy afa-mihetsika araka ny itiavantsika azy isika rehefa marary. Hijerentsika izany koa ity toko ity, ka ny momba ny taolana tapaka, ny nofo rovitra ary ny tonontaolana mipitsoka no tena hiompanana. Koa ankafizo àry ny fianarana izany.

8.1 Ratra mpahazo ny taolana



Tsara rafitra sady tsy simba mora foana ny taolana salama. Tsy ho tapaka ny taolana raha tsy dona mafy no mihatra aminy. Ilaina ny mahalala fa tsy ny taolana ihany no tapaka, raha sanatria ka misy izany, fa maratra ihany koa ny nofo, ireo fitatitra (nerf) ary lalandra manodidina azy. Midika izany fa tsy ny taolana ihany no mila karakaraina, fa ny nofo manodidina azy koa. Tsarovy fa mamokatra ra ny taolana, ary betsaka ny fatran-dra hita ao anatiny. Hijininika ny ra raha taolana vaventy toy ny taolam-pe sy ny taolan-maoja no tapaka ary mety hahatratra 5 litatra izany fahaverezan-dra izany. Ary fantatsika tsara fa betsaka izany dimy litatra izany. Koa ho very ra be ny tena, ary ho faty raha tsy voatsabo haingana. Misy lafiny hafa momba ny taolana koa ilaina fantarina. Ho sarotra sitranina raha tratry ny fiparitahana otrikaretina (infection) ny taolana. Varavarana misokatra ho an'ny otrikaretina ny fisokafan'ny hoditra, ary mahatonga ny fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taolana. Midika izany fa mila fikarakarana manokana fahatapahan'ny taolana misy ratra na fisokafan'ny hoditra. Io no antsoina hoe “fracture ouverte”.

Andeha hofintinina ireo lafin-javatra rehetra ilaina hotadidiana:

- ☒ Fahatapahana misokatra sa mihidy: atahorana ve ny fiparitahana otrikaretina?
- ☒ Manao ahoana ny nofo manodidina, maratra mafy ve? Mila fikarakarana

manokana ve?

- ☑ Misy fitatitra simba ve? Misy olana ve amin'ny fahatsapana na ny fihetsehan'ilay faritra misy ny fahatapahana?
- ☑ Misy ra mandeha ve na ao anatin'ny ety ivelany? (R134/P522)

Hovelabelarina bebe kokoa etsy ambany ny momba ireo lafin-javatra ireo.



- ☑ Mety handeha ra ny taolana tapaka. Hihatra aman'aina ny fahaverezan-dra raha taolam-be no tapaka.
- ☑ Sarotra tsaboina ny taolana tratry ny fiparitahana otrikaretina; noho izany, misy fitandremana fanampiny ilaina atao. Fitandremana toa inona izany?
- ☑ Afaka miara-maniry ny taolana sady mahafantatra izay mety miaraka aminy ireo tendro tapaka. Manampy ny taolana hiaraka haniry sy ho sitrana ny fanitsiana sy ny famelana azy haka aina.

Karazana fahatapahan-taolana

Maro karazana ny fahatapahana mety hahazo ny taolana. Misy lafin-javatra samihafa tsara tadidina amin'ny fanavahana sy ny fanasitranana azy ireo.

Ny fanontaniana voalohany apetraka foana dia ny hoe: fahatapahana mihidy ao anatin'ny ve sa misokatra ety ivelany? Ny fahatapahana misokatra ety ivelany dia midika fa misokatra ny hoditra eo ambonin'ny faritry ny taolana tapaka. Tokony hahamailo antsika sahady izany, satria afaka hamakivaky ny nofo ny otrikaretina. Indraindray, hitantsika mihitsy ny taolana raha nahaloaka hoditra (R106/P440). Manoloana izany, tsy maintsy omena antibiôtika ny marary mba hisorohana ny fiparitahana otrikaretina.



Fanontaniana faharoa ny hoe: inona no vokatr'ilay taolana tapaka amin'ny vatana? Amin'ny fomba ahoana no anakanany ny vatana tsy hiasa ara-dalàna? Ohatra, tsy ho afa-miaina tsara ny marary tapaka taolan-tehezana na "côte". Noho izany, tsy ny taolan-tehezana tapaka ihany no eritreretina, fa ny mety ho dikan'izany koa: ho afa-miaina ve ny marary? Ary raha rantsan-tongotra tapaka, mety tena harary, saingy tsy hisy vokany betsaka, ary tsy hanakana ny vatana tsy hiasa tsara. Noho izany, ny anjara asan'ilay taolana tapaka sy ny toerana misy azy ary ny mety ho vokatry ny fahatapahany eo amin'ny fiasan'ny vatana, no tokony hibaiko ny fitsaboana. Ilaina ahitsy, ohatra, ny taolana sasany. Ny hafa kosa tsy mila fitsaboana akory. Ilaina eritreretina ihany koa ny fitsaboana hafa atao amin'ny marary ankoatra ny fikarakarana ny taolana tapaka..

Tsy hitovy ny zava-mitranga raha tokana na maro ny fahatapahana manjo ny taolana. Fandonana mafy no miteraka fahatapahana taolana maro ary vatana tsy mahavita mijoro tsara no vokany. Mila fotoana maharitra ny fahasitranan'ny taolana eto, ary tsy maintsy ahitsy sy fehezina ny taolana tapaka. Mbola ho afaka hitombina tsara, ohatra, raha taolana iray amin'ny ranjo no tapaka, satria afaka haniry miaraka mora foana ireo taolana roa. Mety tsy hahitsy tsara kosa raha ireo taolan-dranjo roa no samy tapaka.





Fanontaniana apetraka manoloana fahatapahana

- ☑ Fahatapahana misokatra ety ivelany sa fahatapahana ao anatin'ny?
- ☑ Inona no asan'ilay taolana tapaka ary inona no akony amin'ny fiasan'ny vatana?
- ☑ Tokana sa maro ny fahatapahana?

Soritr'aretina

- ☑ Soritr'aretina voalohany indrindra ny fanaintainana izay manondro antsika ny toerana misy ny olana.
- ☑ Mety hahita mariky ny faritra voadona isika, toy ny fivontosana, mangana na ratra.
- ☑ Faritry ny vatana tsy afa-miasa: tsy afaka mampiasa vatana toy ny taloha ny marary.
- ☑ Fiovana endrika eo amin'ilay faritra misy fahavoazana (mibiloka na mivonto): manondro mazava ny taolana tapaka.
- ☑ Feo vokatry ny fifampikasohan'ireo taolana tapaka rehefa tsapaina izany na ahetsika moramora. (R134/P522)

Fomba ahafantarana ny aretina

Anontanio tsara momba ny zava-nitranga ny marary. Aiza no faritra marary? Hafiriana no nitrangan'ny loza? Hahazoana an-tsaina ny fifandonana ary hahalalana ny hasarotry ny ratra manjo ny marary ny fanaovana fanadihadiana tsara. Zahao tsara izy. Jereo akaiky ny faritra rehetra, araka ny fahalalana efa hay tany amin'ny toko momba ny fizahana marary. Ilaina zahana ny vatana manontolo aorian'ny lozam-piarakodia na fianjerana avy amin'ny toerana avo. Hanamarina ny fahatapahan'ny taolana ary haneho ny endriky ny fahatapahana ny fitarafana na fanaovana "radiographie" any amin'ny hôpitaly.



Fitsaboana

- ☑ Ho sitrana ny ankamaroan'ny fahatapahana raha avela haka aina sy fatorana tsy hihetsika ny faritra tapaka.
- ☑ Ilaina ahitsy ny fahatapahana taolana tsy mipetraka tsara ary averina hahazo ny toerany taloha mialoha ny hamatorana azy tsy hihetsika.
- ☑ Ilana fanadiovana tsara ny fahatapahana misokatra ety ivelany ary sorohana amin'ny alalan'ny fihinanana antibiôtika izay omen'ny mpitsabo irery ihany ny fiparitahana otrikaretina .
- ☑ Mpitsabo mpandidy no mila mizaha ny fahatapahana maromaro amin'ny taolana, ary izy no manapa-kevitra na avy ao anatin'ny na avy ety ivelany no mety hitazonana ny taolana tsy hihetsika.
- ☑ Ajanona ny ra mandeha ary raisina an-tanana ny marary.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Fahatapahana misokatra: sasana tsara amin'ny rano madio sy savony ny ratra, fonosina bandy na lamba madio, avy eo fehezina tsy hihetsiketsika ilay faritra misy fahatapahana (R1/P41).
- ☑ Mety handeha ra be ny fahatapahana taolan-dava sy taola-maoja (R134/P522). Mampiasa fehy lamba na bandy hamehezana mafy ny fahaverezandra, nefa ataovy azo antoka hatrany fa mikoriana tsara ny ra. Raha toa ahitana fambarana tsy fahampiana famatsian-dra ny marary, ampiharo izay nianarana tao amin'ny toko faha 4 momba ny "choc hypovolémique".
- ☑ Mampiasa izay zavatra misy hitazonana ny taolana tapaka tsy hihetsika. Hitombina tsara ohatra ny tongotra iray rehefa afatotra amin'ny tongotra ilany. Toy izany koa ny rantsan-tanana sy rantsan-tongotra. Azo fatorana eo amin'ny tratra ihany koa ny sandry. Tsy fatorana mafy loatra sao manakana ny fikorianandra izany (R1/P41).
- ☑ Faritra tapaka tsy mifanitsy: sintonina mahitsy tsimoramora sy amimpitandremana ny faritra mandringa hamerenana azy amin'ny laoniny. Matetika tsy maheno manaintaina loatra ny marary raha atao mora izany. Aza averina amin'ny laoniny ny taolana raha akaiky ny toerampitsaboana - aleo ny mpitsabo no hanao izany.
- ☑ Tadidio fa mila fiarovana amin'ny alalan'ny fikarakarana tsara ny ratra misokatra rehetra ary tsy tokony ho lany andro ny vaksiny fanefitry ny tetanosy fa havaozina hatrany.
- ☑ Entina any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ny marary hahazo fitsaboana misimisy kokoa.

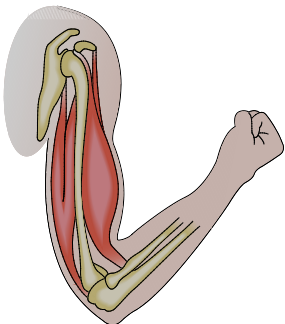


Ilaina ny mamindra ny marary any amin'ny hôpitaly lehibe manana fitaovam-pitarafana na "radio". Zava-dehibe ny mahalala raha mila averina amin'ny laoniny ny taolana na tsia. Mila fanapahana indray ny taolana raha tsy ara-dalàna ny faniriny. Raha tsy izany dia ho kilemaina ny marary. Raha fahatapahana misokatra dia tsy maintsy atao ny fisorohana ny fiparitahan'ny otrikaretina amin'ny taolana.

8.2 Ratra mpahazo ny nofo

Mahalana ny ratra mpahazo ny nofo. Mety ho rovitra ny nofo raha voasintona mafy sy tampoka.

1. Nofo voarivotra na “élongation”: voasintona mafy loatra ny nofo - tsy miova ilay nofo saingy maharary vokatr'ilay sintona mahery.
2. Faharovitana singa mandrafitra ny nofo na “déchirure/claquage musculaire”: mety hiteraka ratra kely ny fampiasana be loatra ny nofo ka mandrovitra singa maromaro mandrafitra ny nofo na “fibres musculaires”. Tsy miova ilay nofo saingy maharary rehefa mihetsika.
3. Faharovitan'ny nofo: mety ho rovitra tanteraka ny nofo rehefa ampiasaina be loatra na voasintona mafy loatra.
4. Fahatapan'ny nofo vokatry ny ratra ivelany.



Tena mahalana ny ilana fanjairana ny nofo. Miseho avy hatrany ny fanaintainana amin'ireo karazana ratran'ny nofo ireo. Ho sitrana tsara anefa ny nofo raha avela haka aina. Hohazavaina bebe kokoa etsy ambany ny fomba famatorana ny faritry ny vatana iray tsy hihetsika. Ilaina ny fanampiana ara-medikaly raha toa ka tsy misinda ny fivontosana, tsy mihatsara ny fahafahana mihetsika na manavy ilay marary. (R101/43)

Mety handeha ra be anefa ny marary raha tena tataka ny nofo. Toy izao ny vonjy aina amin'izany: fehezina araka ny natoro tany amin'ny toko momba ny “Ratra sy fahaverezan-dra” ny ratra, ary entina manatona mpitsabo ny marary. Ny mpitsabo no manapa-kevitra na ho sitrana amin'izao ny nofo na mila zairina. Aza hadinoina ny manadio tsara ny ratra rehetra mety ho voaloto sy mandefa ny marary any amin'izay tobimpahasalamana akaiky indrindra mba hatao vaksiny fanefitry ny tetanosy. (R101/P43)



Vonjy aina ratran'ny nofo

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

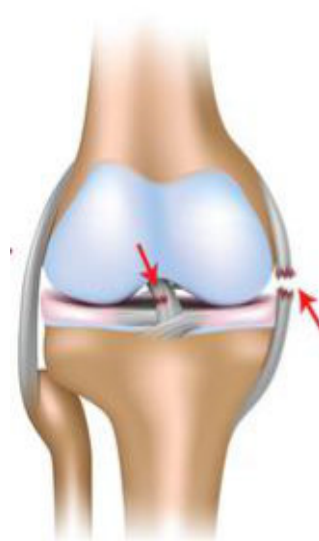
- M = Maka aina - atsahatra ny hetsika - tsy ahetsika ilay faritra.
 A = Ampangatsiaho ny faritra maratra raha toa tsy ratra misokatra.
 F = Fehezina ny faritra maratra - mampihena ny fivontosana izany - tandremo tsy hijanona ny fikorianandra.
 I = Ingaina ambony mihoatra ny fo raha azo atao ny faritra maratra - mampihena ny fivontosana izany. (R238/Pno)

Vonjy aina ho an'ny ratra lalin'ny nofo

- ☑ Mety hisy ra be mandeha anefa raha tena tataka ny hozatra. Fatorana amin'ny fehy lamba izany.
- ☑ Ingainany faritra maratra hanajanonana ny fahaverezan-dra sy hampihenana ny fivontosana.
- ☑ Mila diovana tsara hatrany ny ratra rehetra hisorohana ny loto ary havaozina ny vaksiny fanefitry ny tetanosy raha ilaina.
- ☑ Tsy ahetsiketsika ilay faritra maratra satria mampihena ny fanaintainana sy ny fivontosana ary manajanona ny fahaverezan-dra izany.
- ☑ Ny mpitsabo no manapa-kevitra na avela ho sitrana amin'izao ny nofo na mila zairina. Noho izany, entina any amin'ny tobimpahasalamana ny marary hozahana.

8.3 Ratra mpahazo ny tonontaolana

Mety tena hanaintaina mafy ny ratra eo amin'ny tonontaolana, ary karazana fahavoazana maro no mety ho hita. Tsarovy fa misy singa maro mandrafitra ny tonontaolana, izay samy mety haratra avokoa. Hitombina sy hipetraka tsara ihany ny tonontaolana raha rohinofa (ligament) iray no triatra. Tsy hitombina tsara kosa izany, fa hiteraka olana hafa any aoriana, raha toa ka ny ankamaroan'ny rohinofa no voa. Ahitana olana isan-karazany ny tonontaolana, satria tsy singa iray, fa maromaro, no mety haratra.



Soritr'aretina

- ☑ Tonontaolana manaintaina no soritr'aretina voalohany.
- ☑ Mivonto ary mety hisy ra mihandrona.
- ☑ Tsy afa-mihetsika ara-dalana ilay faritra.

Fitsaboana

Mety ho sitrana ny ankamaroan'ny singa mandrafitra ny tonontaolana raha avela haka aina. Ilayna ny manatona mpitsabo raha maharitra mihoatra ny roa volana ny fanaintainana. Avela haka aina tsara ary afatotra tsy hihetsika mihoatra ny tapabolana ny tonontaolana, raha tsy mijanona ny fanaintainana.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

M = Maka aina - atsahatra ny hetsika - tsy ahetsika ilay faritra.
 A = Ampangatsiaho ny faritra maratra raha toa tsy ratra misokatra.
 F = Fehezina ny faritra maratra - mampihena ny fivontosana izany - tandremo tsy hijanona ny fikorianandra.
 I = Ingaina ambony mihoatra ny fo raha azo atao ny faritra maratra - mampihena ny fivontosana izany. (R238/Pno)

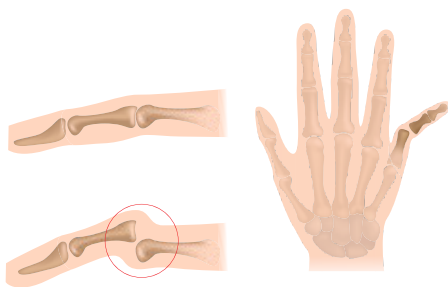
Fampiasana fanafody: Mampiasa fanafody manala fanaintainana, "Anti-Inflammatoire Non Stéroïdien (AINS)" mba hampihena ny fanaintainana sy ny fivontosana. Tsy maintsy hanina miaraka amin'ny sakafo hatrany io fanafody io. Tsy azo atao ny mihinana izany raha toa ka marary vavony.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana tsara ny marary ary atao azo antoka fa tsy hisy taolana tapaka tsy voajery.
- ☑ Zaraina amin'ny marary ireo torohevitra voaresaka tetsy aloha.
- ☑ Entina hanatona hôpitaly mahefa kokoa ny marary raha mafy ny ratra mahazo azy hisorohana ny olana hafa any aoriana.

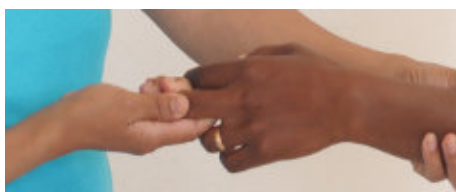
8.4 Tonontaolana mipitsoka



Mety mipitsoka avokoa ny tonontaolana rehetra. Midika izany fa tsy amin'ny toerana tokony hisy azy ny taolana iray ao anaty tonontaolana. Haingana dia haingana ny fitrangany ary tena manaintaina mafy. Misinda anefa ny fanaintainana rehefa miverina amin'ny laoniny ilay taolana. Mora averina amin'ny laoniny ny tonontaolana kely toy ny an'ny rantsan-tanana sy rantsan-tongotra. Sarotra kokoa ny tonontaolana lehibe, satria mafy ny nofo, ka manakana ny taolana tsy hiverina amin'ny laoniny.

Tsy ny misintona amin-kery no fomba tsotra anaovana azy, fa ny misintona mahitsy sy tsy mijanona mandra-pahareraka ny nofo ka tsy mahazona ny taolana intsony. Ho tafaverina ao anaty tonontaolana ny taolana.

Famerenana amin'ny laoniny



Tsara indrindra ho an'ny marary ny hamerenana ny taolana amin'ny laoniny haingana araka izay azo atao. Tena hihatsara ny marary raha tafaverina amin'ny toerany ny tonontaolana. Azo averina amin'ny laoniny ny ankamaroan'ny tonontaolana raha sintonina mahitsy. Ny rantsan-tanana sy ny rantsan-tongotra no mora indrindra: hiverina amin'ny laoniny ireo raha sintonina, mafy saingy amim-pitandremana. Ny soroka no tonontaolana mora mipitsoka matetika indrindra. Misy fomba samihafa azo ampiasaina. Ny fomba azo antoka sy tsy mampitahotra indrindra no hatoro antsika eto:



- ☑ Toerana mampahazo aina sy malalaka no ampandriana ny marary.
- ☑ Aforitra ny lohaliny iray.
- ☑ Asaivo mampifandray ny tanany roa izy hihazonana ny lohalika, fatory ny haton-tanana hampifandraisana azy tsara.
- ☑ Asaivo mitambesatra mankany aoriana ny tapany ambonin'ny vatan'ny marary. Lazao izy hitsotra na hanao izay hampahalefaka ny nofom-batana rehetra.
- ☑ Andraso mandra-pahenonao mipoaka kely na mandra-pilazany fa miverina amin'ny laoniny ny vanin-taolany.
- ☑ Afatory amin'ny vatana mandritra ny iray volana ny sandry.

Telopolo minitra eo ho eo na mihoatra no ilaina amin'ity fomba ity fa hahomby foana izany raha toa akana fotoana ampy.

Sarotra ny mamerina amin'ny laoniny ny taolam-balahana satria maozatra aoka izany ny nofo manodidina azy. Ilana fampatoriana ny fanaovana izany ary tokony hatao any amin'ny hôpitaly. Soa fa tsy fahita matetika ny taolam-balahana nipitsoka.

FAMPIHARANA: Andramo ny fomba fipetraka sy ny famatorana ny tanana roa.

Aorian'ny famerenana amin'ny laoniny, mila fehezina tsy hihetsika mandritra ny iray volana ny tonontaolana hahatonga ny rohinofa ho sitrana sy hatanjaka indray ary ho afaka ny hitazona tsara ny taolana.

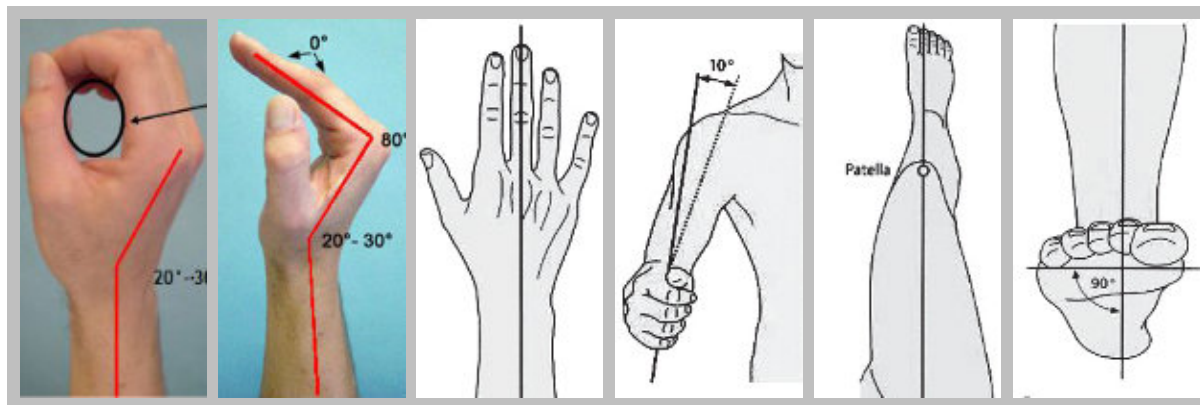
Hampahalalana antsika ny fomba famatorana ny faritry ny vatan'ny marary tsy hihetsika ny fizarana manaraka.

8.5 Fomba famatorana ny taolana tsy hihetsika (Immobilisation)

Isan-karazany ny fomba azo amatorana ny taolana tsy hihetsika. Mety tsy hanana safidy malalaka isika mazàna, satria fitaovana vitsy ihany no misy azo ampiasaina. Na inona na inona anefa fitaovana misy, mila mahalala fitsipika vitsivitsy isika mba tsy hamparatra ny marary.

Fitsipika ankapobeny:

1. Ataovy azo antoka ny fikorianan-dra. Tsara kokoa ny mamehy misompirana noho ny atao faribolana.
2. Aza tsindriana ny fitatitra (nerf), fa misy amin'ny fitatitra sasany no mandalo ambany hoditra, indrindra amin'ny faritra manodidina ny tonontaolana. Noho izany, atao azo antoka fa misy kômpresy tsara na lamba manelanelana ny hoditra sy ny bandy rehefa manao ny famatorana ny tonontaolana mba tsy hoe tery ny fitatira
3. Apetraho amin'ny toerana ahafahany miasa ilay faritry ny vatana izay fehezina. Izany hoe ataovy amin'ny toerana izay mampahazo aina azy indrindra. Hahazo aina ny marary ary hahazaka kokoa ny famehezana atao azy. (Jereo ny sary ahitana ny fomba tokony hametrahana ny faritry ny vatana fehezina.)



Ampahafantarina antsika etsy ambany ny momba ny faritry ny vatana tsirairay sy ny fomba hahafahana mamehy azy.

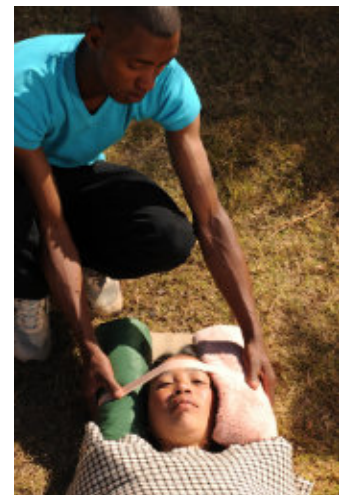
Taolan-doha tapaka

Ilaina jeren'ny mpitsabo hatrany ny fahatapahan'ny taolan-doha. Ho voadona ihany koa ny atidoha raha toa ka tapaka na vaky ny karandoha. Atao araka ny hita any amin'ny toko momba ny ratra mpahazo ny loha sy ny toko momba ny voadidy sy voarangotra ny vonjy aina. Ento manatona izay tobimpitsaboana akaiky indrindra ny marary.

Fahatapahan'ny taolan-katoka

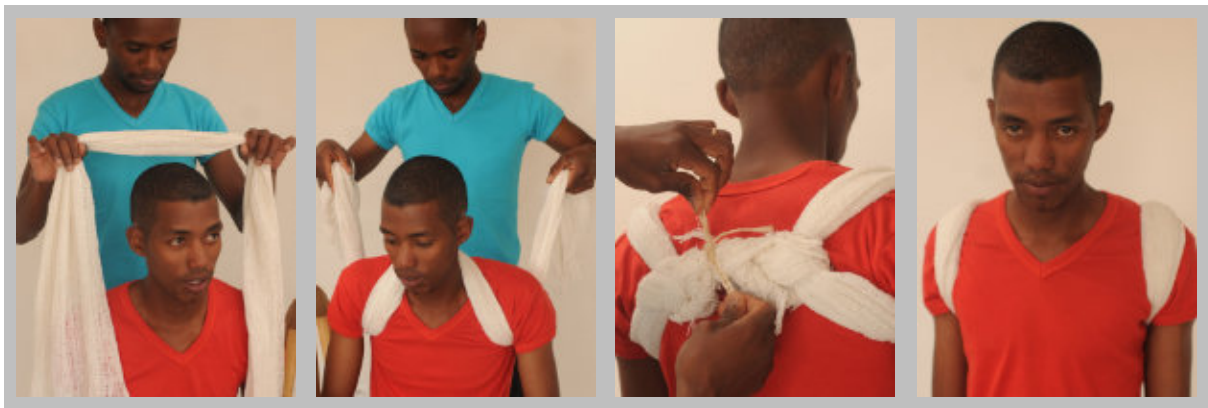


Hitarika fahafatesana ny taolan-katoka tapaka raha toa ka voa ny tsokan-damosina. Bataina “en bloc” (miara-mirona) eo ambony hazo fisaka na filanjana mafy sy mahitsy tsara ny marary (jereo toko momba ny “Fitaterana Marary”). Fatorana tsara ny loha sy ny vatana hahatonga ny tenda tsy hihodina na hiainga. Asiana harona misy fasika na lamba voafatotra tsara ny andaniny roa amin'ny loha mba hitombina tsara. Ento manatona haingana izay hôpitaly akaiky indrindra ny marary. (R107/P102)



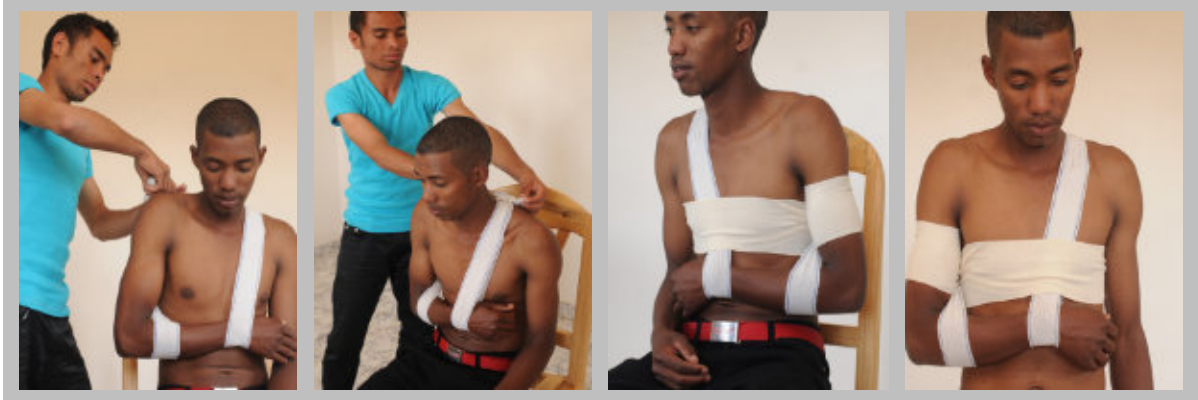
Fahatapahan'ny taolampanavy na “clavicule”

Ahafahantsika mahatsapa ny fahatapahana ny fizahana amim-pitandremana ny taolampanavy. Miondrika mankany aloha matetika ny marary. Ampirisiho izy hisintona ny soroka mankany aoriana sy hipetraka mahitsy. Mampihena ny fanaintainana izany fomba fipetraka izany. Afaka manamboatra famehezana sahala amin'ny kitapo isika hitazonana ny soroky ny marary. Fatory mahitsy ny soroka ary asio kômpresy ao ambany helika mba tsy harary. Ataovy azo antoka fa mahazo ra tsara ny sandrin'ny marary. Ho sitrana anatin' ny enina herinandro ny taolana marary amin'ny alalan'io famehezana azy io.



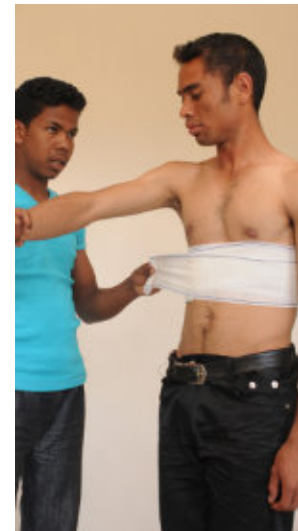
Fahatapahan'ny soroka

Mifampidipiditra be ihany ny fomba firafitry ny soroka, ary izy no tonontaolana afaka mihodina indrindra amin'ny vatana. Mitranga ny ratra rehefa rovia ny rohinofa ary, miaraka amin'izay, misy taolana voasintona mivoaka sy sombina taolana miala. Tsy miara-maniry tsara ireo rohinofa, ary, indraindray, mila didiana sy zairina. Iaina ny fandidiana, indrindra rehefa misy taolana tapaka, mba hisorohana ny olana any aoriana. Mety hivilana na tsy hifanitsy ny tonontaolana. Avereno moramora amin'ny laoniny ny tonontaolana, araka izay nianarantsika azy. Ho afaka haka aina ny soroka raha afatotra amin'ny vatana ny sandry, ary tsy afaka hihetsika etsy sy eroa. (Jereo amin'ny sary ny fomba fanaovana azy)



Fahatapahan'ny taolan-tehezana na "côte"

Mety hanaintaina mafy ary tsy ho hita mora amin'ny fitarafana ny fahatapahana taolan-tehezana na "côte". Tsy mananosarotra anefa ny taolan-tehezana tapaka, amin'ny ankapobeny, ary sitrana ho azy. Ny havokavoka no olana eto, fa tsy ny taolana. Ho tratry ny aretin-tratra (pnemônia) ny marary raha tsy mahazo rivotra tsara ny havokavoka. Zava-dehibe, noho izany, ny manome fanafody manala fanaintainana araka ny tokony ho izy ny marary mba hahatonga azy ho afaka hiaina tsara sy hizatra hiaina lalina indray. Ampianaro mifoka rivotra lalina tsara in'efatra na in-dimy isaky ny adiny iray ny marary. Manampy amin'izany ny fitsofana rano anaty tavoahangy amin'ny alalan'ny fantsona kely. Averina matetika isan'andro io fomba io. Hisorohana ny marary tsy ho voan'ny aretin-tratra ireo fanazaran-tena ireo. Hanao fanazaran-tena ny marary raha hazavaintsika tsara aminy ny vokat'izany satria tena hahatsapa fanaintainana ny olona tapaka taolan-tehezana raha mikohaka (R107/P101).



Fahatapahan'ny taolan'ny fitombenana na "bassin"

Tena sarotra ny mitsabo fahatapahana taolan-pitombenana na "bassin", ka mila entina avy hatrany any amin'izay tobimpahasalamana akaiky indrindra. Mahalana vao mitranga ny fahatapahana taolan-pitombenana, ary dona mafy ihany vao mahavoa azy. Mila ampandriana eo ambony filanjana ny marary hitaterana azy ary fehezina na fatorana amin'ny lambahoany na servieta ny fitombenany. Afatory mora eo ambonin'ny fitombenany ny lambahoany, nefa aza fehezina be loatra. Hampitsahatra ny fanaintainana ny famehezana sady hiarovana ny faritra tapaka tsy ho voadona. Any amin'ny hôpitaly misy toeram-pandidiana matetika no itsaboana ny fitombenana tapaka. Mety ho very ra be ny marary.

Fahatapahan'ny taola-maoja

Ny olona efa nahazo taona matetika no tapaka taola-maoja. Mianjera ny marary ary tsy afa-miarina intsony. Hahita isika raha mizaha ny marary fa fohy noho ny ilany ny fe sy ny ranjo ary mihodina mankao anatin'ny tongotra. Ampandrio ambony filanjana ny marary ary mitadiava tobimpahasalamana haingana araka izay azo atao. Raha manaintaina mafy ny marary, sintony mahitsy midina ny tongony. Hihena ary ho azoazo ny fanaintainana. Mila fandidiana ny marary. Noho izany, ento manatona izay hôpitaly akaiky indrindra.



Fahatapan'ny tongotra sy ny tanana

Mila fitsaboana ny fahatapan'ny tongotra sy ny tanana. Mety handeha ra aoka izany ny fe. Mila entina haingana manatona izay tobimpahasalamana akaiky indrindra noho izany ny marary. Mazàna, hita ny fiovan'endriky ny ratsam-batana rehefa miara-tapaka ireo taolana roa amin'ny alohan-tsandry na ny taolan-dranjo roa. Mety hisy koa ny fahasimban'ny nofo sy ny fitatitra manodidina ireo taolana tapaka. Apetraho ambony hazo fisaka ny tanana na tongotra tapaka. Makà boky lehibe na gazety matevina, ka afatory tsara amin'ny faritra tapaka izany mba tsy hamparary azy loatra mandritra ny fitaterana any amin'ny hôpitaly. Raha mahatsiaro manaintaina mafy ny marary, ary tsy mipetraka amin'ny toerana tokony hisy azy ny taolana, azo averina amin'ny laoniny ny taolana raha sintonina mahitsy. Ataovy moramora sy amim-pitandremana izany mba tsy hiteraka fahavoazana hafa. Afatory tsara rehefa mahitsy ary ento manatona mpitsabo ny marary hahazo fitsaboana fanampiny.



Fahavoazan'ny kitrokely

Hita matetika ny fahavoazana mpahazo ny kitrokely, indrindra ho an'ny tanora manao fanatanjahantena, ka voasintona na rovitra ny rohinofo. Ho sitrana tsara anefa izany raha asiana “bande” sy avela haka aina. Roa volana vao ho ara-dalàna indray ny kitrokely. Ampiharina eto izay nianarana tany amin'ny fizarana momba ny ratra mpahazo ny tonontaolana. Zahao sao misy taolana tapaka hafa raha ambonin'ny kitrokely ny fivontosana.

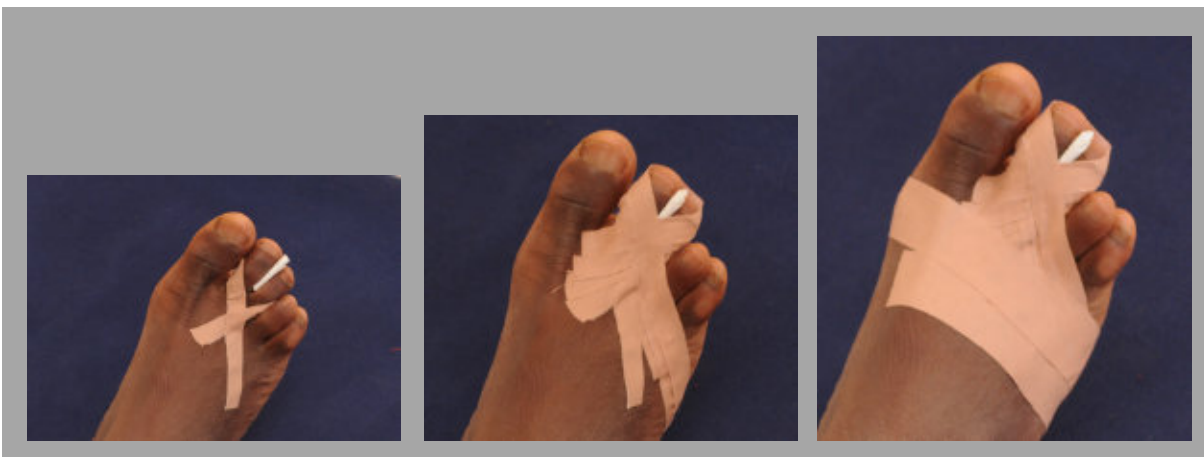
Famehezana ny sisiny: Mety ho voa ireo rohinofo amin'ny sisin'ny tongotra raha nioritra ny tongotra. Azo atao ity fomba famonosana ity:



Rantsan-tanana sy rantsan-tongotra tapaka na tonontaolana tsy mifanitsy

Azo atao ny mamatotra rantsan-tanana na rantsan-tongotra tsy mipetraka tsara na mipitsoka amin'ny rantsana manakaiky azy. Ho sitrana tsara izy amin'izay. Tsy misy hafa noho izany ny taolana tapaka sy ny tonontaolana mipitsoka. Aza atao mahitsy na faribolana ny famehezana, fa aleo atao misompirana. Hitandroana ny hoditra tsy ho simba, asio sombin-damba manelanelana ny rantsana roa. Hampihena ny fanaintainana koa ny fanaovana kiraro tsara. Hanasitrana ny rantsana ny famelana azy haka aina. Ilaina ny fizahan'ny mpitsabo ny taolana tsy mifanandrify rehetra.

Famonosana ny rantsana mipitsoka: aza hodidina manao faribolana rehefa mamono ny rantsana mipitsoka, fa mety hanakana ny fikorianan'ny ra izany. Aleo atao amin'ny sisiny roa, toy ny hita eo amin'ny sary. Asiana lamba kely anelanelan'ny rantsana mba hisorohana ny fahasimban'ny hoditra.



Fitandremana

1. Mila ampakana aina, fa tsy orina ny fahavoazana rehetra mahazo ny taolana, nofo na tonontaolana. Rehefa sitrana tsara any aoriana, afaka miotra ihany.
2. Aza hafanaina ny fahavoazana rehetra, fa hampitombo ny fivontosana izany (R101/P43).
3. Avelao haka aina ny faritra voa, fa hahasitrana azy izany. Hampitarazoka ny fahasitrana ary hitarika olana maharitra toy ny “arthritis” (aretin'ny tonontaolana) ny tsy fahafahany maka aina tsara.
4. Araka izay ilaina ihany no amatorana ny tonontaolana. Atombohy mialoha ny fanetsiketsehana, nefa tsy vesarana na tsindriana. Ahetseho ny tonontaolana tsy mila maka aina mba hitohy ho salama hatrany.
5. Raha faritra lehibe no fatorana tsy hihetsika, anontanio ny mpitsabo raha mila mihinana fanafody mampikoriana ra na tsia ny marary mba hisorohana ny “thrombose” (lalandra tsentsin'ny vaingan-dra).

9. Fahavoazana eo amin'ny loha

Fahalalana fototra momba ny firafitry ny vatana



Taova mahagaga sy saro-takarina ny atidoha. Tsy misy isika raha tsy ny atidoha. Ny atidoha no mampisy na ny eritreritra, na ny fahatsapana rehetra. Ny atidoha no maha-isika antsika. Taova miantoka ny aina ny atidoha. Midika izany fa maty ny olona rehefa maty ny atidoha. Saika efa vita lamina ao anaty atidoha avokoa ny zavatra rehetra rehefa mamaly ny hetsiky ny atidoha ny vatantsika. Mba andramo tsongoina ny tanana. Ny atidoha no mahatonga antsika ho afaka manetsika tanana sy mahatsapa ny tsongo. Mihoatra noho izany, miandraikitra ny maha ara-dalàna ny hafanan'ny vatana, ny fatran'ny fivalanan-drano sy ny maro hafa ny atidoha. Ny atidohantsika no tompon'andraikitra na amin'ny zavatra hita ataon'ny vatana, na ny tsy hita maso.

Marefo ny atidoha, na dia eo aza ny maha-taova tena miavaka azy. Hisy fahasimbana ny atidoha raha vao tsy mahazo ôksizena mandritra ny roa minitra monja. Izy no taova laharam-pahamehana noho izany. Tsy maintsy mamatsy ôksizena azy hatrany ny vatana, na dia misy tsy fahampiana aza ny taova hafa. Voaaro tsara ao anaty lohantsika ny atidoha. Misy fonosana manify telo sosona antsoina hoe “méninge” mandrakotra ny atidoha. Misy tsiranoka mikoriana mihodidina eo anelanelan'ireo. Toy ny milomano, araka izany, ny atidoha. Io tsiranoka io no mandanjalanja ny dona avy any ivelany, ka miaro ny atidoha. Miaro ny atidoha tsy haratra mora foana ihany koa ny karandoha. Iaina avokoa ireo rehetra ireo, satria miteraka voka-dratsy ho an'ny fiainana ny fahavoazan'ny atidoha.



Fomba iarovana ny atidoha

- ☑ Laharam-pahamehana amin'ny fahazoana ôksizena mihoatra noho ny taova hafa rehetra ny atidoha.
- ☑ Voahodidina tsiranoka ny atidoha hampihena ny fiatraikan'ny dona avy any ivelany.
- ☑ Mandrakotra azy toy ny vata ny karandoha ary manome fiarovana mafy.



Manova ny fiainana nahazatra ny marary ny fahavoazana rehetra mahazo ny atidoha. Misy ny marary no miverina mianatra ny zavatra sasantsasany indray toy ny mandeha, miteny, mihinana. Ao ireo very tadidy ary tsy mahatsiaro akory izay momba azy. Ao ireo miova toetra mandrakizay. Mazàna, tsy sitrana tanteraka ny marary ary mila fanampiana mandra-pahafatiny. Koa ilana fisorohana ny dona rehetra mahazo ny loha! Soa ihany fa tsy mahavao ny atidoha avokoa ny dona rehetra mahazo ny loha, ary misy ny azo tsaboina tsara. Tsy fahatsiarovan-tena no isan'ny marika voalohany indrindra maneho ny fahavoazana mahazo ny loha. Midika izany fa samy tsy manaitra ny marary avokoa na feo, na

fanaintainana, na fikasihana ny volomasony. Mety ho segondra vitsy izany na ho herinandro maro, arakaraka ny hamafin'ny fahavoazana mahazo azy. Hanazavana ireo karazana fahavoazana efatra mpahazo ny loha ny fizarana manaraka. Mialoha izany anefa, tsara ny hahalantsika ny mikasika ny mari-pandrefesana “échelle de coma de Glasgow” (fomba fandrefesana ny tsy fahatsiarovan-tena noforonin'i Glasgow).



Ny 70% amin'ny fahavoazana eo amin'ny loha dia vokatry ny lozam-pifamoivoizana avokoa (R225/P1). Mampalahelo fa tanora latsaky ny 35 taona no tena betsaka amin'izany (61%), ka ny 82% dia lehilahy avokoa, ary manodidina ny 52% ny taham-pahafatesana. Olona mitaingina “moto” tsy manao fiarovana-doha no ankamaroany.

Ny fahavoazana eo amin'ny loha no isan'ny antony mahafaty olona betsaka ao amin'ny sampan-draharaha iray momba ny famelomana aina ao Antananarivo. Olona lehibe eo amin'ny fahasalamam-bahoaka izany. (R226/P7)

9.1 “Echelle de coma de Glasgow”

Mari-pandrefesana ahafantarana ny fomba fiasan'ny atidoha ny “échelle de coma de Glasgow”. Fantatra maneran-tany ity fomba fandrefesana ity ary voaporofa fa tena ilaina. Afaka manao tsoa-kevitra momba ny hamafy sy halalin'ny fahavoazana mbamin'ny endriky ny tsy fahatsiarovan-tena aterak'izany isika amin'ny alalan'ny mari-pandrefesana “échelle de coma de Glasgow”. Fandinihana no enti-manao ny fandrefesana. Tsy maintsy mandinika akaiky ny marary isika ary manao tatitra momba ny fihetsika tsirairay avy asehony. Manampy hanatontosana izany ny tabilao manaraka. Andramo dinihina ny fihetsika telo voalaza ao amin'ny tabilao:

- ☑ Mampihiratra maso: afaka mampihiratra maso ve ny marary?
- ☑ Mamaly amin'ny alalan'ny fitenenana: afaka manome valinteny marina ve ny marary?
- ☑ Mamaly amin'ny alalan'ny fihetsika: afaka mibaiko ny vatany hihetsika ve ny marary?



Hahatonga antsika hahatakatra ny toe-pahasalaman'ny marary ireo lafin-javatra telo ireo. Jereo ny tabilao ary vakio ny fanazavana tsirairay.



Iresahana ny marary, atao izay hahatsapany fanaintainana, raha ilaina izany. Zava-dehibe ny fandrefesana ampiasana fanaintainana, nefa lanjalanjaina izany. Fomba fiasa fantatra izahana ny fihetsiky ny marary ny fanongoana ny sandry na fikosehana ny taolan-tratra eo afovoany.

Fihetsika telo no refesina ao amin'ny “échelle de coma de Glasgow”: fanokafana maso sy famaliana amin'ny alalan'ny fitenenana ary fanetsehana vatana. Faritana ny fihetsiky ny marary ary omena isa hitadidiana izany. Valiny iray ihany no hita mazava amin'ny fihetsika karazany telo. Atambatra ny isa nomena ny fihetsika tsirairay any amin'ny farany. Ahazoana mahatakatra ny toe-pahasalamana ankapoben'ny marary sy ny hamafin'ny fahavoazana mahazo azy ny isa azo.

Olon-dehibe			Zaza	
Mandeha ho azy	4	Fanokafana maso vitan'ny marary	Mandeha ho azy	4
Fanairana am-bava	3		Fanairana am-bava	3
Fanairana ampiasana fampanaintainana	2		Fanairana ampiasana fanaintainana	2
Tsy mahasokatra maso	1		Tsy mahasokatra maso	1
Mahalala ny atsimo sy avaratra	5	Fomba famaly am-bava vitan'ny marary	Miteny sy mitomany ara-dalàna	5
Mikorontan-tsaina	4		Sady kizitina no mitomany	4
Teny tsy tokony hampiasaina no ampiasainy	3		Mitomany tsy laitra am-panginina	3
Tsy azo ny tiany hambara	2		Manao feo hafahafa	2
Tsy miteny	1		Tsy miteny	1
Manaraka baiko	6	Fomba famaly amin'ny fihetsika vitan'ny marary	Mandeha ho azy sy ara-dalàna	6
Mahatsapa ny faritra manaintaina	5		Miala rehefa kasihina	5
Miala rehefa misy manaintaina	4		Miala rehefa misy manaintaina	4
Miforitra rehefa misy manaintaina	3		Miforitra rehefa misy manaintaina	3
Mihinjitra rehefa misy manaintaina	2		Mihinjitra rehefa misy manaintaina	2
Tsy misy faritry ny vatana mihetsika	1		Tsy misy faritry ny vatana mihetsika	1

Fanokafana maso vitan'ny marary:

- ☒ Omena isa 4 raha mifoha ny marary ary mijery antsika ao anaty maso.
- ☒ Omena isa 3 raha mihiratra rehefa iresahana.
- ☒ Omena isa 2 raha atao manaintaina ihany vao mihiratra.
- ☒ Omena isa 1 raha tsy manokatra maso mihitsy, na dia iresahana sy tsongoina aza.

Famaliana am-bava vitan'ny marary:

- ☒ Isa 5: Mahafantatra ny toerana misy azy ve ny marary, na ny andro anio? Mahalala ny havany ve? Mahalala ny atsimo sy avaratra ve?
- ☒ Isa 4: Mikorontan-tsaina ve ny marary, kanefa mbola afaka miteny mazava?
- ☒ Isa 3: Miteny ve ny marary, saingy tsy mifanaraka ny fanontaniana sy ny valiny?
- ☒ Isa 2: Migonongonona ve ny marary ary tsy misy azo izay lazainy?
- ☒ Isa 1: Tsy miteny tsy mivolana ve ny marary?

Fomba famaly amin'ny fihetsika vitan'ny marary

- ☑ Isa 6: Manao izay hibaikoana azy ny marary, toy ny manainga sandry, ohatra.
- ☑ Isa 5: Manao fihetsika ara-dalàna mifandraika amin'ny fanaintainana rehefa tsongoina.
- ☑ Isa 4: Miala fanaintainana ny marary rehefa tsongoina, saingy tsy manao fihetsika hafa.
- ☑ Isa 3: Mamoritra vatana ny marary rehefa tsongoina.
- ☑ Isa 2: Maninjitra vatana ny marary rehefa tsongoina.
- ☑ Isa 1: Tsy mihetsika ny marary, na dia manoloana fanaintanana aza. (R102/P407)

FAMPIHARANA: Rehefa iresahana ihany vao mihiratra ny marary iray maratra loha. Isa firy no omena azy?

Manome valin-teny mazava ny marary, saingy tsy araka ny fanontaniana? Isa firy no omena azy? Tsy manao izay ibaikoana azy ny marary, saingy miala rehefa tsongoina? Isa firy no omena azy? Isa firy no omena raha atambatra? Milaza inona momba ny toe-batan'ny marary ny fitambarana isa nomena?



Isa 9 no fitambaran'ny isa nomena. Salantsalany ny fahavoazana mahazo ny atidohan'ny marary.

Araka ny “échelle de coma de Glasgow”, mizara telo ny hamafin'ny fahavoazana mpahazo ny loha. Hohazavaina tsirairay ny mahakasika ireo. (R102/P407)

Fahavoazana kely mahazo ny atidoha / 13-15 amin'ny “échelle de coma de Glasgow”

Raha fahavoazana kely no mahazo ny loha, mety ho sitrana tanteraka ny marary. Na izany aza, tsy azo atao ambanin-javatra raha maratra sy ahitana fikorontanana ny atidoha. Ny zavatra tsara dia mazàna misinda ny soritr'aretina afaka dimy andro. Ireto avy izany:

- ☑ Tsy mahatsiaro tena mandritra ny fotoana fohy, latsaky ny 5 minitra.
- ☑ Very tadidy: na ny talohan'ny loza na ny taoriany dia samy tsy fantatry ny marary.
- ☑ Maloilo sy mandoa.
- ☑ Marary an-doha. (R111/P190-191).



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Zahao raha misy fambara-na fahatapahan'ny hatoka na taolan-damosina. Raha ahiana ho misy izany, aza ahetsika intsony ny loha sy ny hatoka ary ny lamosin'ny maratra fa ampandrio sy afatory eo ambony varavarana na tohatra mafy misy hazo fisaka. (Jereo ny toko faha 6)



☒ Ampakana aina tsara, amin'ny alokaloka ao anaty efitrano mangina, ny maratra. Arenina 30° ny loham-pandriana ary tandremana hatrany taolan-katoka tsy hihetsika. Afaka mampiasa seza hiarenan'ny marary. (Jereo ny sary)

- ☒ Asiana fehy lamba na bandy avokoa ny ratra satria mora mandeha ra ny hodi-doha. Raha lava volo ny maratra, ny fandrindranana ny volo manodidina ny ratra dia hanampy amin'ny fampikatonana izany. Ao amin'ny toko faha 7 ny manazava izany.
- ☒ Atao vaksiny fanefitry ny tetanosy ny maratra, raha toa ka efa lany andro ny vaksiny nataony farany.
- ☒ Tokony harahi-maso mandritra ny 24 ora ny maratra. Noho izany, ilaina ny fitondrana azy any amin'ny tobimpahasalamana, ka izay tobimpahasalamana afaka ny hitsabo avy hatrany no tsara indrindra, raha sendra misy fahasaratana.
- ☒ Tsy omena rano na sakafo ny maratra ao anatin'ny 12 ora mba tsy hampihemotra ny fandidiana raha toa ka ilaina izany.
- ☒ Miala sasatra sy maka aina mandritra ny roa herinandro (14 andro) ny marary, ary tsy mampiasa vatana, rehefa vita ny fanaraha-maso 24 ora, mba ho sitrana tanteraka.



Afaka manao toy izao isika hanombohana ny fanaraha-maso raha vao mitranga ny loza: Arahi-maso ny marary ary ampiharo izay hay tao amin'ny "échelle de coma de Glasgow". Jereo raha miova endrika ny anakandriamasony na miova ny fotoana mampihetsika azy rehefa tratry ny hazavana. Fampiasana jiro kely ataratra eo amin'ny maso no fomba ijerena izany. Tokony hihakely haingana be ny anakandriamaso; raha miadana ny fihakelezany na tsy mihakely mihitsy, dia misy olana ka mila fikarakarana.

Mielanelana toy izao ny fizahana:

- ☒ Inefatra, isaky ny fahefatr'adiny (ora voalohany manaraka ny loza).
- ☒ Inefatra, isaky ny antsasak'adiny.
- ☒ Inefatra, isan'ora.
- ☒ Ary aorian'izay, isaky ny adiny roa mandra-pahatapitry ny 24 ora.

Manambara loza mananontanona, ny fiovana, amin'ny anakandriamaso, na ny fidinan'ny isa azo avy amin'ny "échelle de coma de Glasgow". Aoka hanao izay fikarakarana azontsika atao isika raha toa ka tsy mbola an-dalana mitondra ny marary manatona tobimpahasalamana isika.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Aza adinoina mihitsy ny mizaha ny fambara-na fahatapanan'ny hatoka na taolan-damosina satria mazana dia miaraka amin'ny ratra eo amin'ny loha hatrany ireo fahavoazana ireo.

Raha ahiana ny fisian'izany dia aza ahetsika intsony ny loha sy ny hatoka ary ny lamosin'ny maratra. Loza mananontanona ny fahavoazana rehetra mahazo ny loha, satria mety handeha ra ny atidohan'ny marary. Mitranga haingana izany ary ao anatin'ny 24 ora voalohany aorian'ny nisehoan'ny loza. Arahi-maso tsara ny marary, mba tsy hisy hadino ny fambaran'ny fahaverezan-dra rehetra, ka hahazoany ny fitsaboana ilainy. Ireto avy ireo fambaran'ny fahaverezan-dra ao anatin'ny loha:

- ☑ Midina ny fitambaran'ny isa “échelle de coma de Glasgow”.
- ☑ Mihetsika miadana na tsy mihetsika mihitsy ny anakandriamaso rehefa tarafina hazavana. Mety hahitana izany na ny maso ilany, na ny maso roa.
- ☑ Mihamarary be ny loha.

Fahavoazana salantsalany mahazo ny atidoha / 9-12 amin'ny “échelle de coma de Glasgow”

Indraindray, maratra ny atidoha. Afaka hahita ny ratra isika raha tsy eo ny taolana manarona azy. Misy mangana ny atidoha, na mandeha ra ny faritra maratra. Afaka maka sary an-tsaina izany isika, satria sahala amin'ny tanana maratra izany. Ny atidoha manana firafitra hafa kely no mahasamihafa azy. Hanimba ny anjara asany avy hatrany ny fahavoazana. Arakaraka ny faritry ny atidoha maratra ny fahavoazana, saingy mety hisy takaitra mandritra ny fotoana maharitra. Misinda ao anatin'ny 5-30 andro ny soritr'aretina. Mazàna, tsy mahatsiaro tena mihoatra ny 30 minitra ny marary. Hotanisaina eto ambany ireo soritr'aretina hafa:

- ☑ Sarotra ny fikorianan-dra sy ny fisefoana: Mety hiakatra na hidina koa ny tosidra, ary tsy ho ara-dalàna na hijanona ny fisefoana.
- ☑ Misy faritry ny vatana malemy, tsy afa-mihetsika ary tsy afaka mahatsapa; mety tsy ho afaka manetsika rantsam-batana ny marary, hanana olana amin'ny fitenenana ary tsy hahatsapa tsara ny faritry ny vatana sasany.
- ☑ Very tadidy: tsy mahalala ny zava-mitranga, na ny teo aloha na ny ankehitriny, ny marary.
- ☑ Maloiloy sy mandoa.
- ☑ Marary an-doha.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☒ Averina eto ny fihetsika sy ny fomba rehetra hita sy nohazavaina tao amin'ny «Fahavoazana kely mahazo ny loha / 13-15 amin'ny "échelle de coma de Glasgow".
- ☒ Raha ahiana ny fahavoazan'ny hazondamosina, tsy bataina ny marary raha tsy efa voafatotra tsy hihetsika ny hatoka sy ny taolan-damosina.
- ☒ Arenina ilay marary rehefa mahatsiaro tena indray.
- ☒ Entina any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra mba hozahana sy harahi-maso.
- ☒ Karakaraina toy izay hita tao amin'ny toko faha 7 ny ratra rehetra. Atao ny fanefitry ny tetanosy raha ilaina.

FAMPIHARANA: Manaova fampiharana momba ny fandry mihorirana miantoka aina. Ampitahao amin'ny sary tany aloha (pejy 17) raha toa ka marina izany. Ahoana no atao raha misy fahavoazan'ny hazondamosina? Ahoana no fomba atao mba hitohizan'ny fisefoan'ny marary raha tsy maintsy mitsilany izy?



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Omeo oksizena ny marary raha misy, mandra-pifohany indray.
- ☒ Araho maso ny maratra, araka izay efa nampianarina teo aloha. Raha miharatsy ny toe-pahasalamany, entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana lehibe misy fandidiana loha ny marary. (R111/P196)

Fahavoazana mafy mahazo ny atidoha / 3-8 amin'ny "échelle de coma de Glasgow"

Mitranga ny fahavoazan'ny loha rehefa misy hery mafy mandona azy. Lehibe ny fifandonana matoa ratra mafy no mahazo ny atidoha. Misy fahavoazana hafa ny marary matetika, saingy laharam-pahamehana ny atidoha, satria taova miantoka ny aina. Mety hisokatra na tsia ny karandohan'ny marary, fa tsy mahatsiaro tena tanteraka izy. Mety hisy tsiranoka madio manganohano, mivoaka ny orony na ny sofiny, io ilay tsiranoka manodidina ny atidoha. Milaza io tsiranoka io fa misy vaky ny taolan-dohan'ny marary.

Sarotra ny zava-manjo ny marary raha toa ka 3-8 amin'ny mari-pandrefesana "échelle de coma de Glasgow" no misy azy. Mila fanaraha-maso manokana ny marary, ary tsara kokoa raha hôpitaly manana fitaovana ampy, sampan-draharaha "Unité de Soins Intensives" (toeram-pitsaboana ny marary mafy) no anaovana izany.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Zahao raha misy fambara-na fahatapahan'ny hatoka na taolan-damosina. Raha ahiana ho misy izany, aza avela hihetsika intsony ny loha sy ny hatoka ary ny lamosin'ny marary fa ampandrio sy afatory eo ambony varavarana na tohatra mafy misy hazo fisaka. (Jereo ny toko N°06)
- ☑ Raha mety, ampandrio mihorirana ny marary sady arenina ny lohany. Atao azo antoka hatrany fa misokatra ny lalandrivotra ary tsy avela irery ny marary.
- ☑ Omena oksizena raha misy ary raha nofanina hanao izany ianao.
- ☑ Mila saronana hatrany ny ratra rehetra. Tsy atao tery loatra anefa izany raha misy fahatapahana ny karandoha.
- ☑ Entina any amin'ny tobimpahasalamana afaka mitsabo ny fahavoazana manjo azy haingana ny marary, ary entina manatona izay hôpitaly afaka hitsabo azy avy eo.
- ☑ Atao azo antoka fa afaka miaina izy. Raha tsy izany, atomboka ny famelomana aina.
- ☑ Refesina amin'ny "échelle de coma de Glasgow" ny marary ary arahi-maso tsy tapaka ny anakandriamasony mandra-piavin'ny mpitsabo handray antanana azy.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Tsara kokoa raha arenina ny loha mba hampidinana ny tosika ao amin'ny atidoha raha misy fivontosana.
- ☑ Ny fanafody fampatoriana sy fanalana fanaintainana dia mety hampihena ny tosika ao anatin'ny atidoha.
- ☑ Raha misy fahavakisan'ny karandoha, ataovy ny fisoroahana ny mety ho fihomboan'ny otrikaretina.
- ☑ Karakaraina ny ratra ary omena ny fanefitry ny tetanosy mialoha ny hitaterana ny marary any amin'ny hopitaly. (R134/P757)

Zavatra mety hitranga: Mety ho sitrana sy hanana fiainana ara-dalàna ny marary, nefa koa mety ho faty. Maro no hanana kilema sy hila fanampiana manomboka eto.

FAMPIHARANA: Inona no ataonao raha mahita marary mandeha ra amin'ny loha, mahatsikaritra tsiranoka madio manganohano mivoaka amin'ny sofina ilany ary mahafantatra fa vao avy voadona mafy izy ary maratra mafy ny lohany?



Valiny

- ☒ Ampidirina amin'izay trano akaiky ny marary, ka ao izy no karakaraina.
- ☒ Mila fehezina ny loha. Asiana fehy lamba na “bande” famehezana ny ratrany, satria mandeha ra be ny karandoha.
- ☒ Raha mahatsiaro tena ny marary, arenina eo anelanelan'ny mipetraka sy mandry (position demi-assise).
- ☒ Raha tsy mahatsiaro tena izy kanefa mbola miaina dia atao fandry mihorirana miantoka aina.
- ☒ Atombohy ny famelomana aina raha vantany vao mitsahatra ny fisefoana.
- ☒ Arahi-maso araka izay nianarana ny “échelle de coma de Glasgow” sy ny anakandriamasony.
- ☒ Omanina avy hatrany ny fitaterana ny marary mankany amin'ny hôpitaly ampy fitaovana.
- ☒ Aza ilaozana ny marary raha tsy tafiditra ny hôpitaly izy, ary voakarakara tsara.

9.2 Fahaverezan-dra ao anatin'ny atidoha



Mipetraka tsara sy voaaro ao anaty karandoha ny atidoha. Tsara izany amin'ny lafiny iray, saingy tsy dia tsara loatra raha misy fahaverezan-dra ao anatin'ny loha, satria tsy misy toerana ho an'ny zavatra hafa intsony, ary tsy afaka mitombo habe ny taolana. Miteraka tosika manery ny atidoha ny ra. Voafetra ihany anefa ny tosika zakan'ny atidoha (R112/P562). Tsy ho afaka hiasa tsara intsony ny atidoha raha mafy loatra ny tosika. Mitera-doza noho izany ny fahaverezan-dra ao anatin'ny atidoha.

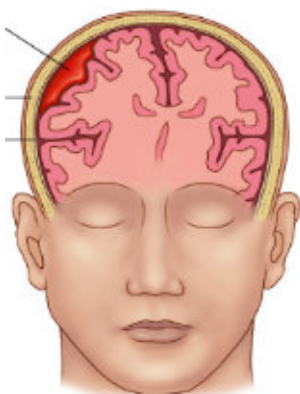
Midika ny fahaverezan-dra fa nisy ra nivoaka ny lalandra. Mety ho tsy fahatomombanan'ny lalandra no mahatonga izany, hatrany am-bohoka na taty aoriana (“Malformation artérioveineuse” sy “Anévrisme”). Antony hafa ihany koa ny ratra mahakasika lalandra. Samy miteraka fahaverezan-dra avokoa ireo, izay misy karazany telo, arakaraka ny toerana ahitana azy. Saika mitovy ny soritr'aretina, ny fomba ahafantarana ny aretina ary ny fitsaboana azy ireo. Izany no mahatonga ny fanazavana azy ireo hampiarahina. Tsetsatsetsa tsy aritra no ilazana fa misy karazana fandehanan-dra roa azo tsaboina amin'ny alalan'ny fandavahana ny karandoha. Ireo no mateti-pitranga indrindra. Noho izany, aza misalasala mitady fanampiana haingana sy tsara ho an'ny marary.



Ny “hémorragie épidurale”: Manelanelana ny taolan-doha sy ny “méninge” voalohany ny “hémorragie épidurale”. Eo anelanelany ny ra, ary tsy tafiditra any anaty atidoha. Tsy maratra akory ny atidoha saingy ho tery sy ho simba raha toa ka tsy tsikaritra ny ra mandeha. Tsy ahitana fambara ny “hémorragie épidurale” any am-boalohany. Hiharatsy haingana anefa

ny toe-pahasalaman'ny marary raha toa ka miha mitombo izany. Ilaina atao haingana ny fandidiana hisorohana ny fahavoazana eo amin'ny loha.

Ilaina sokafana ny taolan-doha hamoahana ny ra sy hisorohana ny atidohan'ny marary tsy ho simba. Afaka mivoaka ny ra, ka manana toerana malalaka indray ny atidoha. Azo antenaina ny fihatsarana raha toa ka ritra ara-potoana ny ra mihandrana ary tsy simba ny atidoha (R112/P565).



Ny “hémorragie sous-durale”: Manelanelana ny “méninge” sy ny atidoha ny ra, ka na miangona anaty toerana iray izany, na miparitaka manerana ny atidoha. Mety ho tampoka sy betsaka ny fahaverezan-dra ary ho hita ao anatin'ny 24 ora, na hitombo miandalana, ka tsy ho hita raha tsy aty aoriana kely, na afaka herinandro maromaro. Mazàna, arahina ratra amin'ny atidoha ity karazana fahaverezan-dra ity sady mahatonga ny atidoha hivonto (œdème cérébral). Azo atao ny mandavaka kely na ny taolana, na ny “méninge” hamoahana ny ra. Ho kely ny tokin'aina, satria mihasiswa ny atidohan'ny marary.

Ny “hémorragie intra-cérébrale”: Ahitana ra mandeha ao anaty nofon'ny atidoha, amin'ny toerana tsy voafaritra, arakaraka ny dona misy na lalandra tapaka. Misy fahaverezan-dra hafa mitranga miaraka amin'ny “hémorragie intra-cérébrale” matetika, satria mafy ny dona nahazo ny marary. Tena mafy ny soritr'aretina, ary hita ireo fambaran'ny fahavoazana mafy mahazo ny atidoha. Mazàna, kely ny tokin'aina. Manampy trotraka izany koa ny ratra hafa, izay mety hahafaty.

Soritr'aretina

- ☑ Marary an-doha tampoka sady mafy aoka izany ny marary.
- ☑ Maloiloy sy mandoa.
- ☑ Very tadidy: tsy fantatry ny marary ny zava-mitranga, na ny ankehitriny na ny taloha.
- ☑ Mifanintona.
- ☑ Misy faritry ny vatana malemy, tsy afa-mihetsika na tsy mahare raha tsapaina.
- ☑ Tsy mahatsiaro tena.
- ☑ Olana amin'ny fikorianan-dra: ny fitempon'ny fo lasa mihahaingana sy ny fiakaran'ny tosidra dia fambarana fiakaran'ny tosika ao anaty karandoha.
- ☑ Olana ara-pisefoana: lasa miadana ny fisefoana. Manambara fiakaran'ny tosika ao anatin'ny karandoha koa izany.
- ☑ Tsy mihetsika ny anakandriamaso (na maso iray na izy roa) rehefa tratry ny hazavana.



- ☒ Mangana sy ratra eo amin'ny hodi-doha, fahavakisan'ny karandoha (R134/P744).

Fomba hahafantarana ny aretina

Fizahana sy fanadihadiana ny zava-manjo ny marary no fomba voalohany hahafantarana ny aretina. Hanome fanazavana fanampiny ny “échelle de coma de Glasgow” sy ny fijerena ny hetsiky ny anakandriamaso manoloana ny hazavana. Azo atao ny manao fitarafana amin'ny “scanner”any amin'ny hôpitaly mba hampazava ny zava-manjo ny marary.

Fitsaboana

Mila ôksizena ny marary ary ataovy azo antoka fa afa-miaina izy. Ny fifehezana ny toe-pahasalaman'ny marary tsy hiharatsy no tanjon'ny fitsaboana. Tokony ho aradala ny tosidrà mba hisorohana ny tsy fahampiana oksizena ao amin'ny atidoha, izay mampitombo ny taham-pahafatesana hatramin'ny 150%! Ataovy ambony noho ny vatana ny loha rehefa mampipetraka na mampandry ny marary. Omena fanafody mampitony fanaintainana izy, raha mila izany, ary entina manatona hôpitaly afaka manao fandidiana loha.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Zahao raha misy fambara-na fahatapahan'ny hatoka na taolan-damosina. Raha ahiana ho misy izany, aza avela hihetsika intsony ny loha sy ny hatoka ary ny lamosin'ny marary fa ampandrio sy afatory eo ambony varavarana na tohatra mafy misy hazo fisaka. (Jereo ny toko faha 6)
- ☒ Mila miala sasatra ao anaty efitrano malomaloka sy mangina ny marary ary arenina ny lohany mandra-pitondra azy any amin'ny tobimpahasalamana.



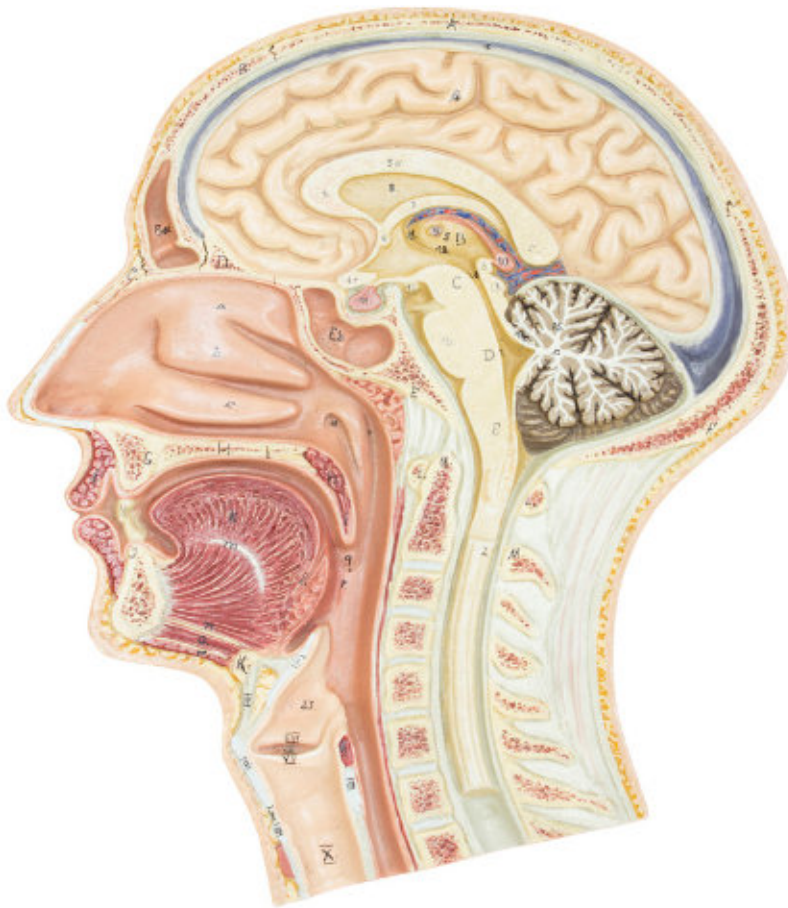
- ☒ Asiana fehy na bandy ny ratra rehetra, satria mora mandeha ra aoka izany ny hodi-doha. Raha toa kosa misy fahatapahana ny karandoha dia tsy atao tery ny saronana fehy atao eo amin'ny faritra tapaka mba tsy handratra indray ny atidoha.
- ☒ Tokony harahi-maso hatrany ny marary.
- ☒ Raha toa tsy mahatsiaro tena izy dia ampandriana mihorirana ary entina manatona tobimpahasalamana avy hatrany.

- ☒ Atao azo antoka fa afa-miaina izy. Raha tsy izany, atomboka ny famelomana aina.



Ny fampidinana ny tosika ao anaty karandoha no laharam-pahamehana. Manaraka izany ny fitaterana haingana ny marary any amin'ny hopitaly afaka manao fandidiana loha. (R134/P756) Raha niteraka olana eo amin'ny fisefoana na tsy fahatsiarovantena na olana hafa ny fahavoazana mahazo ny atidoha dia kely ny fanantenana hahavelona ilay marary.

Mainka ho kely kokoa ny fanantenana raha any ambanivohitra no misy azy. Sarotra ny toe-draharaha eto, fa azonao heverina raha tsara kokoa ny hamela azy ho faty am-piadanana. Raha tsy izany, mety ho eny an-dàlana no tonga Rafahafatesana, ary mainka ho fahasahiranana ho an'ny rehetra izany.

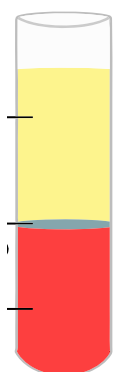


10. Fahaverezan-dra

Firafitry ny ra

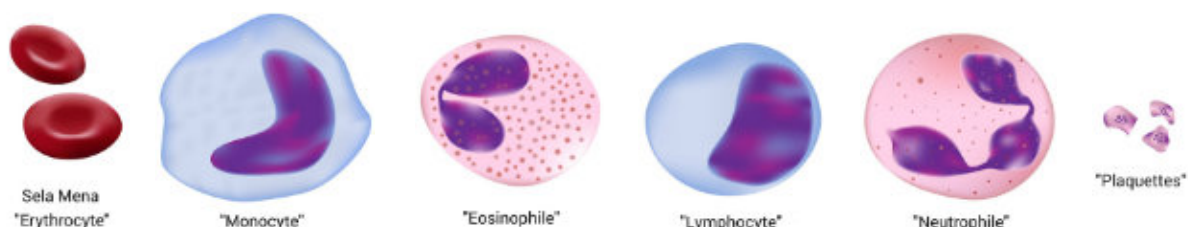
Araka izay hita ao amin'ny toko momba ny tsy fahampian-dra, taova lehibe indrindra ao amin'ny vatana ny ra. Mamatsy ôksizena sy hery ny sela hiaina sy hiasa no tena anjara asany. Misy efatra ireo singa lehibe mandrafitra ny ra: sela mena, sela fotsy, “plaquettes” ary “plasma”.

- ☒ Sela mena avokoa ny 45% amin'ireo singa ao anatin'ny ra (R109/P35). Mitatitra ny ôksizena (rivotra madio) avy any amin'ny havokavoka mankany amin'ny sela rehetra amin'ny vatana izy ary mamoka ny gazy karbonika (rivotra maloto).
- ☒ Sela fotsy na “leucocytes”: Miady amin'ny aretina no andraikiny. Ireo karazan-tsela fotsy voalohany, antsoina hoe “lymphocytes” no mitady sy mamantatra ireo mikraoby: otrikaretina, tsimokaretina (virus) sy holatra ary manaisotra azy ireo. Tonga mihodidina sy mamotika azy ireo ny sela fotsy hafa. Mbola andraikitry ny sela fotsy ihany koa ny manary ireo sela maty sy ireo singa vahiny hafa tafiditra ao amin'ny ra. (R101/P3)



- ☒ “Plaquettes”: Andraikiny ny mampivaingana ny ra. Miraikitra amin'ny sisin'ny lalandra izy hanaovany izany, ka manentsina izay lavaka eo amin'ny lalandra. Afaka mamoka vaingana simika miteraka fivainganana-dra anatin'ny lalandra madinika, ihany koa ny “plaquette” mba hanentsina azy.
- ☒ “Plasma” avokoa ny 50% amin'ny ra (R109/P35). Tsiranoka manopy mavo ny lokony, ary izy no mitondra ireo selan'ny ra telo hafa. Ahitana ireo singa mampivaingana ra ihany koa ao amin'ny “plasma”, izay ilaina rehefa tokony hivaingana ny ra. Hita ao ihany koa ny siramamy, ny lipida, ny otrikaina, ny sira, ny tsiro mpanentana (hormones), ny mpanentana (enzymes), ny hery fiarovana (anticorps) ary ny proteinina hafa. (R101/P3)

Miforona ao amin'ny tsokan-taolana ny selan'ny ra. Rehefa very ra ny vatana dia mamorona selan-dra vaovao ny tsokan-taolana hasolo izay very. Ilana fotoana maharitra anefa izany famokarana ra izany. Tratan'ny tsy fahampian-dra ny vatana raha tsy vitan'ny tsokan-taolana ara-potoana ny fanoloana ireo sela mena very. Tsy ampy ny sela mena ao amin'ny ra. Miankina amin'ny habetsahan'ny ra very ny fahasarotan'ny aretina amin'izay.



Teny fampidirana

Raha lazaina tsotra, ny atao hoe fahaverezan-dra dia ny fivoahan'ny ra ivelan'ny lalandra (R72/Pno). Ao anaty lalandra ihany no mikoriana ny ra; mitete any ivelan'ny lalandra anefa izy rehefa misy fahaverezan-dra.

Inona no sary tonga ao an-tsaintsika rehefa mahare ny teny hoe “fahaverezan-dra”? Mampiseho amintsika ireo karazana “fahaverezan-dra” misy ity tabilao eto ambany ity:



Ny fahaverezan-dra ivelany: mivoaka ety ivelan’ny vatana ny ra rehefa maratra ary hita maso.

Fahaverezan-dra anatin’ny: tsy hita mivoaka ety ivelany ny ra, fa ao anatin’ny vatana. (R77/Pno)

Vakio ny toko momba ny “ratra sy fahaverezan-dra” raha te hahafantatra bebe kokoa momba ny fikarakarana ny fahaverezan-dra ivelany. Horesahina misimisy kokoa ato anatin’ity toko ity kosa ny momba ny fahaverezan-dra anatin’ny mbamin’ny fahaverezan-dra ateraky ny hemoroida sy ny fisotroan-toaka be loatra.

10.1 Fahaverezan-dra anatin’ny

Tsy tazana ety ivelany ny fahaverezan-dra anatin’ny. Tsy azo an-tsaina mazàna ny fisiany ka mahatonga azy tsy ho voatsabo ara-potoana. Mila fitsaboana maika ny fahaverezan-dra anatin’ny satria tsy fantatra ny fatran’ny ra very. Na dia tsy hita aza ny fahaverezan-dra anatin’ny, mila mitandrina hatrany isika satria mety hitarika “choc” na fahafatesana mihitsy izy. Raha haingana ny fitosaky ny ra, dia mety hanosika be izy amin’ny faritra tery sy amin’ny taova sasany, ka ahina hiteraka olana sarotra kokoa. Ny hany ho hita ety ivelany dia hoditra mangana na mivonto. Andeha hojerena manaraka ny antony mahatonga ny fahaverezan-dra anatin’ny, ny soritr’aretina ary ny fandraisana an-tanana izany.

Antony

Ireto tanisaina manaraka ireto ny antony mahatonga ny fahaverezan-dra anatin’ny:

- ☑ Ny lozam-pifamoivoizana: Matetika fahaverezan-dra ao anatin’ny loha, tratra na kibo no hita. Mety hisy ratra sy fahaverezan-dra anaty koa anefa ny faritra hafa amin’ny vatana, toy ny ranjo. (R79/Pno)
- ☑ Ratra ateraky ny fipoahana: toy ireo voalaza etsy ambony koa ny vokatry ny fipoahana. Amin’ny ankapobeny, ao amin’ireo taova poakaty sy feno rivotra, toy ny tsinay no misy ratra.
- ☑ Ny aretin’aty: Anjara asan’ny aty ny mampivaingana ny ra. Mahatonga fahaverezan-dra be vokatry ireo ratra madinika misy anefa ny fahasimban’ny aty, satria tsy mivaingana intsony ny ra.
- ☑ Ny fanafody: Mety ho noho ny fiantraikan’ny fanafody koa ny fahaverezan-dra anaty. Ohatra: Ny fihinana “aspirine” be loatra dia mampihena ny fahafahan’ny ra mivaingana.
- ☑ Fikorontanan’ny fivaingan’ny ra hatrany am-bohoka toy ny “hémophilie”: Misy tsy ampy ireo singa mampivaingana ra ao amin’ny marary, ka mora mandeha ra kokoa izy. Ary sarotra be ny mampijanona izany. Mety handeha ra anaty tampoka ny marary. (R79/Pno)

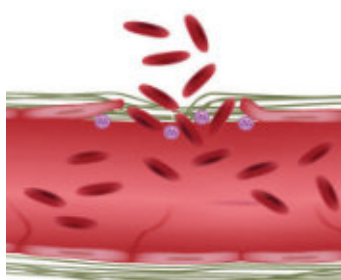




Taova anaty: Taova hita ao amin'ny kibo ny aty sy ny ary na "rate". Matetika iharan'ny fahavoazana ireo taova roa ireo raha sendra misy loza arahina dona mafy eo amin'ny kibo. Miteraka fahaverezan-dra tena ratsy be izany.



Mazàna, miangona ao anaty kibo ny ra, izay toerana iray sarotra zahana raha tsy amin'ny fitaovan'ny hôpitaly. Mety hahitana fihandronan-dra (hématome) eo amin'ny taova matetika. Ny atahorana amin'ny "hématome" dia ny fahavakisany ka ho betsaka tokoa ny ra very. Somary manahirana ihany izy io satria tsy mitranga avy hatrany aorian'ny loza niseho ny fahavakisana, fa aoriana kely. Mety hanery ny taova koa anefa ny "hématome" ka mety hanimba azy ireo. Ratsy tokoa izany ho an'ny loha sy ny tratra.

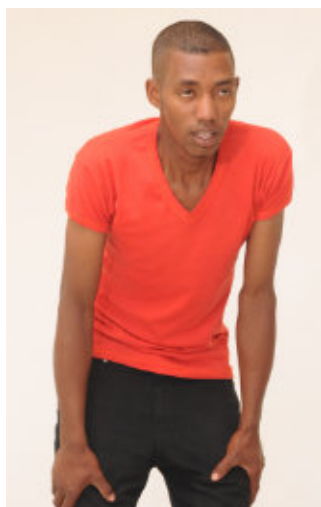


Lalandra: Mety ho rovitra ny lalandra rehetra ary mety hitarika fahaverezan-dra. Ny "aorte" no lalandra lehibe indrindra, ary ao amin'ny tratra sy ny kibo no ahitana azy. Mahazo ny ra avy ao amin'ny fo avy hatrany izy. Misy faritra malemy aminy, ka mora vaky raha sendra fifandonana. Be tokoa sady haingana ny fahaverezan-dra raha rovitra ny "aorte", ary mety tsy ho voavonjy ny olona tra-doza raha tsy misy toeram-pandidiana akaiky.

Taolana tapaka: Andraikitry ny taolana lehibe, toy ny taolam-pe ny famokarana ra. Misy lalandra lehibe ihany koa mamatsy azy ireny. Ny fahatapahan'ny taolana, izay mety handratra ny lalandra noho izany dia mety hiteraka fahaverezan-dra be.

Voatsindrana: Mety handrovitra lalandra na taova hafa ny taolana raha tapaka, ary hiteraka fahaverezan-dra goavana. (R78/Pno)

Soritr'aretina



Mety hiovaova be ny fisehon'ny fahaverezan-dra anaty. Izao no zava-dehibe mila tadidiana: tsy misy ra mandeha hita ety ivelany, nefa miharatsy ny fahasalaman'ny marary.

- ☑ Raha tena haingana ny fahaverezan-dra, fanina ny marary ary mety tsy hahatsiaro tena. Mety ho tratra ny "choc" ihany koa izy. (Jereo ny toko faha 4: Tsy fahampian'ny famatsian-dra na "Choc")
- ☑ Mety hiteraka tsy fahampian-dra tsikelikely ny fahaverezan-dra miadana, ka mahatonga ny marary ho vizana, sempotra, ary hatsatra.
- ☑ Raha ao amin'ny lalan-kanina ny fahaverezan-dra, mety handoa ra ny marary na hisy ra ny fivalanany.
- ☑ Mety hisy fivontosana manaintaina eo amin'ny faritra misy fihandronan-dra.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

☑ Apetraka amin'izay ahazoany aina indrindra ny marary: ampandriana ary atao ambany kokoa ny lohany hisorohana ny tsy fahampian'ny famatsian-dra ny atidoha. Raha mandoa ra na manana olana amin'ny fisefoana ny marary dia tsara kokoa raha apetraka izy. Atao izay hampafana azy.



- ☑ Raha toa ka tsy mahatsiaro tena ny marary fa mbola miaina dia atao Fandry mihorirana miantoka aina.
- ☑ Mampiseho fambara-na tsy fahampiana famatsian-dra ve ny marary ary azo antoka fa tsy misy tapaka ny hatoka sy ny lamosiny? Akaro ambony noho ny lohany ny tongotra mba hahazo ra tsara ny atidoha. (R101/P05)
- ☑ Omena oksizena haingana ny marary raha misy izany.
- ☑ Entina haingana eny amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ny marary ary arahina maso hatrany ny fisefoana sy ny fitepon'ny fony.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Arakaraka ny faritra misy ny fahaverezan-dra sy ny habetsahan'ny ra very ny fitsaboana atao.

- ☑ Fantarina ny anton'ny fahaverezan-dra ary ajanona raha azo atao.
- ☑ Averina araka ny tokony ho izy ny fatran-dra mikoriana ao anaty lalandra: fanjaitra lehibe (cathéter) no ampiasaina ahafahana mampiditra serôma betsaka ao anatin'ny fotoana fohy.
- ☑ Arahi-maso hatrany izy ary jerena ny fisefoana sy ny fitepon'ny fony.
- ☑ Afindra any amin'ny hopitaly lehibe avy hatrany ny marary raha tsy voatsabo ao amin'ny CSB, ka atao izay hahatongavany soa aman-tsara any.

10.2 Kitso na “hémorroides”

Ny hemoroida na kitso dia fivontosan'ny lalandra ao amin'ny lavaka fivoahana na “canal anal”. Misy karazany roa ireo lalandra ireo: ivelany eo amin'ny sisin'ny lavaka fivoahana ary anatin'ny. Hita ny hemoroida ivelany, any anatin'ny kosa ny hemoroida anatin'ny. Voan'ny hemoroida ny olona iray raha toa ka mibontsina ireo lalandra ireo. (R73/Pno)



Antony

Ireto antony manaraka ireto no mahatonga ny fivontosan'ny hemoroida:

- ☑ Ny fitohanana'ny fivoahana nandritra ny fotoana maharitra.
- ☑ Ny vohoka. Matetika anefa afaka ho azy izany rehefa avy teraka ny vehivavy.
- ☑ Fipetrahana maharitra, indrindra ny mpandeha bisikileta.
- ☑ Aretin'ny taovam-pandevonan-kanina izay miteraka fitohanana'ny ra toy ny "cirrhose" ao amin'ny aty. (R73/Pno)

Soritr'aretina

Miseho amin'ny endrika samihafa ny kitso: mangidihidy, manindrona ary misy ra kely mandritra ny fivalanana na aorian'ny fivalalanana. Tsy mahatsiaro manaintaina ny marary, saingy voahelingelina. (R82/Pno) Mety hiovaova ny fambaran'aretina arakaraka ny toerana misy ny hemoroida

- ☑ Raha kitso anatin'ny mahatsiaro voahelingelina tahaka ny te-hivalana hatrany ny marary, misy ra mena midorehitra, mety hisy tsiloly.
- ☑ Raha kitso ivelany: misy fivontosana kely mitovy loko amin'ny hoditra eo amin'ny sisiny ivelan'ny lavaka fivoahana. Midika fivainganana-dra ao anatin'ny kitso ny fisiana fanaintainana mafy. (R134/P238)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Ampitoniana ny fanaintainana ary sorohana ny fitohanana: misotro rano be dia be ary mihinana legioma sy voankazo betsaka.
- ☑ Sasana madio ny faritry ny lava-body. Tsy kosehina mafy, tsy ampiasana savony betsaka ihany koa.
- ☑ Tsy tokony hotsinontsinoavina ny fahaverezan-dra, satria mety hiteraka tsy fahampian-dra izany. Mety ho olana ara-pahasalamana goavana no mahatonga ny ra mandeha. Entina any amin'ny tobimpahasalamana ny marary mba hamantarana izany.
- ☑ Raha misy fanaintainana mafy dia mety ho noho ny vaingan-dra miforona ao anatin'ny kitso. Ilaina araka izany ny manatona dokotera. (R134/P239)



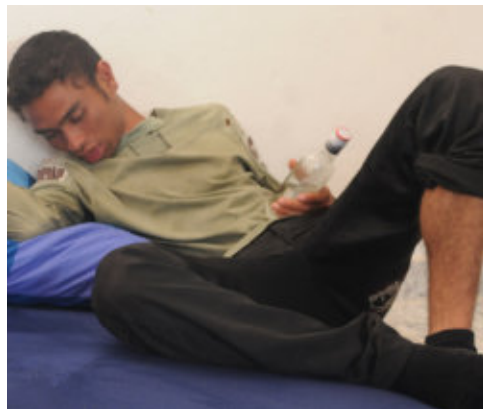
Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Raha misy mandeha ra, zahana sao misy homamiadana ny faritra faran'ny tsinaibe. Atao ny fitiliana rehetra ilaina amin'ny fitadiavana izany.
- ☑ Zahana ny vaingan-dra miforona ao anatin'ny kitso, ary raha ilaina, sokafana izany hamoahana ny vaingan-dra. Mila tandremana tsara ny fahadiovana amin'ny fitsaboana ny kitso. Toroana hevitra ny marary mba hanasa ny faritry ny lava-body indroa isan'andro ao anatin'ny telo andro. Miverina mankany amin'ny mpitsabo indray izy ny andro manaraka hozahana sao sanatria misy fiparitahana otrikaretina.

10.3 Ny toaka sy ny fahaverezan-dra

Tandremo fa raha misotro toaka isan'andro isika, dia lasa mpimamo, izany hoe olon'ny toaka e! Tadiio anefa fa misy fiantraikany ratsy eo amin'ny vatana ny fisotroan-toaka be loatra. Isan'izany ny fahaverezan-dra.

- ☑ Anisan'ny taova voakasiky ny toaka voalohany ny lalan-kanina, ka manomboka eo amin'ny vava izany, ary mahatonga ny nify ho simba na hiala mihitsy.
- ☑ Miteraka ratra kely eo amin'ny lalan-kanina (oesophage) ny toaka, ary miteraka fahaverezan-dra anatiny, izay hahavaky azy mihitsy. Horesahina misimisy kokoa ao amin'ny fizarana momba ny aty izany.
- ☑ Miteraka lavaka sy ratra ao amin'ny vavony koa ny toaka, ary mety hiteraka fahaverezan-dra.
- ☑ Ny aty no tena misedra ny vokatry ny toaka. Tsy manapoizina ny aty fotsiny ny toaka, fa mitarika fahapotehana antsoina hoe “cirrhose alcoolique” ihany koa, izany hoe maty tsikelikely ireo sela ao amin'ny aty. Taova iray andalovan'ny ra ny aty, hany ka raha tsy miasa ara-dàlana izy dia hisy ra hiangona, ary ho faty miandalana ny selan'ny aty. Mitarika fivontosana ireo lalandra ao amin'ny lalan-kanina (oesophage) antsoina hoe “varices oesophagiennes” izany. Mety ho vaky amin'ny fotoana rehetra ireo lalandra mibontsina ao amin'ny lalan-kanina ireo. Miseho amin'ny alalan'ny fisian'ny ra amin'ny fivalanana sy ny loa izany. Miteraka fahaverezan-dra be izay mitarika tsy fahampian'ny famatsian-dra na “choc”, ary ho kely tokoa ny fanantenana hahavelona ny marary.



Fitsaboana

Raha mitranga izany, ampiharina ireo fitsaboana voalaza tetsy ambony. Raha ahina ho misy fahavakisan'ny “varices oesophagiennes”, entina haingana any amin'ny toeram-pitsaboana ny marary homena ra, hanaovana famelomana aina sy izay fitsaboana sahaza azy mba hampijanona ny fahaverezan-dra.

Fisorohana

Mila ajanona ny fisotroana toaka, fa izay ihany no fisorohana tsara indrindra. Raha tsy izany, akena araka izay azo atao ny fatrany.

FAMPIHARANA: Ankoatra ny fahaverezan-dra anatiny, inona koa ny voka-dratsin'ny toaka hafa fantatsika?



Maro ny voka-dratsin'ny toaka. Indreto misy ohatra vitsivitsy:

- ☑ Faharendremana: mitarika lozam-pifamovoizana.
- ☑ Tsy tompon'ny tenany ny olona raha vao misotro, ka mety hahavita fihetsika tsy am-pieritreretana toy ny miady, mamono olona, manao firaisana ara-nofo tsy voaaro...
- ☑ Ireto avy ny aretina mety hateraky ny fisotroana toaka be loatra: homamiadana (indrindra eo amin'ny lalan-kanina), aretina sy fahapotehan'ny aty (cirrhose), olona eo amin'ny fo sy ny lalandra, fiakaran'ny tosidra, aretin'ny atidoha sy aretin-tsaina.

Fanadihadiana sy fizahana

Ny toko momba ny “Fizahana Marary” no manazava ny fomba fanaovana fanadihadiana. Indreto misy fanontaniana vitsivitsy tsara hapetraka rehefa misy voan'ny aretin-kibo:

- ☒ Oviana no nanomboka ny fanaintainana? Moa ve efa nitranga io fanaintainana io taloha?
- ☒ Toetoetra sy karazan'ny fanaintainana

Toetran'ny fanaintainana	Karazany	Olana mety hitranga
Tampoka ny fiandohany, avy hatrany dia manaintaina mafy. Mety hihamalefaka avy eo hiverina indray. Mafy ny kibo raha tsapaina ary tsy zakan'ny marary ny fikasihana azy. Reraka ny marary ary miharatsy ny toe-pahasalamany.	Fanaintainana vokatry ny loaka eo amin'ny taova (perforation)	Misy loaka ny taova ary miparitaka ao anaty kibo ny tsiranoka avy ao ka miteraka fiparitahana otrikaretina. Ireo taova mety ho loaka: vavony, afero, tsinay.
Miverimberina ny fanaintainana: mitony avy eo miverina, toa tsaroana misy mitambolimbolina.	Manotika	Vatokely eo amin'ny voa na ny afero mandalo eo amin'ny fantson'ny fivalanandrano na fantson'afero.
Fanaintainana mihamafy hatrany	“Douleur inflammatoire”	Mitombo ny fanaintainana miaraka amin'ny fiparitahana otrikaretina ao amin'ny kambontsinay, afero, tsinay na sarakaty. (R108/167)

- ☒ Faritra aiza amin'ny vatana no manaintaina ary mitatra mankaiza izany? Avelao ny marary hanondro izay faritra maharary.

Faritra misy ny fanaintainana	Olana mety hitranga
Miainga eo amin'ny ila havanan'ny kibo mankamin'ny ila havanan'ny lamosina.	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny afero
Eo amin'ny ambavafo mankamin'ny soroka havanana	Ratra na loaka eo amin'ny vavony sy tsinay ambony.
Eo amin'ny ambavafo mamaly any amin'ny lamosina	Fahavoazana eo amin'ny sarakaty
Ila kibo havanana ambany	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny kambontsinay
Ila kibo havia ambany	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny paosy miforona amin'ny sisin'ny tsinay.
Andilana havia na havanana mankamin'ny fotope	Vaton'ny voa (R108/167)

- ☒ Misy soritr'aretina hafa ve: fanaviana, maloilo, mandoa, aretim-pivalanana, na hafa?
- ☒ Vokatry ny fihinanana sakafo na fihetsika natao na zavatra hafa ve ny fanaintainana?
- ☒ Oviana no nivalana na nandefa rivotra farany? Nihinana sakafo be menaka? Mpisotro toaka ve? (R108/P167)

- ☒ Misy olon-kafa marary tahaka izany koa ve ao amin'ny fianakaviana na ao amin'ny fiaraha-monina?
- ☒ Toe-pahasalamana taloha: aretin'aty, aretim-po na aretina hafa? Vohoka? Fahavoazana vokatry ny dona? (R134/P32)

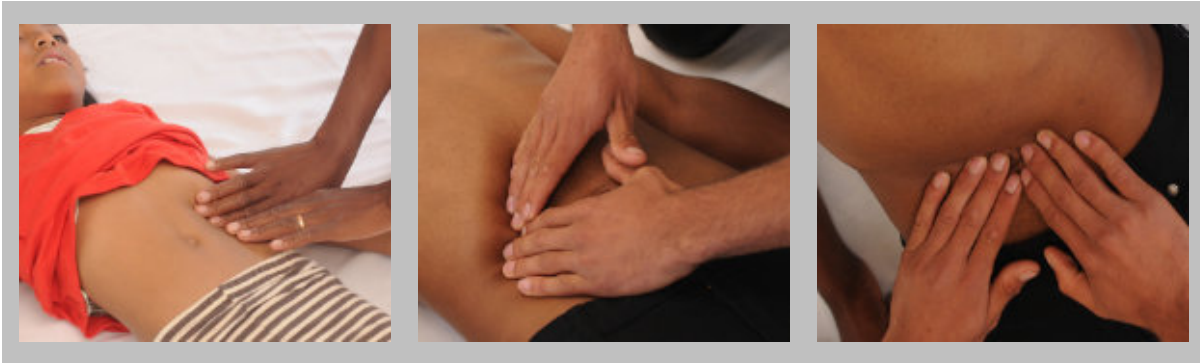
Fizahana ny vatana

- ☒ Fizahana ankapobeny

Fipetraky ny vatana sy lokon'ny hoditra	Olana mety hitranga
Tsy mahatombina: tsy misy fitoerana mampahazo aina azy	Fahavoazan'ny afero na vaton'ny voa
Mivonkina ny marary	Fahavoazan'ny kambontsinay na sarakaty
Hatsatra ny hoditra	Tsy fahampian-dra, fahaverezan-dra? (R108/P167)

- ☒ Fizahana ny kibo

Fizahana	Ahoana?	Inona no hita?
Fijerena	Jereo ny kibo	Fivontosana? Holatra? Mangana?
Fitsapana	Tsapaina amin'ny Tanana roa ny kibo ary tsindriana moramora: faritra havia, havanana, ambony ary ambany. Tsindriana mafy ny ila kibo havia ary avotsotra malaky.	Malefaka ve ny kibo? Fihenjanan'ny kibo ankapobeny sa voafaritra – mafy ve ny fitsapana ny kibo? Miteraka fanaintainana amin'ny ila-kibo havanana ve ny famotsorana ny tsindry natao?
Fihainoana	Kapokapohina ny kibo. Henoina amin'ny sofina na fitaovam-pihainoana voatokana ireo faritra amin'ny kibo.	Feo migoraraika: mety ho fiparitahana otrikaretina amin'ny tsinay – fahita amin'ny aretim-pivalanana Feo migobona: mety hisy sakana ny fizoran'ny sakafo ao anaty tsinay. Tsy ahenoina feo: mety ho tsinay malai-mihetsika, fiparitahana otrikaretina ao amin'ny sarakaty na fisian'ny vaton'ny voa. (R108/P168)



11.1 Aretin-kibo mila fitsaboana maika

Tandremana tsara fa misy karazan'aretina mitarika fanaintainana eo amin'ny kibo izay mety hahafaty haingana be ny marary raha tsy voatsabo avy hatrany. Hojerentsika bebe kokoa etsy ambany ireo aretina ireo. Misy kosa ny karazan'aretina mila fitsaboana, saingy tsy maika, na sitrana ho azy aza. Haintsika ve ny manavaka azy ireo? Misy soritr'aretina manome tari-dalana antsika na efa dingana avo ny aretina na tsia.

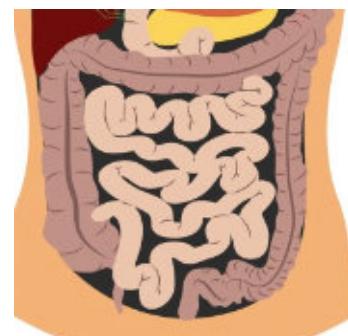
Aretin-kibo mila fitsaboana maika any amin'ny hôpitaly	Aretin-kibo azo tsaboina milamina any amin'ny tobim-pahasalamana
☑ Mitohy tsy miato ny fanaintainana ary miharatsy hatrany. ☑ Mitohana sady tsy mandefa rivotra ny marary. ☑ Mandoa mety hisy fivalanana ny loan'ny marary, ahitana fambarana tsy fahampian-drano. ☑ Mibontsina ny kibo sady mafy. ☑ Tsy mahavita mihetsika ny marary ☑ Misy fanaviana. ☑ Miharatsy ny toe-pahasalamany.	☑ Tsy dia mafy ny fanaintainana. ☑ Fanaintainana mahazatra toy ny amin'ny fadimbolana. ☑ Tsy mitohana ny marary, fa mety hivalana aza. ☑ Malefaka ny kibo ☑ Mbola afa-mihetsika tsara ny marary. ☑ Tsy misy fanaviana. ☑ Tsara ny toe-pahasalamana (R102/P354)

Raha hitantsika ny fambaran'ny aretin-kibo mila fitsaboana maika, entina avy hatrany any amin'ny tobimpahasalamana ny marary.

Hojerentsika eto ambany ireo aretina mety hitarika fanaintainana eo amin'ny kibo.

11.2 Fahatsentsenan'ny tsinay na "Occlusion intestinale"

Raha lazaina tsotra, ny atao hoe "occlusion intestinale" dia fahatsentsenan'ny tsinay. Tsy afaka mandroso ny rivotra, ny sakafo ary ny maloto, ka miteraka olana izay mety hitarika fahafatesana mihitsy. Mahatsapa fanaintainana be eo amin'ny kibo ny marary. Fandidiana no fitsaboana azy amin'ny ankapobeny. Matetika ny olona efa nahazo taona no ahitana ity aretina ity, kanefa mety ho voa koa ny sokajin-taona hafa. Mba hahafantarana bebe kokoa ny amin'ny aretina, andeha hojerena ireo antony mahatonga ny tsinay ho tsentsina.

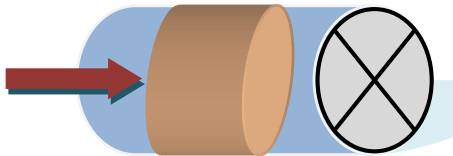


Antony

Mety ho “mécanique” na “paralytique” no antony mahatonga ny tsinay ho tsentsina.

- ☒ Ny hoe “mécanique” dia midika fa misy manentsina ny tsinay ka manakana ny sakafo tsy handroso. Miasa mafy araka izay tratry ny heriny ny tsinay hanoherana ilay sakana, kanefa tsy mahavita.
- ☒ Ny hoe “paralytique” kosa dia midika tsy fihetsehan'ny tsinay. Vokany, tsy afa-manao ny asany ny tsinay, koa na tsy misy na inona na inona manakana aza, tsy afa-miroso ny sakafo.
- ☒ Andeha ary hojerena tsirairay ireo antony “mécanique” sy ny “paralytique”.

Ireo anton'ny “iléus mécanique”:



- ☒ Vokatry ny holatra ao anaty kibo takaitran'ny fandidiana tany aloha. Lasa sakana amin'ny fizoran'ny sakafo ny fisian'ireo holatra.
- ☒ Kankana maro mitambongana.

- ☒ “Hernie étranglée”: voakenda ny ampahany amin'ny tsinay tafapotsaka ivelan'ny kibo. Tsy misy na inona na inona afaka mandeha ao amin'ny tsinay.
- ☒ Misy ampahan-tsinay mifampisitrika, antsoina hoe “invagination intestinale” manakana ny fizotran'ny sakafo.
- ☒ Fivontosana manery ny tsinay.

Ireo anton'ny “iléus paralytique”:

- ☒ Fanafody sy fitsaboana mampihena ny hetsiky ny tsinay.
- ☒ Fahasarotana mandalo vokatry ny fandidiana mahatonga ny tsinay tsy hiasa ara-dalana.
- ☒ Fiparitahana otrikaretina: mahatonga ny tsinay tsy hahahetsika ny fiantraikan'ny poizina.
- ☒ Aretina izay misy fiantraikany amin'ny fiasan'ny nofo.

OHATRA: Hevero ho tahaka ny “tuyau” na fantson-drano ny tsinay, ary misy tsentsina ny ampahany. Inona no mitranga? Miangona ny rano, na voatosika miverina. Manjary mivonto io ampahany io, na mipoaka vaky mihitsy, ka mitosaka ny ao anatiny. Dia toy izany koa ny tsinay.

Soritr'aretina

Eo amin'ny faritra misy ny fitohanan'ny sakafo no mitombo ny fanaintainana. Mety ho lo na ho vaky mihitsy ny tsinay raha betsaka loatra ny sakafo, ny maloto ary ny rivotra miangona ao anatiny. Mety hivoaka avy aty ambony koa anefa ireo, ka handoa ny marary. Soritr'aretina manokana manambara ny fisian'ny fahatsentsenan'ny tsinay ny mandoa fivalanana.



- ☒ Mihombo ny fanaintainana ary farany tsy avelan'ny marary hokasihina mihitsy ny kibony.
- ☒ Mitombo habe ny kibo ary mafy.
- ☒ Mivonkina ny marary miaro ny kibony tsy ho voakasika.
- ☒ Mandoa, mety hisy ranon'afero na fivalanana mihitsy.
- ☒ Mitohana tanteraka ary tsy mandefa rivotra ny marary.

- ☑ Mety hanavy ny marary.
- ☑ Mangina tanteraka, tsy ahenoaana feo mihitsy ny kibon'ny marary raha henoina.
- ☑ Mety hisy “hernie” (fivontosana tsapa ambanin'ny hoditra vokatry ny fipotsahan'ny tsinay amin'ny kibo malemy), tsapa ety ivelany. (R98/Pno)

FAMPIHARANA: Jereo ny lisitra manambara ny soritr'aretina eo ambony. Iza amin'izy ireo no manambara fa tena atahorana mihitsy ny olana? Ivereno ny lisitra fa hanampy antsika hahita ny fahasamihafana izany.

Fanamarinana aretina

Ny fitarafana amin'ny “radiographie” no tena hanamarinana ny fahatsentsenan'ny tsinay eto amintsika. Ho hita amin'izany ny faritra misy ny fiatoan'ny sakafo, rano ary rivotra.

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Tsy omena sakafo na rano intsony marary.
- ☑ Apetraka amin'izay ahazoany aina izy.
- ☑ Entina faran'izay haingana any amin'ny tobimpahasalamana.
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana raha mihoatra ny adiny efatra ny faharetan'ny dia mamonjy tobimpahasalamana.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Atao “toucher rectal” ny marary, izany hoe zahana amin'ny tanana misy arony ny lavaka fivoahana. Mety ho hita amin'izany ny anton'ny fahatsentsenan'ny tsinay, na homamiadana na fivalanana nivaingana (fécalome).

Ny kibo mitombo habe sy mafy, miampy fitohanana sy tsy fandefasana rivotra dia ilana fandidiana maika. Afindrao haingana any amin'ny hopitaly afaka manao izany ny marary. Hafaro tsara ihany koa izy tsy hisotro rano sy hisakafo intsony.

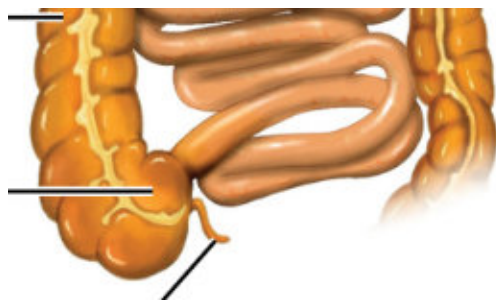
Fisorohana

Misy karazana fitohanana azo sorohina amin'ny alalan'ny fihinanana sakafo voalanjanja betsaka legioma sy voankazo. Misotroa rano betsaka ihany koa. Tsy misy fisorohana azo atao kosa ho an'ireo fitohanana hafa, fa mba hisorohana ny fahafatesana, mila manara-maso tsara ny fitrangan'ny aretina isika.

11.3 “Appendicite aiguë”

Ao amin'ny faritra ambany ankavanana'ny kibo no misy ny kambontsinay na “appendice”, toy ny paosy kely mitovy endrika amin'ny rantsan-tànana izay miraikitra amin'ny tsinay be. Miaro amin'ny aretina no asan'io taova kely io, kanefa mety ho tsentsina ihany koa ary hitomboan'ny otrikaretina. Izay no antsoina hoe “appendicite”. Hiteraka fanaintainana ny fiparitahana otrikaretina. Raha tsy voatsabo izany dia mety ho vaky mihitsy ny kambontsinay ka hiparitaka ao anatin'ny kibo ny otrikaretina.”.

Antony



Ireto avy no mety hanentsina ny “appendice”:

- ☒ Vongan-tay mafy.
- ☒ Zavatra avy ety ivelany tafiditra any anaty tsinay.
- ☒ Mety hanentsina azy koa ny voana legioma na voankazo tsy levona, ny kankana.
- ☒ Mety ho vokatry ny homamiadan'ny tsinay be (R102/P356).

Soritr'aretina



- ☒ Manaintaina ny kibo, ary mihamafy hatrany ny fanaintainana.
- ☒ Miainga eo afovoan'ny kibo, avy eo mankamin'ny faritra ambany ankavanana.
- ☒ Malain-komana, mitohana, manavinavy ny marary.
- ☒ Maloilo sy mandoa.
- ☒ “Signe de Rovsing”: miteraka fanaintainana eo amin'ny ila kibo havanana ny famotsorana tampoka ny tsindry atao eo amin'ny ila kibo havia.

☒ Rehefa vaky kosa ny “appendice” dia mihamafy avokoa ireo fambara ireo:

- Manaintaina be sady mafy ny kibo manontolo ka tsy avelan'ny marary hokasihina.
- Malain-komana tanteraka ny marary, mandoa, reraka be, manavy hatramin'ny 40°C. (R102/P356)

FAMPIHARANA: Ivereno jerena ny voalaza tany ambony momba ny aretin-kibo mila fitsaboana maika, ka fantaro hoe iza amin'ireo soritr'aretina ireo no manambara aminao fa mila entina haingana any amin'ny hopitaly ny marary.

Fanamarinana aretina

Iray amin'ireo fizahana azo atao tsy mila fitaovana izao manaraka izao: tsindriana amin'ny tànana roa ny ila-kibon'ny marary havia ary avotsotra tampoka avy eo. Hahatsapa fanaintainana manindrona amin'ny faritra havanana ny marary. Raha izay no mitranga dia azo heverina fa ‘appendicite’ izany. (R102/P356)

Ny fitiliana rà, ny fitarafana amin'ny “radiographie” sy “échographie” no hanamarina ny fizahana.

Fitsaboana

Tsy misy fisorohana firy amin'ny “appendicite”. Ny hany azo atao dia ny mandray an-tànana faran'izay haingana ny marary raha vao misy fambara anahiana ho “appendicite” araka ny lisitra etsy ambony.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Tsy omena sakafo na rano intsony ny marary.
- ☒ Omena fanafody manala fanaintainana raha mihoatra ny adiny efatra ny faharetan'ny dia mamonjy tobimpahasalamana.
- ☒ Apetraka araka izay ahazoany aina ny marary ary entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana.

11.4 “Hernie inguinale”

Ny fisiana lavaka tavela anelanelan' ireo nofo mamono ny kibo no mahatonga ny “hernie”. Mety ho kely io lavaka io ka tsy hanananao olana. Raha lehibe kosa izy dia hipotsaka eo ny ampahan'ny tsinay, hiteraka fivontosana tsapa ao ambany hoditra izany ary hanaintaina indraindray. Tena ratsy indrindra raha tafahitsoka ao ny tsinay ka tsy afaka averina hiditra eo amin'ilay lavaka intsony. Hiteraka olana izany satria mety ho simba ny tsinay ka ho faty ny ampahany aminy, ary ho faty noho izany koa ilay marary.



Misy nofo mandrakotra sy mihazona ireo taova miaraka ao anaty kibo. Raha toa ka misy rovitra na lavaka, dia hisy ampahany amin'ny tsinay hanosika hivoaka ka hiteraka fivontosana eo amba nin'ny hoditra. Io no antsoina hoe “hernie inguinale”. Eo amin'ny foto-pe no matetika ahitana azy, ka ny lehilahy sy ny zazalahy no tena voany. (R103/P449)

Tsy tena atahorana hampidi-doza akory izy io. Na izany aza, mety ho tery ka tsy afaka miverina anaty kibo intsony ny tsinay, hany ka tsy ho ampy famatsiana ra. Ho tonga amin'ny “occlusion” no hiafarany, ka mety hitarika hatramin'ny fahafatesana mihitsy, raha tsy atao izay hamerenana izany amin'ny laoniny.

Antony

Ho an'ny zaza, mazàna, efa hatrany an-kibon-dreniny no tsy nikatona tsara ny nofo manarona ny kibo. Mety ho tafidina hatrany amin'ny bonga na “scrotum” ny tsinay.

Ireto tanisaina ireto ny tranga mety hahavoan'ny “hernie inguinale” ny olon-dehibe:

- ☒ Fibatana zavatra mavesatra ho anton'asa.
- ☒ Hatavezana.
- ☒ Fitondrana vohoka.
- ☒ Fitohanana sy fanenana mafy rehefa mivoaka.
- ☒ Fanenana mafy; ohatra, eo am-piterahana.
- ☒ Kohaka maharitra ela loatra.

Soritr'aretina

Tsy tsikaritry ny marary izany indraindray. Fivontosana eo amin'ny foto-pe no fambara hita matetika, tsy maharary izy io fa manelingelina fotsiny. Mety hiverina anaty kibo ihany ilay fivontosana, fa mbola hipoitra ihany anefa izany rehefa manena, mikohaka na mibata vesatra ny marary.

Ho an'ny zaza, mipoitra ny fivontosana rehefa mitomany izy ka mihenjana ny hoza-kibony.

Azontsika atao ny manandrana mamerina ny tsinay miditra mankany anatin'ny kibo: potsero moramora amin'ny tanana ilay fivontosana.

Kenda kosa ny tsinay raha toa ka mitranga ireto fambara ireto:



- ☑ Manaintaina mafy ilay fivontosana.
- ☑ Miova loko, mety ho lasa mena na mangana ilay fivontosana.
- ☑ Tsy azo averina amin'ny tanana mankany anaty kibo intsony ilay fivontosana ary mihombo ny fanaintainana.
- ☑ Maloilo na mandoa ny marary.
- ☑ Manavy.
- ☑ Mitohana sady tsy mandefa rivotra ny marary. (R99/Pno)

Fanamarinana aretina

Ireo fambara ireo dia efa ampy hanamarinana ny fisian'ny “hernie inguinale”. Azo hamarinana amin'ny “echographie” na “scanner” ihany koa izany, raha misy eo an-toerana.

Andeha hojerentsika manaraka ny fitsaboana ny aretina.

Fitsaboana

“Hernie inguinale” tsy kenda (non étranglée)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Tsy mibata na manosika zavatra mavesatra.
- ☑ Tsaboina izay antony mety hampikohaka.
- ☑ Manelingelina ny marary ve ilay fivontosana? Mety hanampy ny fatoriana “en position de Trendelenburg”: matory mitsilany, ny loha atao ambany noho ny tongotra. (R134/P254)
- ☑ Entina any amin'ny tobimpahasalamana ny marary hozahan'ny mpitsabo.

"Hernie inguinale" kenda (étranglée)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Tsy omena sakafo na rano intsony ny marary.
- ☑ Tsy atosika hiverina ao an-kibo ny tsinay. Hankarary ny marary raha antery no hanaovana izany.
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana raha mbola lavitra ny tobimpahasalamana na ny hopitaly.
- ☑ Asaina mitsilany ny marary ary entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana.

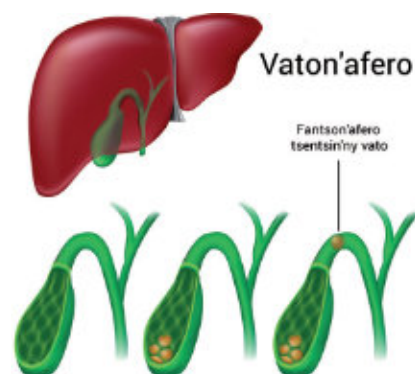


Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Mety hanampy amin'ny famerenana ny tsinay ao anaty kibo ny fampiasana fanafody fampatoriana sy fanalana fanaintainana. Afindra haingana any amin'ny hopitaly misy toeram-pandidiana ny marary raha nandamoka izany.
- ☑ Tsy mila fandidiana ny "hernie" raha toa ka kely, tsy manelingelina ny marary ary tsy misy fambara. Ilaina kosa izany raha toa ka ngeza loatra ny "hernie" ka atahorana ho kenda. (R134/P255)

11.5 Vatona'afery na "calcul biliaire"

Vato kely miforona anaty afery no antsoina hoe vatona'afery na "calcul biliaire". Hisakana ny ranona'afery tsy hivoaka ireo vato ireo. Mety hiteraka fanaintainana izany, indrindra raha mihinana sakafo matavy ny marary. Vahaolana farany eto ny fanalana ny afery na "vésicule biliaire", taova iray mpamokatra ny ranona'afery na "bile" izay tsiranoka mpandevonkanina. Matetika mety hiseho mandritra ny fitondrana vohoka ny vatona'afery. Soa ihany fa tsy dia fahita matetika aty amin'ny tany mafana io karazan'aretina io. (R102/P365)



Soritr'aretina

Tsy misy fambara raha toa ka kely ny vato.

- ☑ "Colique biliaire": Manaintaina mafy, maharitra ora maromaro eo amin'ny faritra ambony ankavanana'ny kibo, ary mety hamaly any amin'ny lamosina.
- ☑ Mety haloiloy sy handoa. (R102/P364)

Mety hitarika ny antsoina hoe "cholécytite" (fahatsentsenana eo amin'ny afery noho ny fisian'ny vato) kosa anefa izany raha mihombo. Toy izao ny fitrangany:

- ☑ Manaintaina mafy ny afery na "Colique biliaire".
- ☑ Mandoa.
- ☑ Manavy.

- ☒ Mivonto eo amin'ny faritra ambony ankavanana'ny kibo: mivonto ny afero na “vésicule biliaire”.
- ☒ Mavomavo ny hoditra sy ny maso.

Fitsaboana

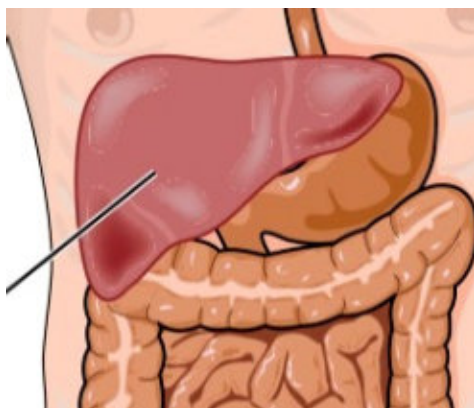
Tokony ho afaky ny fakana aina, fisotroana rano betsaka ary ny fihinanana fanafody mampijanona ny fanaintainana ny ankamaroan'ny vatona'afero na “calcul biliaire”. Raha misy fiparitahana otrikaretina, dia tokony homena antibiôtika ihany koa ny marary. Atao ny fandidiana raha toa ka azo anaovana izany ny toe-batan'ny marary. Miverimberina io aretina io raha toa ka tsy misy fitsaboana amin'ny alalan'ny fandidiana. Tsy mila fitsaboana kosa ireo vatona'afero na “calcul biliaire” tsy misy fambara. (R102/P364)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi
- 2) Vonjy aina manokana:
 - ☒ Asaina maka aina ny marary.
 - ☒ Omena rano betsaka ny marary hosotroiny.
 - ☒ Omena fanafody manala fanaintainana araka ny fatra tokony ho izy.
 - ☒ Entina any amin'ny tobimpahasalamana.

11.6 Hepatita



Tsimokaretina (virus) matetika no fototry ny aretin'ny aty antsoina hoe hepatita. Dimy karazana ny tsimokaretina fantatra fa mahatonga izany: A, B, C, D, E. Misy ireo mifindra amin'ny alalan'ny sakafo sy rano, ary misy ireo tsy mifindra raha tsy amin'ny alalan'ny ra sy tsiranoka avy amin'ny vatana. Atahorana indrindra ny karazany mifindra amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo satria tena sarotra sitrana ary hitaiza ny marary mandritra ny fotoana ela. Hitarika hatramin'ny fahafatesana izany rehefa tsy miasa intsony ny aty. (R103/P372)



Ny fiparitahana tsimokaretina eo amin'ny aty no antsoina hoe hepatita. Misy dimy ireo tsimokaretina manome hepatita fahita matetika fahita: ny A, B, C, D ary E (R74/Pno). Ny fihinanana sakafo maloto na fisotroana rano maloto no matetika ahazoana ny hepatita A sy E. Amin'ny alalan'ny ra sy ny tsiranoka avy amin'ny vatana ihany kosa no ahazoana ny hepatita B, C ary D.

Isan'ny fomba ifindran'ny hepatita B koa ny firaisana ara-nofo, izay tena atahorana. Araka ny efa voalaza, mitarika “inflammation” na fivontosana eo amin'ny aty ireo tsimokaretina ireo. Mety ho sitrana ho azy tsy mila fitsaboana akory ny sasany, ao kosa anefa ny tranga mandoza antsoina hoe “hépatite fulminante”, izay mahery vaika tokoa, ka mety hahafaty ao anatin'ny fotoana fohy. Mety hitarika ela koa anefa ny aretina, ka tonga hatramin'ny fahasimban'ny aty na ny homamiadana.

Soritr'aretina

Roa ka hatramin'ny enina herinandro aorian'ny nahazoana ny tsimokaretina no manomboka miseho ireo soritr'aretina. Maro amin'ireo hepatita no tsy misy fambara. Misy ny fambara ankapobeny sy manokana.

Fambara ankapobeny: Vizana, maloilo, manavy, tsy mazoto homana, marary andoha, manaintaina eo amin'ny taolana sy ny tonontaolana, mavesatra ny faritra ambony ankavanana'ny kibo ary tsy mahazaka sakafo matavy.

Fambara manokana: tazo vony na “jaunisse”, miloko mavo ny hoditra sy ny maso, matroka ny lokon'ny fivalanan-drano. Mety ho tsapa ny aty raha tsapaina, satria mitombo habe. (R103/P372)

Fitsaboana

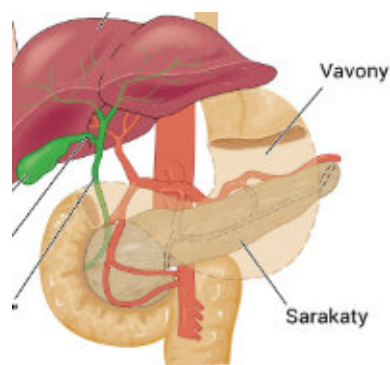
Tsy misy fitsaboana azo omena ny marary hahafahana mamono ny otrikaretina. Misy ihany anefa ny vaksiny fanefitry ny hepatita A sy B. Tsy misy fitsaboana, fa ny vatana ihany no miady aminy, ka ny hany atao dia ny manampy ny marary mandritra ny fotoana iadian'ny vatana amin'ny otrikaretina:

- ☑ Omena rano tsara ny marary hanoloana ny rano very mandritra ny fandoavana, na fivalanana, raha misy.
- ☑ Atao ampy ihany koa ny sakafony hahazoany hery ilaina hiadiana amin'ny aretina.
- ☑ Asaina maka aina ny marary hananan'ny vatany hery hiadiana amin'ny aretina.

Tsy mahazo misotro toaka ny marary mandritra ny aretina, satria mety hanampy trotraka ny fahasimbana eo amin'ny aty izany. Toraka izany, tsy mahazo mihinana “paracétamol” ny olona misy hepatita. Misy fiantraikany eo amin'ny aty mantsy ny “paracétamol”, ka mety hitarika ny fihomboan'ny aretina ny fihinanana azy.

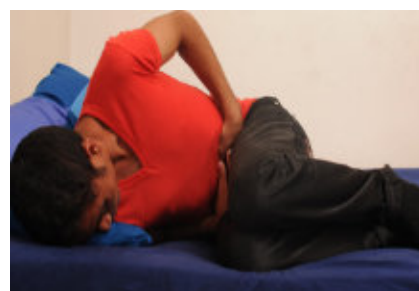
11.7 “Pancréatite aiguë”

Ny fisian'ny “inflammation” mitranga haingana eo anivon'ny sarakaty na “pancréas” no antsoina hoe “pancréatite aiguë”. Tsy dia fahita matetika amin'ny tany mafana toa an'i Madagasikara io aretina io. Ny fisotroana toaka be loatra sy ny vaton'afero na “calcul biliaire” no tena antony mahatonga azy matetika. (R102/P360)



Soritr'aretina

- ☑ Manaintaina be ny ambavafo, ary mamaly mankany amin'ny lamosina sy ny tratra. Mitonitony ny fanaintainana rehefa mivonkina ny marary.
- ☑ Marimaritra, maloilo sy mandoa.
- ☑ Mihenjana ny kibo ary manaintaina rehefa tsapaina.



Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Omena fanafody manala fanaintainana araka ny fatra tokony ho izy ny marary.
- ☒ Tsy omena sakafo na rano intsony ny marary. Tsy avela hifoka sigara ihany koa.
- ☒ Entina haingana eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Tadiavina aloha sao dia efa misy fahasaratana noho ny fiparitahana otrikaretina.
- ☒ Ampitoniana ny fanaintainana mba hahafahan'ny marary maka aina sy ho voaara-maso tsara.
- ☒ Tadiavina ny fototry ny aretina ka raha vaton'afero na "calcul biliaire" no antony dia tsy maintsy ilaina ny fandidiana.

Maro ny mety ho antony mahatonga ny aretin-kibo. Maro no tsy voalaza ao anatin'ity toko ity, fa hita any amin'ny hafa. Sarotra hatrany ny mamantatra ny anton'ny aretina na misy, na tsy misy fitaovana fitiliana. Izany no antony nahatonga anay namaritra ireo fepetra voalaza teny am-piandohanana ny toko ny amin'ny tokony hijerena raha toa ka tena atahorana ny toe-pahasalamana na ampy ny fitsaboana ao an-trano, ohatra rano mafana amin'ny tavoahangy dia mety hanampy. Tsy omena sakafo na zava-pisotro ny marary raha toa ka aretin-kibo mila fitsaboana maika na "abdomen aigu" no mahazo azy, ary mety ho tratra ao anatin'ny adiny enina ny hôpitaly fara fahabetsany. Raha tsy izany, mety hampidi-doza ny fandidiana, na tsy maintsy hampiandrasina, satria tsy maintsy kibo foana no didiana.

Soa ihany fa tsy ny aretin-kibo rehetra no atahorana hihatra aman'aina. Maro ireo mihatsara rehefa mampiasa rano mafana amin'ny tavoahangy sy avy maka aina. Ny fisotroana dite "fenouille" koa dia afaka manampy amin'ny fampitoniana ny kibo. Indraindray, manampy ihany koa ny fanorana ny kibo, ary tena mahomby indrindra raha toa ka fitohanana no nahatonga ny aretina. Manaintaina ny fisiana rivotra ao anatin'ny kibo, kanefa mora sitranina amin'ny otra, fihinanana legioma ary voankazo.

12. Fahapoizinana

Teny fampidirana

Mila sakafo isan-karazany isika hananana vatana salama. Manana fomba fiarovantena tsara ny vatana, fa tsy tsara ho azy avokoa akory ny zavatra rehetra. Handoa ary hivalana isika raha toa ka mihinankinam-poana. Izany no fomba amoahan'ny vatana haingana araka izay azo atao ny zavatra ratsy. Ny fihinanana sy fisotroana zavatra ratsy matetika no mahatonga ny fahapoizinana hitranga. Tsy voatery ho ratsy akory ny zavatra sasany, fa ny fihinanana na fisotroana azy tafahoatra no tsy mahaso. Saino kely ange, ohatra ny fisotroana toaka. Tsy ahitana voka-dratsy ny misotro divay iray vera tsindraindray, saingy hiteraka fiankinan-doha sy olana isan-karazany eo amin'ny fahasalamana ny fisotroana toaka raha atao isan'andro. Hiteraka fahapoizinana mahery kosa ny akora sasany, na dia kely monja aza. Ohatra: fanafody famonoana biby kely, holatra misy poizina, pozim-boalavo, na akora simika. Inty misy lisitra hamintinana ireo zavatra mety hampidi-doza (na be na kely ny fatrany):

1. Zava-mahadomelina miparitaka eny amin'ny fiaraha-monina: toaka, rongony (maha-voasazy raha eto Madagasikara), paraky ary sigara.
2. Zava-mahadomelina tsy ara-dalàna: “héroïne” sy “cocaïne” (karazana rongony).
3. Fanafody: fihinanana fanafody mihoatra noho ny toromariky ny mpitsabo (ohatra, fanafody manala fanaintainana)
4. Akora simika: fanafody famonoana bibikely, “dissolvant”, fanafody famonoana ahi-dratsy, entona.
5. Poizina voajanahary: zava-maniry sy biby. (R106/P490)



Hitantsika fa ahitana zavatra voajanahary sy akora simika ny lisitra etsy ambony. Aoka hanalavitra ireo isika raha te hanana fiainana salama sy ho ela velona. Mahaso ny fanafody, saingy amin'ny fatra tokony ho izy ihany. Noho izany, ny toromariky ny mpitsabo no tokony harahina, fa tsy mihinana mihoatra, fa mety hampidi-doza izany.

Mety tsy nahy no mahatonga ny olona mihinana, misotro, na mifoka poizina. Misy kosa no mikasa hamarana ny fiainany mihitsy amin'ny fanaovana izany. Koa tsara raha hojerentsika manokana ny momba ny famonoan-tena sy ny fisotroana ato amin'ity toko ity.

FAMPIHARANA: Efa nihinana, nisotro, na nifoka ny iray amin'ireo zavatra vao notanisaina teo ve isika? Raha eny, nihoatra noho ny tokony ho izy ve?



Hitranga ny fahapoizinana mahery raha toa ka mandray zavatra iray tsy zakany ny vatana na be loatra ny fatra azony.

Mety ho azo avy amin'ny fifohana, fihinanana, fidirana amin'ny sosonkoditra na nofo ary amin'ny alalan'ny tsindrona ny fahapoizinana (R134/P652). Ny fisotroana toaka sy fidorohana zava-mahadomelina no fahapoizinana mateti-pitranga indrindra.

Na inona na inona anefa antony, dia azo sorohina ny fahapoizinana. Noho izany, ilaina ny manao fanadihadiana.

Antony

Amin'ny vava no idiran'ny ankamaroan'ny poizina. Mety hiditra ny vatana amin'ny alalan'ny fifohana sy fikasohana amin'ny hoditra ihany koa anefa izany. Zaza 1-5 taona ny 45% amin'ny olona tratry ny fahapoizinana (R100/P11). Ahoana no mahatonga izany? Raha mbola kely ny zaza dia ny vava no hanandramany sy hamantarany ny tontolo manodidina azy. Noho izany, izay rehetra hitany sy voarainy dia ataony any am-bava avokoa. Andraikitry ny olon-dehibe noho izany ny miaro sy miambina ny zaza. Anisan'ny fiarovana ny fametrahana amin'ny toerana azo antoka tsy takatry ny zaza ny akora mampidi-doza rehetra. Mety hitelina poizina tsy nahy ihany koa na dia ny olon-dehibe aza, ohatra amin'ny fitehirizana ranom-panafody famonoana bibikely anaty tavoahangy mitovy amin'ny fasiana rano fisotro andavan'andro. Hitarika fahapoizinana koa ny afo raha toa mahafoka setroka be loatra, indrindra ihany koa raha akora simika no mirehitra. Zava-doza ho an'ny fahasalamana mantsy ny setroky ny akora simika. Koa aoka isika hanalavitra ny setroka rehefa misy akora simika mirehitra.

Mampiseho ny fanadihadiana fa ny ankamaroan'ny trangana fahapoizinana dia noho ny fanandramana mamono tena avokoa (R106/P491). Eto Madagasikara, amin'ny fihinanana fanafody na poizina famonoana bibikely matetika no ampiasin'ny olona hamonoany tena. Hojerentsika amin'ny fizarana manaraka ny momba izany famonoan-tena izany.



Antontan'isa tsara ho fantatra

- ☑ Ambava no hidiran'ny 80% -ny poizina ao amin'ny vatana; ny ambiny kosa dia amin'ny alalan'ny fifohana na fikasihana amin'ny hoditra.
- ☑ Zaza ny 45% amin'ny olona tratry ny fahapoizinana.
- ☑ Sokajin'olona mora tratry ny fahapoizinana kokoa ny zaza 1-5 taona (R100/P11).
- ☑ Ny 70-90% amin'ny fahapoizinana dia noho ny fikasana hamono tena.

Soritr'aretina

Tsy miavaka loatra ny soritr'aretina indraindray. Mety tsy dia mafy loatra izany, nefa mety mihombo hitarika fahafatesana.



- ☑ Ny lalandra sy ny fo: tosidra ambony na ambany loatra, fo mitepo haingana na miadana loatra.
- ☑ Ny taovam-pisefoana: miaina haingana na miadana loatra.
- ☑ Ny hafanan'ny vatana: hafanana latsaka na mihoatra noho ny ara-dalàna.
- ☑ Fahavoazan'ny atidoha: rendremana, torana, be fihetsiketsehana (hyperactivité) sy hendratrendratra.

Soritr'aretina mampiavaka ny fahapoizinana tsirairay:

- ☑ Fahapoizinana vokatry ny setroka maloto (Monoxyde de Carbone): hoditra mena, marary an-doha, maloilo sy mandoa, fanina, tsy mahavita miaina, safotra, tsy mahatsiaro tena. (R46/Pno)
- ☑ Fahapoizinana vokatry ny fanafody famonoana biby kely: vizana, marary

an-doha, fanina, anakandriamaso mihakely, fahitana manjavozavo, mivoaka faroratra ny vava, maloilo sy mandoa, nofo manaintaina, marary kibo, hozatra mikainkona na "crampe". (R45/Pno)

- ☑ Fahamamoana: tsy mahalala menatra, mihetsiketsika be, maloilo sy mandoa, rendremana, tsy mahatsiaro tena.
- ☑ Fahapoizinana vokatry ny rongony: anakandriamaso mihakely, te hatory lava, torana, miaina miadana. (R106/P491)
- ☑ Fahapoizinana vokatry ny Paracetamol:
 - ◇ 30 min - 24 ora aorian'ny fahapoizinana: maloilo, mandoa, marary kibo na tsy ahitana fambara.
 - ◇ 24 - 72 ora: fanaintainana eo amin'ny ila-kibo ambony havanana, mitombo habe ny aty ary mety hihena ny fivalanandrano.
 - ◇ 72 - 96 ora: fahaverezan-dra, hoditra mavo, fikorontanan-tsaina ary fambara-na fahasimban'ny aty hafa koa.
- ☑ Fahapoizinana vokatry ny Aspirine: fambara voalohany: misefo haingana, fanina, maloilo, mandoa, mivalana, feo maneno ao amin'ny sofina. Mitranga ireto avy eo ho an'ny fahapoizinana mahery vaika: tsy ampy ny fatrandra, mikorontana na miha-haingana ny fitepon'ny fo, mihandron-drano ny havokavoka, voakasika ny atidoha: mikorontan-tsaina, malemilemy, mifanintona sy/na tsy mahatsiaro tena.
- ☑ Fahapoizinana vokatry ny fanafody tazomoka: maso manjavozavo, marary an-doha, feo maneno ao amin'ny sofina, marenindrenina, hoditra mena, maloilo, mandoa. Amin'ny tranga mahery vaika: mikorontana ny fitepon'ny fo, misy olana ny fahitana, mitatra ny anakandriamaso, marenina, midina ny tosidra, mifanintona, tsy mahatsiaro tena ary mijanona ny fisefoana.
- ☑ Fahapoizinana vokatry ny akora samihafa azo avy amin'ny pétrole (ohatra: "paraffine" izay fanamboarana labozia, kérosène...): fambara eo no ho eo: mikohaka sy/na mandoa. Ao anatin'ny 30-60 minitra nitrangany: sepoitra, misefo haingana, mitretrena rehefa miaina ary mangana. Iray andro hatramin'ny 3 andro aty aoriana kosa no mitranga ny fanaviana. Mety hitranga ihany koa ireo olana hafa eo amin'ny fiasan'ny atidoha: fanina, marary an-doha, reraka, mifanintona ary tsy mahatsiaro tena. (R134/P655-706)

Misy akora mahatonga ny marary ho te-hatory. Ao kosa ny mahatonga azy ho taitaitra. Mitera-doza kokoa ny akora mampatory, satria mahatonga ny fisefoana hiadana na hijanona mihitsy. Mitondra rarin-tsaina (stress) ho an'ny vatana ny akora manaitaitra. Matetika, ny fisefoana sy ny fitepon'ny fo lasa haingana ary ny tosidra lasa ambony. Mety hahazaka izany ny vatana tanora mandritra ny fotoana voafetra, fa hilavo lefona kosa ny vatana efa antitra. Samy hiafara amin'ny tsy fahampian'ny famatsian-dra (choc) sy tsy fahatsiarovan-tena anefa ireo. (R106/P492)

Fomba ahafantarana ny aretina

Fanadihadiana: Inona no lazain'ny marary? Inona no hitan'ny fianakaviana? Inona no zavatra na akora nohanin'ny marary? Anontanio ny fianakaviana raha nahita fitoerana na sombiny amin'ilay poizina ahiahiana. Anontanio ihany koa hoe inona ny vonjy aina efa natao (R134/P652). Raha tsy mety miteny izay nohaniny ny marary dia fantarina ny olona mety hahalala izany.

Atao koa ny fitiliana ny fivalanandrano na ny ra any amin'ny hôpitaly mba hahitana ny akora na poizina. Refesina hatrany ny tahan'ny siramamy anaty ran'izay marary rehetra tsy mahatsiaro tena na ahitana fambarana fahavoazan'ny atidoha.

Fitsaboana

Ny soritr'aretina no mibaiko ny fitsaboana atao. Laharam-pahamehana amin'izany ny fisefoana sy ny fikorianan-dra. Mila fanaraha-maso ny marary. Taloha, natao izay hampandao ny marary sy hamoahany izay ao amin'ny vavoniny. Mety hahasondrovaka ny marary indray ny fanaovana izany ka hitera-doza ho azy. Tsy ampirisihina intsony io fomba io ankehitriny. Omena "charbon actif" ny marary. Mitroka ny 90% amin'ny poizina ao an-kibo izany. 1g/Kg ny fatra omena ny marary amin'izany. Ohatra, raha milanja 62 kg ny olona iray, "charbon actif" 62g no omena azy. Misy anefa ireo singa, toy ny alikaola, fera, maneziôma, "caustique", sodiôma, "hydrocarbure" na potasiôma, izay tsy fohin'ny "charbon actif". Fanafody mifanaraka tsara no omena raha fantatra mazava ilay poizina. (R134/P654)

Afaka manome torohevitra ihany koa ny UNIMINTOX (Unité d'Information sur les Médicaments et les Intoxications na Ivon-toerana Iseraserana momba ny Fanafody sy Fahapoizinana eto Madagasikara) raha toa ka tsy afaka niantso dokotera. Antsoina amin'ny laharan-tariby 080 423, raha Telma no ampiasaintsika. Raha tambazotra hafa, ny laharana 034 19 564 23 no antsoina.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Aza mikasikasika ilay poizina intsony. (R1/P54)
- ☒ Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny akanjon'ny marary raha toa nisy na nirarahan'ilay poizina. Sasana amin'ny rano madio ihany koa ny maso raha sanatria voa. (R134/P652)
- ☒ Aza avela hatoritory ny marary fa taitairo.
- ☒ Aza omena na inona na inona hosotroiny ny marary.
- ☒ Aza terena handoa izy.



- ☒ Omena "charbon actif" 1g/kg ny marary raha afaka mitelina. Azo atao ny manome saribao fandrehitra raha tsy misy izany (saribao tsy misy menaka na savoka). Tsy handaitra kosa izany raha toa fahapoizinana vokatry ny alikaola, fera, maneziôma, "caustique", sodiôma, "hydrocarbure" na potasiôma no mahazo. (R134/P654)

Anontanio ny fianakavian'ny marary:

- ☒ Inona no nohanina na nosotroina na nofohin'ny marary? Karazany iray sa maro ny poizina noraisiny?
- ☒ Fatra manao ahoana no nohaniny? Anontanio ny momba ilay venty isanisany raha maromaro no noraisiny.
- ☒ Oviana no nihinany izany?
- ☒ Nandoa ve ny marary?

Omanina haingana ny fitaterana ny marary any amin'ny tobimpahasalamana.

Atao azo antoka fa miaina ary tsy matory ny marary, eny an-dalana ho any amin'ny tobimpahasalamana. (R1/P54)



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Mialoha ny fitsaboana dia antsoina ny UNIMINTOX akana torohevitra.
- ☑ Ampitonio ny marary.
- ☑ Atao azo antoka fa mahazo ny fanohanana ara-tsaina ny marary raha faniriana hamono tena no anton'ny fahapoizinana.

Fisorohana

Azo sorohana ny fahapoizinana tsy fanahy iniana.

- ☑ Arovy fatratra ny ankizy ary alaviro azy izay mety ho poizina.
- ☑ Mazàna, ao an-trano no mitranga ny fahapoizinana. Ataovy azo antoka fa tsy hisy loza mety hanjo ny zaza ao.
- ☑ Ny manao izay tsy hahatakarana'ny zaza poizina no fomba tsara indrindra.
- ☑ Ampirimina tsara amin'ny toerana tsy hitan'ny zaza ny fanafody sy ny akora mety hampidi-doza raha vantany vao avy ampiasaina.
- ☑ Aza avela eny rehetra eny izany, na atao takatry ny zaza.
- ☑ Fadio koa ny mihinana fanafody manoloana ny zaza; mety hieritreritra mantsy izy fa zavatra tsara sy mamy izany.
- ☑ Ampianarina momba ny poizina ny zaza rehefa lehibe. Ampianarina momba ny zavamaniry, holatra, fanafody sy akora simika izy.
- ☑ Tsy mampiasa fanafody famonoana biby kely mihitsy isika rehefa eo ny zaza.
- ☑ Tsy haporitaka amin'ny tany ny poizim-boalavo.
- ☑ Ataovy azo antoka fa tsy handrairay poizina ny zaza.
- ☑ Raha mampiasa tavoahangy fisotroan-drano isika hitehirizana ranon-javatra mety hampidi-doza, asiana soratra mazava tsara izany, ary toerana tsy takatry ny olona mora foana sy lavitry ny rano fisotro no ampiamana azy.
- ☑ Ongotana ny zavamaniry misy poizina rehefa afaka mandehandeha eny an-jaridaina ny zaza.
- ☑ Tsy azo haninkanina foana na ny voan-javatra na ny holatra tsy fantatra anarana, raha tsy efa nandalo fitiliana. Aza manandrakandran-doza!
- ☑ Ilana fitandremana ny fikirakirana akora simika; manaova aro-tanana, raha misy; ary mampiasa solomaso hanaronana ny maso. (R1/P54)



12.1 Famonoan-tena



Any amin-dry zareo tandrefana no tena misy tranga mikasika ny famonoan-tena saingy ahitana izany koa eto Madagasikara. Milaza mialoha matetika ny olona mikasa ny hamono tena. Koa aoka ary ho mailo rehefa mandre olona manana izany fikasany izany. Manana aretina na fikorontanan-tsaina sy fihetseham-po ny 90% amin'ireo olona manandrana mamono tena. Vitsy ihany no efa nandamin-tsaina sy nieritreritra tsara vao manao izany. Matetika

mamono tena ny olona noho ny adim-piainana lalovany. Mazàna, mieritreritra aloha ny olona, ary tena manatanteraka mihitsy rehefa mihasarotra tsy zakan'ny sainy ny zava-manjo azy. (R44/Pno)

Toe-javatra misarika ny olona hamono tena sy toe-javatra misakana ny olona tsy hamono tena

Misy lafim-piainana mahatonga ny olona ho voasarika kokoa hamono tena. Diniho sy eritrereto hoe nahoana no mitarika ny olona ho very fanantenana izany? Misy kosa anefa ny lafim-piainana aro fanina ary manampy ny olona hiatrika ny fiainana. Diniho sy eritrereto ihany koa hoe ahoana no mampahomby izany aro fanina izany. Indro, aseho ao anaty tabilao iray ireo lafim-piainana roa ireo:

Lafim-piainana misarika ny olona hamono tena	Arofanina
☑ Toe -tsaina manaranaka : efa nisy namono tena ny tao amin'ny fianakaviana. Misy ankohonana akaiky manana aretin-tsaina. ☑ Fiheveran-tena ho ambany sy tsy fahatokisan-tena ☑ Fiainana sarotra sy feno fisedrana. ☑ Tsy fananana fanantenana ho an'ny ho avy. ☑ Tsy fananana fotoana hialana sasatra na fahamaroan'ny zavatra sahanina. ☑ Fahasarotana na tsy fisian'ny vahaolana amin'ny olona mitranga ☑ Tsy fananana namana hizarana ny mavesatra ☑ Fisian'ny fitaovana ahafahana mamono tena (R44/Pno). ☑ Fidorohana zava-mahadomelina ☑ Efa niaina fanolanana sy/na herisetra. (R134/P578)	☑ Ankohonana milamina sy mifanohana (R134/P578) ☑ Fifandraisana amin'ny hafa: tsy manana fahasaratana amin'ny fifaneraserana amin'ny hafa ary voaray tsara eo amin'ny fiarahamonina (fianakaviana, fianarana, toeram-piasana, fiangonana, ...) ☑ Fahatokisan-tena ☑ Fahafahana sy fahaizana mitady fanampiana amin'ny hafa ☑ Fahaizana matrika ny olona ary tsy fihemorana amin'ireo tanjona efa napetraka ☑ Fananana tanjona na ho an'ny tena manokana na ho an'ny asa. ☑ Fananana antoka azo ampiasaina raha sendra tojo olona amin'ny ho avy (namana, vola, fotoana) (R44/Pno).

FAMPIHARANA: Tandindomin-doza ve ianao? Misy aro fanina betsaka ve ny fiainanao? Mahafantatra olona tandindomin-doza ve ianao? Ahoana no fomba hanampiana azy?

Fanadihadiana

Indreto misy fanontaniana ilaina valiana raha sendra olona mikasa na tandindomin-doza hamono tena:

1. Nomanina mialoha ve ilay famonoan-tena? Nisy fepetra noraisina ve? Nitady fanampiana ve ilay olona taty aoriana?
2. Mbola manana eritreritra hamono tena ve ny marary?
3. Inona no nahatonga azy hamono tena?
4. Manana olana ara-tsaina ve ny marary?
5. Efa nanandrana namono tena ve izy tany aloha?
6. Misy lafim-piainana mahatonga azy ho voasarika hamono tena ve? (R101/P603)

Ohatra: Nisy olona iray tratra ny hakiviana lalina nandritra ny fotoana ela. Nodidiany ny lalandra vaventy teo amin'ny tanany roa raha iny nandeha niangona iny ny vadiny. Niverina tampoka ilay ramatoa, fa nanadino zavatra, ary nahita am-badiny nihosin-dra. Niantso vonjy izy ary nentina nanatona tobimpahasalamana ilay maratra. Niangavy ny mpitsabo anefa ilay rangahy hamela azy ho faty.

Fanadihadiana: Eny avokoa no valin'ny fanontaniana 1 - 4. Niomana tsara ilay maratra, ampy fitaovana ary nahalala tsara ny tiany hatao. Tandindomin-doza hamerina indray izy satria niangavy ny mpitsabo hamela azy ho faty. Mila fanampiana sy fitsaboana izy.

Fitsaboana

Manimba tena ny olona manandrana hamarana ny fiainany amin'ny famonoan-tena. Andraikitrao voalohany ny mikarakara azy. Ilaina ny manao fanadihadiana tsara hahafantarana na mbola tandindomin-doza hamono tena ny marary na tsia. Mila fijerena manokana ny olona manana olana ara-tsaina. Aza matoky azy, na dia mivoady ny tsy hanimba tena intsony aza izy. Aoka ho malina, ary ataovy azo antoka fa mahazo fitsaboana tsara ny marary.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Entina manalavitra ny toerana misy loza ny maratra.
- ☒ Jerena ny ratra rehetra ary atao ny vonjy aina mifanaraka amin'izany.
- ☒ Mifandraisa tsara amin'ny marary: miteny malefaka, mijery azy tsara ao anaty maso ary mametraka tanana moramora eo an-tsorony rehefa miresaka.
- ☒ Anontanio mazava tsara ny marary ny antony nahatonga azy hamono tena ary anontanio raha mbola mikasa ny hamerina izany izy.



- ☒ Iresahana mitokana ny marary raha manaiky. Matetika tsy hilaza ny marina izy raha misy fianakaviana na havana manodidina eo. Fantarina ny zava-nitranga; dinihina ny fanampiana ilaina amin'ny fotoana iny sy amin'ny ho avy.
- ☒ Aza avela irery na oviana na oviana ny marary indrindra raha betsaka ireo toe-javatra hitarika azy hamono tena.
- ☒ Na inona na inona zavatra nihatra tamin'ny marary, entina any amin'ny tobimpahasalamana akaiky mba hozahana.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Jerena izay ilain'ny marary amin'ny ho avy sy izay fanovana eo amin'ny fomba fiainany tokony hatomboka hotanterahina.
- ☒ Tsy avela handao ny toeram-pitsaboana ny marary raha tsy mahazo fikarakarana ampy ary azo antoka fa tsy misy atahorana ny ainy.
- ☒ Tsy avela irery na oviana na oviana ny marary indrindra raha betsaka ireo toe-javatra hitarika azy hamono tena.

12.2 Fahamamoana tafahoatra sy fisotroan-toaka

Samy hafa, kanefa mifandray ny fahamamoana tafahoatra sy ny fisotroan-toaka. Mety ho indray mandeha tsy miverina na hiverimberina ny fahamamoana tafahoatra. Hanazavana ny fahamamoana tafahoatra sy ny fisotroana ity fizarana ity ary hampahafantarana ny fomba fisorohana izany.

Fahamamoana

Mahalana ny fisian'ny fahamamoana tafahoatra hamonoan-tena. Misotro toaka be ny olona matetika noho ny zava-mitranga mandiso fanantenana na rehefa manatrika fety.



Miteraka tsy fahalalana henatra aloha ny toaka, avy eo mampidaraboka. Tena mankafy ny fanalana henatra ny olona, satria manome fahatsapana mahafinaritra izany. Olona anefa ny tsy fahalalan'ny olona onony. Manjary maloilozy izy avy eo, mandoa, fanina ary mety hatory maty sy ho torana. Manomboka amin'ny fiheveran-tena ho zavatra ny soritr'aretina, ary mifafara amin'ny tsy fahatsiarovan-tena. Eo anelanelan'ireo, manao izay tsy fanaony sy miteniteny zavatra tsy filazany amin'ny fotoana tsy maha-mamo azy, ilay olona.

Ny loza ao anatin'izany dia ny tsy fahafahana mihevitra tsara intsony, tsy mahafehy ny tena sy ny fihetsika ary rendrika ao anaty torimasolalina ka tsy afaka hiaro tena intsony ny olona mamo. (R106/P517)



Ny tena loza dia ny mamomamo tsy mahatsiaro tena. Tsy hahavita hiaro vatana tsy ho tra-doza intsony ny sainy amin'izay. Mety ho sempoetra ny marary sady haratra. (R106/P517)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Taitairo tsy ho rendriky ny torimasomamo ny marary ary atao lavitra azy ny toaka.
- ☑ Omena zavatra mamomamo toy ny voankazo ny marary hisorohana ny fidinan'ny tahan-tsiramamomamo ao anaty ra. Manakana ny siramamomamo tsy hivoaka avy any amin'ny aty mantsy ny toaka.
- ☑ Tairomamo na fohazo amin'ny fikosehana ny taolan-tratra afovoany ny marary raha manana olana eo amin'ny fisefoana.
- ☑ Aza avela irery ny marary raha tsy efa tafafoha tanteraka.
- ☑ Ampiana izy raha voatery tsy maintsy mandoa. Atao azo antoka fa tsy sondrovaky ny loa izy. (R134/P665)
- ☑ Entina manatona tobimpahasalamana ny marary, raha azo atao.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana tsara ilay olona marary mamomamo sao misy soritra ratra na aretina hafa nahazo azy.
- ☑ Refesina ny tahan-tsiramamomamo ao anaty ra raha azo atao ary tsaboina raha toa ambany loatra.
- ☑ Rehefa misava ny hamamomamo any dia ampirisihina hihinana sakafo be vitamine B6, Vitamine B1 ary "Acide Folique" toy ny voanjo, legioma, anana, zavoka, tsiasisa, papay,...

Fisotroan-toaka

Fiankinan-doha mampalahelo ny fisotroan-toaka. Manimba tena ny mpisotro toaka ary manakorontana ny fiainam-pianakaviana. Samy miteraka fahoriana ho an'ny tena sy ho an'ny ankohonana na ny tsy fahaizana manavaka ny tsara sy ny ratsy rehefa mamomamo, na ny fahafaham-baraka rehefa misinda ny hamamomamo. Matetika, tena olona mahafinaritra ary azo izarana ny zava-manjo ny mpisotro toaka rehefa tsy mamomamo. Saingy sarotra iaraha-monina izy noho ilay fiankinan-doha. Manimba ny ankohonana amin'ny fomba samihafa ny toetrany. (R107/P155)

Andeha hojerentsika ny momba ny toaka sy ny mety ho fiantraikany:

Fiantraikany eo amin'ny mpisotro toaka

- ☑ Fihetseham-po tsy mitombina tsara: fieritreretana ny tena ho ambany, hatezerana ary fihetseham-po misendaotra.
- ☑ Fahasimban'ny atidoha: fiovan'ny maha izy azy ny tena, aretin-tsaina (démence), fahaverezan'ny tadidy sy ny fahaiza-manao.
- ☑ Fahasimban'ny aty: manjary misy rano miangona ao an-kibo noho ny aty tsy miasa ara-dalàna, ary lasa toy ny bevohoka ny fijery ny marary. Miteraka fandehanan-dra ny aty tsy mahavita miasa ara-dalàna. (Jereo ny toka momba ny Fahaverezan-dra).

Fiantraikany eo amin'ny vadin'ny mpisotro toaka

- ☑ Mifampiankin-doha: na ny lafiny fihetseham-po, na ny andraikitra ao an-tokantrano.
- ☑ Ny vola: tsy fahampiam-bola, fijaliana sy asa mafy ary havizanana.
- ☑ Ny fiaraha-monina: fitokana-monina, mandainga sy manafina ny marina momba ilay mpimamo, henatra.

Fiantraikany eo amin'ny zanaky ny mpisotro toaka

- ☑ Mirona hiankinan-doha amin'ny toaka koa ny ankizy.
- ☑ Sarotra ho an'ny ankizy ny matoky olona, satria nitombo sy nihalehibe tao anaty tontolo mikorontana sy tsy mitombina tsara izy ireo.
- ☑ Henatra, fiheveran-tena ho ambany sy tsy fatokisan-tena. Tsy mba nianatra manapa-kevitra samy irery.



Fiantraikany eo amin'ny fraisan-kinan'ny mpianakavy

- ☑ Eo amin'ny fihetseham-po: voatery mizaka ny fihetseham-po sy ny fahadalana ary ny nenina iainan'ny mpisotro toaka.
- ☑ Fiainam-pianakaviana: miezaka ny manarona sy mamaha ny olan'ny mpisotro toaka.
- ☑ Fifampiankinan-doha: faly rehefa faly ilay mpisotro toaka, ary malahelo rehefa malahelo izy.
- ☑ Manova ny zavatra fanaon'ny mpianakavy miaraka ny fiankinan-doha. Tsy afa-manao ny fanaon'ny olona.

Manoloana izany, mila manao izay fomba rehetra hahatonga ilay mpimamo hijanona tsy hisotro intsony ny ankohonany. Mazàna, miaina ao anaty rediredin'ny mpisotro sy voady tsy efa ny ankohonany; sady manantena ihany fa mbola hiova ny zava-misy.

Fampitsaharana ny fiankinan-doha



Misy fanantenana ny handresena ny fiankinan-doha raha toa ka miaiky ilay mpidoroka fa miankin-doha ary manaiky hampiana. Sarotra anefa ny mandresy ny fiankinan-doha. Tsy ny saina ihany matetika no miankin-doha, fa ny vatana ihany koa. Tsy misy zavatra hafa azo atao raha toa ka tsy mijanona ilay mpisotro ary tsy manaiky fanampiana. Afaka miaritra ao anatin'ny fangirifiriana ny ankohonany na koa mandao

azy. Ny fandoazana azy aza no mety hahomby kokoa. Ny zavatra manodidina no manery olona iray hiova rehefa tsy manaiky hiova izy. Tsara kokoa ny tsy miraharaha olona tsy mety hiova mihitsy ka mamela sy mandao azy toy izay ny ankohonana iray manontolo no mitoetra ao anaty fahoriana. Sarotra ho an'ny ankohonana anefa ny mandao ny olona miankin-doha amin'ny zava-mahadomelina sy manomboka fiainana vaovao satria efa niaina niaraka taminy nandritra ny fotoana ela. Tena mila ny fiarahamonina izy ireo hanohana sy hanampy azy ireo.

Hila fitsaboana ny mpimamo raha mijanona tsy misotro intsony. Zatra nisotro toaka mantsy ny vatana ka hampiseho fambara vokatry ny tsy fahampiana toaka. Ireto avy ny soritr'aretina manambara ny tsy fahampiana alikaola:

- ☑ Tsemboka, mangovitra.
- ☑ Mitepo haingana ny fo ary miakatra ny tosidra.
- ☑ Miahiahy lava, mikorontana sy miasa saina.
- ☑ Mifanintona: 12 - 48 ora aorian'ny nisotroana toaka farany.
- ☑ Delirium Tremens (fambara mihatra aman'aina): mahita zavatra tsy misy, misavorovoro, miakatra ny hafanan'ny vatana ary misy fikorontanana hafa koa. Mitranga izany 24 - 96 ora aorian'ny nisotroana toaka farany.

Toy izao ny fanampiana azo omena raha sendra olona vao nijanona tsy nisotro intsony:



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Omena rano hosotroiny ary voankazo ny marary.
- ☑ Raha tsy misy tobimpahasalamana tratra adiny 10 aorian'ny ny nisotrony toaka farany dia omena toaka kely izy hosotroiny. Tsy maintsy asaina manatona mpitsabo hanampy azy izy hijanona tsy hisotro intsony.

Raha mandà tsy mety hijanona ilay mpisotro toaka, toroana hevitra ny fianakaviana hiova; amin'izay, voatery hiova izy. Raha tsy izany, hiharatsy ny toe-draharaha ary mety ho faty mihitsy ilay marary. Ampaherezina ny fianakaviana hitraka sy tsy hitoetra ao anaty fahantrana.

FAMPIHARANA: Mahafantatra olona mpisotro toaka ve ianao? Azo atao ve ny manampy ny ankohonany? Ahoana no fomba hanampiana ny ankohonany?



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Fantarina raha tena fambarana tsy fahampiana alikaola no misy.
- ☑ Omena rano ny marary. Laharam-pahamehana ny famerenana amin'ny laoniny ny fatran-drano ao amin'ny vatany.
- ☑ Omena ny fanafody mifanaraka amin'izay ilaina.
- ☑ Atao azo antoka fa ampy vitamina tsara. Omena voankazo sy legioma.
- ☑ Ampiana ilay mpisotro toaka amin'ny dingan'ny fitsaboana rehetra ary hazavaina tsara amin'ny fianakaviana ny zava-mitranga sy ny fomba ahafahan'izy ireo manampy azy araka izay azo atao. (R134/P666)

13. Fahavoazana ateraky ny tontolo manodidina

Teny fampidirana

Mety hahazo ny olona rehetra, na ao an-trano na eny ivelany ny fahamaizana, ny daniky ny hafanana (coup de chaleur), ny fidinan'ny hafanan'ny vatana (hypothermie), ny fahamaizana vokatry ny herinaratra, ny loza an-drano. Mitranga ireo rehefa tsy malina ny olona na tsy misy manara-maso ny ankizy.

Rehefa miaina ao anaty tontolo voahodidina loza ny olona dia mianatra mitandrana mihoatra noho ny hafa. Na izany aza, dia mety hanampoka azy ireo ihany ny toetrandro, ary mety ho voa sy haratra izy ireo. Ny ankamaroan'ny loza dia mahazo ny olona tsy zatra ilay tontolo sy tsy manana fahamalinana hanontany ny mponina eo an-toerana ny amin'ny zavatra ilàna fitandremana. Mba tsy hahatonga antsika hiharan'izany àry, aoka isika hieritreretra dieny mialoha sy hiomana tsara ary hanontany ny tompontanana ny amin'izay azo sy tsy azo atao.

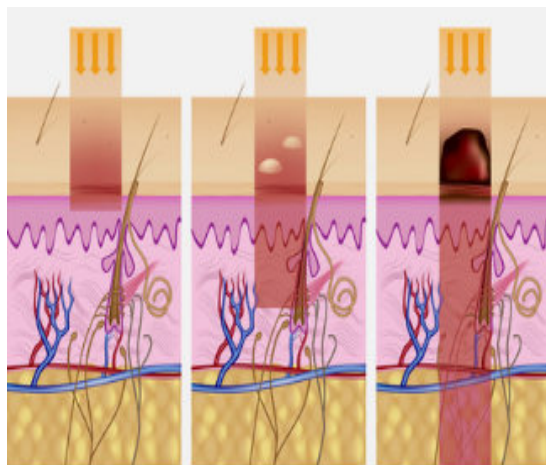
Misy asa sasantsasany tsy azo atao maimaika, toy ny fikirakirana akora mampidoza, ny herinaratra, ny fiasana anaty hafanana na hatsiaka be. Maro ny olona miasa amin'ny toerana voahodidina loza mandritra ny fiainany, kanefa tsy tra-doza mihitsy, satria tsy manao ambanin-javatra ny fitandremana. Noho izany, aoka isika ho mailo sy hiomana ary hitandrana mandrakariva. Meteza koa isika hampianatra ny fianakaviana hitandrana.

Ho hitantsika ato amin'ity toka ity ny vonjy aina sy ny fomba atao hanombohana ny fitsaboana ireo fahavoazana ateraky ny tontolo manodidina, toy ny fahamaizana, daniky ny hafanana (coup de chaleur), ny fidinan'ny hafanan'ny vatana (hypothermie), ny fahamaizana vokatry ny herinaratra sy ny loza an-drano.

13.1 Fahamaizana



Fantatsika tsara fa ho may isika rehefa mifampikasoka amin'ny hafanana be. Izany dia mety ho fahamaizana avy anin'ny afo, varatra, herinaratra ambony, rano mangotraka na zavatra mahamay be. Arakaraka ny halalina sy ny velaran'ny faritra may ny fahasarotan'ny ratra. Azo sokajiana efatra ny fahamaizana:



Sokajy I

Sokajy II

Sokajy III

Fahamaizana sokajy I: Tsy simba ny hoditra, mivoara mena, mety hivonto ary hanaintaina, saingy ho sitrana na dia tsy mahazo fitsaboana manokana aza.

Fahamaizana sokajy II: Mena ny hoditra, misy poa-drano ary manaintaina; sitrana tsy misy holatra na izany aza.

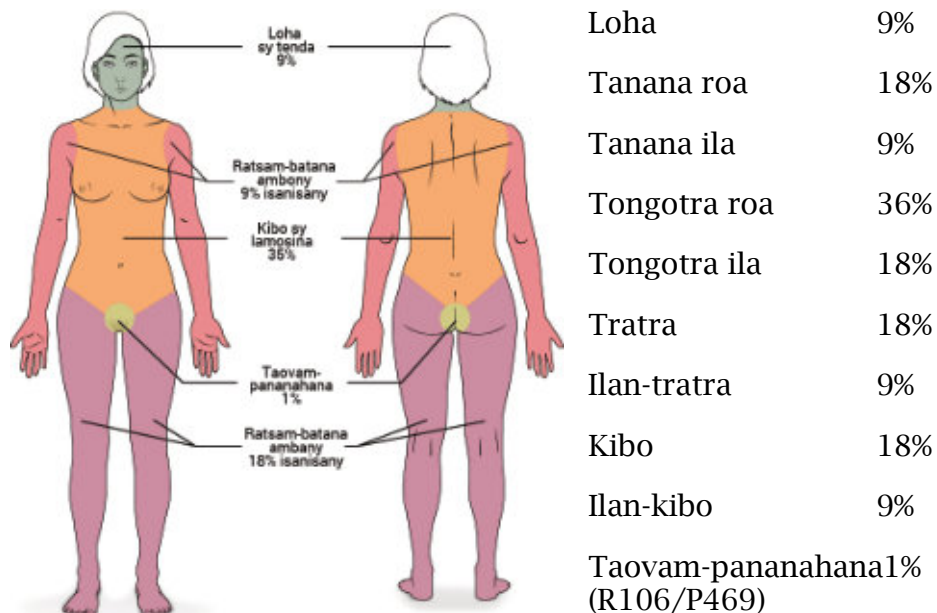
Fahamaizana sokajy III: Simba ny hoditra ary may ny soson-koditra rehetra. Miloko fotsy volon-davenona ny hoditra. Tsy mahatsapa fanaintainana satria potika ny fitatitra na “nerf”.

Fahamaizana sokajy IV: Ankoatra ny fahamaizan'ny soson-koditra rehetra, may ihany koa ny hozatra, ny nofo, ary ny taolana (R106/P468-469).

Ny sokajin'ny fahamaizana no hamaritana ny fitsaboana ilain'ny marary. Zava-dehibe koa ny fahafantarana ny haben'ny faritry ny vatana may. Mila fitsaboana manokana ny marary raha mihoatra ny 10% amin'ny vatana no may. Ho an'ny ankizy, mila fitsaboana manokana, na dia ny 5% amin'ny vatana ihany aza no may. Ahoana ary no fomba andrefesana ny velarana may amin'ny vatana? Iray isanjaton'ny vatana (1%) ny felantanana. Jereo ny felantanana'ny marary ary tombany, felantanana firy no maharakotra ny faritra may? Hahafantatra isika fa mila fitsaboana manokana ny maratra raha mihoatra ny 10% (felantanana folo), ho an'ny lehibe, ary 5% (felantanana dimy), ho an'ny ankizy, ny faritry ny vatana may.



Ny fitsipik'i Wallace no ampiasaina ahafantarana velaran'ny vatana may:



FAMPIHARANA: May ny tananao havia: firy isanjaton'ny vatanao izany?

Takaitran'ny fahamaizana: Tsara ny mahafantatra fa tsy mijanona eo amin'ny faritra may ihany ny hafanana fa mihanaka amin'ireo faritra manonidina izany. Izany no antsoiny hoe takaitran'ny fahamaizana. Raha tsy sakanana io fihanaky ny hafanana io dia ho lalina sy hivelatra ny faritra simba. Ny fampangatsiahana ny faritra may no fomba isakanana ny takaitran'ny fahamaizana. (R106/P468)

Tsy fahampian'ny fatran-dra noho ny fahaverezan-drano: Olana goavana indrindra ny fahaverezan-drano mitranga rehefa tena lehibe ny velaran'ny faritra may. Manao hetsika ny vatana ka lasa misy rano miangona manodidina ilay faritra noho ny fahasimban'ireo sela. Mivoaka ivelan'ny lalandra ireo singa mineraly sy proteina ary mivoaka torak'izany ihany koa ny rano. Izay no mahatonga ny fatran-dra mihena. Mitarika tsy fahampian'ny famatsian-dra ireo taova izany ka mahatonga azy ireo tsy hiasa tsara ary mitarika fahafatesana mihitsy. Tsy misy hatak'andro ny fandraisana an-tanana raha vao mahita fambarana tsy fahampiana famatsian-dra noho ny fahaverezan-drano (choc hypovolémique) ka mila soloina avy hatrany ny rano very. (R106/P468)

Fahavoazan'ny taovam-pisefoana: Loza iray hafa ihany koa raha toa ka nahafoka setroka betsaka ilay tra-doza. Mandoro ny lalandrivotra sy ny havokavoka ny setroka mahamay. Mitarika fiangonan-drano ao amin'ny lalandrivotra sy ny kitapon-drivotra izany ka hanempotra ny marary. Mihatery ny lalandrivotra ka sempotra ilay olona (asphyxie).

Tsy ampy ny rivotra madio (ôksizena) fohin'ilay olona satria mihoatra lavitra ny tahana entona maloto (monoxyde de carbone) entin'ilay setroka. Mitarika tsy fahampian'ny ôksizena ao amin'ny ra izany. Mitaha amin'ny ôksizena, haingana kokoa (avo 200 heny) ny fitoeran'ny "monoxyde de carbone" ao anaty sela mena ka mitarika tsy fahampiana ôksizena any amin'ireo sela sy taova izany.

Tandindomin-doza tokoa ny olona iray nahafoka setroka tao anaty efitra mihidy ka mila fanaraha-maso akaiky avy amintsika satria mety tsy hitranga ireo fambaran'aretina raha tsy 24 - 36 ora aty aoriana. (R236/Pno).

Soritr'aretina

Soritr'aretina vokatry ny fahamaizana



- ☑ Fanaintainana: fahamaizana sokajy I sy II.
- ☑ Hoditra: mena, misy poa-drano, miendaka na mainty toy ny arina.
- ☑ "Choc": fo mitepo haingana loatra kanefa zara raha heno; tosidra ambany.

Soritr'aretina manambara fahavoazan'ny taovam-pisefoana

- ☑ Fanaintainana rehefa misefo.
- ☑ Hoditra: misy arina manodidina ny vava sy ny orona, mety ho mangana.
- ☑ Miloko mainty ny rehoka.
- ☑ Mitrona rehefa miaina, mikohaka, haingana na sarotra ny fisefoana.

Fitsaboana

Mila soloana ny rano very ary atao afaka miaina tsara ny marary. Ampidirana fantsona any amin'ny lalandrivotra raha misy fahavoazana ny taovam-pisefoana. (R236/Pno).

Matetika, ilana fandidiana sy fikarakarana manokana ny ratra amin'ny fahamaizana sokajy III sy IV (R106/P472).



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Jerena raha mahatsiaro tena sy mbola miaina ny maratra. Atao azo antoka ny fitohizan'ny fiainany ary zahana ny vatany.
- ☑ Jerena ireo fambarana fahavoazan'ny taovam-pisefoana. Raha misy izany, mitady toerana misy rivotra madio (ôksizena) sy fitaovana manampy amin'ny fisefoana avy hatrany. (R134/P42)

- ☒ Ampangatsiahana amin'ny rano madio ny faritra may! Na inona na inona mitranga, 15 - 20 minitra na mihoatra ny faharetan'izany. Rano madio no ampiasaina na izay rano misy raha tsy manan-tsafidy. Marihina fa rano mangatsiaka tsotra, fa tsy rano "glacé". Araraho amin'ny faritra may ny rano ka tsy atsahatra raha tsy efa mijanona ny fanaintainana.

Tandremana mba tsy hangatsiaka loatra ilay olona raha lehibe ny faritra amfangatsiahina. Mety hivihihihy ny marary na hidina ny hafanan'ny vatany. Rakofana araka izany ny faritra tsy may ary tandremana ny marary tsy hangatsiaka. Sarotin-katsiaka kokoa noho ny olon-dehibe ny zaza. (R101/P10)

- ☒ Esorina moramora ny haingo sy ravaka ary akanjo miraikitra amin'ny faritra may. (R1/P35)

- ☒ Ampisotroina rano betsaka ny marary. Tsara raha ranon-tsira sy siramamy araka izay hatoro any amin'ny toko momba ny Aretim-pivalanana no omena azy. (R10/P99)

- ☒ Mila diofina amin'ny rano madio sy savony na amin'ny "antiseptique" ny fery aorian'ny fampangatsiahana. Kobanina im-betsaka ny fery voasasa.

- ☒ Mila hamandoina tsara ny hoditra. Azo ampiasaina ny tsiranoky ny ravin'ny vahona: didio ny ravina iray hisokatra ary hosory ranona vahona ny fery na ny hoditra. (R72/Pno) Afaka mamono mikraoby koa ny ranon-tantely ary azo ampiasaina afaka andro vitsivitsy aorian'ny fanosorana ranona vahona.

- ☒ Mampiasa lamba madio na kompresy hanaronana ny ratra.

- ☒ Mila mihinana sakafo be proteina ny marary tratry ny fahamaizana be velarana sy sarotra: ronono, frôrazy, atody, tsaramaso, trondro ary hena. Manampy ny vatana ho sitrana izany.



Ny fampangatsiahana no misakana ny fahamaizana tsy hitatra lalina, satria voasakana ny olana mety hitranga aorian'ny fahamaizana izany hoe ny takaitran'ny fahamaizana. Tsy inona akory ny takaitran'ny fahamaizana fa ny fiparitahan'ny hafanana izay manimba ny faritra manodidina ny faritra may.

TANDREMO

- ☒ Aza vakiana ny poa-drano. Manamando ny hoditra izy ireny ary misakana ny otrikaretina tsy hiparitaka. (R1/P35)
- ☒ Soloana isan'andro ny lamba namonosana ny fery ary arahi-maso sao misy fambara fiparitahana otrikaretina. Entina manatona izay toerampitsaboana akaiky indrindra ny marary, raha sanatria misy izany.

☑ Rahoviana no tsy maintsy manatona dokotera:

- Ny fahamaizana sokajy III sy IV rehetra.
- Mihoatra ny 10% (felantanan'ny marary folo) ny faritry ny vatana may, ho an'ny lehibe, ary 5% (felantanan'ny marary dimy), ho an'ny ankizy.
- Fahamaizana eo amin'ny tarehy, ny tongotra, ny tanana roa, ny taovam-pananahana na ny tonontaolana, na raha mihodidina ny vatana ny fahamaizana, toy ny eo amin'ny tenda sy ny tratra ohatra.

Raha ireo no miseho, omany haingana ny fitaterana ny marary, nefa aza hadinoina ny manao vonjy aina aloha. Aoka tsy ho fohy loatra ny fotoana fampangatsiahana ny faritra may. (R1/P36)



Any amin'ny tobimpahasalamana

Hafindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary rehefa avy nokarakaraina sy nomena fiarovana amin'ny tetanosy raha ireto manaraka ireto no mitranga :

- ☑ Ahiana hisy fahavoazana ny taovam-pisefoana.
- ☑ Olona latsaky ny 5 taona na mihoatra ny 65 taona.
- ☑ Sokajy III na IV ny fahamaizana hita.
- ☑ Mihoatra ny 10%, ho an'ny lehibe, ary 5%, ho an'ny ankizy ny faritra may amin'ny vatana.
- ☑ Tarehy, sofina, tanana, tongotra, taovam-pananahana, tonon-taolana na manodidina ny tratra na tenda no may.
- ☑ Herinaratra, na akora simika, na entona mahery vaika no nahatonga ny loza. (R1/P36)

13.2 Fahavoazana ateraky ny hafanana

Tranga mety hamono mahafaty ny loza ateraky ny hafanana, ary amin'ny tany mafana no tena misy azy. Iaraha-mahafantatra fa tena mafana tokoa ny faritra sasany eto Madagasikara. Hampianarina antsika ato amin'ity fizarana ity ny mahasamihafa ny hoe: danik'andro, havizanana ateraky ny hafanana sy ny daniky ny hafanana na “coup de chaleur”. Mitovy ny vonjy aina atao hiatrehana azy rehetra ireo. Izany no antony hanazavana ireo aorian'ny fanomezana ny soritr'aretina tsirairay avy.

Ny danik'andro na “coup de soleil”



Hanafana ny atidohanao ny masoandro raha toa ka midanika eo ambony loha na hatoka. Mampangirifiry ny fonosana manify manodidina ny atidoha (méninges) ny hafanana. Mety hampivonto ny atidoha mihitsy aza izany (R106/P475). Matetika ny olona tsy misatroka amin'ny andro mahamay na ny olona sola no tratry ny danik'andro. Ny zaza kely no tena saro-pady amin'zany, satria tena marefo! Aza adino noho izany ny mampanao satroka ny ankizy isaky ny handeha amin'ny masoandro. (R101/P10)

Soritr'aretina

- ☑ Mena midorehitra ny loha sady mahamay.
- ☑ Mihenjana ny hatoka (marary ny hatoka raha aondrika na tsy afaka aondrika)

mihitsy) sady marary ny loha.

- ☑ Maloiloy sy mandoa.
- ☑ Fanina sy mikorontan-tsaina.
- ☑ Tsy miova ny hafanan'ny vatana. (R101/P 10 + R106/475)

Havizanana ateraky ny hafanana

Olona manao fanatanjahan-tena be, na miasa mafy amin'ny hafanana tsy mahazatra azy, no voany matetika. Very rano izy noho ny hatsembohana tafahoatra.

Soritr'aretina

- ☑ Vizana.
- ☑ Mangetaheta.
- ☑ Mikorontan-tsaina (confusion).
- ☑ Marary an-doha.
- ☑ Manaintaina ny nofo. (R106/P475)



Daniky ny hafanana na "coup de chaleur"

Ny vatana manontolo no indray voa rehefa voadaniky ny hafanana ny olona. Mihoa-pampana ny hafanana, ka tsy hain'ny vatana avoaka sy arindra intsony. Mihamafana noho izany ny ao anatin'ny marary. Mitranga izany rehefa miasa mafy ny vatana ka mamokatra hafanana, na manao akanjo mitazona hafanana, na koa rehefa mando sy mafana be ny toetrandro. Mora voan'ny daniky ny hafanana ny zaza sy ny antitra, satria tsy mahavita mifehy loatra ny fiovaovan'ny hafanana ny vatany. (R101/P10 + R106/747)



Soritr'aretina

- ☑ Hoditra mafana sy maina: hafanan'ny vatana mihoatra ny 40°C.
- ☑ Tsy mahalala ny atsimo sy avaratra, mikorontan-tsaina, tsy mahatsiaro tena, mifanintona.
- ☑ Maloiloy sy mandoa.
- ☑ Mitepo haingana be ny fo ary midina ny tosidra (choc).
- ☑ Nofo mihenjana na "crampe". (R106/474)



Ny mampiavaka ny danik'andro, havizanana ateraky ny hafanana ary ny daniky ny hafanana:

- ☑ Danikandro: ny atidoha no voa.
- ☑ Havizanana ateraky ny hafananana: midika fa mafana loatra ilay olona ary very rano be.
- ☑ Daniky ny hafananana: ny vatana iray manontolo no voa.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☑ Ampanalavirina ny masoandro ny marary, atao amin'ny toerana mangatsiatsiaka sy malokaloka, raha azo atao.
- ☑ Arenina ny tapany ambony amin'ny vatany. Ampandriana ny marary raha fanina ary haingana ny fitepon'ny fony kanefa zara raha heno. Atao ambany noho ny tongony ny lohany.
- ☑ Ampangatsiatsiahina ny marary ary tobatobasana rano. Raha danik'andro no mahazo azy, ametrhana lamba lena sy mangatsiaka ny loha sy ny hatony.



- ☑ Omeo ranon-tsiramamy miharo sira ny marary hosotroiny. Raha toa ka tsy misy ireo, dia rano tsotra omena azy. Fadiana ny manome toaka azy.
- ☑ Esorina ny akanjo manakana ny hatsembohana tsy hivoaka.
- ☑ Tsy ilaozana ny marary mandra-pahasitrany.
- ☑ Manatona tobim-pitsaboana raha tsy mihatsara ny marary ao anatin'ny 45 minitra na mikorontan-tsaina na tsy mahatsiaro tena na mijanona tsy miaina mandritra ny fotoana maharitra. (R101/P10 + R106/P473-476)



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Tsy maintsy soloina ny rano very.
- ☑ Arahi-maso tsy tapaka ny marary mandra-piverin'ny hafanan'ny vatany ho ara-dalana, na koa rehefa tsy ahitana fambaran'aretina hafa intsony.
- ☑ Hafindra malaky any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha toa ka mifanintona na tsy mahatsiaro tena.

Fisorohana

- ☑ Aleo zatra ny toetrandro aloha vao manao fampiasam-batana raha mandeha any amin'ny tany mafana.
- ☑ Atao azo antoka fa misy rano azo sotroina eo amin'ny tena. Manomàna mandrakariva rano hiatrehana ny tampoka.
- ☑ Aza mamela zaza ho irery ao anaty fiara na trano tery mihidy mitafo fanitso na dia fotoana fohy monja ihany aza, fa mety ho fatin'ny hafanana izy.
- ☑ Misotroa rano ampy tsara: ranon-tsiramamy miharo sira no tsara omena ny marary.

- ☒ Aza manao fampiasam-batana amin'ny atoandro be nanahary, na raha toa tsy mahazaka izany ny vatana.
- ☒ Manaova satroka, akanjo maivana sy malalaka raha mafana ny andro.
- ☒ Manaova satroka rehefa mampiasa vatana. Ataovy azo antoka fa betsaka ny rano sotroina, manaova akanjo tsy maneritery ny fisefoana (R101/P10). Aoka ho mailo sy miomana ary mitandrana hatrany isika.

13.3 Fidinan'ny hafanana na "hypothermie"

Ny "hypothermie" dia fidinan'ny hafanan'ny vatana latsaky ny 35° C. Tadidio fa manelanelana ny 35.5°C sy 37.5°C no hafanan'ny vatana antonony. Arakaraka ny mampaharitra sy maha-ambany ny hafanana no ho vokatry ny "hypothermie" eo amin'ny vatana. Hijanona ny fo ary tsy hahatsiaro tena ny marary raha ambanin'ny 30°C ny hafanan'ny vatana. Sarotra ny mahita olona tratry ny "hypothermie" mahery eto Madagasikara, satria mahalana vao midina latsaky ny 10°C ny hafanana. Ny toerana misy rano mandry no tena ahitana izany. Ahitana "hypothermie" tsy dia mahery loatra kosa, ohatra, ny olona mijanona ao anaty rano mangatsiaka mandritra ny fotoana ela, na kotsan'ny orana, na tsy manao akanjo mafana raha sendra toetrandro mangatsiaka sy mandrivotra. Mampidina haingana ny hafanan'ny vatana mantsy ny rano (avo 25 heny) raha mitaha amin'ny rivotra. Tsapantsika izany rehefa tena mafana be iny ka mandro amin'ny rano mangatsiaka isika mba hahazo aina. Marefo kokoa ny zaza, ny antitra, ny olona mamo ary ny olona tsy manan-kialofana.



Soritr'aretina "hypothermie" tsy dia mahery loatra

- ☒ Mangovitra, fotsy hatsatra, hoditra mangatsiaka sy maina.
- ☒ Haingana ny fisefoana.
- ☒ Mihetsiketsika aloha ary rendremana avy eo.
- ☒ Fiovana fihetsika tampoka: pelipelika, mahery setra ary reraka sy kivy avy eo. (R101/P10).



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:
 - ☒ Esorina ny akanjo lena - manakana ny marary tsy hahazo hafanana izany!

- ☒ Ampandroina amin'ny rano mafana izy ary omena dite mafana. Asio tavoahangy misy rano mafana ao ambany heliny, tongony, manodidina ny kibony ary ny tratrany hampafana azy. Tandremana mba tsy ho rano mahamay loatra no atao ao anaty tavoahangy. Raha tsy izany, fonosina lamba ilay tavoahangy mba tsy hahamay ny marary.





- ☒ Afaka hampirisihina ihany koa ilay olona hitsambikimbikina sy hanetsiketsika ny tãnana ary ny vatany araka izay azony atao, fa hampafana azy izany.
- ☒ Aboridana ny zaza ary atao mifanolo-koditra amin'ny Rainy na ny Reniny, izay tsy manao akanjo ambony ihany koa. Rakofana tsara izy mianaka ary atao mafana tsara. Fomba hahazoan'ny zaza ny hafanana ampy ho azy io.

Tsy hiresaka momba ny fidinan'ny hafanana mahery vaika isika amin'ity fizarana ity, satria tsy fahita eto Madagasikara izany. Marihina anefa fa hafa mihitsy ny vonjy aina atao raha sendra izany.



Asaina maka toro hevitra tsara ny olona mialoha ny handeha any amin'ny firenen-kafa, indrindra any amin'ny ilabolantany avaratra na any amin'ny tendrontany atsimo, raha ririnina ny andro.

13.4 Loza vokatry ny herinaratra

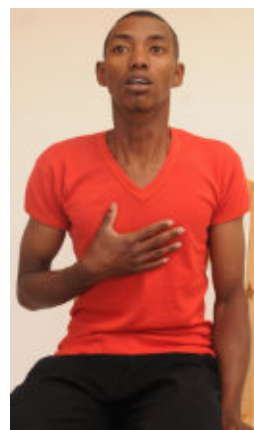


Karazany telo ny herinaratra mety hitera-doza: ny herinaratra tsy dia mahery loatra, ny herinaratra mahery vaika ary ny varatra. Hita ao an-trano ny herinaratra tsy dia mahery loatra, ilay mivoaka amin'ny fantsona fangalana herinaratra na "prise électrique". Mety hikorontana ny fidoboky ny fo raha mahakasika izany isika. Mety tsy hampaninona kosa izany raha olona salama sy mbola tanora no voa. Ny tariby hita eny amin'ny

arabe sy ny andrin-jiro kosa no mitondra ny herinaratra mahery vaika. Ambony aoka izany ny tanjak'ilay herinaratra, ka hiteraka fahamaizana, fihenjanan'ny nofo ary fahatapahana taolana noho ny fianjerana. Tena mampidi-doza ny herinaratra mahery vaika ary mety hahafaty. Tandremo, fadiana tanteraka ny mikasika izany! Karazana herinaratra mahery vaika ihany koa izay voajanahary ny varatra. Hijanona ny fo ary ho may tanteraka ny olona raha hilatsaham-baratra. Araka ny antontan'isa dia maty avokoa ny 30-50% amin'ny olona nilatsaham-baratra.

Soritr'aretina

- ☒ Fikorontanana na fijanonan'ny fo.
- ☒ Tosidra ambany sy “choc”.
- ☒ Tosidra miakatra.
- ☒ Fahasarotan'ny fisefoana.
- ☒ Lasam-borona, tsy fahatsiarovan-tena, fanintona.
- ☒ Fahamaizana.
- ☒ Fanaintainana sy fahasimban'ny nofo: mitarika tsy fiasana ara-dalàna eo amin'ny voa.
- ☒ Fahavoazana ateraky ny fianjerana: taolana tapaka... (R134/P208)



FAMPIHARANA: Inona avy ireo karazana loza ateraky ny herinaratra? Nahoana no samy hafa ny fiantraikan'izy ireo? Hazavao. Iza amin'izy ireo no tena mampidi-doza?



☒ Miovaova ny zotran'ny herinaratra ho an'ny “courant alternatif” toy ny herinaratra ao an-tokantrano. Mitarika fihenjanan'ny nofo izany ka mahatonga ilay olona nahakasika azy ho voahazona na hiraikitra eo. Betsaka ny fahavoazana mety ho hita ary matetika mitranga ny fikorontanana'ny fitepon'ny fo.

☒ Zotra iray ihany kosa no lalan'ny herinaratra ho an'ny “courant continu” toy ny herinaratra eny amin'ny tariby eny amin'ny arabe sy ny andrin-jiro. Mahatonga ilay olona nahakasika azy hipitika izany. Ny ratra sy fahavoazana ateraky ny fianjerana noho izany no tena betsaka. (R134/P208)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Atao azo antoka fa tsy haratra ny mpamonjy voina. Halavirina ny herin'aratra mba tsy hahavao ny tena. Tandremo ny manitsaka rano izay mety hampita herinaratra ihany koa.
- ☒ Tapahina ny herinaratra. Aoka ho ny tompon'andraikitry ny JIRAMA irery ihany no hanapaka ny herinaratra entin'ny tariby mitondra herinaratra mahery vaika.
- ☒ Arenina ny marary raha mahatsiaro tena ary mitepo tsara ny fony.
- ☒ Zahana manontolo ny marary ary jerena ny mety ho fahavoazana nateraky ny fianjerana.
- ☒ Tsaboina araka izay hita etsy ambony ny fahamaizana. Aza adino ny fanefitry ny tetanosy raha ilaina!
- ☒ Entina any amin'ny toeram-pitsaboana akaiky ny marary ary arahy-maso. (R134/P208)



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Tazonina 48 ora ao amin'ny toerampitsaboana ny marary mba harahi-maso.
- ☒ Zahana manontolo ny marary ary karohina izay fahavoazana na ratra hafa.
- ☒ Afindra haingana any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha toa ka: misy fijanonan'ny fo, tsy mahatsiaro tena, herinaratra mahery vaika no naha-may, maratra mafy.
- ☒ Atao azo antoka aloha fa tony sy milamina ny marary ary afaka ny ho tody soa any amin'ny hopitaly.
- ☒ Raha herinaratra tsy mahery vaika no naha-may dia azo ampodiana ny marary rehefa azo antoka ny fahasalamany taorian'ny fanaraha-maso azy. (R134/P209)

Fisorohana

- ☒ Aza mikirakira fitaovana raha mandeha ny herinaratra. Tapahina na vonoina aloha izany vao manomboka miasa isika.
- ☒ Amboarina avokoa ny fitaovana ilana herinaratra simba rehetra vao ampiasaina indray.
- ☒ Aza mampiasa fitaovana mandeha amin'ny herinaratra rehefa mandro na mikasikasika rano.
- ☒ Tandremana tsara tsy hikitika “prise électrique” na fitaovana mandeha amin'ny herinaratra ny ankizy.
- ☒ Aza mikitika tariby mitondra herinaratra mehery vaika izany mihitsy.
- ☒ Raha mahita tariby mitondra herinaratra mehery vaika tapaka na simba eny an-dalambe isika, ampahafantaro ny tompon'andraikitry ny JIRAMA izany mba hamboarina.
- ☒ Raha misy kotro-baratra, aza mijanona any ivelan'ny trano. Aza mampiasa elo na mitondra bisikileta na mijanona eny amin'ny tany malalaka rehefa mitselatra ny andro.
- ☒ Aza avela hivoaka ny trano ny ankizy rehefa misy oram-baratra.

FAMPIHARANA: Diniho sy saino ny zava-misy ao an-tokantranonao ary fantaro hoe ahoana no fomba hiarovana ny ankizy tsy ho tratry ny loza ateraky ny herinaratra.

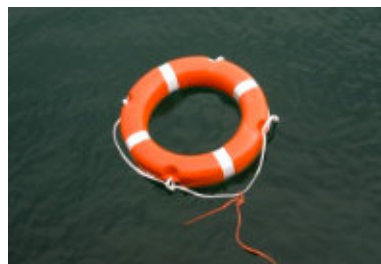
13.5 Vonjy aina ho an'ny olona latsaka an-drano

Mety ho faty an-drano isika raha tsy mahay milomano, na mahery loatra ny rano, na tsy ampy tanjaka isika hahatratrarana ny morony. Mety hahafaty ny ankizy, na dia rano marivo aza. Fahafatesana no ao an-doha raha miresaka olona lasan'ny rano isika. Olona efa saiky maty an-drano noho izany no resahina ato anatin'ity fizarana ity. Mety hisy hampiavaka azy, angamba, ny olona saiky maty tanaty ranomamy sy ranomasina. Tsy misy fahasamihafana anefa ny vonjy aina atao amin'izany. (R57/P2)

Famonjena

Aza hadinoina ny zavatra efa nampianarina tany aloha rehefa manampy olona tra-doza isika: ny aintsika mpamonjy voina no tandrovinana voalohany. Noho izany, ampiasaina

ny zavatra hay mialoha ny hitsorahana ao anaty rano. Mieritrereta aloha, jereo ny safidy manoloana antsika ary rehefa lavitra antsika ny loza vao mandroso hamonjy. Mety hikoropaka ilay olona latsaka an-drano ka tsy afaka misaina ara-dalàna intsony. Hiezaka hihazona antsika izy ary hisintona antsika hilentika. Tena mampididoza izany. Koa ataovy azo antoka fa tsy afa-mamikitra amintsika ilay olona tiansika hampiana. Aleo ianao no mihazona azy. Tokony hisy zavatra azo amikirana hatrany mba tsy hampilentika antsika. Mety avokoa, na inona na inona zavatra lehibe mitsingevana. Raha tsy misy azo amikirana, aoka isika hanatona ilay olona avy aty aoriana. Tsara raha tsy mahita antsika izy, mba tsy hiezahany hamikitra sy hisintona antsika hilentika. Rehefa misintona sy mamoka ilay olona isika, dia atao mitraka mivoaka ny rano hatrany ny lohany. Mpilomano mahay ihany anefa vao afaka hanao izany; ka ny tsara dia ny mitady fanampiana sy fomba hafa haingana araka izay azo atao.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

Raha olona tsy nilana famelomana aina na tsy nidiran'ny rano ny taovampisefoana:

- ☒ Zahana izay fahavoazana mety hisy ary omena ny vonjy aina mifanaraka aminy.

Raha tafiditry ny rano ny havokavoka:

- ☒ Atomboka ny famelomana aina : Tsindry tratra ihany fa tsy mampiditra rivotra.
- ☒ Aza avela hangatsiaka loatra ny marary, araho ny torolalana nohazavaina tetsy ambony.
- ☒ Entina manatona izay tobimpahasalamana akaiky indrindra ny marary raha mila omena ôksizena.
- ☒ Na dia efa mahatsiaro fahatsarana aza izy, mety hanana fahaserotana aoriana kely. Ilaina hatrany araka izany ny fitsaboana azy any amin'ny tobimpahasalamana. (R57/P3)

FAMPIHARANA: Saino dieny izao, inona no ataonao raha mahita olona latsaka an-drano ianao.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Arahi-maso akaiky ny fahasalamany mandritra ny 48 ora, satria mety mbola hitranga ao anatin'izany ny olona eo amin'ny fisefoana.
- ☒ Asiana ôksizena raha misy ary hampidirana serôma.
- ☒ Atao mafana tsara ny marary.
- ☒ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa raha ilaina.

Fisorohana

- ☒ Aza avela ho irery ny ankizy raha misy rano eo amin'ny manodidina. Tia mikarokaroka sy manandrakandrana mantsy izy ireo.
- ☒ Raha mangatsiaka ianao dia mialà ao anaty rano fa aza manohy milomano intsony.
- ☒ Aza mitsoraka anaty rano raha mbola tsy fantatra ny halaliny.
- ☒ Aza milomano anaty rano feno zavamaniry na ahitana lakana mifamezivezy.
- ☒ Aza matoky tena loatra. Aza manalavitra ny morona rehefa milomano.
- ☒ Mitandrema manoloana ny rano mandeha, onja mahery, fiovaovana toetrandro. Aza milomano rehefa manorana ny andro.
- ☒ Aza milomano mihitsy raha nisotro toaka na vao avy nisakafo. Aleo miandry kely vao milomano. (R57/P4-5)

FAMPIHARANA: Raha iverenana ity toko ity, fantaro ireo torohevitra hiarovana ireo zaza sy ankizy amin'ny loza ateraky ny tontolo manodidina. Zarao sy ampahafantaro an'ireo manodidina anao izany.

14. Sela sy mikraoby

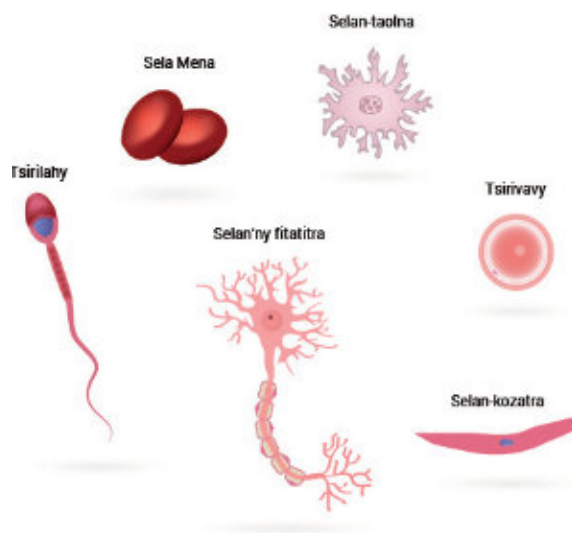
Teny fampidirana

Ho gaga ianao raha miandrindra ny lanitra ka mahita ny habetsahan'ny kintana. Mino izahay fa mety hahatalanjona anao koa ny mahafantatra fa tsy tambo isaina ny sela (cellules) mandrafitra ny vatana, ary samy manana ny anjara asany avokoa. Azontsika an-tsaina ve fa fitambarana sela an-tapitrisany maro ny vatantsika olombelona. Samy manana ny fiainany avy ny sela tsirairay ao amin'ny vatana. Eny, marina dia marina tokoa io voalaza io. Samy manana ny fiainany avy ny sela tsirairay, ary samy mila sakafo sy rivotra madio (ôksizena). Afaka mitombo isa sy manao hetsika manoloana trangan-javatra iray ny sela, ary manana andraikitra manokana ihany koa. Misy ny sela tsotra, ary ao koa ny efa nivoatra sy lasa lavitra. Sela efa nivoatra sy lasa lavitra no mandrafitra ny vatan'olombelona. Sela tsotra kosa no miteraka ireo otrikaretina. Hetahetanay ny hampianatra antsika amin'ity toko ity ny momba ny sela sy ny momba ny mikraoby toy ny otrikaretina, tsimokaretina, “protozoaire” ary holatra. Mila mahafantatra ireo isika, satria ireo no rangory fototry ny ankamaroan'ny aretina (R109/P6).

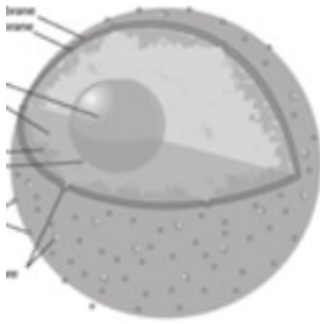


Sela mandrafitra ny vatan'olombelona

Karazana sela samihafa no mandrafitra ny vatan'olombelona. Manana anjara asany manokana ny sela tsirairay, saingy miaramiasa ho an'ny vatana. Mitovy ny firafitra ankapobeny nanamboarana ny sela, nefa mety hanana endrika samihafa izy ireo. Tena lava, ohatra, ny selan'ny fitatitra na “nerf” ary boribory avokoa ny selan'ny ra. Samy hafa ihany koa ny fetr'andro ahaveloman'ny sela. Miaina herinandro, ohatra, ny selan'ny hoditra, amambolana ny selan'ny ra ary efa ho telopolo taona ny selan'ny taolana. Am-perin'asa mandrakariva ny sela mandrafitra sy manamboatra ny vatana. Tsapa avy hatrany izany raha mijery ny volo isika. Misy ny mihintsana isan'andro, ary misy ny maniry indray. Ahoana kosa ny fomba hampitomboana isa ny sela?



Tsy ateraka toy ny olombelona ny sela, fa mahavita mizara roa. Mitombo isa izy rehefa mizarazara. Maka ny zavatra rehetra ao aminy ny sela ary mizara izany ho roa. Samy afaka hampaniry ny ilany tsy feno izy roa ireo. Manjary sela roa mitovy tsy misy valaka izany avy eo. Izany fizarana izany no mahatonga ny olona hitombo sy mahatonga ny sela hihavao hatrany. Izany koa no mahasitrana ny vatantsika rehefa misy maratra. Tsy ny sela mahavita mizara roa sy mitombo ihany akory no mahagaga, fa eo koa ny fomba mahatonga ny sela hahafantatra ny endrika tokony hisehoana sy ny anjara andraikitra tokony hataony.



Voalaza etsy aloha fa sela efa nivoatra sy lasa lavitra no mandrafitra ny vatan'olombelona. Ny vihy na “noyau” no mampiavaka ny sela tsotra amin'ny sela efa nivoatra sy lasa lavitra. Ny sela efa nivoatra ihany no manana “noyau”. Ny sela tsotra kosa tsy manana. Ny “noyau” no ahitana ny zavatra rehetra tsara ho fantatra momba ny vatana. Alaivo sary an-tsaina ny mari-trano. Manao mari-trano ny olona mialoha ny hanangana trano mba hahafantaran'ny mpandrafitra ny haavon'ny rindrina. Hita ao anatin'ny sela tsirairay ny drafity ny vatantsika olombelona. Noho izany,

mahalala ny zavatra rehetra momba ny tokony hanamboarana ny vatana ny sela tsirairay. Mirakitra zavatra maro tsy tambo isaina toy ny tokony ho lokon'ny volo na ny ho endriky ny orona ny sela. Mahavariana fa mahalala ny tokony hataony ny sela tsirairay avy. Mahay mifampita vaovao izy ary mahafantatra raha manana olana ny sela iray. Saro-takarina ny fomba fihetsiky ny sela hiatrehana olana na trangan-javatra iray. Zavatra mahavariana hafa koa ny fomba fiasan'ny sela. Mahavita mitahiry, manamboatra ary mamoka prôteina izy, afaka mamokatra sy mitahiry ary mitatitra menaka na tavy ihany koa. Mila rivotra madio (ôksizena) ny sela mba hahafahany miaina. Miasa tsy miato mizara roa ny tenany, manamboatra, mamokatra ary mifampita vaovao ireo sela an-tapitrisany maro (R109/P8-9). Tsy takatry ny saina heverina fa izany no mitranga mandra-pamakinao ity fehezanteny ity. Ahoana ary no fomba nahatonga ny vatana ho misy?



Sahiran-tsaina manao fikarohana momba ny toetra manaranaka (izay ahitana ny zavatra rehetra tsara ho fantatra mikasika ny vatana) ny mpikaroka nanomboka tamin'ny fotoana nahitana izany voalohany. Any aoriana any, dia haheno ny momba ny “information génétique” sy ny fomba famakiana azy ny olona rehetra. Tsy mitovy avokoa ny “patrimoine génétique” na toetra manaranaky ny olona rehetra, fa fomba mety hanavahana sy hahafantarana ny olona io.



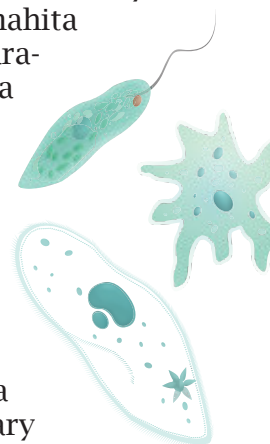
Sela roa no ilaina anombohana fiainana: tsirinaina vavy iray sy tsirinaina lahy iray. Mitambatra ireo sela roa ireo ary mifampizara ny tsara ho fantatra, mifampizara drafitra. Izany no mahatonga antsika mahita zaza sady manahaka ny Rainy no mitovy amin-dReniny. Natambatra ny drafitra roa ary nentina namorona olombelona vaovao. Nitambatra ho iray ny sela anankiroa. Io fitambarana io no anombohana ny fizarazarana sela ho lasa maro. Mizara sy mitombo isa ny sela ao am-bohoka

mandra-piforon'ny olombelona iray tanteraka (R109/P75). Miara-miaiky isika fa fahagagana lehibe izany, na dia eo aza ny fahalalana ananantsika. Fantatry ny sela ny fomba, ny fotoana ary ny toerana izarazarany, mba hahatonga ny vatana iray ho voavoatra tsara. Tsy kisendrasendra akory no mahatonga ny sela hivondrona anaty toerana iray. Mitovy endrika avokoa ny sela anaty vondrona iray, ary manana anjara asa tokana. Mitovy avokoa, ohatra, ny selan'ny hoditra. Hahita rafitra iray ihany sy mitovy tantana isika raha mandinika izany. Hijanona ho iray izany vondrona izany mandra-pahafatin'ny vatana (R109/P7). Manjary miadana ny fitomboana isa rehefa miantitra ny sela. Miova arakaraka ny fotoana ny firafitry ny sela; mahatsapa izany ny vatana rehefa ahitana fambaran'ny fahanterana. Tsy miasa ara-dalàna intsony ny vatana rehefa mandroso ny taona. Mihamalemy ireo sela natanjaka teo aloha ka tsy mahavita miasa tsara intsony arakaraka ny mampandroso ny taona, hany ka

voatohintohina ny fahasalamana. Lalàn'ny fiainana izany. Na izany aza, tsy noho ny fahanterana avokoa akory no mahafaty ny olona rehetra. Raha izany, nahoana ary ny olona no marary? Handinihana izany ny fizarana manaraka.

Mikraoby na “microorganisme”

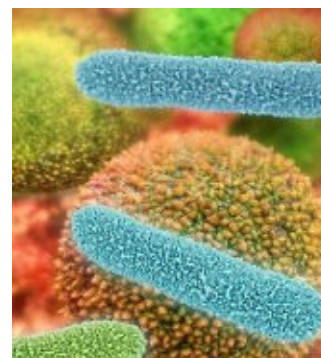
Vatana faran'izay bitika ny mikraoby. Tsy afaka hahita maso izany isika raha tsy mampiasa fitaratra manokana mahatonga izay zavatra jerena hihalehibe atao hoe mikiraosikaopy. Sela tokana ihany no mandrafitra ny mikraoby. Tena mafy aina izy ireo, maro ny isany ary hita eny rehetra eny. Tsy afaka mahita mikraoby amin'ny tanana isika, nefa betsaka ny isany, ary ara-dalàna izany. Misy mikraoby sasany ampiasaina hanamboarana sakafo toy ny “yaourt” sy frômazy. Ny hafa aza ilaina amin'ny fanaovana fanafody. Maro amin'izy ireo no hita ao anaty vatana eo an-dalam-pahalovana. Mikraoby mankarary ny olona no horesahantsika ato amin'ity toko ity. Mitombo ny fetrandro ahaveloman'ny olona raha fantany bebe kokoa ny momba ny mikraoby mankarary, mba hahafahany misoroka izany. Takatry ny olona fa ny fanesorana ny mikraoby mampidi-doza no fomba enti-miaro tena tsy harary. Ohatra, manasa tanana izy rehefa avy any amin'ny toeram-pivoahana, na rehefa avy nikarakara marary, na mialoha ny hikorakara sakafo. Miaro azy tsy harary izany. Manaisotra ny mikraoby ratsy ny fanasan-tanana amin'ny rano sy savony na lavenona. Tsy ny mikraoby tsara na ratsy ihany no misy, fa ao ihany koa ny karazany hafa. Ho hitantsika ato amin'ity toko ity ny momba ny otrikaretina, tsimokaretina, “protozoaire”, holatra, ary katsentsitra na bibinaretina (marihina fa sela maromaro no mandrafitra ny katsentsitra).



Mikraoby ihany koa ny “microalgue”, saingy tsy hohazavaina ato amin'ity toko ity izany. Any anaty rano no ahitana ny “microalgue”, ary any izy no misongadina.

Ny otrikaretina na “bactérie”

Rafitra sela tsotra ny an'ny otrikaretina. Tsy manana vihy na “noyau” izy ireo, saingy misy rindrina manodidina mampiavaka azy. Mitombo isa haingana ny otrikaretina, ary tena mafy aina. Afaka miaina ao anaty tontolo tsy ahafahan'ny olombelona miaina izy, toy ny rano mangotraka na hatsiaka be mampivaingana. Mihinana ny zavatra rehetra izy, toy ny siramamy, tavolo, tara-masoandro, solifara ary vy (R60/Pno). Manana endrika maro samihafa ny otrikaretina. Ary araka ny endriny matetika no anomezana anarana azy. Miisa 3000 ny otrikaretina efa fantatra, ary mbola hisy maro hafa koa ho fantatra (R109/P92). Afaka miaina ivelan'ny vatana ny otrikaretina sasany, mandritra ny fotoana lava na ora vitsy monja. Afaka mifindra amin'ny alalan'ny rivotra, kasika, tsiranoky ny vatana sy zavatra maro hafa izy. Midika izany fa mamindra otrikaretina isika raha mievina, ary mifoka izany ny olona hafa. Mifindra amin'ny olona amin'ny alalan'ny kasika ny otrikaretina raha mandeha mivoaka isika, nefa tsy manasa tanana. Raha mampinono ny vehivavy, ka mikasika ny nono, dia miditra ny vavan'ny zanany avy hatrany amin'ny alalan'ny nono iny ny otrikaretina, ary tsy ho ela dia hivalana ilay zaza.

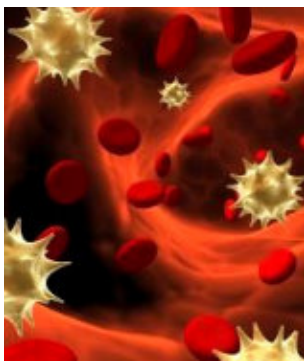


Vitsy ihany ny otrikaretina tena mitera-doza ho an'ny olombelona, na dia eny rehetra eny aza izy ireny. Misy anefa otrikaretina tena manimba ny fahasalamana. Mety hahafaty ny fiparitahana otrikaretina. Ny fiakaran'ny hafanan'ny vatana ambony be (fanaviana) no amantarana fa misy ny fiparitahana otrikaretina ary matetika miseho amin'ny alalan'ny hoditra mena sy mafana izany. Misy otrikaretina tsy afa-miaina raha tsy mahazo rivotra. Ao kosa ny afaka miaina, na dia kely sy tsy misy aza ny rivotra. Ny fahafantarana ny toerana misy ilay otrikaretina no manampy amin'ny fahafantarana ny karazany sy ny antibiotika mifanaraka aminy. Fantaro fa tsy sitrana karazana fanafody iray ny otrikaretina rehetra. Ny antibiotika dia karazana fanafody izay natokana hiadiana amin'ny otrikaretina ary maro karazana izy ireo ka ny dokotera no mahalala izay mety amin'izany. Hazavao amin'ny marary tsara ny fomba fampiasana antibiôtika. Hamarino sy hafatrafarao tsara izy tsy hijanona hihinana fanafody mandrapahalaniny azy rehetra, eny, na dia mahatsiaro tena ho efa salama aza izy. Tena tsy azo hamaivanina ny maha-mafy aina ny bakteria sasany. Misy ireo mahavita mizatra amin'ny tontolo manodidina azy, ao koa ireo mahavita manohitra ny antibiotika ankehitriny. Izany no anentanana antsika mba tsy hihinankinana antibiotika fotsiny amin'izao mba tsy hahafahan'ireo bakteria hahatohitra antibiotika. Aleo ny mpitsabo no hanoro antsika ny fanafody mifanaraka amin'izay aretina mahazo. Raha tsy izany, mety hiverina indray ny aretina. (R112/P191)

Tadidio fa:

- ☑ Mety hahafaty ny fiparitahana otrikaretina.
- ☑ Manambara fiparitahana otrikaretina ny fiakaran'ny hafanana tafahoatra.
- ☑ Mampijanona fiparitahana otrikaretina ny fampiasana antibiôtika ara-potoana sy amin'ny fatra marina.
- ☑ Tsy tokony hajanona alohan'ny fahataperany ny fihinanana antibiôtika, fa mety hampiverina indray ny aretina.
- ☑ Maro lavitra noho ny bakteria ratsy ireo bakteria tsara misy eto an-tany.

Tsimokaretina na “virus”



Tsy fantatra mazava na zava-manana aina ny tsimokaretina na tsia. Tsy afaka hitombo anefa izy raha tsy misy sela hafa. Bitika aoka izany ny tsimokaretina, ka tsy hita na dia ampiasana mikiraoskaopy aza. Efa an'arivon-taonany maro anefa no nisiany. Rivotra, fifampikasohana ary tsiranoky ny vatana, toy ny otrikaretina ihany koa, no mampifindra azy (R109/P92). Afaka mamindra tsimokaretina amin'ny olombelona ny biby. Rehefa tafiditra ao anatin'ny vatana ny tsimokaretina dia hanao izay hisisihany ao anatin'ny sela. Tena fetsy ny tsimokaretina. Misisika ao anatin'ny vihy na “noyau” izy mba hanova ny rafitry ny sela. Ny hampitombo ny isany no tiany hatao. Mampiasa sela ny tsimokaretina hitomboany sy hiparitahany. Hanafika sela hafa indray izy raha nahomby ny tetika. Sery sy aretin-tenda no hilaza amintsika fa misy tsimokaretina maro manelingelina ny vatantsika. Hampivoaramena sy hampivonto ny ao anaty orona sy tenda ny tsimokaretina ary hitondra fanaintainana. Fiparitahana tsimokaretina, araka izany, ny sery fahita an-davanandro. Miparitaka haingana manerana ny vatana ny tsimokaretina ary mifindra mankany amin'ny olon-kafa rehefa mievina isika. Ary tsy ho ela dia harary ny olona hafa ao an-trano raha misy iray marary. Soa ihany fa malefaka ny ankamaroan'ny fiparitahana tsimokaretina, ary tsy mahafaty. Misy anefa karazana tsimokaretina hafa mitera-doza tokoa, toy ny tsimokaretina miparitaka ao amin'ny aty.

Ny tena olana amin'ny tsimokaretina dia noho izy sarotra tsaboina tsy mitovy amin'ny otrikaretina. Tsy maintsy miditra ny sela izay mampiantrano azy ny tsimokaretina mba ho velona. Ahoana tokoa moa ny hiadiana amin'ny singa izay mampiasa ny selan'ny vatana ho fitoerany? Misy ihany ny fanafody hiadiana amin'ny tsimokaretina, saingy vitsy ary misy tsimokaretina sasany tsy resiny. Soa ihany fa tsy ary mahery avokoa akory ny fiparitahana tsimokaretina rehetra, ary afaka mandresy izany fiparitahana izany ny vatana. Tsy mihoatra ny 38.5°C ny hafanana ateraky ny fiparitahana tsimokaretina fahita matetika.

Tadidio fa:

- ☑ Tsy mandaitra amin'ny tsimokaretina ny antibiôtika.
- ☑ Tsy mihoatra ny 38.5°C ny hafanan'ny vatana matetika.
- ☑ Mampiasa sela mampiantrano azy ny tsimokaretina hitomboana sy hiparitahana.
- ☑ Tena bitika ny tsimokaretina ary an'arivon-taona niainana.

Bibinaretina na “protozoaire”

Kely loatra ny “protozoaire” ka tsy ho hita raha tsy amin'ny mikiraoskaopy (fitaovana enti-mijery ny tsy hita maso). Biby kely no hevitra ny teny hoe “protozoaire” na antsoina ihany koa hoe biby voalohany indrindra. Miangona ny “protozoaire” ary mihaza mikraoby hafa hataony sakafo. Manana andraikitra lehibe izy, satria mampifandanja ny fiainan'ny mikraoby. Saika hita amin'ny toerana rehetra izy: ny tany, ny ranomasina, eny, fa na dia ny tendron-tany atsimo sy avaratra izay tena mangatsiaka aza. Misy karazana “protozoaire” manampy ny bibikely sasany hamotipotika singan-tsakafo ho azony hanina. Manana anjara ao amin'ny tontolon'ny biby kely izy noho izany. Saingy, toy ny otrikaretina ihany, misy karazana “protozoaire” miteraka olana ho an'ny olona. (R60/Pno)

Misy vondrona “protozoaire” telo lehibe: ny “ciliés”, ny “amibes” ary ny “flagellés”. Ahitana sokajy kely be dia be ny vondrona isanisany. Karazany telo izay mahatonga antsika harary ihany no hotanisaina eto, dia ny “entameoba histolytica”, ny “giardia intestinalis” ary ny “plasmodium”.

“**Entamoeba histolytica**” no mahatonga ny tsinay be hivonto, hihenjana matetika sy hanaintaina ary hivoaka tsiranoka misy ra (dysentérie amibienne). Fantatra maneran-tany ny fiparitahana “amibe”. Miparitaka izay tsy izy io aretina io, indrindra aty amin'ny tany an-dalam-pandrosoana. Tsy fanajana fahadiovana no mampifindra ity biby kely ity. Mamindra amin'ny hafa, ohatra, ny olona tsy misasa rehefa avy ao amin'ny toeram-pivoahana. Mety tsy ho tsikaritra ny aretina, ary hiaina mandritra ny fotoana ela ao an-kibo ilay biby. Ny mampalahelo dia noho izy mety hahafaty, na dia mahalana aza ny fahasaratana, toy ny fiforonana lavaka sy nana ao amin'ny aty. Azo tsaboina tsara izy io ary mandritra 10 andro eo ny fitsaboana. (R108/P136)



Ny “**Giardia intestinalis**” dia miparitaka ihany koa, ary miteraka olana ao an-kibo. Mety ho aretim-pivalanana no soritr'aretina, na kibo mikorontana, na kibo miziniziny, na fitohanana. Mila zahana sy tsaboina ny “giardia”, fa mahatonga ny ankizy tsy ho ampy sakafo. Noho izany, arahi-maso ny zaza tsy ampy sakafo hisorohana ny tsy fitomboana ara-dalàna.



Ny **"Plasmodium"** no "protozoaire" be mpahafantatra indrindra: izy no miteraka ny tazomoka. Amin'ny alalan'ny moka ihany no fomba fifindrany. Miparitaka ny tazomoka, ary mety hahafaty. (Jereo ny toko N°18) Mitovy amin'ny tetsy ambony ihany ny fisorohana tena mandaitra.

Zarao sy ampahafantaro ny olona ao an-tànana izany hahatonga azy ireo hitandrina.



Ny **"ciliés"** no lehibe indrindra. Sady mihinana ireo vondrona roa hafa izy no mihinana otrikaretina ihany koa. Voarakotra volo manify kely ny vatany manontolo na ny ampahany. Tsy anisany mahatonga ny olona harary akory izy (R60/Pno).



Ny **"amibes"** dia vondrona "protozoaire" iray manokana. Ny **"Entamoeba histolytica"** no fahita matetika. Aretina antsoina hoe **"dysentérie amibienne"** (fivontosan'ny tsinay be, fanaintainana noho ny fihenjanany matetika ary fivoahana tsira noka misy ra) no aterany. Ny fivalanana na rano miditra any ambava no mahatonga azy hifindra (R108/P136).

Ny **"flagellés"** no kely indrindra. Manana karazana rambo, izay ampiasainy hivesivezeny, toy ny trondro (R60/Pno). Isan'ity vondrona ity ny **"Giardia intestinalis"**. Matetika, rano maloto no mahatonga azy hifindra (R108/P603). Isan'ity vondrona ity ihany koa ny **"Leishmania"**, saingy hafa ny fomba fifindrany: amin'ny alalan'ny



Giardia intestinalis



Trichomonas vaginalis



Trypanosoma gambiense



Leishmania sp.

kaikitra bibikely antsoina hoe **"phlébotome"** irery ihany. Ny hoditra sy ny kibo no ahitana ny soritr'aretina (Kala-Azar). Mety hahafaty ity aretina ity raha tsy voatsabo. Antibiotika no azo itsaboana azy. (R108/P603)

Tadidio fa:

- ☒ Biby kely indrindra sy ilaina, kanefa mety hiteraka olana ho an'ny olombelona, ny "protozoaire".
- ☒ Maro samihafa ny fomba mampifindra ny "protozoaire", ka ao anatin'izany ny biby.
- ☒ Karazana aretina samihafa no ateraky ny "protozoaire". Noho izany, misy maro samy hafa ihany koa ny fomba fitsaboana azo atao.

Ny fiparitahana holatra



Mahita holatra sy lomotra maniry eny rehetra eny isika. Mankafy toerana maizina, mando ary mafana izy ireny. Fantaro fa hita amin'ny vatan'olombelona koa ny holatra sy lomotra. Mety hifindran'ny atodiny ny olona ary hanana olana. Ny hoditra no ahitana fiparitahana holatra matetika. Miseho amin'ny endrika faribolana miloko mena izy. Tsy midorehitra loatra ny loko eo afovoany. Eo amin'ny loha kosa, faribolana misy volo miongotra no ahitana ny aretina ateraky ny holatra. Mahalana no ilana fanafody atelina ho fitsaboana ny holatra. Mandaitra kokoa matetika ny fanosorana **"crème"**.

Etsy an-daniny, tsy mora ny manaisotra fiparitahana holatra eo amin'ny hohon-tongotra. Mila atao tsy tapaka mandritra ny fotoana maharitra ny fitsaboana. Vakivaky ny fijery ny hoho ary miloko mavo. Ho mora tratry ny fiparitahana holatra ny olona manao kiraro tery.

Ireo no mateti-pitranga indrindra, ary tsy dia mitera-doza loatra. Ho sarotra kokoa ny aretina, ary ho tandindomin-doza ny marary raha toa ka any anaty no iparitahan'ny holatra. Tsy ampy hery fiarovana, mazàna, ny olona tratry ny aretina vokatry ny holatra ao amin'ny vatana. Midika izany fa tsy afaka manohitra ny aretina tsara ny vatana noho ny antony samihafa. Entin'ny rivotra ny atody ary mety hiditra any amin'ny lalandrivotra raha mahafoka izany ka hitarika aretin'ny havokavoka noho ny fiparitahana holatra. Azo heverina ho fototry ny aretina ny holatra raha mikohaka mandritra ny fotoana maharitra ny olona tsy ampy hery fiarovana. Mety hitarika aretina ao anatin'ny lalan-kanina sy ny voa ary ny fo ihany koa ny holatra. Ny mamantatra raha holatra no fototr'aretina no sarotra fa ny fanafody dia misy ny afaka ampiasaina ho amin'ny fitsaboana. (R102/P306) Azo heverina ho fototr'aretina ny holatra ho an'ny marary tena marefo.

Tadidio fa:

- ☑ Tia toerana maizina sy mando ary mafana ny holatra.
- ☑ Midika ho tsy fahampiana hery fiarovana ny mikraoby miparitaka manerana ny vatana.
- ☑ Faribolana miloko mena no endrika isehoan'ny aretina vokatry ny holatra eo amin'ny hoditra.
- ☑ Mavomavo sady vakivaky ny fijery ny hoho tratry ny fiparitahana holatra.
- ☑ Manampy amin'ny fahasitranan'ny aretina noho ny holatra ny fanarahana tsara ny fitsaboana. Mila hatao taratry ny masoandro sy azon-drivotra ary maina tsara ny faritra misy ilay holatra raha faritry ny vatana ety ivelany no voa.



Bibinaretina

Tsy sela tokana ihany akory no ao anatin'ny katsentsitra, fa maro. Izany no mahatonga azy ho hafa noho ny mikraoby nohazavaina teo aloha rehetra. Miditra ao amin'ny vatantsika amin'ny fomba isan-karazany ny kankana. Indraindray, mila biby hafa hanampy izy. Aoka anefa isika tsy ho diso hevitra. Mankafy monina ao anatintsika izy. Mahazo sakafo izy ao ary mitombo tsara. Mampalahelo fa miteraka olana isan-karazany eo amin'ny fahasalamana ny kankana. Ohatra, mitarika tsy fahampian-tsakafo izy, satria mihinana ny sakafontsika. Hotanisaina etsy ambany ireo karazana kankana, ny fomba fidirany sy ny zavatra ataony amin'ny vatana.



"Ascaris" (kankana boribory): afaka mivelona ao anaty vatana ny kankana, na dia tsy mahalala izany aza ny marary. Tsy mahatsapa na inona na inona isika, na dia mampiantrano kankana ao an-kibo aza. Mety hiteraka fahasaratana eo amin'ny ankizy ny kankana, satria hitarika aretina (R102/P362). Ny fanontaniana mipetraka dia ny hoe: ahoana no nahazoana ilay kankana? Azontsika an-tsaina ve izany? Tsy fanajana ny fahadiovana no antony. Ohatra: misy olona marary kanefa tsy manasa tanana izy avy any amin'ny toeram-pivoahana. Amin'izay fotoana izay, handoto ny sakafo sy ny rano na hifindra



mivantana amin'olona salama ny atodin-kankana. Foy ny atody ary miditra amin'ny lalandra ny kankana. Miteraka aretina toy ny pnemônia ny kankana rehefa mandalo ao amin'ny havokavoka. Misy kankana ny rehoky ny marary rehefa mikohaka ka raha voatelina indray izany dia mihazo ny tsinay ireo kankana ka mitombo sy mivelona ao. (R107/P146)

Ireto avy no mety ho soritr'aretina:

- ☑ Tsina: tsy mahazo aina, kibo mihenjana sy manotika, mandoa, tsinay tsentsina na loaka noho ny kankana be loatra.
- ☑ Havokavoka: soritr'aretina sohikana "asthme", fahatsentsenan'ny lalandrivotra, manoaka lava.
- ☑ Aty: mety hiteraka nana ny kankana lehibe, tsentsina ny lalan'ny afero.
- ☑ Tranga ankapobeny: tsy fahampian-dra, tsifanjariantsakafo satria lanin'ny kankana ny otrikaina, zaza be kibo. (R102/P362)

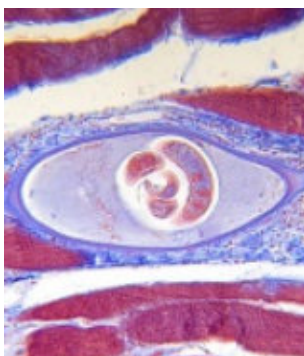
Misy ny odin-kankana azo ampiasaina na ho an'ny olon-dehibe na ho an'ny ankizy. Tadidio fa ny fahadiovana ihany no fisorohana tsara indrindra. Fantatrao ary izao ny antony tsy maintsy hanajan'ny fianakaviana ny fahadiovana. (R107/P14)



"Ankylostome" (karazana kankana boribory miendrika faraingo): mivelona eny amin'ny vovoka ity kankana ity. Raha mandeha tsy manao kapa amin'ny vovoka ny olona dia hiditra eo amin'ny hoditra ny kankana. Mihazo ny lalandra sy mandalo ny havokavoka ny kankana rehefa avy niditra ny hoditra. Toy ny teo aloha hita ao anaty rehoka ny kankana rehefa mikohaka ny marary ka raha voatelina izany dia tonga ao amin'ny tsinay ihany koa. Mifikitra amin'ny tsinaikeky ireo kankana ary mitsentsiatra ra. Mitarika tsy fahampian-dra tsy mahery vaika izany fitsentsefan-dra tsy tapaka izany. Mahalana no mitarika aretina sarotra sy tsifanjariantsakafo ny fisian'io karazana kankana io. Ny olon-dehibe ihany no mety ahitana fahasarotana. (R102/P517)



"Ténia" (kankam-pisaka): mety ho lasa 3 - 5m ny halavany. Ny sasany aza mahatratra 10m! Alaivo sary an-tsaina izany kankana lava be izany ao an-kibonao! Hena tsy masaka tsara no mahatonga ny kankam-pisaka hifindra. Voatelina ny atody ao anaty hena tsy masaka, mivadika ho kankana izany ary mifikitra ao amin'ny tsinay kely. Misy karazany maro ny kankam-pisaka ary mahatonga aretin-kibo tsy dia mahery loatra. Ny fisian'ny atodin-kankana sy ny kankana kely mandeha mankany amin'ny atidoha no tena loza. Miteraka aretina sy olana hafa izy ireo. Ilaina noho izany ny fitsaboana sy fisorohana, na dia tsy misy soritr'aretina aza.



"Trichinose": ny fihinanana hena tsy masaka loatra sady ahitana atodin-kankana no mahatonga azy. Foy ny atody ka manjary kankana izay mandao ny tsinay ary mizotra mankany amin'ny nofo. Arakaraka ny fatra voatelina no hampahery na hampalefaka ny soritr'aretina:

- ☑ Miakatra ny hafanana ary mangovitra ny marary.
- ☑ Manaintaina ny nofo.
- ☑ Mivonto ny manodidina ny maso ary mandeha ra ny faritra fotsifotsy amin'ny maso.
- ☑ Misy pentina mainty na manga be dia be ny hoditra.

Ny fahandroana tsara ny hena sy ny tsy fihinanana azy manta no tena fisorohana tsara indrindra. (R107/P150)

Famaranana

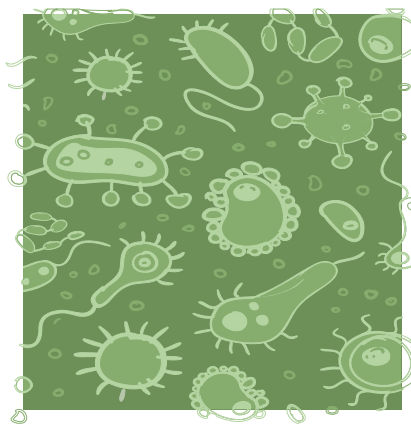
Fitambarana sela mahavariana sy mahagaga tsy tambo isaina no manome vatana iray. Miara-miasa ireo sela, ary samy mahalala ny tokony hataony avokoa ny faritry ny vatana rehetra. Manana anjara asa manokana avy ny taova tsirairay ary miara-miasa hahatonga antsika ho afaka handeha, hiresaka, hihira, hiasa ary hamorona.

Miaina ao anaty tontolo feno fanamby tsy tapaka ny vatan'olombelona, satria maro ny mikraoby te-hiditra ao amin'ny vatana. Tsy mbola nohazavaina teto ny fisain'ny hery fiarovana lehibe ao anatin'ny vatana. Tsara ho fantatra anefa fa tena mandaitra izany hery fiarovana izany. Tsapanao izay efa narary tany aloha fa nisy ny ady teo amin'ny hery fiarovan'ny vatana sy ny mikraoby. Nandresy ny hery fiarovana ao amin'ny vatanao raha toa ka sitrana ianao. Fantaro ary fa eny tontolo eny ny mikraoby, na dia tsy afa-mahita azy aza ianao. Eny rehetra eny ny otrikaretina, ny tsimokaretina, ny "protozoaire", ny holatra ary ny katsentsitra. Tsy mitondra aretina eo aminao ny ankamaroany. Misy anefa ny tena mitondra aretina. Halaviro ny vatanao ny mikraoby dia ho salama sy hatanjaka ianao. Ny fanajana ny fahadiovana no fomba tsotra, nefa mandaitra hisorohana izany. Azonao vakiana ny toko momba ny "Fahadiovana" raha te-hahafantatra ny antsipiriany mikasika izany ianao. Hanazavana bebe kokoa momba ny fifindrana otrikaretina amin'ny olona samy olona ny toko manaraka. Hohazavaina amintsika ny antony mahatonga ny aretina sy ny fomba azo isorohana izany. Aza tazonina ho antsika irery ny fahalalana, fa zarao ho an'ny fianakaviana, ny namana ary ny mpiara-belona. Ianao ho salama, ary ny fijaliana manodidina anao hihena.



15. Fifindran'ny aretina sy fisorohana

Teny fampidirana



Hitantsika tany amin'ny toko teo aloha fa zava-misy ao anatin'ny tontolo iainantsika ny mikraoby. Hita eny rehetra eny izy, saingy tsy mi tera-doza ny ankamaroany. Efa nianarantsika koa fa afaka miampita avy amin'ny olona iray ho amin'ny hafa izy. Sokajiana ho areti-mifindra no iantsoana ny aretina vokatry ny mikraoby. Midika izany fa afaka miampita ilay aretina, toy ny olona roa afaka mifampita vaovao amin'ny alalan'ny fifandraisana (R65/Pno). Manoloana izany, mipetraka ary ny fanontaniana hoe: ahoana marina ny fomba fifindran'ny aretina, ary ahoana ny fomba hisakanana ny aretina tsy hifindra. Ireo fomba fifindran'ny aretina amin'ny ankapobeny no homena antsika ato amin'ity toko ity; hohazavaina koa ny fomba hifehezana sy hisorohana izany.

Fifindrana mivantana sy tsy mivantana

Ny fiampitan-javatra iray ho amin-javatra iray hafa no atao hoe fifindrana. Misy karazany roa ny fomba fifindrana: mivantana sy tsy mivantana. Ohatra, raha manome papay ny reninao ianao, omenao azy ho eny an-tanany avy hatrany izany; ianao mivantana no nanolotra ilay papay. Afaka mampita vola any amin'ny rainao koa ianao raha omenao ny mpiray tampo aminao aloha izany. Izy indray avy eo no manome izany an-drainao. Nampitainao tany aminy ilay vola, saingy tsy mivantana. Nila ny mpiray tampo aminao ianao hitondra ilay vola ho any amin-drainao. Toa izany koa ny aretina, afaka miampita mivantana na an-kolaka avy amin'ny olona iray mankany amin'ny olona iray hafa izy. Misy mpanelanelana no tiana hambara amin'ny hoe tsy mivantana. Hampianarina antsika ato amin'ity toko ity ireo karazana mpanelanelana sy ny momba ny fifindran'aretina mivantana.

Fifampikasohana mivantana: Miampita avy amin'ny vatana iray mankany amin'ny vatana iray hafa noho ny fifampikasohana mivantana ny mikraoby. Mamindra mikraoby amin'ny alalan'ny fifandraisan-tanana, oroka, firaisana ara-nofo, rora na tsiranoka hafa mivoaka ny vatana ny marary. Mila ny fifampikasohan'ny vatana mivantana ity karazana fifindrana ity; raha tsy izany, tsy hiampita amin'ny olona salama ny aretina (R64/Pno). Toy izao ny fomba fifindran'ny aretina mivantana amin'ny alalan'ny fifampikasohana:



☒ **Kasiky ny olona marary:** Miampita avy amin'ny olona marary mankany amin'ny olona salama ny mikraoby. Raha tafapetraka manakaiky ny vava, orona na lavaka hafa eny amin'ny vatana ny mikraoby dia ho mora aminy ny mahita lalana hidirana ao anaty vatana salama. Mitranga matetika izany rehefa ilay mikosika orona, maso na vava iny isika mandritra ny andro. Miditra ny vatantsika avy amin'ny tanana maloto ny mikraoby.

☒ **Piti-drora:** Mivoaka eny amin'ny rivotra ny piti-drora rehefa miteny, mievina na mikohaka isika. Manidina ny piti-drora, indrindra rehefa mikohaka na mievina isika. Rehefa marary ny olona iray dia tafavoaka eny amin'ny rivotra ny mikraoby ao anatin' ny piti-drora. Mifoka ilay piti-drora ny olona salama ka dia marary koa. Raha manakaiky be ny marary isika dia mety hifoka piti-drora feno mikraoby koa, saingy tsy mahafantatra.



☒ **Kaikitra:** Harary ny namanao raha kaikerin'ny biby misy mikraoby. Miditra ny vatany ny ranon'ivy ka mamparary azy. Toraka izany koa no hitranga raha olona no manaikitra olona.

☒ **Ny firaisana ara-nofa** rehetra dia miteraka fifanakalozana tsiranoky ny vatana mivantana. Aoka ary isika tsy ho diso hevitra; rehefa tsy misy fimailo dia mifanakalo tsiranoka mivantana ny olona roa. Ahitana mikraoby maro ny tsiranoky ny vatana. Fomba tena mahomby ahafahan'ny aretina mifindra noho izany ny firaisana ara-nofa. Maro ny mikraoby mifindra amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofa no tsy ho velona maharitra raha tsy ao anaty toerana mandomando (R64/Pno).

Fifampikasohana tsy mivantana na an-

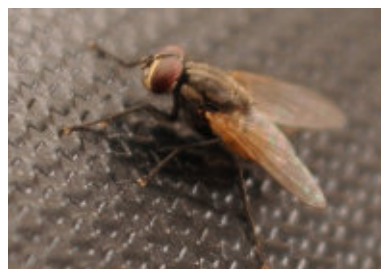
kolaka: Tadidio ilay mpiray tampo aminao tao amin'ny ohatra tetsy ambony: tsy ianao no nanome mivantana ny vola an-drainao, fa ny mpiray tampo aminao no nitondra izany nankany aminy. Io no sarin'ny fifindrana tsy ilana vatana mifampikasoka mivantana. Afaka mivelona maharitraritra ivelan'ny vatana ireo mikraoby ireo matetika. Mifindra amin'ny alalan'ny singa ao anaty rivotra, toerana maloto, na zavatra na biby hafa toy ny moka, bibikely, parasy, lalitra, katsentsitra izy ireo (R64/Pno). Haseho antsika etsy ambany ireo fomba telo ifindran'ny aretina, kanefa tsy ilana vatana mifampikasoka.



☒ **Zavatra tsy manana aina no mitondra mikraoby:** velaran-javatra toy ny fisintonam-baravarana, penina, kaopy, latabatra, finday, kilalaon'ankizy no misy mikraoby. Alaivo sary an-tsaina ange ny zavatra raisin'ny tanantsika mandritra ny andro, marobe izy ireny! Tena haingana ny fifindran'ny mikraoby amin'ny alalan'ny sakafo sy rano. Ny fifindran'aretina ateraky ny fivalanana miditra ny vava no mampitranga izany matetika. Miseho izany rehefa avy any amin'ny toeram-pivoahana ny olona ary tsy manasa tanana, kanefa mikarakara sakafo na mandray rano fisotro.



☒ **Zavatra manana aina no mitondra mikraoby:** moka, bibikely, parasy, lalitra, katsentsitra. Tsy marary akory ireo bibikely ireo, fa mamindra aretina amin'ny alalan'ny kaikitra fotsiny. Ny tazomoka no ohatra tsara indrindra,



satria tsy mifindra avy amin'ny olona iray mankany amin'ny olona hafa mivantana izy, fa avy amin'ny moka mitondra bibinaretina (parasite) no ifindrany. Manaikitra ny olona mararin'ny tazomoka ilay moka ary maka ny bibinaretina atao hoe “plasmodium”. Manaikitra olona salama ilay moka avy eo ary mamindra ny “plasmodium”. Misy bibinaretina mitombo ao anatin'ilay olona salama, ary lasa mpitondra aretina koa izy.

☒ **Rivotra no mitondra mikraoby:** Izany no hanazavana ny piti-drora mijanona maharitraritra eny amin'ny rivotra sy mahazaka toerana maina. Soa ihany fa tsy aretina maro no mifindra toy izany. Tsy ampy araka izany ny manalavitra ny marary, satria velona maharitra eny amin'ny rivotra ny mikraoby.

Samy manana ny fomba fifindrany ny mikraoby tsirairay. Mba hisorohana ny aretina dia tena ilaina tokoa ny mahafantatra ny fomba fifindrany. Rehefa mahafantatra ny fomba fifindrany ihany isika vao ho afaka hiaro tena manoloana azy. Misy aretina maromaro haseho amin'ny tabilao etsy ambany, ka holazaina eo anilany ny fomba fifindrany.

FIFINDRANA	ARETINA
Kasika	“conjunctivite”(areti-maso), “mononucléose”, “anthrax”
Piti-drora	sery, gripa, pneumônia, tiberikilaozy, kohadavareny, menenzita, pesta aretintratra
Kaikitra	haromotana (alika), habokana (voalavo + hoditra simba)
Firaisana ara-nofo	“gonorrhée”, “syphilis”, “chlamydia”, SIDA, hepatita, “herpès”, “trichomonas”, angatra
Zavatra tsy manan'aina no mitondra azy	“choléra”, “polio”, hepatita A, katsentsitra: kankana sy “protozoaires”, tefoedra, “brucellose”
Zavatra manana aina no mitondra azy	tazomoka (moka), “typhus” (hao, parasy, katsentsitra ary bibikely), pesta (parasy), bilarziôzy (sifotra)
Rivotra no mitondra azy	gripa, sery, tiberikilaozy, pesta aretintratra, nendramboalavo, kitroto, bonibony (R102+65)



Tsara ho fantatra fa mifindra amin'ny fomba roa ny sery:

- ☒ Voalohany, mivantana amin'ny alalan'ny piti-drora.
- ☒ Faharoa, tsy mivantana satria afaka mivelona eny amin'ny rivotra ny tsimokaretina miteraka ny sery. Noho izany, azo lazaina ho entin'ny rivotra ihany koa izy.

Tonga eo amin'ny fizarana tena mahaliana isika izao: Ahoana no atao hisorohana ny aretina tsy hiparitaka?

Fisakanana ny mikraoby tsy hiditra ny vatana

Nohazavaina tao amin'ny toko momba ny sela sy mikraoby fa maro ireo mikraoby afaka mivelona, na dia ao anaty tontolo mahasarotra ny fahavelomana aza. Tsarovy fa misy velona anaty toerana mangatsiaka be toy ny tendron-tany avaratra sy atsimo izy ireny, ny sasany kosa ao anaty hafanana be. Misy koa, araka izay nohazavaina tetsy ambony, ny mila tsiranoka hivelomana, ao ihany koa ireo tsy mila. Soa ihany fa mampihena ny ankamaroan'ny mikraoby ny fidiovana amin'ny rano sy savony. Tsy izy rehetra anefa. Atao ahoana tokoa moa ny fanasa ny rivotra sy ny tsiranoka rehetra mivoaka ny vatana? Mila fomba fiarovana hafa isika mba tsy ho tratry ny mikraoby mora foana. Tsara ny mahafantatra fa tsy mahavita misisika anaty fitaovana plastika ny ankamaroan'ny mikraoby, indrindra ny tsimokaretina mila tsiranoka hivelomana izay azo sakanana amin'ny saron-tanana plastika na ny fimailo. Koa tsy misy ilana azy raha rovitra na misy lavaka na maloto ilay plastika. Azo atao kosa ny mampiasa saron-tava na "masque" hanoherana ny mikraoby entin'ny rivotra. Tsara kokoa ny misy fono lamba noho ny tsy misy. Ny saron-tava tena izy anefa no tsara indrindra hampandosirana ny mikraoby.



Azo atao ny mampiasa hafanana be hamonoana ny ankamaroan'ny mikraoby. Ho faty ny mikraoby raha mampangotraka ny fitaovana ampiasaina amin'ny rano mandritra ny 20 minitra isika. Azo ampiasaina koa ny etona mahamay. Toraka izany koa ny masoandro. Betsaka ny mikraoby ho faty raha toa ka ahahy amin'ny masoandro mandritra ny ora maro ny lamba. Misy aza ireo mampirisika ny fampiasana tara-masoandro hanadiovan-drano. Avela ora maromaro amin'ny masoandro anaty tavoahangy plastika tantera-pahazavana sy madio ny rano dia ho azo antoka fa azo sotroina, tsy toy ny teo aloha. Tsy ho voadio moramora ny rivotra. Hitombo anefa ny rivotra mifamezivezy ary hihena ny mikraoby raha vohana midanadana ny varavarankely.

Toy izao, raha fintinina izay rehetra voalaza:

Azo atao ny mampihena na mamono ny mikraoby amin'ny alalan'ny:

- ☑ Fidiovana tsara amin'ny savony na lavenona ary fikobanana tsara amin'ny rano madio.
- ☑ Rano fanadiovana toy ny "bétadine", na alikaola mahery, na ny toy izany.
- ☑ Hafanana be: rano mangotraka na etona mahamay mandritra ny 20 minitra. (R107/P75)
- ☑ Tara-masoandro: lamba na rano anaty vera mazava loko na tavoahangy plastika. (R107/P47)
- ☑ Fanokafana ny varavarankely hahatonga ny rivotra hifamezivezy.



Azo sakanana tsy hanohy ny diany ny tsimokaretina:

- ☑ Mampiasa plastika toy ny harona, ny saron-tanana, ny fimailo hisorohana ny fifampikasohana amin'ny tsimokaretina.
- ☑ Mampiasa saron-tava na "masque" ho an'ny vava sy ny orona hisakanana ny tsimokaretina. (R66/Pno)



☒ Aza ifandimbiasana ny zavatra ampiasaina toy ny kaopy, servieta ary kilalao. Ankehitriny, samy mahafantatra ny antony ampiasana fiarovana isika rehetra. Koa aoka isika hitandrina tsara amin'ny sisa ho avy rehetra.

Fisorohana ny mikraoby tsy hiparitaka



Nametraka fahalalana fototra isika tetsy ambony ary nizara ny tsara ho fantatra amin'ity toko ity. Fantatrao izao fa ny fomba fifindran'ny aretina no manoro ny karazana fitandremana ilaina atao. Noho izany, raha misy aretina ahiahina dia raisina ny fepetra hiarovana ny tena sy ny hafa. Hohazavaina amin'ny antsipiriany ny momba izany fiarovana izany. Isika voaaro tsara, ary ny mikraoby ho voasakana sy tsy hiparitaka no tanjona. Andeha hianarana amin'ity toko ity ny hetsika atao rehefa misy aretina ahiahina fa avy amin'ny mikraoby:

Kasika: Ny fifampikasohan'ny vatana mivantana no fomba na lalana voalohany ifindran'ny aretina. Mateti-pitranga amin'izany ny fikasihana ny maso misy areti-maso antsoina hoe “conjunctivite”. Mananika ny mason'ny olona salama ny tsiranoky ny maso marary. Noho izany, mila manasa tanana amin'ny rano sy savony mandrakariva ny marary rehefa avy nikasika faritra misy aretina amin'ny vatana. Mila manasa tanana amin'ny savony na lavenona (raha tsy misy savony) ny mpitsabo mialoha sy aorian'ny fitsaboana rehetra ataony.

➔ Tsara hotadidina ity: Aza mikasika faritra misy aretina. Raha tsy izany, misasà tsara amin'ny rano sy savony na lavenona.

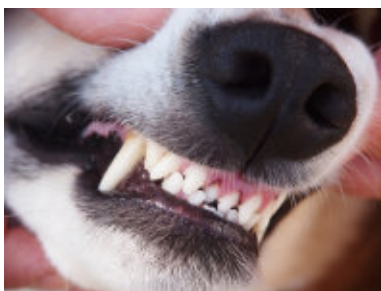


Piti-drora: Mila manampimbava sy orona ny olona voan'ny sery rehefa mievina na mikohaka mba hisakanana ny mikraoby tsy hiparitaka. Mila manasa tanana amin'ny rano sy savony na lavenona koa izy rehefa avy mievina sy mikohaka na manisin-delo. Aoka isika hijoro lavidavitra



ny olona rehefa marary, satria mampiparitaka piti-drora, na dia ny fitenenana aza. Hisakana tsara ny piti-drora tsy hahazo ny hafa ny saron-tava na “masque” (R66/Pno). Raha tsy misy ny saron-tava voatokana, azo ampiasaina ny lamba ho solony. Mila soloina isaky ny adiny roa anefa ny lamba; raha tsy izany, tsy hiaro antsika na ny marary intsony izany.

➔ Tsara hotadidina ity: Halaviro ny olona ny piti-drora. Makà elanelana na manaova saron-tava.



Kaikitra: Ialao ny toe-javatra mety hanaikera'ny biby na olona iray anao. Raha sendra voakaikitra ianao, manatona mpitsabo. Ilaina ny antibiotika hiady amin'ny otrikaretina ao amin'ny ivy.

➔ Tsara hotadidina ity: Halaviro ny biby na olona ahiana ho mety hanaikitra.

Firaisana ara-nofo: Mila toerana mafana sy mando ny karazana tsimokaretina

mifindra amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo. Mety tsara amin'ny fifindran'aretina tokoa ny tsiranoka ifanakalozana. Azo sakanana noho izany ny fifindrany rehefa tsy mifanakalo ny tsiranoky ny vatana. Tena mahomby hisakanana ny aretina tsy hifindra ny fimailo, satria tsy afaka mifanakalo ny tsiranoky ny vatana. Aoka isika tsy ho menatra hampianatra izany ny namana sy ny fianakaviana ary ny mpiara-monina amintsika, mba hahafahan'izy ireo miaro tena koa.



➔ Tsara hotadidina ity: Mampiasa fimailo. Ny tena izy no ampiasaina, ary ampiasao indray mandeha ihany.

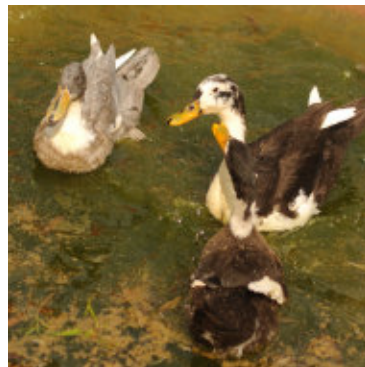
Zavatra tsy manana aina no mitondra mikraoby: Sarotra ny manakana ity karazana fifindran'aretina ity, satria tsy afaka ny tsy hikasi-javatra isika.

Misy fitsipika tsotra, vitsivitsy ireto hisakanana ny fiparitahana:

- ☑ Sasao ny tanana rehefa avy any amin'ny toeram-pivoahana (WC) na avy nikirakira zavatra maloto toy ny vola.
- ☑ Sasao ny tanana aorian'ny fikarakarana marary.
- ☑ Sasao ny tanana mialoha ny hikarakara sakafo na hisakafo.
- ☑ Sasao ny sakafo, andrahoy tsara, indrindra ny hena ary misotroa rano azo antoka.
- ☑ Sasao lalandava ny tenantsika sy ny zanatsika ary diovy ny trano, indrindra ny lakozy sy ny efitra fidiovana.

➔ Tsara hotadidina ity: Aoka ho sarotiny amin'ny fahadiovana.

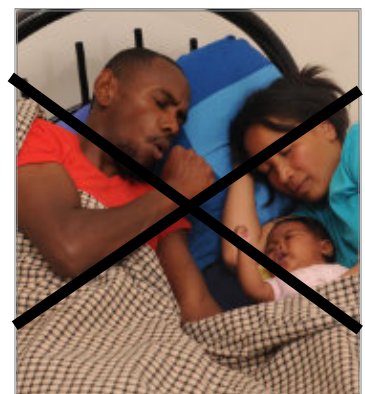
Biby na bibikely no mitondra mikraoby: Mila roahina ny biby na ny biby kely, satria izany no mitondra mikraoby. Hampanalavitra ny parasy, hao, voalavo sy ny biby hafa mpanimba ny fahadiovana. Tsy tokony hotehirizina ao an-trano ny biby, satria mitondra parasy sy hao. Matoria anaty lay misy ody moka hisorohana ny tazomoka ary halaviro ny toerana be moka. Aza avela hisy rano hihandrona eo an-tokontany. Aza avela hisokatra fotsiny amin'izao ny fantsakana na dobo, fa tian'ny moka ny mitoetra sy manatody ao anaty rano mihandrona. Manaova bakiraro na pataloha lava rehefa hariva.



➔ Tsara hotadidina ity: Aoka hisara-toerana ny olona sy ny biby.

Rivotra no mitondra mikraoby: Mahazatra ny olona eto Madagasikara, ny mandrora sy mandrehoka eny rehetra eny. Hitoetra eny amin'ny rivotra sy ao anaty vovoka ny piti-drora, ka mety hitondra aretina. Sahia miteny ny olona tsy handrorarora amin'ny tany. Mila manao saron-tava ny olona tratry ny tiberikilaozy, nendramboalavo, kitroto na bonibony. Atokany efitrano ny marary, aza avela hiray fandriana amin'ny hafa izy. (R66/Pno)

Fantatrao izao fa mijanona maharitraritra eny amin'ny rivotra ny mikraoby. Hahatonga ny rivotra hifamezivezy tsara ny fanokafana midanadana ny varavaran-kely.



- ➔ Tsara hotadidina ity: Saraho toerana ny olona salama sy ny marary. Sahia miteny amin'ny olona mba tsy handrorarora amin'ny tany.

Fisorohana ankapobeny: Tena mitondra mikraoby ny tsiranoky ny vatana toy ny ra, fivalanandrano, fivalanana, rehoka ary ny loa, noho izany:

- ☑ Mampiasa saron-tanana na harona plastika rehefa hikasika tsiranoky ny vatana.
- ☑ Sasao matetika ny tanana, araka izay efa nampianarina.
- ☑ Mitandrema amin'ny zava-maranitra efa nampiasaina tamin'ny fitsaboana. Halaviro ny zavatra rehetra mety handratra. Raha sendra voatsindron'ny fanjaitra efa niasa ianao, ataovy fitiliana tsimokaretina VIH ilay marary sao voan'ny SIDA izy, mba hahafahanao mandray fepetra.
- ☑ Ilana fitandremana ny fanariana ny fako misy mikraoby mba tsy hifindra amin'ny olona hafa. Aza ariana eny akaikin'ny rano izany, ary ario lavitry ny maso.
- ☑ Sasao tsara ny akanjo sy ny lambam-pandrian'ny marary ary ataovy amin'ny masoandro. Soloy sy sasao tsara koa ny akanjo rehefa avy nikarakara marary. (R102/P12)

Valanaretina

Atao hoe valanaretina ny tranga misy rehefa olona maro no miara-tratry ny areti-mifindra. Efa nahita na naheno angamba isika, ankizy maro be no indray voan'ny kitroto, na fianakaviana manontolo no tratry ny aretim-pivalanana taorian'ny fety iray. Olona maro, amin'ny toerana iray, na mitovy taona no mararin'ny aretina iray amin'ny fotoana iray.

1. **Mamantatra:** ny dingana voalohany dia ny mamantatra fa valanaretina tokoa no mitranga. Efa eo am-baravarana ny valanaretina raha misy olona maromaro manana areti-mifindra mitovy. Fantaro ny isan'ny olona voa sy ny fotoana nahavao azy ireo.
2. **Mampahafantatra:** milaampandrenesinanysefokontany, ny tompon'andraikitra ny fahasalamana eo an-toerana ary ny ben'ny tanana rehefa betsaka ny olona marary. Zava-dehibe ny fandraisana andraikitra haingana araka izay azo atao, hisakanana ny aretina tsy hiparitaka be. Tsy te-hahita olona maro hafa ho tratry ny aretina isika. Koa tsara ny mitady fanampiana amin'ny hafa. Tsy voafelin'ny mpiasan'ny fahasalamana iray ny valanaretina amin'ny ankapobeny noho izany tena ilaina ny fifanampiana.
3. **Mandray an-tanana:** mandra-piandry ny fahatongavan'ireo olona afaka hanampy, azo atao avy hatrany ny misoroka ny aretina tsy hiparitaka intsony. Ireto àry no hanombohana izany:



- ☑ Fantaro ilay trangan'aretina amin'ny alalan'ny soritr'aretina.
- ☑ Fantaro ilay olona marary ary zahao ireo olona rehetra nifanerasera sy nifampikasokasoka taminy.
- ☑ Saraho toerana ny olona salama sy ny marary. Azo ampiasaina ny trano fiangonana na efitrano malalaka hafa mba hitobian'ireo marary sy hanasarahana azy amin'ny olona salama.
- ☑ Atao azo antoka fa mahazo ny fitsaboana ilainy ilay marary.

- ☑ Atao ny fisorohana, araka izay nianarana:
 - Raha nifindra tamin'ny alalan'ny kasika ilay aretina: rarao ny olona tsy hikasikasika.
 - Raha nifindra tamin'ny alalan'ny piti-drora: asaivo manao saron-tava na "masque" ny marary.
 - Raha avy amin'ny biby marary toy ny alika romotra: vonoy ilay alika rehefa avy natao fitiliana.
 - Raha avy amin'ny firaisana ara-nofa: asaivo mampiasa fimailo ny olona.
 - Raha zavatra tsy manana aina no nitondra mikraoby: asaivo manaja fahadiovana ny olona. Aza avela hikitika sakafo na zava-pisotro ny marary, afa-tsy izay ilainy ihany.
 - Raha biby no fototry ny fifindran'aretina: roahy lavitra ny biby.
 - Raha rivotra no nitondra mikraoby: saraho toerana ny olona salama sy ny marary ary avelao hifamezivezy ny rivotra.
- ☑ Atao haingana sy malaky araka izay azo atao ny fandevenana raha betsaka ny olona miara-maty. (R102/P8-11)
- ☑ Fehezina ireo biby mpitondra aretina: vonoina ny voalavo, ny biby marary na mampiasa lay misy odimoka.
- ☑ Fehezina ny fifindrana amin'ny alalan'ny zavatra tsy manan'aina: maloto ve ny rano sa akaiky loharano ny fanariana fako?

4. Manabe: Hazavao izay zava-mitranga, ka ampianaro ny olona ny fomba fifindran'ilay aretina, ny fisorohana, ny famantarana ny aretina ary koa izay tokony atao raha sendra misy fianakaviana marary.

Ataovy azo antoka fa tsy hisy intsony ny valanaretina mandripaka be. Rehefa mampianatra tsara momba ny fisorohana isika, mety ho voasakana mialoha ny fiparitahana. Mila fandraisana an-tanana maty paika ny trangana valanaretina. Ilaina ihany koa ny fifanampiana ao anatin'izany. Aza misalasala ary mitady vonjy sy mampilaza ireo manam-pahefana eo an-toerana.

Mino izahay fa nahazo fahalalana tsara momba ny mikraoby isika, ny fomba fifindrany mbamin'ny fisorohana izany tsy hiparitaka.

Aza misalasala mizara izao fahalalana izao, fa hanavotra aina maro izany. Mandraisa fepetra araka izay ilaina ka meteza ho ohatra tsara any am-piasana sy ao an-trano. Misaotra anao manampy ny mpiara-monina hisoroka ny areti-mifindra sy ny valanaretina.



Tadidio ireto fepetra manaraka ireto rehefa hikarakara olona marary ianao:

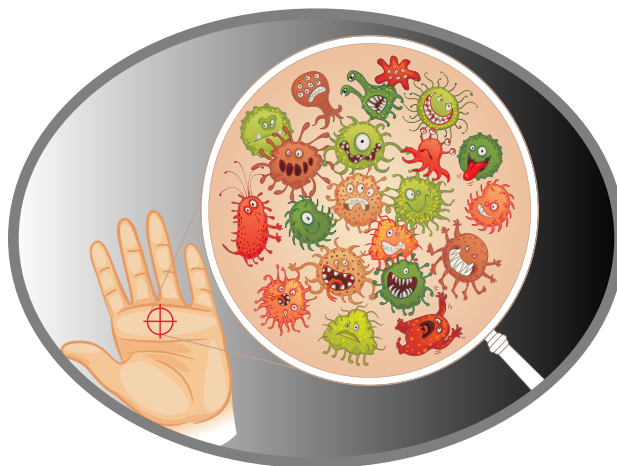
- ☑ Fepetra mahazatra: manasà tanana amin'ny rano sy savony na lavenona rehefa avy nandray marary. Misoloa akanjo rehefa avy nikasika marary.
- ☑ Fepetra manoloana ny fifampikasohana: mampiasà saron-tanana, akanjo hafa anaovana raha hibata ny marary. Aza mampiasa ny fitaovan'ny marary. Manasà tanana amin'ny savony sy rano isaky ny avy mikasika azy.
- ☑ Fepetra manoloana ny piti-drora: mandraisa fepetra araka ny voalaza etsy ambony. Manampy izany ny fanaovana saron-tava na fehitenda ampiasaina hanaronana ny vava sy ny orona. (R134/P922-923)

FAMPIHARANA: Saino mialoha inona no atao raha sanatria misy valanaretina “Choléra” eo amin’ny tanàna misy anao.



Toy izao no atao raha sanatria misy valanaretina “choléra” eo an-tanàna:

1. **Mamantatra:** hamarinina fa tena valanaretina “choléra » no mitranga.
2. **Mampahafantatra:** ilazana haingana ny sefo fokontany sy ny ben’ny tanàna. Ampandrenesina ihany koa ireo tompon’andraikitra ara-pahasalamana eo an-toerana. Mitady fanampiana amin’ireo Mpiasan’ny Fahasalamana sy Mpanentana ara-pahasalamana.
3. **Mandray an-tanana:** mandra-pahatongan’ireo olona hafa manampy, ireto no atao:
 - Sarahina toerana ny olona salama sy ny marary. Afaka ampiasaina amin’izany ohatra ny trano fiangonana.
 - Tsaboina ny marary: Omena fanafody araka izay lazain’ny mpitsabo. Omena rano betsaka hisorohana ny fahaverezan-drano, tsara kokoa raha SRO no omena. (jereo ny toko 17: Aretim-pivalanana).
 - Tsy avela hikitika sakafo na zava-pisotro hafa ny marary, afa-tsy izay tokony anjarany ihany.
 - Atokana ny toeram-pivoahana ho an’ny marary. Raha tsy vita izany dia tsy maintsy alevina avokoa ny maloto rehetra.
 - Atao azo antoka fa manasa tanana matetika amin’ny savony sy rano ny marary na, fara fahakeliny, rehefa avy any amin’ny toeram-pivoahana. Asiana rano, savony na lavenona eo ivelan’ny toeram-pivoahana.
 - Mila manadio tanana ny mpikarakara marary rehetra mialoha sy aorian’ny fikarakarana marary. Asiana rano, savony na lavenona azo ampiasaina hatrany.
 - Raha mandoa ny marary, manao saron-tava na “masque” ho fanampin’ny fiarovana.
 - Hazavaina ny fomba fifindran’ny “Choléra”. Atao azon’ny olona tsara izany, ary mandray fepetra mba ho salama hatrany.
 - Alevina haingana araka izay azo atao ny maty. Anontaniana ny ben’ny tanana izay tokony hatao amin’izany.



16. Fanaviana

Teny fampidirana

Ny atao hoe fanaviana dia ny fiakaran'ny hafanan'ny vatana. Tsy tokony hafangaro amin'ny tazomoka izany. Fambara fotsiny ny fanaviana, fa tsy aretina. Ny fanaviana dia maneho fa miady amin'ny aretina ny vatana. Mety ho areti-mifindra no antony. Na izany aza, mila fitsaboana ny olona misy fanaviana, indrindra raha ambony be ny hafanany. Dingana telo no arahina manoloana izany:

- 1) Hamarino aloha raha manavy tokoa ilay olona.
- 2) Ataovy ny vonjy aina mba hampidinana ny hafanana.
- 3) Raha tsy mihatsara, ento any amin'ny tobimpahasalamana homena fitsaboana misimisy kokoa.



Ny fambara dia fomba fisehon'ny aretina fotsiny ihany. Ny fambara iray dia mety hiseho amin'ny aretina maromaro. Ohatra: ny aretinan-doha dia fambaran'ny aretina “méningite” sy ny tazomoka; ny kohaka dia fambaran'ny aretina tiberikilaosy sy ny pneumônia.

Hamarino fa manavy tokoa ny marary

- ☑ Mety hiseho amin'ny fomba maromaro ny fanaviana, ireto avy izany:
 - Mafana ny hoditra raha tsapaina.
 - Mangovitra: miakatra ny hafanana.
 - Tsemboka: midina ny hafanana.
 - Aretinan-doha.
 - Marary ny nofo na ny tonontaolana.
 - Mampiseho fihetsika hafahafa ny marary.
 - Tsy mahatsiaro tena.
- ☑ Fomba anamarinana ny fanaviana: refesina amin'ny “thermomètre” ny hafanan'ny vatana. Toy izao ny fanazavana momba ny hafanan'ny vatana:
 - 35.5°C - 37.0°C: hafanan'ny vatana ara-dalana.
 - 37.1°C - 37.5°C: hafanana miakatra.
 - 37.6°C - 39.0°C: manavy.
 - 39.1°C - 42.0°C: manavy be. (R1/P21)

Azo atao ao ambany helika, ao am-bava, na ao amin'ny lava-body ny fandrefesana ny hafanana. Izay tarehimarika hita eo no hafanan'ny vatana raha tao am-bava na ny lava-body no nanaovana ny fandrefesana Ampiana 0.5° C ny tarehimarika hita amin'ny fandrefesana raha tao ambany helika ny fandrefesana. Raha ao am-bava kosa no akana ny hafanana, miandrasa 15 minitra aorian'ny nandraisan'ny marary zavatra mafana farany.





Fitaovana ilaina: “thermomètre électronique” iray. Araho fampiharana ny fanazavana omena manaraka.

Fomba fandrefesana ny hafanan’ny vatana:

Ny “thermomètre électronique” no fahita matetika indrindra.

“Thermomètre électronique”



- 1) Velomy ny “thermomètre”.
- 2) Apetraho ao ambany helika, ao am-bava na ao amin’ny lava-body ny faritra misy vy amin’ny “thermomètre”.
- 3) Andraso haneno vao esorina ny “thermomètre”; avy eo, vakio ny tarehimarika.
- 4) Sasao tsara amin’ny savony sy rano madio ny “thermomètre” aorian’izay.

Fikarohana ny antony

Fanadihadiana



Anisan’ny dingana ataon’ny mpitsabo rehefa mandray marary ny fanadihadiana ary manampy betsaka amin’ny fikarohana ny fototr’aretina. Ireto ireo karazana fanontanianana fametraka amin’izany:

- ☒ Oviana no nanomboka ny fanaviana? Efa nidina ve hatramin’izay? Misy fotoana manokana ve mampiakatra ny hafanana?
- ☒ Inona no fambara hafa?
- ☒ Nisy fandehanana tany an-tany hafa ve: faritra mafana sy manorana? Nivoaka ivelan’ny firenena ve?
- ☒ Manao ahoana ny fiainana ara-pananahana?
- ☒ Inona avy ny vaksiny efa vita? Nisy fanafody manokana efa nohanina ve?
- ☒ Bevohoka ve?
- ☒ Manana aretina hafa ve? toy ny diabeta, VIH, ...
- ☒ Misy olona manana soritr’aretina mitovy ve eo amin’ny manodidina? (R101/P194)

Raha mihoatra ny 21 andro ny fanaviana dia antsoina hoe fanaviana lavareny na “fièvre chronique”.

Fizahana vatana

Tadiavina ny antony: fizahana hatrany an-tampon-doha ka hatrany am-paladia no atao. Ny fitadiavana ireo soritr'aretina hafa ankoatry ny fanaviana dia manampy amin'ny famantarana ny aretina.



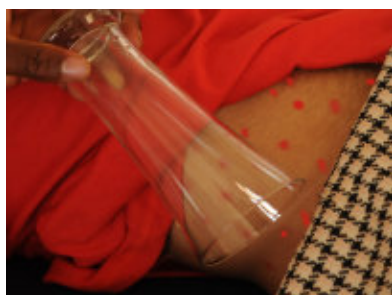
Soritr'aretina	Fizahana	Aretina
Marary an-doha	Henjana ny hatoky ny marary, sarotra aminy ny mampilefitra azy ; tsy mahazaka hazavana ny marary	“Méningites”- fiparitahana otrikaretina ao amin'ny fonosana manodidina ny atidoha ; tazomoka ; fiparitahana tsimokaretina (Syndrome viral), tefoedra
Marary ny aty sofina	Nana (mavo sy maimbo) ao amin'ny lava-tsofina, Mivonto manaintaina ny ao ambadiky ny sofina	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny sofina
Marary tenda	Zahana ny faratenda: mena, misy holatra mandrakotra ny kambontenda, mivonto ny kambontenda	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny faratenda “pharyngite”, na ny kambotenda “amygdalite”, na “épiglottite”, na difteria
Sempotra, mikohaka, manana olana ara-pisefoana	Fisefoana mihoatra ny 24 isa-minitra ho an'ny olon-dehibe, lasa mitrena rehefa misefo, manao ezaka rehefa miaina : mihenjana ny nofo eo amin'ny tenda sy ny tratra	Gripa, braonsita, pnemônia, tiberikilaozy
Manaintaina ny tratra	Fitepon'ny fo mihoatra ny 110 isa-minitra	Fiparitahana otrikaretina na tsimokaretina eo amin'ny fo
Manaintaina ny faritra ambony havanana amin'ny kibo	Miloko mavo ny hoditra sy ny maso, matsatso ny lokon'ny fivalanana. Misy fivontosana tsapa ao amin'ny kibo.	Hepatita, nana ao amin'ny aty, fiparitahana otrikaretina amin'ny fantson'afero
Manaintaina ny faritra ambany havanana amin'ny kibo	Marary raha tsapaina ilay faritra.	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny kambontsinay na ny tsinay

Mivalandrano matetika sy manahirana, manaintaina ny valahana.	Fatra, loko, fofon'ny fivalanandrano.	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taovam-pivalanandrano.
Mivonto na manaintaina ny tonontaolana.	Mivonto ny tonontaolana, henjana sy manaintaina ny lamosina.	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny tonontaolana na manodidina ny tsokandamosina.
Mandrotsirotsy mena ny hoditra na misy poa-drano.	Misy faritry ny vatana mandrotsy mena mety hitambatambatra na tsia, mety ahitana poa-drano.	Kitrotro, bonibony, "dengue", nendra, tefoedra. (R134/P313-315)
Fanaviana miverimberina.	Fanaviana mihoatry ny 14 andro, mety hielanelana, soritr'aretina fanampiny hafa.	Tazomoka, "brucellose", "leishmaniose", farasisa, homamiadana, VIH/SIDA, tefoedra, ... (R101/P194+196)

Miantsoa vonjy amin'ny mpitsabo raha mahita ny iray amin'ireo aretina ireo ianao. Misy ny fambara izay tsy maintsy hitondrana ny marary faran'izay haingana any amin'ny mpitsabo na any amin'ny hôpitaly mihitsy aza. Miseho izany fambara izany raha niparitaka tamin'ny vatana manontolo ny aretina; izay no antsoina hoe "sepsis".

Ireto ny fambaran'ny "sepsis":

- ☑ Tosidra ambanin'ny 90/40 mmHg.
- ☑ Fitepon'ny fo mihoatra ny 120 isa-minitra.
- ☑ Fisefoana mihoatra ny 24 isa-minitra, ho an'ny olon-dehibe, mihoatra ny 50 isa-minitra, ho an'ny zaza latsaky ny 1 taona, ary mihoatra ny 40 isa-minitra, ho an'ny zaza mihoatra ny 1 taona.



- ☑ Tsy fahampian-drano, kely na tsy misy ny fivalanandrano.
- ☑ Tsy mahatsiaro tena.
- ☑ Misy "purpura": Pentimpentina menamena eo amin'ny hoditra, izay mbola hita na henjanina amin'ny vera aza ny hoditra (jereo amin'ny sary).

Midika areti-mandoza ireo fambara farany ireo.

Fitiliana

Azo atao ny fitiliana rà, ny fitiliana ny tsiranoky ny vatana (fivalanandrano, fivalanana). Mety ho ilaina koa ny fitarafana mba hitadiavana ny antony. Saingy any amin'ny hôpitaly ihany izany no azo atao.

Fitsaboana



Vonjy aina

1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.

2) Vonjy aina manokana:

☑ Miantsoa vonjy avy amin'ny mpitsabo hamantarana ny anton'ny fanaviana.

☑ Avela haka aina ny marary manavy ary omena rano betsaka hisorohana ny tsy fahampian-drano.

☑ Tohizana ny fampinonoana ary atao matetika kokoa.

☑ Amboary ny fitafian'ny marary sy ny lamba irakofany. Raha mafana loatra izany dia miteraka fiakaran'ny hafanana. Raha maivana loatra dia mety hangovitry ny hatsiaka ny marary.

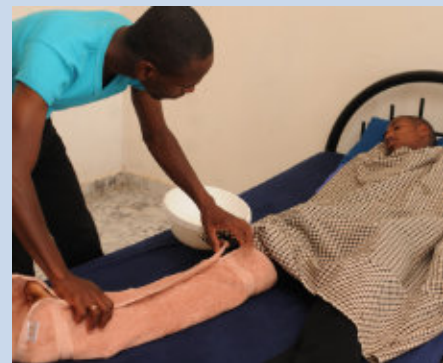
☑ Atao peta-glasy amin'ny rano matimaty ny vatan'ny marary, tandremana anefa izany mba tsy hampangovitra azy na hahasorena azy. Tsy mety ny rano mangatsiaka satria mety hamaly amin'ny alalan'ny fampiakarany ny hafanana indray ny vatana.

☑ Azo atao ihany koa ny manome Paracetamol mba hampidina ny hafanana (Jereo eo ambany ny fatra tokony homena).

☑ Raha mifanintona ny marary dia ataovy ny vonjy aina mifanaraka amin'izany. (Jereo ny toko faha 39)

☑ Araho maso hatrany ny marary na andro na alina. Entina any amin'ny mpitsabo avy hatrany raha misy ireo fambaran'areti-mandoza na mihombo ny aretina na raha zaza no marary. Raha lavitra ny tobimpahasalamana, aza hadinoina ny manome rano matetika ilay marary eny an-dalana.

☑ Sasàna hatrany ny tàmàna aloha sy aorian'ny fikarakarana marary. (R1/P21)



Fitsaboana ankapobeny

Zava-dehibe ny manaraka tsara ny fatra omen'ny mpitsabo sy ny fe-potoana hihinanana ny fanafody rehefa mahazo fanafody avy amin'ny mpitsabo ny marary. Manampy ny marary mba ho sitrana tanteraka sy mba tsy hiverenan'ny aretina intsony izany. Tokony hamita ny fitsaboana hatramin'ny farany ny marary. Ho loza kokoa mantsy raha miverina ny aretina.

Ahoana no fampidinana ny hafanana, nefa tsy mampiasa fanafody?

Mety hanavy ny zaza. Ireto misy toro hevitra hanampiana anao amin'ny fampidinana ny hafanana raha tsy misy ny fanafody:

- ☑ Ny fono-tongotra: sasao amin'ny rano matimaty ny lamba kely, aza mampiasa rano mangatsiaka loatra. Apetraho manodidina ny ranjon'ny zaza ilay lamba mando. Avereno mandoina ny lamba kely rehefa maina na mafana mandrapidin'ny hafanana.
- ☑ Mahazo aina izy raha asiana lamba kely mando ihany koa ny handriny.

Ahoana no fomba fampiasana ny paracétamol?



Hita na aiza na aiza ny paracétamol, na dia eny amin'ny mpivarotra enta-madinika aza. Mety tsy ho haintsika akory anefa ny mampiasa azy. Ampiasaina hampidinana ny fanaintainana sy ny hafanana ny paracétamol. Azo ampiasaina izany na amin'ny zaza aza raha vao mihoatra ny 38.5°C ny hafanany, nefa ataovy amin'ny fatrany tokony ho izy. Araho ireto toromarika ireto:

- ☑ Voalohany aloha, vakio tsara ny fonony ary hamarino tsara fa paracétamol 500mg no eo an-tananao.
- ☑ Poteho ary asio rano na nono kely (1 na 2 sotre) ny paracétamol rehefa omena ny zaza.
- ☑ Ho an'ny zaza latsaky ny 1 taona: 60mg isaky ny mihinana (1/8 amin'ny pilina).
- ☑ Zaza 1 hatramin'ny 2 taona: 125mg (1/4 amin'ny pilina).
- ☑ Zaza 3 hatramin'ny 7 taona: 250mg (antsasaky ny pilina).
- ☑ Zaza 8 hatramin'ny 12 taona: 500 mg (pilina iray).
- ☑ Ankizy mihoatra ny 13 taona na olon-dehibe: 500mg na 1g (pilina 1 na 2).
- ☑ Azo atao ny mamerina mihinana afaka adiny 6 raha tsy midina ny fanaviana.

Fitandremana: tsy tokony hihinana paracétamol ny olona tratry ny aretin'aty toy ny hepatita.



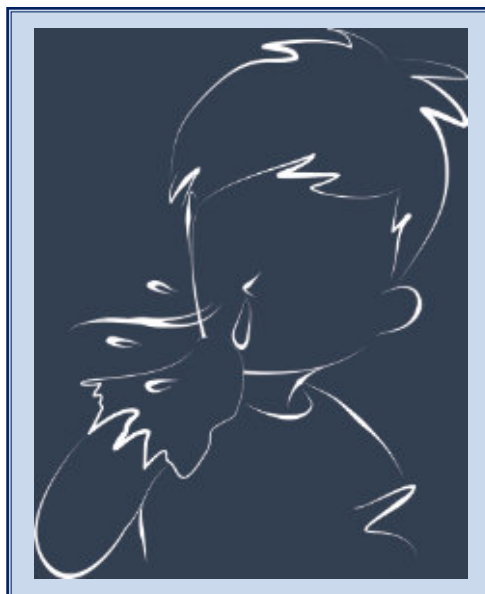
Ho an'ny zaza, miankina amin'ny lanjany ny fatra omena hisorohana ny voka-dratsin'ny fatra be loatra. 15mg/kilao isaky ny mihinana izany. Mahazo mamerina mihinana isaky ny adiny enina izy raha tsy midina ny fanaviana, izany hoe 60mg/kilao isan'andro ny fatra betsaka indrindra. Raha tsy fantatra kosa ny lanjany, araho ny toromarika tetsy ambony.

Tadidio ary fa fambaran'aretina ny fanaviana. Mila maka aina, misotro rano betsaka ary mihinana fanafody indraindray ny marary. Tsy ny fanaviana no tena olana, fa ny fototr'aretina nahatonga azy. Noho izany, ento manatona dokotera ny marary raha maharitra mihoatra ny telo andro ny fanaviana na mihoatra ny 38.5°C ny hafanana. Tsy voatery ho tazomoka hatrany akory ny aretina mahazo rehefa manavy.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Hamarino fa tena manavy ilay olona amin'ny fandrefesana ny hafanan'ny vatana.
- ☑ Zahao sy karohy ny fototr'aretina.
- ☑ Tsaboy ary omeo ny fanafody mifanaraka amin'ny fototr'aretina:
 - ◇ **Tsimokaretina:** vitamina, maka aina, rano sy sakafo ara-pahasalamana. Tadidio: tsy mihoatra ny 38.5°C ny hafanan'ny vatana mazana ary tsy mandaitra amin'ny tsimokaretina ny antibiotika.
 - ◇ **Otrikaretina na bakteria:** ilaina ny antibiotika ary ny mpitsabo irery ihany no mahafantatra izay tokony omena satria maro karazana izany.
 - ◇ **Tazomoka:** omena fanafody miady amin'ny tazomoka rehefa voamarina fa tena tazomoka.
 - ◇ **Fikorontanan'ny fiasan'ny mpandrindra ny hafanan'ny vatana ao amin'ny atidoha:** omena rano betsaka ny marary ary amfangatsiahina ny vatana mba hampidina ny hafanana. Afindrao any amin'ny hopitaly mahefa kokoa satria tsy mateti-pitranga izany.
- ☑ Araho maso tsara ny fahombiazan'ny fitsaboana omena ka afindrao any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha miha-ratsy ny toe-pahasalamany.



17. Aretim-pivalanana

Teny fampidirana



Efa voan'ny aretim-pivalanana ve ianao? Efanisy voan'ny aretim-pivalanana nandritra ny fotoana lava ve ny iray aminareo ao an-trano? Ianaro ato anatin'ity toko ity ny fomba hanampiana ny tenanao sy ny fianakavianao manoloana ny aretim-pivalanana. Aoka hokarakaraina tsara ny zaza raha voan'ny aretim-pivalanana, fa atahorana ny ainy. Antony faharoa mahafaty ny zaza latsaky ny dimy taona betsaka indrindra ny aretim-pivalanana. Manodidina ny 760 000 isan-taona ny zaza maty vokatr'io aretina io maneran-tany (R4/Pno). Otrikaretina no tena matetika mitarika ny fivalanana ary mifindra amin'ny alalan'ny loto izany. Mora ihany anefa ny misoroka ny aretina raha misy fiezahana. Hojerentsika ato anatin'ity toko ity ny fototry ny aretim-pivalanana, ny soritr'aretina, ny fitsaboana ary ny fisorohana izany. Hohazavaina koa ny mahasarotra izany ho an'ny zaza sy ny fitsaboana azo atao aminy.



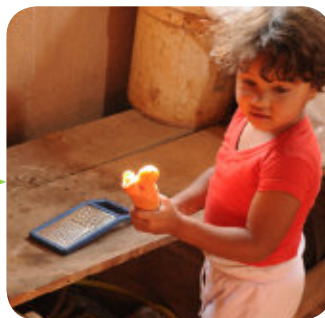
Araka ny famaritan'ny OMS (Fikambanana Iraisam-pirenena momba ny Fahasalamana), “Ny atao hoe aretim-pivalanana dia fiovan'ny fivalanana ho lasa mandranoka sy fandehanana mivoaka intelo isan'andro fara fahakeliny. Tsy ny isan'ny fivalanana akory no zava-dehibe, fa ny fiovana endrika ho lasa mandranoka”.

Tsy aretim-pivalanana ny fivoahana matetika raha toa ka tsy mandranoka izany. Ny zaza minono amin-dreniny dia manana fivalanana modaka, saingy tsy aretim-pivalanana ihany koa izany. Mazàna, fantatry ny reny rehefa tratry ny aretim-pivalanana ny zanany, ka hainy ny manome famaritana, na aiza na aiza itrangany. (R221/P4)

Fototr'aretina

Otrikaretina no matetika mahatonga ny aretim-pivalanana. Mora voan'izany aretina izany kokoa ireo olona tsy mahatandrina fahadiovana: tsy zatra manasa tanana, mihinana sakafo na misotro rano maloto.

OHATRA: Andeha hamaky ity tantara kely ity ary hijery ny fomba fiparitahan'ny aretina amin'ny alalan'ny tsy fanajana ny fahadiovana.



Nivalana teo am-body hazo ity raim-pianakaviana.

Nilalao teo amin'ilay toerana nivalanan'ilay rainy ilay zanany vavy avy eo.

Nanampy an-dReniny nikarakara sakafo ilay zaza taorian'izay nefa tsy nanasa tanana.



Nihinana ilay sakafo izay sady tsy nandrahoina nefa voakitiky ny tanana maloton'ilay rainy sy ilay zanany izy mianakavy.

Tsy ela dia narary avokoa ny iray trano. Nandoa ny Reniny, nanavy ny Rainy ary nikiakiaka noho ny aretin-kibo ny zaza iray ary ny iray tratry ny aretim-pivalanana. Ahoana no hisorohana izany?

Misy karazany telo ny mikraoby: ny otrikaretina, ny tsimokaretina ary ny bibinaretina.

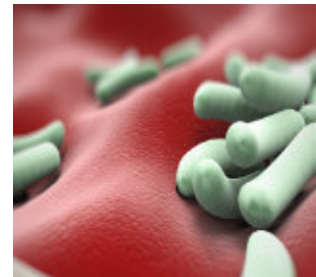


Ireto avy ny mikraoby mety hiteraka aretim-pivalanana:

Otrikaretina

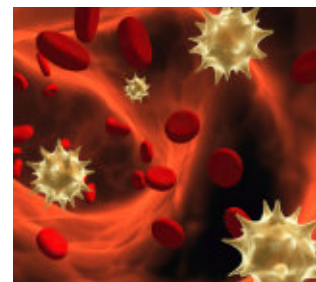
- ☒ “Shigella”, izay anisany mampidi-doza indrindra.
- ☒ “Escherichia Coli”.

- ☒ “Campylobacter Jejuni”.
- ☒ “Salmonella Typhi”, mahatonga ny aretina “fièvre typhoïde” (tefoedra).
- ☒ “Vibrio cholerae”, mahatonga ny “choléra”.
- ☒ “Yersinia Enterocolitica”.
- ☒ “Staphylococcus Aureus”, mahatonga ny “toxi-infection alimentaire”.
- ☒ “Clostridium Difficile”, aretim-pivalanana ateraky ny fihinanana antibiôtika. (R102/P133)



Tsimokaretina

- ☒ “Rotavirus”: miteraka ny 60 isan-jaton'ny aretim-pivalanana.
- ☒ “Adénovirus”. (R102/P142)



Bibinaretina

- ☒ “Amibes”: “Entamoeba Histolytica Histolytica”.
- ☒ “Schistosoma Mansoni”, mahatonga ny aretina bilariziôzy.
- ☒ “Giardia Intestinalis”. (R102/P144)



Kankana

Soritr'aretina

Voan'ny aretim-pivalanana ny olona iray raha toa ka mivoaka mihoatra ny intelo isan'andro, ary mitsiranoka ny fivalanany. Ny famantarana ny fiandohany, ny faharetany, ny fiverimberenany, ny fatrany, malemy sa mandranoka, misy ra na tsiloly na kankana ve no manampy ahitana ny fototr'aretina. Tsara ihany koa ny mamantatra raha misy soritr'aretina hafa toy ny fanaviana sy ny tsy fahampian-drano.

(R134/P242)

Ireto misy antony vitsivitsy mahatonga ny aretim-pivalanana:

Fambara miaraka amin'ny aretim-pivalanana	Aretina	Fototr'aretina
Misy ra sy fanaviana	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny tsinaikely sy tsinaibe: « Dysentérie bacillaire », « Entérocolite »	Shigella dysenteriae, Campylobacter, Salmonella, Yersinia enterocolitica
Misy ra saingy tsy manavy	Fahavoazan'ny tsinay: « colite ulcéreuse », « Dysentérie amibienne »	Clostridium difficile, Schistosoma mansoni
Tsy misy ra saingy manavy	Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny tsinaikely : « Entérite »	Shigella, Salmonella, Campylobacter Amibes
Tsy misy ra no sady tsy manavy	Fahapoizinana ara-tsakafo, « choléra », aretina noho ny parasita	Escherichia coli, Staphylocoque, Clostridium (R134/P242)
Aretim-pivalanana maharitra	VIH/Sida, vokatry ny fihinanana fanafody, tsy fahazakana sakafo, diabeta, aretina maharitra eo amin'ny tsinay (Maladie de Crohn) (R221/P153)	

Fanamarihana: ny fivalanana misy ra

Indraindray, manaitra ny mahita ra ao amin'ny fivalanana. Ra mena no hita rehefa misy izany ny fivalanana, ary tsy dia betsaka loatra ny fatrany. Ireto kosa ny antony hafa mety hahatonga ny ra ao anatin'ny fivalanana, ankoatra ny aretim-pivalanana:

- ☑ **Ra mainty:** Midika fa efa levona ny ra. Midika fahaverezan-dra avy any vavony sy ny fiandohan'ny tsinay kely. Avy amin'ny aretim-bavony (ulcère), ny “varices oesophagiennes” ary ny homamiadan'ny vavony. Mila manatona mpitsabo ny marary.
- ☑ **Ra mena:** midika fahaverezan-dra avy amin'ny tsinaibe. Tsy voatery manambara areti-mandoza ny ra betsaka, saingy ilaina fantarina ny antony: ny “hémorroïdes”, ny fitohanana (constipation), ny “rectite” na aretin'ny faratsinaibe (rectum), ny aretin'ny tsinay (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique) ary ny homamiadana.

Fomba ahafantarana ny aretina

Maro ny fitiliana azo atao raha mbola tsy voafaritra mazava ny fototr'aretina. Ohatra amin'izany ny fitiliana ny fivalanana (hitadiavana ireo otrikaretina na bibinaretina) sy ny fitiliana ra. Olana iray lehibe amin'ny aretim-pivalanana ny tsy fahampian-drano. Ireto avy ireo fambara tsy fahampian-drano eo amin'ny olon-dehibe:

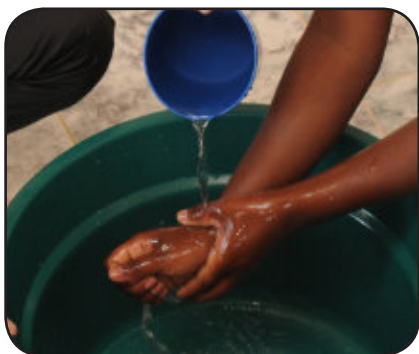
- ☒ Molotra maina sy miraikitra, mangetaheta.
- ☒ Marary an-doha, fanina, badenina ary tsy mahalala ny atsimo sy avaratra ny marary raha toa tena mafy ny tsy fahampian-drano mahazo azy.
- ☒ Midina ny tosidra rehefa mitsangana: fitepon'ny fo mihoatra ny 90 isa-minitra, tosidra latsaky ny 90 mmHg.
- ☒ Mihena ny fatran'ny fivalanandrano, na tsy misy mihitsy.
- ☒ Lali-maso ary mikentrona ny hoditra (R222/P11).
- ☒ “Crampes” (mivonkina ny nofo).
- ☒ Ho an'ny tranga tena sarotra: fanaviana.

Iangaviana isika hijery ny toko manazava ny fandraisana an-tanana ny zaza marary raha te hahafantatra bebe kokoa ny fambara eo amin'ny zaza.

Fitsaboana

Ireto avy ny tanjon'ny fitsaboana:

- ☒ Fisorohana sy fitsaboana ny tsy fahampian-drano.
- ☒ Fisorohana ny tsifanjariantsakafo amin'ny alalan'ny fanomezana sakafo mandritra sy aorian'ny aretim-pivalanana.
- ☒ Fampihenana ny faharetana sy ny fahasarotan'ny aretina.
- ☒ Fisorohana ny fiverenan'ny aretina.





Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

Omena rano betsaka avy hatrany ny marary raha vao misy fambaran'aretim-pivalanana. Tsara kokoa raha zava-pisotro manokana antsoina hoe SRO ("solution de réhydratation orale") no sotroina. Iza no lalàna an-kapobeny: omeo rano betsaka araka izay laniny ny marary (na zaza na olon-dehibe) mandra-pitsahatry ny aretim-pivalanana. Ary izao kosa no fatra omena isaky ny avy mivalana ny marary:

- ☑ Zaza latsaky ny 2 taona: 50-100ml (fahefany hatramin'ny antsasaky ny kaopy lehibe).
- ☑ Zaza 2 hatramin'ny 10 taona: 100-200ml (antsasany hatramin'ny eran'ny kaopy lehibe).
- ☑ Ankizy na olon-dehibe: rano betsaka araka izay tadiaviny. (R221/P7-14)

Azo atao ny mividy ny SRO eny amin'ny fivarotam-panafody: anaty fonosana izany ary arotsaka ao anaty rano madio araka ny fatra voalaza.

Azo atao koa anefa ny mikarakara ny SRO any an-trano – misy fomba roa ahafahana manao izany:

Zava-pisotro avy amin'ny vovo-katsaka sy sira:

- ☑ Afangaro amin'ny rano madio 1 litatra ny vovo-katsaka roa tana (60 grama).
- ☑ Ampiana sira indroa mitsongo ary afangaro tsara.
- ☑ Haroharoina tsy tapaka mandra-pangotrany. Ampiana rano kely raha mady loatra ka tsy azo sotroina. (R1/P25)



Zava-pisotro avy amin'ny sira sy siramamy:

- ☑ Maka sira 1 sotrokely sy siramamy 8 sotrokely.
- ☑ Afangaro amin'ny rano madio 1 litatra.
- ☑ Fanamarihana: andramo ny rano misy sira mialohan'ny handrotsahana siramamy, tokony tsy hasira mihoatra noho ny ranomaso ny rano. (R107/P161)

Matetika mijanona ho azy ny aretim-pivalanana aorian'ny andro vitsivitsy raha ampy rano tsara ny marary. Raha toa ka tsy mijanona izany dia mila fitsaboana bebe kokoa arakaraky ny fototr'aretina ny marary, noho izany, ilaina ny fandefasana azy eny amin'ny toeram-pitsaboana.



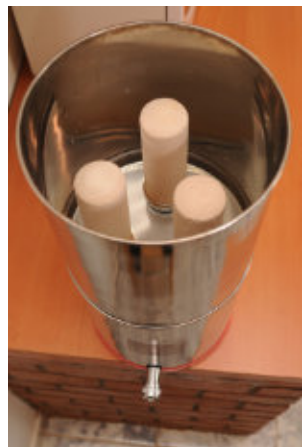
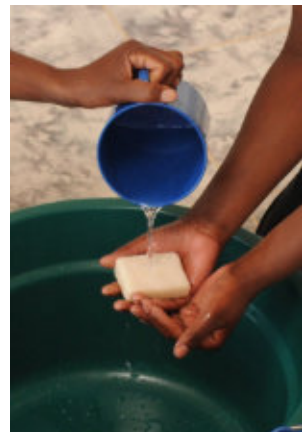
Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Fitsaboana hisorohana ny tsy fahampian-drano no ilain'ny marary raha azo antoka fa tsimokaretina no antony.
- ☒ Tsy maintsy atao laharam-pahamehana ny fanoloana ny rano very (réhydratation).
- ☒ Tsy maintsy zahana ny antony mialoha ny hanomezana ny fanafody mifanaraka amin'izany.
- ☒ Tsy azo omena fanafody mampijanona fivalanana raha toa vokatry ny mikraoby no mahatonga ilay aretim-pivalanana
- ☒ Atoka-monina ny marary raha toa ahiana ho areti-mifindra no antony (R134/P242 + 243)

Fisorohana

Tsy inona akory fa ny loto no mahatonga ny aretim-pivalanana. Noho izany, ny fanajana ny fahadiovana no tena fisorohana ny aretina.

- ☒ Aoka ho ao amin'ny lava-piringa ihany ianao no hivoaka, ary sasana amin'ny rano sy savony na lavenona ny tananao rehefa avy any amin'ny lava-piringa.
- ☒ Sasao mandrakariva ny tanana: mialoha ny hikarakara sakafo, hisakafo, mialoha sy aorian'ny fikarakarana marary, rehefa avy manolo zaza. Mampiasà hatrany savony na lavenona ary kobany tsara amin'ny rano ny tanana.
- ☒ Hamarino fa masaka tsara ny sakafo, indrindra ny hena sy ny atody, mba hamonoana ny mikraoby mety ho ao anatin'ny sakafo.
- ☒ Voasy ary sasao madio ny voankazo na legioma manta mialoha ny hihinanana azy.
- ☒ Rano madio hatrany sotroina.
- ☒ Diovy hatrany ny rano, amin'ny alalan'ny iray amin'ireto fomba ireto:
 - Ampangotrahina ny rano: fara fahakeliny 1 minitra.
 - Asiana rano fanadiovana toy ny Sur'eau.
 - Mampiasa "filtre" (fitantavanana-drano) (R107/P161).

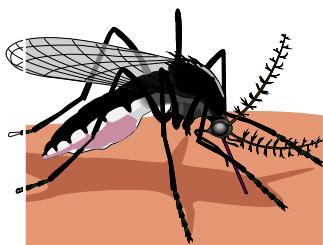


FAMPIHARANA

Misy fomba mampahazo vahana ny tsy fahadiovana ve eo amin'ny tanàna misy anao na ao an-tokantrano? Raha misy, mandraisa andraikitra ary entano ny fianakavianao sy ny manodidina hitandro hatrany ny fahadiovana.

18. Tazomoka

Teny fampidirana



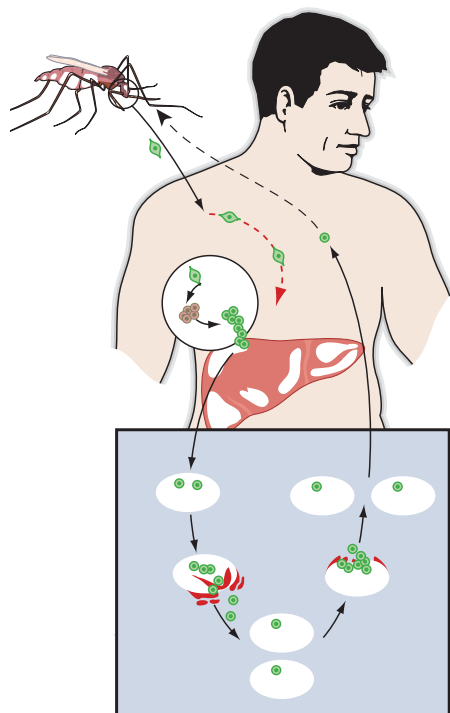
Areti-mifindra azo avy amin'ny bibinaretina ny tazomoka. Mifindra amin'ny olombelona amin'ny alalan'ny kaikitry ny moka vavy “anophèle” izy. Mety hahafaty ny tazomoka raha tsy voatsabo, indrindra ho an'ny zaza latsaky ny 5 taona. Fantatrao ve ny voalazan'ny OMS na Fikambanana iraisam-pirenena momba ny fahasalamana fa zaza iray isa-minitra no matin'ny tazomoka aty Afrika (R14/Pno). Iray amin'ireo antony mahatonga ny fanaviana ny tazomoka (Jereo ny toko momba ny Fanaviana). Ahitana tazomoka avokoa ny faritra rehetra eto Madagasikara, indrindra any amorontsiraka. Mitranga izany mandritra sy aorian'ny fotoam-pahavaratra, manelanelana ny volana desambra sy may (R220/P2). Andeha hofantarina misimisy kokoa ny fototr'aretina, ny fambara, ny fitsaboana ary ny fisorohana.



Mila mahay mamantatra ny soritr'aretin'ny tazomoka avokoa ny Mpiasan'ny fahasalamana rehetra mba hahafahana mitsabo mialoha ny aretina ka hisorohana ny fahafatesana. Zava-dehibe ihany koa ny fanarahana ny fepetra fisorohana ny aretina. Ny zaza sy ny vehivavy bevohoka no tena marefo. Koa ataovy azo antoka fa mahay misoroka ny tazomoka izy ireo.

Fototr'aretina

Vokatry ny bibinaretina antsoina hoe “plasmodium” ny tazomoka. Misy karazany dimy ny “plasmodium” ary ny “*Plasmodium falciparum*” no atahorana indrindra. Io ihany koa no tranga fahita matetika indrindra eto Madagasikara. Ireo karazany hafa kosa dia ny “*Plasmodium vivax*”, ny “*ovale*”, ny “*malariae*” ary ny “*knowlesi*”. Tsy tokony hatao ambanin-javatra ny momba ny tazomoka, satria afaka miaina ela ao anatin'ny vatana ny bibinaretina miteraka azy.



Fomba fifindrany

Ny moka vavy antsoina hoe “anophèle” no mamindra ny tazomoka amin'ny olombelona. Voalohany, manaikitra olona iray voan'ny tazomoka aloha ilay moka. Avy eo, mitahiry ilay bibinaretina ao anatin'ny izy. Farany, mampita ny aretina amin'ny olona iray hafa salama izy amin'ny alalan'ny kaikitra. Araka izany, miainga avy amin'ny olona voan'ny tazomoka, mankany amin'ny moka ary miampita amin'ny olona hafa salama ny fifindran'ny aretina. Koa satria nanjary narary ity farany dia afaka ny hampita aretina amin'ny moka ihany koa. Ary hitohy hatrany izany raha toa tsy misy ny fisorohana sy fitsaboana atao.



Tsy afaka mifindra mivantana eo amin'ny samy olombelona ny tazomoka. Mila mandalo amin'ny moka ny fifindrany. Noho izany, tsy mamindra aretina avy hatrany ny olona marary.

Soritr'aretina

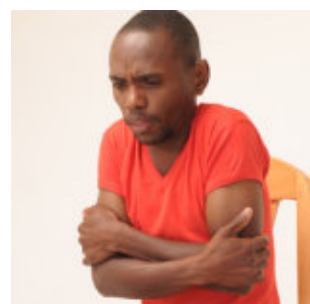
Misy karazany roa ny mety ho fisehon'ny tazomoka: ny tazomoka tsotra sy ny tazomoka mahery. Tena atahorana ny tazomoka mahery ary ny "*Plasmodium falciparum*" no mahatonga izany.

Fisehon'ny tazomoka tsotra

Manomboka mitranga ny fambara fito andro aorian'ny kaikitry ny moka.

Tsy dia miavaka loatra ireo fambara voalohany:

- ☒ Manavy (mafana hoditra) sady mangovitra, tsemboka ary malemitemy ny marary.
- ☒ Marary an-doha.
- ☒ Manaintaina ny tonontaolana sy ny nofo.
- ☒ Maloilo sy mandoa.



Rehefa mihombo ny aretina, milahatra toy izao ireo fambaran'ny tazomoka ("syndrome palustre"):

- ☒ Manomboka mangovitra, mahatsiaro mangatsiaka ary malemitemy ny marary → miakatra ny hafanana.
- ☒ 39°C na mihoatra ny hafananan'ny vatana.
- ☒ Tsemboka ny vatana manontolo avy eo ary vizana → midina ny hafanana.



Miaka-midina toy izany hatrany ny hafanan'ny vatana mandra-piantombohan'ny fitsaboana. Mety tsy hanavy ny marary indraindray, saingy miverina ihany izany raha mbola tsy atomboka ny fitsaboana.

Misy fambara hafa manampy ireo raha toa ka tazomoka mahery no mahazo ny marary. Ireto tanisaina eto ambany ireto izany.

Fisehon'ny tazomoka mahery

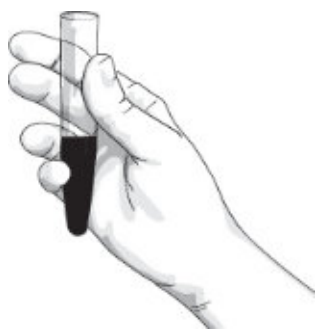
Ny "*Plasmodium Falciparum*" no fototry ny tazomoka mahery araka ny efa voalaza. Heverina fa tazomoka mahery no mahazo ny olona iray raha miampy an'ireto fambara ireto:

- ☒ Verivery saina sy rendremana ny marary.
- ☒ Tsy mahatsiaro tena.
- ☒ Mifanintona.
- ☒ Manana olana eo amin'ny fisefoana.
- ☒ Mety hisy tsy fahampian'ny famatsian-dra na "choc".
- ☒ Miloko mavo ny hodiny.
- ☒ Mety ho mora mandeha ra izy.
- ☒ Vizana be, izany hoe sarotra aminy na dia ny mihetsika aza raha tsy ampiana.
- ☒ Mihena ny fatran'ny fivalanandrano ary miloko mena.



Raha fintinina, tena ratsy be ny toe-pahasalamany. (R32/P15)

Ny ahafantarana ny aretina



Azo hamarinina amin'ny alalan'ny “Test de diagnostic rapide” (fitiliana maika) raha voan'ny tazomoka na tsia ny marary. Aparitaky ny fanjakana manerana ireo tobimpahasalamana izany ary azo vidina eny amin'ny fivarotam-panafody rehetra ihany koa. Azo atao ihany koa ny fitiliana ra, na fanaovana ny antsoina hoe “goutte épaisse/frottis mince” hitadiavana ny “plasmodium” izay any amin'ny laboratoara irery ihany no anaovana azy. Amin'ny fotoana maha-ambony be sy mampiakatra ny hafanan'ny vatana no tena ahitana ny “plasmodium” ao anaty ra.

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

Ento manatona mpitsabo ny marary raha vao ahina ho voan'ny tazomoka, mba hahazoany fitsaboana faran'izay haingana sy hisorohana ny fahafatesana.

Mety hahazo fitsaboana amin'ny alalan'ny fanafody avy amin'ny mpitsabo ny marary. Mila manaraka tsara ny toromarika izay omen'ny mpitsabo izy amin'izany. Mety hanome fitsaboana amin'ny alalan'ny tsindrona ihany koa ny mpitsabo, miankina amin'ny hasarotry ny aretina.

Fisorohana

Fisorohana ankapobeny

Ny moka no fahavalo iadiana raha aretin'ny tazomoka no resahina. Koa atao izay hisorohana ny kaikitr'izy ireo:

- ☑ Tena tsara ny matory anaty lay misy odimoka maharitra, indrindra ho an'ny vehivavy bevohoka sy ny zaza latsaky ny dimy taona.



- ☑ Mampiasà fanafody famonoana bibikely iadiana amin'ny moka. Amporisiho ny marary hanadio tsara ny tranony sy ny manodidina azy ary hanala ireo loloobo rehetra, satria ahafahan'ny moka mivelona ny rano miangona aterak'ireny.
- ☑ Mampiasà odimoka ao an-trano.
- ☑ Akanjo lava tàmàna sy manarona ny tongotra no anaovana, satria akaikin'ny tany no tena manaikitra ny moka.
- ☑ Ezaho ny tsy hivoaka ny trano aorian'ny filentehan'ny masoandro, satria mandritra ny alina ny moka no tena manaikitra.

Fisorohana amin'ny fanafody

Amin'ny faritry ny morontsiraka no betsaka tazomoka kokoa eto Madagasikara noho ny toetrandro mety amin'ny fiveloman'ny moka. Mila mihinana fanafody miaro amin'ny tazomoka ny reny mandritra ny fitondrana vohoka araka ny torohevitra ny ministeran'ny fahasalamana. Tena amporisihina ihany koa ny fatoriana anaty lay misy odimoka maharitra. Ho an'ny olona monina amin'ny faritra be tazomoka, mazàna efa nahafonana hery fiarovana ny vatany. Saingy ho an'ireo olona tsy monina amin'ireny toerana ireny kosa kanefa handeha hamonjy morontsiraka, misy ny fisorohana amin'ny alalan'ny fanafody ka ny mpitsabo no anontaniana izany .

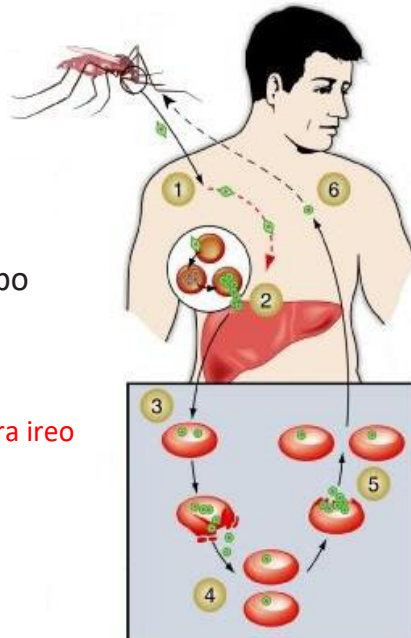
1. Kaikitra ny moka vavy mitondra tazo

Fifindran'ireo bibinaretina

2. Mitoetra ao anatin'ny selan'ny aty ireo bibinaretina ary mitombo mihamaro

Vaky ireo selan'ny aty ary miparitaka mankany amin'ny ra ireo bibinaretina

3. Mitoetra ao anatin'ireo sela mena ireo



6. Manaikitra ilay olona marary ny moka vavy ary mamindra ny bibinaretina amin'olon-kafa salama

5. Vaky ireo sela mena ary mitarika ny fanaviana izany

4. Mitombo sy mihamaro ireo bibinaretina ary manenika sela mena hafa indravy

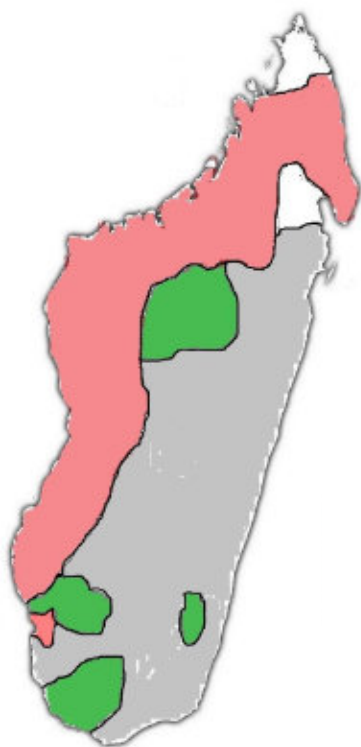
19. Bilarziôzy

Teny fampidirana

Aretina azo avy amin'ny katsentsitra ary anisan'ny mahafaty olona be indrindra maneran-tany ao aorian'ny tazomoka ny bilarziôzy. Areti-mifindra izy io ary mahazo ny tany an-dàlam-pandrosoana. Tena mihanaka io aretina io noho ny tsy fanjarian'ny fotodrafitrasa ho an'ny fahadiovana sy ny rano fisotro madio. (R262/P2) Araka ny voalazan'ny OMS, ny 90%n'ny olona voan'io areti-mifindra io farafahakeliny dia aty Afrika avokoa, ao anatin'izany i Madagasikara. (R260/Pno)

Miparitaka manerana ny Nosy ny aretina bilarziôzy - fantatrao ve fa tandindonin'io aretina io ny 92%n'ny Malagasy? (R4/Pno) Aretina tena mahafaty ny bilarziôzy kanefa azo atao ny misoroka izany amin'ny fitandroana tsara ny fahadiovana. Ndeha ary isika hianatra misimisy kokoa momba io aretina mahafaty io.

Antony



- Bilarziôzin'ny tsinay
- Ahitana ireo karazany roa
- Bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano

Aretina vokatry ny kankam-pisaka antsoina hoe “Schistosoma” ny bilarziôzy. Karazany roa no hita eto Madagasikara kanefa misy karazany hafa hita any amin'ny firenena hafa.

Ireo karazany mahatonga ny bilarziôzin'ny tsinay no hita any amin'ny faritra atsinanana, atsimo atsinanana ary indraindray ny afovoantany eto Madagasikara.

Ireo karazany mahatonga ny bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano kosa no hita any amin'ny faritra avaratry ny Nosy sy ny morontsiraka andrefana. (R265/Pno) Mety samy ho hita kosa anefa ireo karazany roa ireo amin'ny faritra sasany eto Madagasikara.

Tsingerim-piainan'ny katsentsitra sy ny fifindrany

Tsy mifindra amin'ny alalan'ny fifampikasohana amin'ny samy olombelona ny bilarziôzy. Mitsofoka amin'ny sosonkoditra ny katsentsitra rehefa miroboka anaty rano iveloman'ireo ny olona. Miditra amin'ny lalandra ny katsentsitra avy eo ary manaraka ny fikorianan-drà ka mahazo ireo taova isankarazany. Ho an'ireo karazany mahatonga ny bilarziôzin'ny tsinay, ao amin'ny lalan-drà madiniky ny tsinay ireo vavymatoy no manatody. Ao amin'ny lalan-drà madiniky ny tatavia kosa no manatody ireo karazany mahatonga ny bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano. Mivoaka ivelan'ny lalandra madinika ireo atody ary milatsaka ao anatin'ny tsinay na ny tatavia ary very manaraka ny fivalanana sy ny fivalanandrano. Rehefa ao anaty rano miandrona na mandeha misy karazana sifotra mampiantrano (mollusques spécifiques) ihany no afaka mitohy ny fivoaran'ireo atodinkankana.



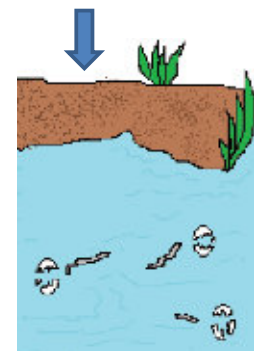
Miditra eo amin'ny mason-koditra ny katsentsitra



Lasa ao anaty rano ny atodin-kankana



Rehefa avy nitombo sy niha lehibe ny katsentsitra dia vonona hiditra amin'ny hoditra indray



Fohy ny atody ary mivoaka mitady sifotra hampiantrano azy sy hitomboany

(R266/P9 + R267/P1 + R264/P1)

Foy ny atody rehefa ao anaty rano ary mamoka kankana madinika izay mitsofoka any anatin'ny sifotra. Ity farany no mpampiantrano ireo kankana ireo. Mivoaka ny sifotra ireo kankana afaka telo na efatra herinandro eo.

Ahoana no mahavaloato ny rano?

Amin'ny ankapobeny, valoato ny rano noho ny tsy fisian'ny fahadiovana sy ny fotodrafitrasa mifanaraka amin'izany. Ireo olona marary izay mivalana na mivalandrano anaty rano no mandoto ny rano izay ampiasaina amin'ny fiainana andavan'andro. Ny olona ihany no mpanamparitaka ny aretina.

Iza ireo mora voan'io aretina io?

Tandindonin'io aretina io ireo olona tsy misy fiarovana kanefa mifampikasoka amin'ny rano maloto.

- ☑ Ireo tsy manaja fahadiovana: ireo izay tsy mampiasa lavapiringa ka mivalandrano na mivalana ao anaty rano.
- ☑ Ireo ankizy: tia milalao sy milomano anaty rano.
- ☑ Ireo vehivavy manasa lamba sy fitaovan-dakozia anaty rano misy ireo katsentsitra.
- ☑ Ireo olona miasa maharitra ao anaty rano na mifampikasoka amin'ny rano maharitra: mpanjono, mpiasa tanim-bary, mpanao lakan-drano. (R266/P11)

Soritr'aretina

Amin'ny ankapobeny dia tsy manana soritr'aretina mampiavaka azy manokana ny bilarziozy. Mety tsy hisy na tsy dia ho tsikaritra ireto soritr'aretina voalaza manaraka ireto:

☒ **Mandritra ny fidiran'ireo katsentsitra**

Manomboka mangidihidy ary mivoara-mena ny faritry ny hoditra nidiran'ny katsentsitra ao anatin'ny 15 hatramin'ny 30 minitra.

☒ **Mandritry ny fiparitahan'ireo katsentsitra ao amin'ny vatana**

Mitranga ireo fambaran'aretina mifandraika amin'ny hetsika fiarovan-tena ataon'ny vatana:

Soritr'aretina ankapobeny	Soritr'aretina tsy fahazakana
- Vizana be - Miakatra ny hafanan'ny vatana (manavy) - Malain-komana - Marary an-doha	- Manaintaina ny nofo sy ny tonontaolana - Mangidihidy - Mivoaka tandomerina (Jereo ny toko 31: aretin-koditra)

☒ **Fotoana itoeran'ireo katsentsitra ao anaty taova**

Bilarziôzin'ny tsinay

Mety mahazo ny tsinaibe na ny faratsinaibe ary miseho amin'ny fikorontanan'ny fiasan'izy ireo:



- Aretin-kibo.
- Fahatsapana te-hivoaka lava kanefa kely na tsy misy fivalanana mivoaka.
- Aretim-pivalanana mifandimby amin'ny fitohanana.
- Fivalanana misy rà.
- Fandehanan'ny ra amin'ny faratsinaibe indraindray.

Bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano

Ny aretin'ny tatavia no mateti-pitranga (Jereo ny toko 32: Aretin'ny taovam-pivalanandrano)

- Misy rà ny fivalanandrano.
- Manaintaina eo amin'ny kibo ambany.
- Maharary rehefa mivalandrano, mazàna mangirifiry.
- Mivalandrano matetika kanefa kely ny fatra mivoaka (R260/Pno + R264/P3 + R266/P11-12 + R267/P2).

Famantarana ny aretina

Ny fahitana atodin-kankana ao amin'ny fivalanana sy ny fivalanandrano ihany no tena manamarina ny fisian'ny aretina. Manampy betsaka amin'ny famantarana ny aretina kosa anefa ny fieritreretana ireo soritr'aretina voalaza tetsy ambony sy ny fomba fiainan'ny marary. (R268/Pno)

Azo eritreretina ny bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano manoloana ny fivalanandrano misy rà miaraka na tsia amin'ny fanaviana, fanaintainan'ny faritra ambany eo amin'ny kibo na fahaserotana rehefa mivalandrano. Azo ahiahiana kosa ny bilarziôzin'ny tsinay manoloana fikorontanan'ny fiasan'ny tsinay miaraka amin'ny fivalanana misy rà. (R137/P9+R269/Pno)



Atody: *S. haematobium*



Atody: *S. mansoni*

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Raha mangidihidy: sasana amin'ny rano sy vinaingitra (3/4 rano ary ¼ vinaingitra) - (Jereo ny toko 31: Aretin-koditra).
- ☑ Raha manavy: ampidinina ny hafanan'ny vatana (Jereo ny toko faha 16: Fanaviana)
- ☑ Raha misy aretim-pivalanana: ampisotroina rano betsaka (Jereo ny toko faha 17 :Aretim-pivalanana).
- ☑ Entina eny amin'ny toerampitsaboana akaiky indrindra ny marary raha vao ahiana ho voan'ny bilarziôzy.

Fisorohana

Mahakasika ny isam-batan'olona eo amin'ny fiaraha-monina ny fisorohana fa amin'ny maha-mpanentana ara-pahasalamana anao, inona avy ary ireo andraikitrao?

☑ Manaova fanabeazana ara-pahasalamana

- Manomàna fanentanana isan-tokantrano ao amin'ny fokontany mba hampianarana ny olona momba ny bilariziôzy. Hazavao aminy ny tsingerimpiainan'ny katsentsitra sy ny fifindrany.
- Rarào ny filomanosana, fanasana lamba sy lovia, mandro, milalao, miasa na manjono eny amin'ny rano izay misy sifotra mpampiatrano mivelona.
- Ampianaro ny olona hampiasa fiarovana mba tsy hikasi-drano rehefa miasa anaty rano mihandrana: kiraro na baoty miaro ny tongotra.
- Amporisiho ny olona hanatsara ny tatatra sy ny fitarihan-drano.
- Ampianaro sy entano ny olona hanana sy hampiasa lava-piringa satria manapaka ny fifindran'ny bilarziôzy izany.

☒ Miasà miaraka amin'ny Mpiasan'ny fahasalamana amin'ny fisorohana ara-medikaly

Ampio ny dokotera na rasazy rehefa manatanteraka ny fitiliana sy fitsaboana faobe. Entano ny olona handray sy hitelina ny fanafody hiadiana amin'ny bilarziôzy rehefa tonga ny hetsika faobe hanaovana izany. Miasà miaraka aminy amin'ny fanarahamaso ny valanaretina vaovao.



- ☒ Aretina mbola betsaka sy miparitaka eto Madagasikara ny bilarziôzy.
- ☒ Karazany roa ihany amin'ny kankam-pisaka mahatonga ny aretina no hita eto Madagasikara: ny iray mahatonga ny bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano sy ny taovam-pananahana ary ny iray kosa mahatonga ny bilarziôzin'ny tsinay.
- ☒ Miditra amin'ny olombelona eo amin'ny sosonkoditra ny katsentsitra rehefa miroboka anaty rano mihandrana maloto misy ny bibinaretina.
- ☒ Ny fivalanandrano na ny fivalananan'ny olona marary izay misy atodikankana no mandoto ny rano.
- ☒ Ireo olona tsy mahatandrina fahadiovana, ireo ankizy tia milalao rano, ireo olona miasa maharitra anaty rano miandrana no tena tandindomin'ny aretina.
- ☒ Ny fikorontanan'ny fiasan'ny tsinay miaraka amin'ny aretim-pivalanana misy rà no manamarika ny bilarziôzin'ny tsinay. Ho an'ny bilarziôzin'ny taovam-pivalanandrano kosa, ny fikorontanan'ny fiasan'ny taovam-pivalanandrano miaraka amin'ny fivalanandrano misy rà ary fanaintainana eo amin'ny kibo ambany no manamarika azy.
- ☒ Ampiharina ny vonjy aina mifanaraka amin'ny fitsipika fototra MAMi ary omena ny vonjy aina manokana araka ny voatanisa tany aloha.
- ☒ Entina any amin'ny toerampitsaboana akaiky indrindra ny marary hahazo ny odikankana mifanaraka amin'ny aretina.
- ☒ Manaova fampianarana ara-pahasalamana eo amin'ny fiaraha-monina misy anao hisorohana ny fiparitahan'ny aretina.

20. Filariôzy

Teny fampidirana

Areti-mifindra fahita amin'ny faritra tropikaly vokatry ny kankana boribory ny Filariôzy. Antony faharoa mitarika takaitra na fahasembanana ny filariôzy araka ny voalazan'ny Fikambanana Iraisam-pirenena Momba ny Fahasalamana (OMS). Betsaka ireo olona mitondra takaitra noho io aretina io ka zary lasa sembana mihitsy. Azonao an-tsaina amin'izany fa tena miteraka olana ara-ekonomika sy fanilikiliana eo amin'ny fiaraha-monina ity aretina ity.

Distrika 99 amin'ny 114 no voakasik'io aretina io eto Madagasikara. Any amin'ny faritra Atsinanan'ny Nosy no tena ahitana azy: faritra Vatovavy Fito Vinany, Atsimo Atsinanana ary Atsinanana. Any Andrefana, ahitana izany any amin'ny faritra Sofia sy Boeny. Vitsy kosa ireo faritra afovoan-tany ahitana io aretina io. Mbola olana amin'ny fahasalamam-bahoaka ny filariôzy eto Madagasikara. Ndeha ary isika hianatra misimisy kokoa momba ity aretina ity mba hisakanana ny fiparitahany! Betsaka ny endrika isehoan'ny aretina fa ny mahakasika ny fantsona mpitatitra hery fiarovana ihany no hojerentsika eto satria io no tena fahita eto amintsika. (R272/Pno + R273/Pno)



Fototr'aretina

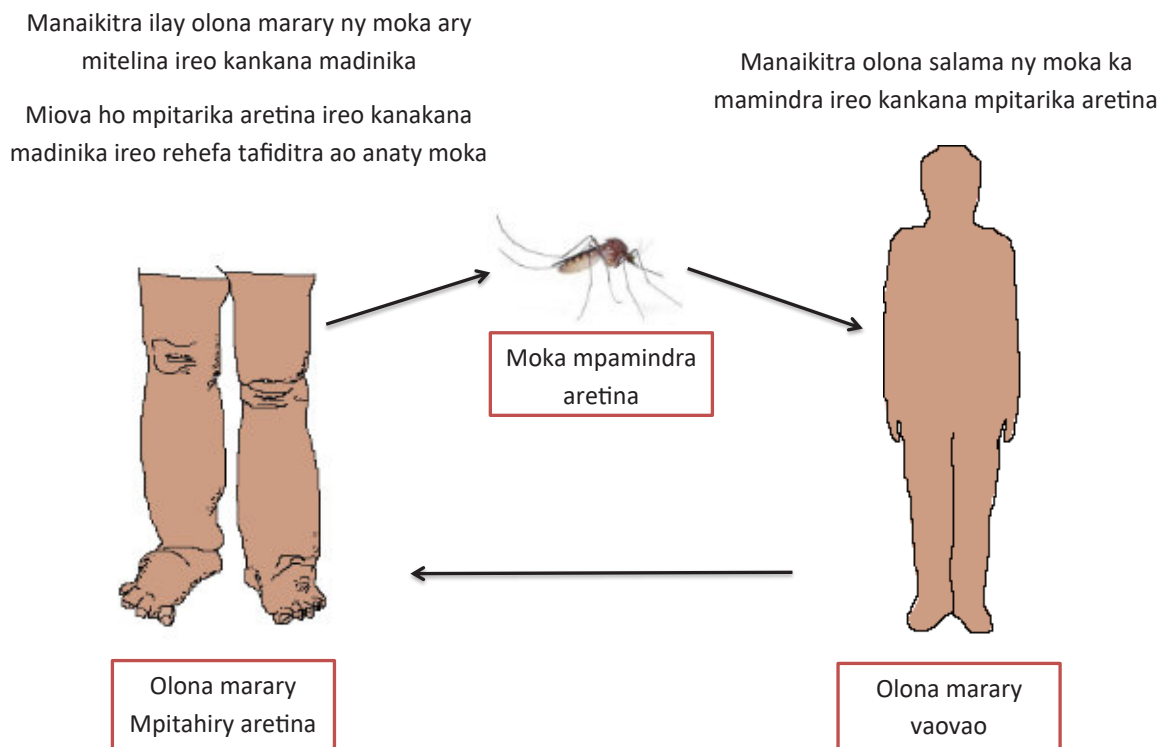
Areti-mifindra vokatry ny katsentsitra voasokajy ao anatin'ny kankana boribory ny Filariôzy. Misy karazany telo ny kankana mahatonga ny filariôzin'ny fantsona mpitatitra ny hery fiarovana fa ny karazany antsoina hoe *Wuchereria bancrofti* no fahita eto Madagasikara. (R274/P1)

Fifindrana sy tsingerim-piainan'ny kankana

Mifindra amin'ny olona amin'ny alalan'ny kaikitry ny moka ilay kankana.

Mety ho efa voakaitry ny moka ilay olona tamin'ny fahazazany saingy tsy hiseho ny aretina raha tsy efa lehibe izy. Mandritra izany fotoana rehetra izany dia ahitana ireo kankana sy ny atodiny ao anatin'ny ran'ilay olona.

Ireo moka no mpampiantrano anelanelana na "hôtes intermédiaires". Mahatsentsitra ireo kankana madinika hita anaty rà ireo moka rehefa manaikitra olona iray marary. Miova ho mpitarika aretina ireo kankana madinika ireo rehefa tafiditra ao anatin'ilay moka. Ity farany indray avy eo no mamindra ireo kankana mpitarika aretina rehefa manaikitra olona iray hafa. Mihazo ireo fantsona mpitatitra hery fiarovana ireo kankana mpitarika aretina ireo rehefa tafiditra ao amin'ny vatan'olombelona ary mitohy mitombo. Mivelona eo amin'ny 6 - 8 taona anatin'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana sy ny atoditarimo ireo kankana matoy ary miteraka kanka-madinika antapitrisany maro. Manentsina ireo fantsona mpitatitra hery fiarovana ireo kankana lehibe ary izay no miteraka olana goavana. Miparitaka manerana ny ran'ilay olona kosa ireo kankana madinika ary mitohy hatrany ny tsingerim-piainany. (R272/Pno + R275/P2 + R277/Pno)



Soritr'aretina

Matetika no tsy ahitana fambaran'aretina amin'ny fiandohan'ny aretina. Taona maro aty aorina vao miseho ireo fambara ary mety tsy mitranga mialoha ny fahatanorana aza raha tamin'ny fahazazany no voakaikitra ny moka ilay olona.

☒ **Fisehony tampoka na “manifestations aiguës”** noho ny fisian'ny hetsika ataon'ny vatana manohitra ny aretina ao amin'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana sy ny atoditarimo. Mety manavy ilay olona ary mivonto sy manaintaina ireto faritra manaraka ireto:

- Rantsam-batana, indrindra ny rantsana ambany.
- Taovam-pananahana, indrindra ho an'ny lehilahy.
- Fahasarotana amin'ny fihetsehana sy fandehanana.

Mety mifana amin'izao ireo fisehony tampoka ireo kanefa mety hiverina hitranga tampoka indray any aoriana.

☒ **Fisehony maharitra** noho ny fahatsentsenan'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana

- Fivontosan'ny bonga noho ny fiangonan-drano.
- Fivontosana izay hita amin'ny faritra maro eo amin'ny vatana toy ny tanana, tongotra, nono, filahiana, molotry ny fifaviana.
- Fivontosana maharitra sy fanaintainana eo amin'ny atoditarimo.
- Miova ny hoditra eo amin'ireo faritra misy karazana fivontosana ireo. Mihenjana, miforiporitra, vakivaky ary lasa matroka sy mihamainty. Matetika no ahitana ratra na fery na kiaka na mibontsindrano. Manome vahana ny fidiran'ny mikraoby sy fiparitahana otrikaretina ireo fahasimban'ny hoditra ireo ary maika manampy trotraka ny fahavoazana efa mahazo ilay olona voan'ny ongobe izany.
- Misy tsiranoka hafa mifangaro amin'ny fivalanandrano. Izany dia noho ny fisian'ny fitohizana tsy ara-dalana eo amin'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana sy ny fantson'ny fivalanandrano.
- Fiparitahana otrikaretina noho ny fihenany hery fiarovana

☒ **Fiverenanan'ny fisehony tampoka na "Accès aigü"** noho ny fiparitahana otrikaretina eo amin'ireo ratra sy fery na fahavakisan'ireo botsindrano eo amin'ny hoditra sy ny elanelan'ny rantsana. Amin'ny ankapobeny 3 - 5 andro no faharetany. Ireto no fambara hita amin'izany:

- Mivoara mena, mivonto, mafana ary manaintaina ilay hoditra.
- Manavy, mangovitra.
- Marary an-doha.
- Tsy afa-mandeha na mihetsika ka voaelingelina ny fiainana an-davanandro
- Rehefa miafana ireo fambara ireo dia maina sy miofaka ny hoditra ary miha-matroka ny lokony. (R275/P2-3 + R276/Pno)

Famantarana ny aretina

Manampy amin'ny famantarana ny aretina ny fisian'ireo soritr'aretina. Ny fahitana ireo kankana madinika anaty santionan-drà ihany anefa no tena manamarina ny fisian'ny aretina. (R2743/P1 + R275/P4)

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana ho an'ny fisehony tampoka (accès aigü)

- ☒ Ampirisihana ny marary hiala sasatra sy tsy hihetsiketsika satria manampy amin'ny fampihenana ny fanaintainana sy ny fivontosana izany.
- ☒ Ampitoniana ny fanaintainana: ampingatsiahina ilay faritra manaintaina. Lomana na tondrahana amin'ny rano mangatsiaka ao anaty koveta ilay faritra. Azo atao ihany koa ny mampiasa lamba nohamandona tamin'ny rano mangatsiaka apetraka amin'ilay faritra ka averina hamandoina indray ny lamba raha vantany vao miamafana. Tohizana foana izany mandrapitsahatry ny fanaintainana. Tsy mety ny rano mafana na matimaty.
- ☒ Fadiana ny manataka ny hoditra na mamaky ilay mibotsindrano satria mampitombo ny fidiran'ny loto sy ny otrikaretina izany.
- ☒ Tsy azo fonosina amin'ny lamba na bandy ilay faritra fa vao maika mampafana azy izany.
- ☒ Akarina ambony ilay faritra manaintaina.
- ☒ Omena rano betsaka ilay marary hosotroiny.
- ☒ Ampidino ny hafanan'ny vatana raha toa manavy (Jereo ny toko faha 16: Fanaviana).
- ☒ Entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana ny marary raha tsy misy ny fihatsarana.

Fikarakarana tokony hatao andavan'andro amin'ny faritra misy fivontosana



☑ Sasana amin'ny rano madio sy savony tsotra indray mandeha isan'andro fara-fahakeliny ny faritra misy fivontosana mba hisorohana ny fiparitahana otrikaretina eo amin'ny hoditra. Diovana tsara ihany koa ny elanelan'ny ratsan-tongotra sy izay misy fiforetana rehetra na ireo faritra misy ratra na fery. Kobanina ary hamainina moramora amin'ny servieta na lamba madio tsara avy eo. Mety mila olona hanampy azy ilay marary rehefa manao izany fanadiovana izany.



☑ Ampakarina ambony ny ranjo na andro na alina araka izay azo atao. Misoroka ny fiangonan-drano eo amin'ireo faritra mivonto izany ary mampahazo aina tsara.

☑ Ezahina araka izay azo atao ny manetsika sy mampiasa ireo rantsam-batana voa amin'ny fotoana rehetra, ivelan'ny fotoana mampaharary azy.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Mila miala sasatra ny marary fa tsy mihetsiketsika.
- ☑ Raha ahitana hetsika tsy fahazakan-javatra na “reaction allergique”: omena fanafody mifanaraka amin'izany.
- ☑ Omena fanafody mampitony ny fanaintainana: Paracetamol no ampiasaina fa tsy AINS.
- ☑ Omena fanafody miady amin'ireo kankana madinika (microfiliaire) sy kankana matoy (macrofiliaire): mifanaraka amin'ny torolalan'ny Ministeran'ny fahasalamana.
- ☑ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa raha ilaina ny fandidiana hanesorana ireo rano mihandrana na “hydrocèle” (R272/Pno + R275/P4 + R278/Pno).

Fisorohana

- ☑ Ny fomba tsara indrindra hisorohana ny filariôzy dia ny fanalavirana ny kaikitry ny moka (Jereo ny toka faha 18: Tazomoka)
 - Mampiasa lay misy odimoka na fanafody moka ao an-trano.
 - Diovy tsara ny trano sy ny manodidina, esory ny lobolobo sy ny rano mihandrana.
 - Ferana ny asa amin'ny alina indrindra raha mipetraka any ambanivohitra sy amin'ny toerana be ala.
 - Manaova akanjo lava manarona ny tongotra, aza manao akanjo maizina na matroka satria manintona ny moka ireny.
 - Mampiala lavitra ny moka ihany koa ny ravina voasary makirana sy ny ravin-kininina.
- ☑ Fisorohana ireo fahasaratana
 - ◊ **Karakarina sy arahi-maso isan'andro ireo ratra na fery** ary entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana raha manonitra (jero ny toka faha 7: Ratra).

◇ **Ampakarina ambony ny faritra mivonto:** mampihena ny fivontosana, mampikoriana tsara ny tsiranoka ao amin'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana izany ary mampitony ny fanaintainana.

- Amin'ny andro: akarina ambonin'ny akalana kely ny ranjo mivonto rehefa mipetraka. Atao mitovy haavo amin'ny valahana satria manamora ny fanaovana ny asa aman-draharaha izany.
- Amin'ny alina rehefa matory: asiana lamba matevina na ondana ao ambanin'ny rantsam-batana ambany. Azo atao ihany koa ny manisany biriky ao ambanin'ny tongo-pandriana roa amin'izay avo kokoa ny faritry ny rantsam-batana ambany. Mety ihany koa raha asiana ondana ao ambany tsihy raha matory amin'ny tany ilay olona. Tsy ny tongotra fotsiny no atao ambony fa ny rantsam-batana ambany iray manontolo.
- Ho an'ny faritra hafa mivonto (nono, sandry, bonga...): asiana lamba mivalina na ondana kely ao ambaniny.
Raha manana aretin'ny fo kosa ilay marary dia tsy tsara ny manao io fampiakarana io.



◇ **Fanaovana kiraro manokana:** miaro sy misoroka ny faharatrana izay mitarika fahasaratana raha misy fiparitahana aretina. Tokony hampahazo aina tsara ilay kiraro fa tsy atao tery loatra mba ahafahan'ny rivotra mivezivezy manodidina ny tongotra. Tsara kokoa raha kapa no anaovana.

◇ **Fanetsiketsehana ny rantsam-batana mivonto:** mampahazo aina ny fanaovana izany satria mampikoriana tsara ny ra sy ny tsiranoka amin'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana. Atao amin'ny fotoana rehetra araka izay azo atao, na aiza na aiza, na mipetraka na mitsangana. Tsy azo atao kosa anefa izany fa mila maka aina amin'ny fotoana mampanaintaina sy mampaharary (accès augü).

Averimberina in-dimy ka hatramin'ny in-15 ireo hetsika ireo ary atao mifandimby. Atsahatra avy hatrany ny fanaovana hetsika vantany vao mahare reraka ary mila maka aina ny marary. Toy izao manaraka izao no atao:

- Mitsangana: atsingy ny lohatongotra roa dia avy eo miara-apetraka ny veditongotra ary averimberina hatrany hatrany izany. Azo atao ny mamikitra na mitehina amin-javatra (rindrana, seza, hazo ...) na olona mba tsy hampianjera.
- Mipetraka: ingaina no sady atsotra ilay tongotra misy fivontosana, ahodikodina manao faribolana ny kitrokely.



- ☒ Araka ny paikadin'ny Fikambanana Iraisam-pirenena Momba ny Fahasalamana, ilaina ny manao fisorohana amin'ny fanafody ho an'ireo olona miaina anaty faritra ahitana betsaka ny aretina. Ny tanjona dia ny hisorohana ny fiparitahan'ny kankana amin'ireo moka sy hanatsaharana ny tsingerimpiainan'ireo kankana. (R272/Pno + R275/P5)



- ☒ Areti-mifindra azo avy amin'ny kankana boribory ny filariôzin'ny fantsona mpitatitra hery fiarovana.
- ☒ Mifindra amin'ny olona amin'ny alalan'ny kaikitry ny moka ireo kankana.
- ☒ Mety tsy hisy fambara ny aretina amin'ny fiandohany. Rehefa ela ny ela dia mipoitra ireo fambara toy ny: fivontosana sy ny fihatevenan'ny hoditra eo amin'ny bonga sy ireo rantsambatana ary ny nono.
- ☒ Afaka manampy amin'ny famantarana ny aretina ny fahitana ireo soritr'aretina saingy ny fahitana ireo kankana madinika amin'ny fitiliana ny rà ihany no tena manamarina izany.
- ☒ Ampiharina ny vonjy aina mifanaraka amin'ny fitsipika fototra MAMi ary omena ny vonjy aina manokana ho an'ny fisehony tampoka araka ny voatanisa tany aloha.
- ☒ Mandritry ny fotoana mampanaintaina irery ihany (accès aigü) no tsy mahazo mampiasa vatana na mihetsiketsika ny marary fa mila maka aina.
- ☒ Alefa haingana any amin'ny toerampitsaboana ny marary raha vao ahiana ho voan'ny filariôzy satria misy ny fanafody mahasitrana izany.
- ☒ Azo fongorina amin'ny fiadiana amin'ny kaikitry ny moka ny filariôzy ary azo sorohana amin'ny fihinanana fanafody faobe ho an'ireo monina amin'ny toerana be aretina. Mampitsahatra ny fiparitahan'ny kankana izany.

21. Pesta

Teny fampidirana

Aretina efa hatry ny fahagola izay nahafaty olona an-tapitrisa maro eran-tany ny pesta. Ireto misy daty nanamarika tantara izay nitrangana pesta maneran-tany :

- ☒ Ny taonjato faha 14 dia nahafaty olona 50 Tapitrisa tao Eropà ny “pesta mainty”
- ☒ Ny faran’ny taonjato faha 19 tany Hong Kong.
- ☒ Teo anelanelan’ny taona 2010 hatramin’ny 2015: 3248 ireo tranga voamarina ka 584 no maty.

Teto Madagasikara manokana indray dia:

- ☒ Niditra tao Toamasina sy Antsiranana ny Pesta ny taona 1898.
- ☒ Nanomboka nahazo ny afovoantany ny taona 1921.
- ☒ Natsangana ireo sampandraharaha miandraikitra ny pesta teo anivon’ny Ministeran’ny Fahasalamam-bahoaka ny taona 1993.

Tsy ahitana azy io intsony ny firenena sasany kanefa tena mbola mihanaka kosa izy amin’ny faritra maro eto Madagasikara. Isan-taona dia mitranga hatrany ny valanaretina pesta eto amintsika eo anelanelan’ny volana Aogositra sy Aprily. Aretimandoza mahafaty tokoa ny pesta, kanefa mora sorohina. Azo sitranina tanteraka ny pesta ary maimaimpoana ny fitsaboana azy. Tsy hanana takaitra ny olona voan’ny pesta raha voatsabo ara-potoana. Ndeha ary hojerentsika ato amin’ity lohahevitra ity ny fototr’aretina, ny fomba fifindrany, ny fisehony, ny famantarana ny aretina, ny fitsaboana azy ary ny fisorohana tokony hatao. Kendrena ny hahatonga anao ho afaka matrika ary manampy ny marary sy ny manodidina hisakana ny fiparitahany.

Fototr'aretina

Azo avy amin’ny bakteria antsoina hoe “Yersinia pestis” ny aretina pesta. Afaka miaina anaty tontolo tsy misy oksizena sady mahatohitra hatsiaka tsara ity otrikaretina ity. Matin’ny hafanana, ny fanamainana, ny “antiseptique” ary ny antibiotika kosa anefa izy. (R284/ Pn0 + R146/ P11)

Fifindran'ny aretina

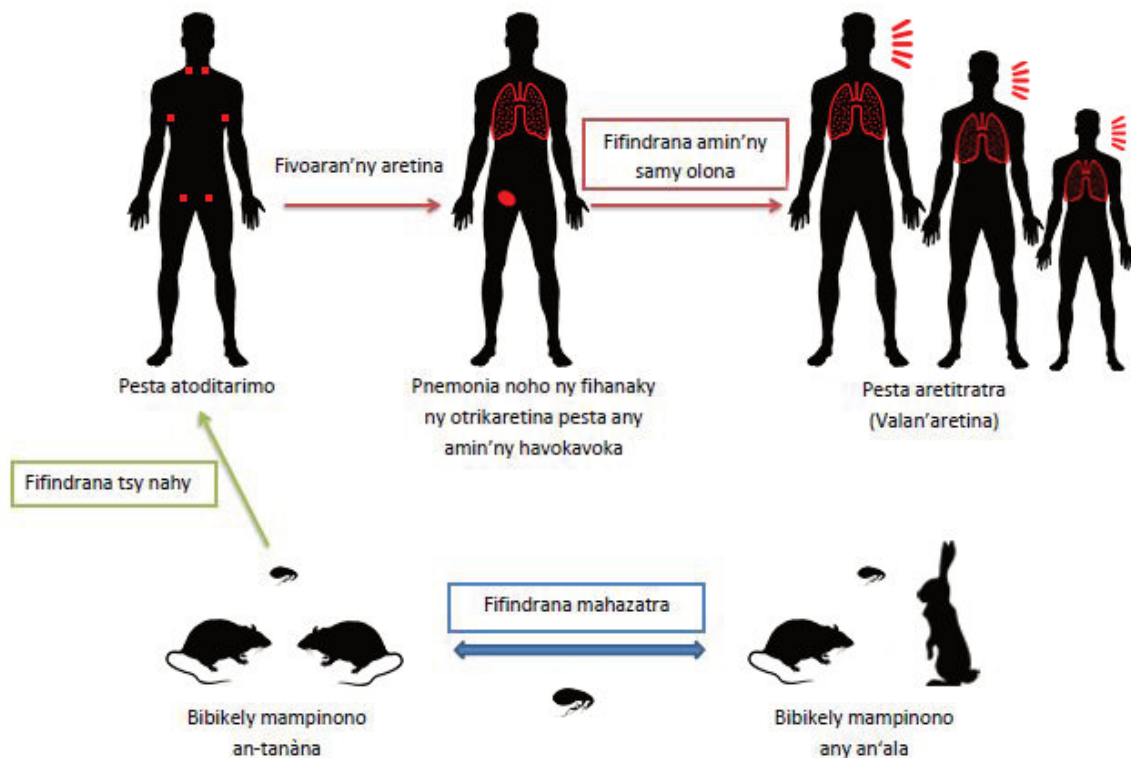
Aretim-boalavo ny pesta fa indraindray mety mifindra amin’ny olombelona. Karazany roa no fomba fifindran’ny aretina

☒ Fifindrana tsy nahy

Mifindra amin’ny olombelona amin’ny alalan’ny kaikitry ny parasy mitondra otrikaretina ny pesta. Hifindran’ny aretina ihany koa ny olona raha mifampikasoka mivantana amin’ny biby mararin’ny pesta amin’ny fikirakirana sy fikasihana azy na ny fatiny, ny iviny. Eo amin’ny samy olona dia mifindra amin’ny alalan’ny piti-drora na piti-drehoka na amin’ny fifampikasohana mivantana amin’ny tsiranoka atodintariana vaky ny aretina.

☒ Fifindrana mahazatra

Misy mandavan-taona eo amin’ireo samy biby kely mampinono toy ny voalavo ity karazana fifindrana ity.



Ireo antony manamora ny fihanaky ny pesta

- ☑ Ny doro-tanety izay mampirisika ireo voalavo sy ny parasiny hiakatra an-tanàna.
- ☑ Ny toetr'andro mafana izay mampirongatra ny parasy mpitondra ny otrikaretina.
- ☑ Ny toerana mitoka-monina: Sarotra ny fitsirihana sy fanaraha-maso ary ny fandraisana an-tanàna noho izany ary tsy ampy fahalalana momba ilay aretina ny mponina ao.



- ☑ Ireo asa mampanakaiky amin'olona marary na ny biby marary: ireo mpikarakara marary, ireo mpiasan'ny fahasalamana, ireo miasa anaty ala, ireo mpanangom-pako sy mpanadio toerana iombonana ...
- ☑ Tsy fisian'ny fahadiovana: trano tsy mifafa manangona parasy, fako miparitaka manintona ireo voalavo...
- ☑ Ny fomba amam-panao sy ny fomban-drazana toy ny famadihana sy ny fikirakirana razana matin'ny pesta. (R285/Pn0 + R147/P24-30)

Soritr'aretina

Misy karazany maro ny endrika isehoan'ny aretina fa ny pesta atoditarimo sy ny pesta aretitratra izay mateti-pitranga no hohazavaina.

Pesta atoditarimo (Peste bubonique)

Miseho ireo fambaran'aretina 2 hatramin'ny 7 andro aorian'ny fidiran'ny otrikaretina.

- ☒ Mivonto ny atoditarimo na “bubon”: mitombo habe sy maharary ny atoditarimo. Matetika eo amin'ny foto-pe, eo ambany helika na koa eo amin'ny foto-tenda no ahitana azy.
- ☒ Manavy be tsy mihoatra ny 41°C: mangovitra rehefa miakatra ny hafanana ary tsemboka be rehefa midina kosa izany
- ☒ Marary an-doha ary indraindray mety hisy fambarana meninzita
- ☒ Maloilo, mandoa, mivalana, marary ny kibo,
- ☒ Maratra ny hoditra eo amin'ilay faritra voakaikitra ny parasy. (R279/Pno)



Pesta aretintratra (Peste pulmonaire)

Miseho ny soritr'aretina ao anatin'ny iray hatramin'ny 4 andro na anatin'ny 24 ora taorian'ny nifohana ilay otrikaretina.

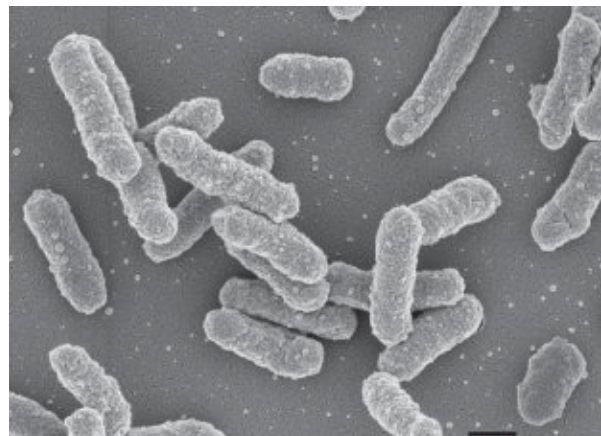
- ☒ Manavy be: mangovitra rehefa miakatra ny hafanana ary tsemboka be rehefa midina kosa izany.
- ☒ Mikohaka miaraka amin'ny rehoka misy rà.
- ☒ Maharary ny tratra.
- ☒ Sahirana raha miaina ary mety ho sempotra. (R279/Pno)



Famantarana ny aretina

Manampy amin'ny famantarana ny aretina ireo soritr'aretina ho an'ny karazany tsirairay amin'ny fotoana fisian'ny valanaretina. Tsy azo tsinontsinoavina fa mila fandraisana an-tànana sy fitiliana haingana avokoa ny fanaviana rehetra miampy fivontosan'ny atoditarimo na rehoka misy rà.

Misy ny fitiliana malaky (Test de Diagnostic Rapide na “TDR”) azo atao eny amin'ny tobimpahasalamana fa ny fitiliana any amin'ny laboratoara irery ihany no afaka tena manamarina fa pesta no mahazo ilay olona. Voamarina izany raha toa ahitana ilay bakteria *Yersinia pestis* ao amin'ny rà, na ny sombin'ilay atoditarimo, na ny rehoka na ny tsiranoka ao amin'ny fonosan'ny atidoha sy ny hazon-damosina (Liquide céphalo-rachidien). (R146/P58-66; R281/P04)



Fitsaboana

Maimaipoana ny fitsaboana ny pesta eny amin'ny tobimpahasalamana.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Hazavaina amin'ny marary sy ny fianakaviany ny aretina izay ahiahinao. Ampianaro azy ireo ny fomba fifindrany.
- ☑ Atokana toerana avy hatrany ny marary raha ahiahiana ho voan'ny pesta. Tena tsara raha manao sarom-bava ny marary sy izay mifanerasera aminy indrindra raha pesta aretitratra. (Jereo ny Toko 15: Fifindran'ny aretina sy fisorohana)
- ☑ Ampianarina ilay marary tsy handrehoka eny rehetra eny.
- ☑ Ampidinina ny hafanan'ny vatana raha manavy. (Jereo ny Toko 16: Fanaviana)
- ☑ Raha sempotra ny marary, atombeno mipetraka izy mba hahafahany miaina tsara ary avelao izy hiankina amin'ny tanany. (Jereo ny toko 29: Aretin'ny taovam-pisefoana)
- ☑ Entina haingana tsy misy hatak'andro any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ny marary mba hahazo ny fitsaboana mifandraika amin'izany.

Fitsaboana medikaly

Mila fitsaboana haingana amin'ny alalan'ny antibiotika ny marary. Ny dokotera miasa eny amin'ny hopitaly irery ihany no manana alalana hanoratra ireo fanafody ireo. Raha misy olona ahiahiana ho voan'ny pesta, **tonga dia ento haingana** any amin'ny hopitaly izy fa maimaimpoana ny fitsaboana ny pesta. (R13/P59 + R14/P04 + R15/P1-6)

Fisorohana sy fifehezana ny aretina

Fisorohana ny fihanaky ny aretina

- ☑ Rarana ny doro tanety satria rehefa may ny ala na ny tanety dia mandositra lasa miakatra an-tanàna ny voalavo an-tsaha izay mpitondra ireo parasy.
- ☑ Fantarina haingana ny aretina, manao tatitra ary tsaboina avokoa ny trangana pesta rehetra.
- ☑ Ampandrenesina avy hatrany ireo manam-pahefana sy ireo tompon'andraikitra ara-pahasalamana raha vao misy tranga ahiahiana.
- ☑ Atambatra amin'ny toerana voatokana ireo marary ary manao sarom-bava, sy aron-tànana, ary aron'akanjo ireo mpiasan'ny fahasalamana sy ireo olona mpikarakara ny marary.
- ☑ Tadiavina ary araha-maso ireo olona rehetra nifanerasera tamin'ilay marary tao anatin'ny 12 andro raha pesta aretitratra.
- ☑ Mihinana antibiotika izay omen'ny mpiasan'ny fahasalamana ho fiarovana ireo olona nifanerasera tamin'ny mararin'ny pesta aretitratra.

- ☒ Mamafy fanafody mamono mikraoby ao amin'ny tranon'ilay marary.
- ☒ Olona nahazo fiofanana manokana ihany no mahazo mikirakira ny fatin'ireo mararin'ny pesta. Tsy maintsy mampiasa sarom-bava, aron-tanana. Atao lalina tsara ny fasana sady tsy tokony ho tafiditry ny voalavo.
- ☒ Tsy tokony hatrehan'ny olona marobe ny fandevenana ny matin'ny pesta. Olona voatendrin'ny manam-pahefana sy ny tompon'andraikitra ara-pahasalamana ihany no afaka manatanteraka izany.
- ☒ Tsy alevina am-pasandrazana ny matin'ny pesta fa atokana fasana.
- ☒ Tsy azo atao ny mamadika ilay razana matin'ny pesta satria velona mandritra ny taona maro ny otrikaretin'ny pesta ka mbola afaka mifindra.

Fifehezana ireo mpamindra aretina

- ☒ Kajiana ny fahadiovan'ny tontolo iainana: hajaina ny fahadiovana, fafana isan'andro ny trano fonenana, esorina ny loloobo manodidina ny trano, fadiana ny mandrehoka eny rehetra eny, tsy aparitaka ny fako sy poti-tsakafo satria misarika ny voalavo ireny.
- ☒ Mampiasa fanafody hamonoana ny parasy.
- ☒ Samborina velona ny voalavo, dorana anaty lavaka ary totofana ny fatiny.
- ☒ Fadiana ny mikirakira fatim-boalavo tsy fantatra.
- ☒ Ajanona ny doro-tanety.
- ☒ Entina haingana any amin'ny mpitsabo biby (vétérinaire) ny biby raha marary
- ☒ Ampianarina ny olona hampandre sy hanao tatitra amin'ny tompon'andraikitra ara-pahasalamana sy ireo manam-pahefana raha vao misy tranga mampiahiahy. (R145/P521 + R147/P84-91 + R279/P14-15)



- ☒ Aretin'ireo biby kely mampinono toy ny voalavo ny pesta
- ☒ Amin'ny alalan'ny kaikitry ny parasy mitondra otrikaretina na fifohana piti-droran'olona marary na fifampikasohana mivantana amin'ny biby marary no ifindran'ny pesta amin'ny olona.

- ☒ Karazana pesta roa no tena mateti-pitranga. Ho an'ny pesta atoditarimo, fanaviana miampy fivontosana ireo atoditarimo no fambara miharihary. Ho an'ny pesta aretitratra kosa dia ireto no fambara: fanaviana be, havizanana be, kohaka, fanaintainan'ny tratra ary rehoka misy rà.
- ☒ Mitarika ho amin'ny famantarana ny aretina ny fisian'ireo soritr'aretina ary ny fitiliana any amin'ny laboratoara kosa no hanamarinana izany.
- ☒ Tsy maintsy ambara sy tsaboina haingana eny amin'ny tobimpahasalamana avokoa ny trangana pesta rehetra.
- ☒ Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi ary omena ny vonjy aina manokana araka izay voalaza tany ambony.
- ☒ Ampiharina ireo fepetra amin'ny fihanaky ny valanaretina sy ny fifehezana ireo mpamindra aretina mba ho fisorohana.
- ☒ Aretina azo sorohina sy tsaboina tsara ny pesta ary maimaimpoana ny fitsaboana eny amin'ny tobimpahasalamana.

Arovy amin'ny pesta ny tenanao sy ny ankohonanao ary ny hafa!

22. Tiberikilaozy

Teny fampidirana

Areti-mifindra vokatry ny otrikaretina ny tiberikilaozy. Matetika ao amin'ny havokavoka no ahitana ny aretina, saingy mety ho voa ihany koa ny taova hafa eo amin'ny vatana. Areti-mandoza ny tiberikilaozy, mihombo haingana ny aretina ary mitarika fahafatesana raha tsy voatsabo. (R83/P8).



Mety hitera-doza ny tsy firaharahana ny soritr'aretina. Mety tsy dia hisy fiantraikany be eo amin'ny fiainana an-davanandron'ny mararymantsy izany. Zava-dehibe noho izany ny mampahafantatra ny olona ny momba ny aretina sy ny soritr'aretina. Tadidio fa areti-mandringana ateraky ny bakteria ny tiberikilaozy, kanefa azo sorohina sy tsaboina tsara.

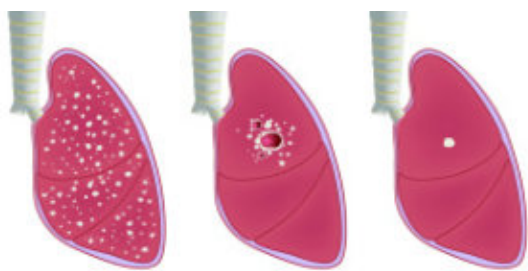
Tsy tokony hotsinontsinoavina ny soritr'aretina ary tonga dia entina any amin'ny tobimpahasalamana ny marary mba hojerena akaiky sy hatao fitiliana. Azo tsaboina tsara ny aretina raha toa ka hita mialoha, ary tsy ahina intsony ny hifindrany amin'olon-kafa.

Mety hamindra ny aretina amin'ny olona 10 hatramin'ny 15 isan-taona ny olona iray voan'ny tiberikilaozy raha toa tsy voatsabo (R84/Pno).

Azo sitranina tsara anefa ny tiberikilaozy raha voatomboka mialoha ny fitsaboana. Maro rahateo koa ny fomba enti-misoroka ny tiberikilaozy izay hojerentsika manaraka.

Fototr'aretina

Vokatry ny mikraoby antsoina hoe "Mycobacterium" izay misy sokajy maromaro ny tiberikilaozy.



☒ Ny "Mycobacterium tuberculosis", fantatra amin'ny anarana hoe "Bacille de Koch" no tena atahorana, ary mazàna mpahazo ny havokavoka: tiberikilaozy eo amin'ny tratra na "tuberculose pulmonaire" no iantsona ilay aretina amin'izay fotoana izay. Mety hahavao ny taova hafa ihany koa anefa izany. (R102/P112)

☒ Ny "Mycobacterium bovis" kosa dia miparitaka amin'ny alalan'ny fihinanana vokatra avy amin'ny ronono tsy voadio tsara. Matetika mifindra amin'ny alalan'ny ronono tsy nampangotrahina tsara. (R102/P112)

Fomba fifindrany

Miparitaka eny amin'ny rivotra amin'ny alalan'ny piti-droran'ny olona marary ny otrikaretina mitondra ny tiberikilaozy. Manaparitaka ny aretina ny marary iray rehefa mikohaka, mievina, mandrehoka na miteny. Ohatra, mety hampifindra

ny aretina ny fandrوران'ny olona marary iray eny andalam-be, satria miparitaka eny amin'ny rivotra ny mikraoby. Marefo ny vatana rehefa avy marary kibo ohatra ka tsy mahavita miaro amin'ny otrikaretina ka mety ho voan'ny tiberikilaozy. (R102/P112) Mety tsy ho tsikaritra akory ny soritr'aretina na dia marary aza ny tena indrindra raha variana amin'ny fiainana andavan' andro. Iza ary ireo olona mora andairan'ny aretina? Ireo olona marefo sy efa nahazo taona ve? Ndeha hianarana ireo soritr'aretina.



Mora andairan'ilay aretina kokoa ny olona amin'ireto sokajy ireto:

- ☒ Ny zaza latsaky ny 3 taona sy olona mihoatra ny 65 taona.
- ☒ Manana aretina hafa tsy voatsabo (tazomoka, kankana, kitroto, kohadavareny).
- ☒ Mpisotro toaka, mpifoka sigara.
- ☒ Ny olona mahantra (mipetraka amin'ny trano be olona loatra, tsy ampy sakafo).
- ☒ Tsy ampy hery fiarovana (SIDA, fanafody toy ny "corticoïdes", fitsaboana homamiadana toy ny "chimiothérapie").
- ☒ Toe-batana (ohatra, ny "gène HLA"). (R102/P114)



Soritr'aretina

Tiberikilaozy eo amin'ny tratra na **"tuberculose pulmonaire"**

Ny famantarana voalohany tsikaritra dia ny **kohaka maharitra** (mihoatra ny telo herinandro misesy). Mety hisy iray na maromaro amin'ireto fambara fanampiny ireto:

- ☒ Marisarisa.
- ☒ Malain-komana.
- ☒ Miha mahia.
- ☒ Manavy (indrindra amin'ny hariva).
- ☒ Tsemboka rehefa alina.
- ☒ Rehoka (misy ra na tsia). (R102/P116)

Ny tiberikilaozy ivelan'ny tratra na **"tuberculose extra-pulmonaire"**

Antsoina hoe "tuberculose extra-pulmonaire" ilay aretina rehefa tsy ny havokavoka irery no voa. Mety ahitana ny otrikaretina ny atodintariana, ny taolana, ny tonontaolana, ny taovam-pivalanandrano, ny fonosana manify manodidina ny atidoha na "méninges", ny fonon'havokavoka na "plèvre" ary ny tsinay. Arakaraka ilay faritra voa ny soritr'aretina. Mitovy amin'ilay voalaza tetsy ambony ny famantarana ankapobeny:

- ☒ Marisarisa.
- ☒ Malain-komana.
- ☒ Miha mahia.
- ☒ Manavy (indrindra amin'ny hariva).
- ☒ Tsemboka rehefa alina. (R102/P116)

Ny dokotera ihany no afaka manamarina fa voan'ny tiberikilaozy na tsia ny olona iray. Raha mitranga ireo famantarana ireo dia tokony hanatona izay dokotera na hôpitaly mitsabo ny tiberikilaozy akaiky indrindra isika. Manoloana olona iray ahina ho voan'ny raboka dia ireto no fanontaniana apetraky ny mpiasan'ny fahasalamana:

- ☒ Hafiriana no nikohaka ny marary?
- ☒ Mahazo rehoka ve? manao ahoana ny endriny na lokony?
- ☒ Mahatsiaro tena ho nihena na very lanja ve? Nanomboka oviana?
- ☒ Misy fambaran'aretina hafa ve?
- ☒ Misy olona hafa mitovy aretina ihany koa ve eo amin'ny fianakaviana sy ny fiarahamonina?
- ☒ Efa nahazo fitsaboana momba ny tiberkilaozy na raboka ve?
- ☒ Manao ahoana ny toe-pahasalamana amin'ny ankapobeny: misy antony mahatonga ho mora andairan'aretina ve? Misy aretina hafa mitaiza ve? ...
- ☒ Efa vita vaksiny BCG (fanefitry ny tiberkilaozy) ve?



Misy karazany roa ny fisehony:

Ny fikasohan'ny otrikaretina voalohany amin'ny vatana, antsoina hoe “primo-infection tuberculeuse”. Rehefa miditra ao amin'ny vatana ilay mikraoby dia mety harary avy hatrany ilay olona. Raha miotrika ao anaty kosa izy dia any aoriana vao mety hipoitra ny aretina.

Raha resin'ny hery fiarovana ao anaty ilay otrikaretina dia tsy ho voan'ny tiberkilaozy ilay olona.

Eo amin'ny zaza no matetika ahitana ny “primo-infection tuberculeuse”.

Ireto avy ireo famantarana amin'izany:

- Marisarisa.
- Manavy.
- Kohaka misy na tsy misy rehoka.
- “Erythème noueux”: Fivontosana manaintaina amin'ny ranjo, izay maharitra 1 na 2 herinandro eo ho eo.

Ny fikasohan'ny otrikaretina faharoa eo amin'ny vatana antsoina hoe “tuberculose post-primaire”. Misy ny fifohazan'ny otrikaretina izay efa tao kanefa tsy namory aretina, antsoina hoe otrikaretina miotrika. Miotrika ao anaty vatana ilay bakteria ary mety hifoha aorian'ny fepotoana miovaova. Mitranga ny soritr'aretina rehefa mihaosa ny vatana noho ny tsy fahampian-tsakafo, aretina, fihenana hery fiarovana, ...

Miseho amin'ny alalan'ireto fambara ireto ny tiberikilaozy ao amin'ny tratra na “tuberculose pulmonaire”:

- Kohaka maharitra (mihoatra ny telo herinandro).
- Rehoka misy ra.
- Tsemboka rehefa alina.
- Manavy, indrindra amin'ny hariva.
- Miha mahia. (R102/P116)



Fomba ahafantarana ny aretina

Maro ny fomba azo anamarinana ny aretina.

- ☒ Fitiliana ny rehoka: fitadiavana ilay otrikaretina amin'ny alalan'ny mikiraosikaopy mampiasa ny fandokon'i Ziehl Neelson: io no tena hanamarinana ny aretina, ary hita any amin'ny tobimpitsaboana ny tiberikilaozy rehetra.

Efa misy ihany koa ny fitiliana maika na "Test de Diagnostic Rapide XpertMTB/RIF".

- ☒ Fitarafana ny tratra: mikaroka ny fisehon'ny aretina ao amin'ny havokavoka.
- ☒ Fitarafana ny faritra hafa amin'ny vatana: mikaroka ny fisehon'ny tiberikilaozy any amin'ny taova hafa.
- ☒ Fambolena ny rehoka na ny zavatra nalaina tamin'ny vatana amin'ny toerana iray voatokana, antsoina hoe "milieu de Lowenstein" hikorohana ny otrikaretina. (R102/P120)

Fitsaboana

Fitsaboana ankapobeny

Ireto misy fomba tena tsara azo atao mba handaitra tsara ny fitsaboana amin'ny fanafody:

- ☒ Mihinana sakafo be proteina izay manampy ny vatana: tsaramaso, soja, hena, ronono, frôrazy, "yaourt", trondro ary atody.
- ☒ Mila misotro rano betsaka, 2 litatra isan'andro eo ho eo.
- ☒ Mila maka aina mandritra ny fiandohan'ny fitsaboana (2 volana voalohany).
- ☒ Tandremo! Mbola mety hamindra aretina ny marary roa na telo herinandro aorian'ny nanombohana ny fitsaboana. (R85/Pno)

Fitsaboana amin'ny fanafody

Misy karazany efatra ny sokajin'ny marary, ka miankina amin'ny sokajiny ny fitsaboana:

- ☒ Tranga vaovao: ireo marary izay mbola tsy voatsabo na mbola tsy nahazo fitsaboana tiberikilaozy mihoatra ny iray volana.
- ☒ Fiverenan'ny aretina: ireo olona efa sitrana, fa niverina narary indray.
- ☒ Tsy fahombiazana: mbola misy "bacille de koch" ny rehoka mandritra ny fitiliana eo amin'ny fahadimy volana.
- ☒ Famerenana fitsaboana: ny marary izay nanapaka ny fanafody mihoatra ny roa volana ary nanjary nahitana "bacille de koch" indray ny rehoka.

Misy ny toromarika ho an'ny fitsaboana napetraka ao amin'ny programa nasionaly miady amin'ny tiberikilaozy, arakaraka ny sokajin'ny marary. Mifototra amin'ny fitambarana antibiôtika maromaro ny fitsaboana izay ny dokotera ihany no afaka manome azy.

Ireto ireo tsara ho fantatra vitsivitsy:

- ☒ Maimaim-poana ny fitiliana sy fitsaboana eto Madagasikara.
- ☒ Ahitana tobimpahasalamana manokana momba ny tiberikilaozy manerana ny nosy.
- ☒ Maharitra enim-bolana ny fitsaboana ary tsy tokony hotapahina mihitsy.

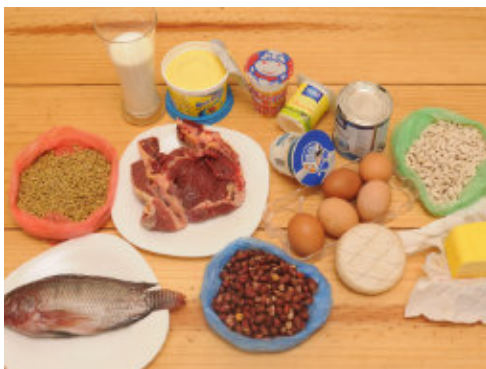
- ☒ Mandritra ny roa volana voalohany dia tsy maintsy eo imason'ny dokotera na ny mpiasan'ny fahasalamana na ny Mpanentana ara-pahasalamana nahazo alalana sy nahazo fiofanana momba izany no mihinana ny fanafody ny marary.
- ☒ Ny efa-bolana manaraka any an-trano no hanohizana ny fihinana fanafody. Maka ny fanafody any amin'ny tobimpahasalamana ny marary: omena ny ny fanafody hohaniny mandritry ny iray volana aloha, avy eo ny fanafody mandritra ny roa volana, ary farany mandritra ny iray volana.
- ☒ Ny fanafody dia tokony hohanina ny maraina vao mifoha, mialoha ny sakafo.
- ☒ Ny fanaraha-maso ny rehoka dia atao ny faharoa sy fahadimy volana ary amin'ny faran'ny fitsaboana.
- ☒ Sitrana ny olona izay nahatapitra ny fanafody hatramin'ny farany ary tsy nahitana ny otrikaretina “bacille de Koch” intsony ny rehoka tamin'ny fitiliana fanaraha-maso eo amin'ny fahenim-bolana.
- ☒ Tsy azo tapahina mihitsy ny fitsaboana.
- ☒ Tsy aretina mahamenatra ny tiberikilaozy.
- ☒ Ny marary mazoto mihinam-panafody dia tsy mamindra ny aretina intsony
- ☒ Sitrana soa aman-tsara ny marary raha tsy misy “bacille de Koch” intsony ny rehoka amin'ny faran'ilay fitsaboana.
- ☒ Mety hiloko mena ny fivalanandrano noho ilay fanafody; tsy misy atahorana anefa izany.
- ☒ Mety hahazo ny olona rehetra ny tiberikilaozy, tsy anavahana saranga. Mila fanohanana sy fitiavana ny olona marary mandritry ny fitsaboana mba hanampy azy ho sitrana.

Miankina amin'ny sokajy misy ny marary ny fomba fitsaboana ny aretina. Ny toro-mariky ny programa nasionaly no arahin'ny dokotera amin'izany, ary izy ihany no afaka manome ny fanafody.

Fisorohana

Fisorohana ankapobeny

Hanampy anao hisoroka ny aretina ireto fitondran-tena tsotra ireto:



- ☒ Mihinàna sakafo ara-pahasalamana hahazoana tanjaka sy fahasalamana.
- ☒ Raha vao manana aretina ianao dia mila manatona dokotera haingana mba hitsaboana izany.
- ☒ Tsara ny tsy misotro toaka, tsy mifoka sigara.
- ☒ Aza mandrora eny rehetra eny, entano ny ankohonana handrora any amin'ny toeram-pidivana irery ihany.
- ☒ Mitampim-bava rehefa mikohaka.
- ☒ Raha mahafantatra fa manana aretina mampihena ny hery fiarovana ianao dia ento arahina maso any amin'ny dokotera izany.
- ☒ Raha azo atao, fadina ny trano mihizina, be olona loatra fa mandoto ny rivotra.
- ☒ Mila madio sy azon-drivotra ary taratry ny masoandro tsara avokoa ny efitrano rehetra.
- ☒ Aza afangaro fako ny tany fambolena.

Fisorohana amin'ny fanafody

- ☑ Atao vaksiny BCG ny zaza vao teraka araka ny programa nasionaly momba ny vaksiny. Hita eny amin'ny tobimpahasalamana rehetra izany ary maimaim-poana.
- ☑ Atao fitiliana sy mihinana fanafody fiarovana avy hatrany ny zaza latsaky ny 6 taona izay nifandray amin'ny olona marary.
- ☑ Tsy maintsy atao fitiliana tsimokaretina VIH avokoa ireo marary voamarina fa voan'ny tiberikilaozy mba ho voatsabo tsara. Mety hahafaty ny tiberikilaozy raha tsy voatsabo tsara.



- ☑ Mila hanina hatramin'ny faran'ny fitsaboana ny fanafody.
- ☑ Tokony hisaraka efitrano amin'ny besinimaro ny olona marary.
- ☑ Tokony ho azon-drivotra sy masoandro tsara ny efitrano.
- ☑ Raha mila manatona ilay marary ny iray amin'ny fianakaviana dia tokony hanao saron-tava.

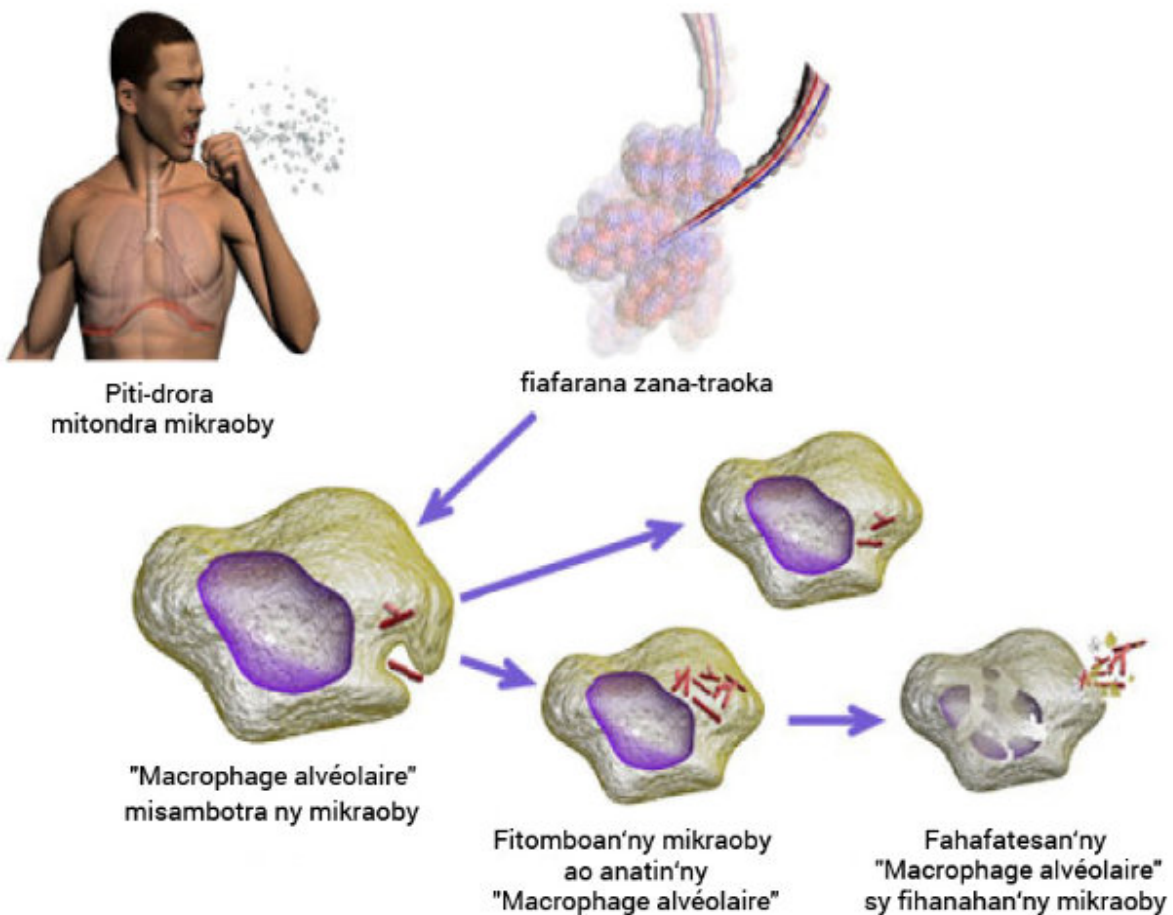
- ☑ Ataovy anaty zavatra manokana ny rehok'ilay marary ary ariana isan'andro.

FAMPIHARANA: Misy voan'ny tiberikilaozy ny iray amin'ny fianakaviana. Eritrereto raha marina na diso ireto fisorohana manaraka ireto:

FISOROHANA	MARINA	DISO
Atokana ny lovia, antsy, sotre sy ny forisetin'ny marary.		
Anaovana ny aro vava sy aro orona.		
Tokony hadio ny trano, ho azon-drivotra sy masoandro.		
Tsy tokony hifampikasoka aminy.		
Tokony hanao sakafo manokana ho azy.		
Tokony hihinana sakafo mampatanjaka ny fianakaviana rehetra.		
5 taona i Soa kely, fianakavianao izy io, tokony hoentinao lavitry ny trano izy.		
Tokony hahazo fanafody fiarovana any amin'ny dokotera i Soa satria tsy nahitana otrikaretina tao anaty rehoka.		

Tadidio ary fa:

- ☑ Ny tiberikilaozy dia areti-mifindra avy amin'ny "bacille de Koch", ary mety mahafaty.
- ☑ Azo sitranina anefa izany raha arahina tsara ny fitsaboana.
- ☑ Mifindra amin'ny alalan'ny piti-drora ny olona marary misy mikraoby ny aretina rehefa mikohaka izy.
- ☑ Raha mikohaka mihoatra ny telo herinandro ianao dia tokony hanatona toerampitsaboana.
- ☑ Maimaim-poana ny fitsaboana ary maharitra enim-bolana.
- ☑ Vitaina hatramin'ny farany ny fitsaboana izay maharitra enim-bolana.



23. Tsy fahampian-dra

Fahalalana ankapobeny momba ny ra

Anjara asan'ny ra

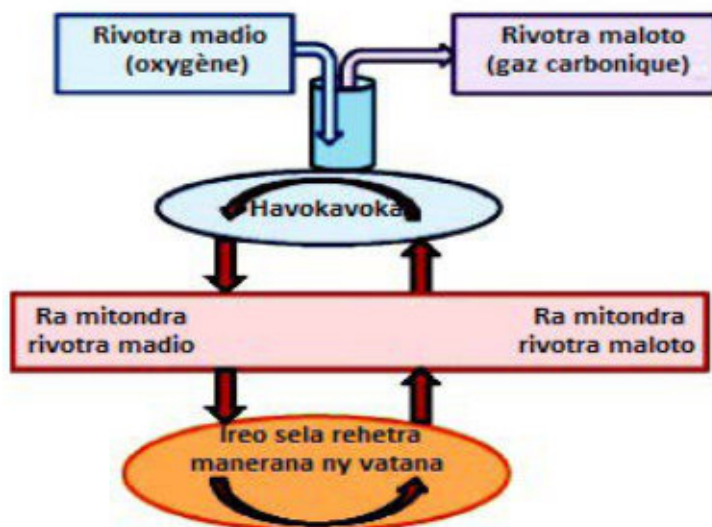
Ny ra no taova lehibe indrindra ao amin'ny vatan'olombelona. Manana ra eo amin'ny 5 ka hatramin'ny 6 litatra eo ho eo ny lehilahy ary 4 ka hatramin'ny 5 litatra ny vehivavy raha milanja 65 kilao. Manosika ra 10.000 litatra manerana ny vatana isan'andro ny fon'olombelona (R109/P32). Manosika ny ra mankany amin'ireo sela amin'ny alalan'ny aritera (lalandra mitondra ny ra madio) ny fo. Toy ny fitaovam-pitaterana ao anatin'ny vatana ny ra (R109/P35). Izy no mitatitra ny ôksizena sy ny hery ilaina, ary manary ny gazy karbônika mbamin'ny loto rehetra ao amin'ny vatana. Ny fo no manosika ny ra, ary manampy ny fo amin'izany ny fihetsehan'ny nofo. Ny lalandra mpitondra ra madio na aritera no andehana ny ra mankany amin'ireo sela, ny lalandra mpitondra ra maloto na vena kosa no iverenany any amin'ny fo. Ahitana tsiranoka sy karazana sela telo ao anaty ra: ny sela mena, ny sela fotsy ary ny “plaquette”. Samy manana ny anjara asany avy ireo (R109/P35). Ny sela mena no voakasiky ny tsy fahampian-dra. Ny tsokan-taolana no mamokatra azy ireo ary ny ary no mamotika azy rehefa antitra izy. Izy ireo no mitatitra ny ôksizena sy ny gazy karbônika, ka eo amin'ny havokavoka no ampidirana sy anariana azy ireo. Miloko mena marevaka ny ra rehefa mitondra ôksizena (rivotra madio), matroka kokoa kosa izy rehefa mitondra gazy karbônika (rivotra maloto) (R109/P36). Fomba iray ahitana na ampy ra na tsia ny olona iray ny fijerena ny atin'ny hodi-masony: raha mena tsara izany dia ampy ra ilay olona, fa raha fotsy tanteraka kosa dia mila ra izy.



Ny fiainan'ireo sela mena

Mamokatra tsiro mpanentana na “hormone” iray antsoina hoe “érythropoïétine” ny voa. Io no mibaiko ny tsokan'ny taolana hamokatra sela mena. Mampiasa vy na “fer” ao anaty ra ny tsokan-taolana mba hamokarana hemoglobina. Tsy hain'ny vatana vokarina ny “fer”, fa miditra ao amin'ny alalan'ny sakafo izany. Misy ihany koa ny vitamina ilaina mba hahafahany miditra amin'ny vatana eo anivon'ny tsinay, toy ny vitamina C (R88/Pno). Izany rehetra izany no dingana ahafahan'ny tsokan-taolana mamokatra sela mena. Maharitra 120 andro eo ho eo ny fahaveloman'ny sela mena (R109/P39). Ny Ary na “rate” no manavaka sy manapotika ireo sela mena efa antitra ka hahatonga ny hemoglobina ho tafavoaka. Miova ho “bilirubine” ny hemoglobina tafavoaka ary mampiova loko ny fivalanandrano sy ny fivalanana. (R89/P6)





OHATRA: Toy izao no hahazoan'ny vatanao ôksizena sy hanariany gazy karbônika: rehefa mampiditra rivotra ianao dia mampiditra ny ôksizena ao anatin'ny havokavoka. Rehefa mandalo ao ny sela mena dia maka ôksizena, ka mitondra izany mankany amin'ny sela rehetra manerana ny vatana. Alohan'ny hiverenana mankany amin'ny havokavoka kosa izy no maka ny gazy karbônika izay mivoaka eny amin'ny rivotra rehefa mamoka fofon'aina ianao. Mamintina izany ny kisary.



Misy karazany telo ny sela ao anaty ra:

- ☑ Ny sela fotsy izay miasa amin'ny fiarovana ny vatana.
- ☑ Ny “plaquettes” izay mandrindra ny fivaingan'ny ra.
- ☑ Ny sela mena izay ahitana ny hemoglobina. Ny hemoglobina no mpitatitra ny ôksizena sy ny gazy karbônika avy ao sy mankao amin'ny havokavoka (R109/P36).

Teny fampidirana

Tranga mety hampidi-doza ny tsy fahampian-dra. Ny ra no mitondra ny ôksizena sy ny hery ilaina mankany amin'ireo selan'ny vatanao. Tsy afaka miaina ianao raha tsy misy ra. Antsoina koa hoe “anémie” ny tsy fahampian-dra. Tsy ampy ra avokoa ny 25% amin'ny olona maneran-tany, araka ny tarehimariky ny OMS na Fikambanana iraisam-pirenena momba ny fahasalamana (R26/Pno). Soritr'aretina ny tsy fahampian-dra. Mety ho vokatry ny fahaverezan-dra na aretina no antony. Ato amin'ity toko ity no ampahafantarina anao ireo antony, fambaran'aretina, famantarana ny aretina, fitsaboana ary ny fisorohana ny tsy fahampian-dra.

Fototr'aretina

Betsakany antony mety mahatonga ny tsy fahampian-dra. Manome ny ambangovangony amin'izany ity lisitra manaraka ity.



Tsy fahampian-dra noho ny fahaverezan-dra

- ☑ Fahaverezan-dra tampoka ety ivelany: ratra goavana, ratra eo amin'ny aritera, mandeha ran'orona, fiterahana, fandidiana.
- ☑ Fahaverezan-dra tampoka ao anaty: faharovitan'ny lalandra vaventy ao anaty, ratra eo amin'ny vavony na “ulcère”, fahatapahan'ny taolam-baventy.
- ☑ Fahaverezan-dra maharitra: fadimbolana maharitra, ratra eo amin'ny vavony, kankana, ...

Tsy fahampian-dra noho ny tsy fahampian'ireo singa ilaina amin'ny famokarana sela mena

- ☑ Vitamina: B12, B9 ary fera: tsy vitan'ny vatana ny maka ireo singa ireo avy amin'ny sakafo ka manome izany ho an'ny ra na koa tsy ampy ny sakafo hanina izay ahitana ireo singa ireo.
- ☑ Aretina toy ny VIH/sida, tiberikilaosy, ... Mitovy amin'ny etsy ambony ny olana.
- ☑ Aretin'ny tsokan-taolana: tsy afaka mamokatra sela mena araka ny tokony ho izy ny tsokan-taolana.
- ☑ Tsy miasa ara-dalana ny voa ka tsy mamokatra ilay tsiro mpanentana “erythropoietine” izay ilaina amin'ny famokarana ny sela mena.



Tsy fahampian-dra noho ny fahapotehan'ny sela mena

- ☑ Tazomoka.
- ☑ Drepanositôzy.
- ☑ “Thalassémie”.
- ☑ Fanafody. (R134/P285)

Amin'ireo tranga ireo dia haingana kokoa ny fahapotehan'ireo sela mena noho ny famokarana azy ka mahatonga ny tsy fahampiana.

Ireto ireo karazana olona tena ahitana matetika ny tsy fahampian-dra:

- ☑ Vehivavy manana fadimbolana betsaka sy maharitra.
- ☑ Vehivavy bevohoka na mampinono izay tsy misakafo ara-pahasalamana.
- ☑ Olona voan'ny drepanositôzy.
- ☑ Ireo be antitra izay sarotra kokoa ny fidiran'ny vitamina ao amin'ny vatany.
- ☑ Ireo olona marary mafy.
- ☑ Ireo mpisotro toaka sy mpifoka zava-mahadomelina izay miteraka tsifanjariantsakafo. (R90/Pno)



OHATRA: Maratra mafy eo amin'ny kibony ny namanao. Lalina no sady mandeha ra be ilay ratra. Mety hitarika fahafatesana ho azy izany raha mihoatra ny 3 litatra ny ra very. Fa maninona no mety ho faty ilay namanao? Inona ny olana mitranga raha toa be loatra ny ra very?

Soritr'aretina

Mety hisy na tsy hisy fambara ny tsy fahampian-dra.

Ny fambara rehetra dia noho ny tsy fahampian-dra sy ôksizena any amin'ireo taova manerana ny vatana.

- ☑ Miha-haingana ny fitepon'ny fo na “tachycardie”.
- ☑ Vizambizana lava.
- ☑ Very lanja.



- ☑ Mora andairan'aretina.
- ☑ Marary an-doha.
- ☑ Fanimpanina.
- ☑ Sempotra rehefa manao ezaka be (mihazakazaka, miakatra fiakarana).
- ☑ Hatsatra (indrindra ny hodi-maso sy ny felan-tanana).
- ☑ Mangatsiaka kokoa ny tanana sy ny tongotra.
- ☑ Tapatapaka ny hoho sy ny volo. (R27/Pno)

Raha mihombo ny tsy fahampian-dra dia mety hisy tranga hafa:

- ☑ Mihombo ny fahasemporana ary miha haingana kokoa ny fitepon'ny fo, na dia tsy manao ezaka mafy aza ny vatana.
- ☑ Fanaintainana eo amin'ny rantsam-batana, ny kibo, ny lamosina, ny tratra.
- ☑ Tsy mahita tsara.
- ☑ Mavomavo ny hoditra sy ny maso.
- ☑ Mivonto ny tongotra.

Raha tampoka ny tsy fahampian-dra dia haingana kokoa ny fitrangan'ireo fambara ireo, ary mitarika haingana mankany amin'ny fahafatesana.

Hanampiana anao hitadidy ireo soritr'aretina, avondrona anatin'ireto sokajy ireto izany:



SOKAJY	FAMBARA
Eo amin'ny toe-batana ankapobeny	Vizambizana lava, very lanja, mora andairan'aretina, aretin-doha, fanimpanina
Eo amin'ny fo sy ny havokavoka	Miha haingana ny fitepon'ny fo, sempotra rehefa manao ezaka be
Eo amin'ny hoditra	Hatsatra, mangatsiaka kokoa ny tanana sy ny tongotra, tapatapaka ny hoho sy ny volo

Fomba ahafantarana ny aretina



Fomba iray ahitana raha ampy ra na tsia ny olona iray ny fijerena ny hodi-maso anatin'ny ambany. Mety ho tsy fahampian-dra raha fotsy hatsatra izany.

Ny fitiliana ra ihany anefa no tena fomba mahomby hamantarana ny fisian'ny aretina. Mampiseho ny fidinan'ireto singa mandrafitra ny ra izany fitiliana izany.

- ☑ Ny fidinan'ny tahan'ny hemoglobina: latsaky ny 11, ho an'ny vehivavy, ary latsaky ny 12, ho an'ny lehilahy.
- ☑ Ny fidinan'ny "hématocrite": ambanin'ny 37, ho an'ny vehivavy, ary ambanin'ny 40, ho an'ny lehilahy.
- ☑ Ny fidinan'ny isan'ny sela mena ao anaty ra: latsaky ny 4,5 tapitrisa, ho an'ny vehivavy, ary latsaky ny 5 tapitrisa, ho an'ny lehilahy (R27/Pno)

Fitsaboana

Mifototra indrindra amin'ny fandraisana an-tanana ny fototr'aretina ny fitsaboana. Azo atao ary ilaina indraindray ny mitsabo ny aretina amin'ny alalan'ny fanomezana ra.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Mila ajanona haingana ny fahaverezan-dra ivelany. Azonao atao amin'ny alalan'ny fehy lamba sy fanindriana ny ratra hita ao amin'ny toko faha-7 izany. Mety ilaina ny fampidirana seroma sy fanomezan-dra raha toa be lotra ny ra very. Any amin'ny toerampitsaboana misy fitaovana irery ihany no afaka atao ny fanomezan-dra.
- ☑ Fambarana tsy fahampian'ny famatsian-dra na "choc": omena ny vonjy aina mifanaraka amin'ny "hypovolémie" hita tao amin'ny toko faha 4.
- ☑ Raha toa ka tsy fahampiana fera na vitamina no antony dia mila omena izany ny marary. Azo atao amin'ny alalan'ny fanovana ny sakafo izany amin'ny fihinanana: voanjo, legioma, papay, zavoka, anana, trondro, atody, atinkena, lojy, tsaramaso ary voam-boatavo; na amin'ny alalan'ny fanafody raha tsy mahomby ny sakafo. Miankina amin'izay lazain'ny dokotera ny fihinanana ny fanafody.
- ☑ Entina eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary tratry ny tsy fahampian-dra hahazoana manara-maso azy akaiky.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Fanampiana ny famatsian-dra.
- ☑ Raha toa ka fahaverezan-dra ivelany tampoka sy betsaka no antony dia atao haingana izay hijanonan'ny ra mandeha, fonosina sy fehezina tsara ny ratra ary tsaboina.
- ☑ Mety hitaky fanomezan-dra ny fahaverezan-dra be loatra. Any amin'ny toerampitsaboana irery ihany no anaovana fanomezan-dra. Mila tiliana mialoha ny ra sao misy otrikaretina ary hamantarana ny sokajin-dra na "groupe sanguin", mba hisorohana ny fahafatesana noho ny fanomezan-dra. Tokony hatao ny fanandramana farany, antsoina hoe "cross match", mialoha ny hampidirana ra. Akana sombiny kely ilay ra omena ka afangaro amin'ny ran'ilay marary. Azo ampidirina ny ra raha tsy misy olana mitranga. Tsy azo atao ny mampiditra ny ra raha toa ka lasa mivaingana rehefa afangaro ireo. (R91/Pno)

- ☑ Tadiavina ny antony mahatonga ny tsy fahampian-dra ary tsaboina mifanaraka amin'izany.
- ☑ Afindra any amin'ny toerampitsaboana afaka manao fanomezan-dra ny marary raha ahitana fambarana tsy fahampian-dra tena mahery vaika ary ihany koa hahazoana manohy ny fandraisana an-tanana.



Ny fahitana ireo soritr'aretina voalaza tetsy ambony no famantarana ny tsy fahampian-dra. Manampy izany ihany koa ny fijerena sy fametrahana ireto fanontaniana manaraka ireto:

- ☑ Mahatsapa reraka ve izy na fanina?
- ☑ Hatsatra ve ny hodi-masonry sy ny tanany?
- ☑ Tsapaina ny fitepon'ny fo: haingana ve?
- ☑ Arahina maso ny fisefoany: sempoitra ve izy?
- ☑ Tsapaina ny tongony sy ny tanany: mangatsiaka ve?

Fitsaboana ankapobeny

Raha toa ka tsy fahampiana fera na vitamina no antony dia omen'ny mpitsabo pilina misy fera sy ireo vitamina ilaina amin'ny fidirany amin'ny vatana ny marary. Tokony hohanina araka ny fe-potoana omen'ny mpitsabo ireo. Mety ho fambaran'aretina ny tsy fahampian-dra. Noho izany, ilaina ny manatona mpitsabo hamantarana izany sy hanombohana haingana ny fitsaboana.



Raha toa ka reradreraka na misy fambara hafa ny olona iray, tokony hanatona mpitsabo izy ary tsy hihinana fanafody fahatany. Izany dia mba hisorohana ny fahataran'ny fahitana ny aretina sy ny fihombony.

Fisorohana

Fisorohana ankapobeny

Azo sorohina amin'ny alalan'ireto toromarika ireto ny ankamaroan'ny tsy fahampian-dra:

- ☑ Mihinana hena mena sy trondro, lojy, tsaramaso, voam-boatavo izay betsaka tena betsaka fera.
- ☑ Mihinana sakafo be vitamina B9 toy ny atinkena, anana, voanjo, legioma, papay, zavoka ary tsaramaso.
- ☑ Ilaina ihany koa ny sakafo misy vitamina B12: trondro, atody, atinkena ary ronono velona.
- ☑ Manampy amin'ny fidiran'ny fera amin'ny vatana ny vitamina C izay hita ao anatin'ny voasary, goavy, mananasy, ovy, vomanga, voatabia, ...



Fisorohana amin'ny fanafody

Tokony hihinana pilina misy fera ny vehivavy bevohoka rehetra mandritra ny fitondrana vohoka sy aorian'ny fiterahana. Raha misy toe-batana tsy mahazatra, toy ny fadimbolana be loatra, dia mety ilaina koa ny mihinana pilina misy fera. Ny mpitsabo ihany no afaka manome izany. (R91/Pno)

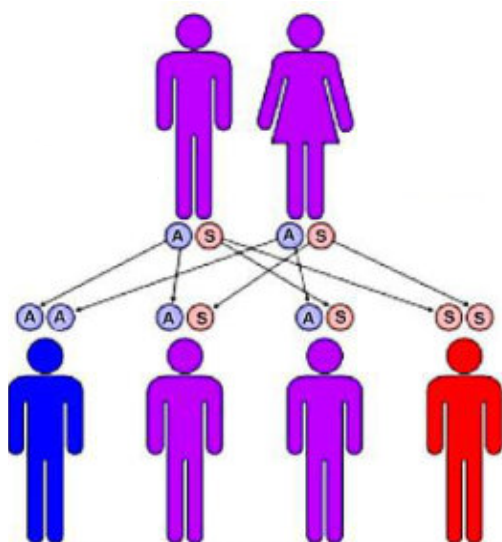
24. Drepanositôzy na Faingosela

Teny fampidirana



Voalaza fa tratry ny aretina manaranaka antsoina hoe drepanositôzy na faingosela ny 9% amin'ny Malagasy (R133/Pno). Hamindra aretina amin-janany ny Ray aman-dRen'y raha samy marary. Manana fianakaviana tratry ny drepanositôzy ve ianao? Sanatria ve mety ho mpitondra aretina ianao, na dia tsy mahafantatra izany aza, noho ny tsy fisian'ny fambara? Any amin'ny faritra Atsimo Atsinanan'i Madagasikara no tena ahitana ny taha ambony indrindra amin'io aretina io. Andeha hojerena ato amin'ity toko ity ny fototr'aretina, ny soritr'aretina, ny ahafantarana ny aretina, ny fitsaboana ary ny fisorohana.

Fototr'aretina



Izao no tadidio: miendrika boribory ny sela mena ara-dalàna, izy no mpitatitra ny ôksizena. Mandalo ny lalandra madinika indrindra ny sela mena noho izy tsy maintsy mahenika ireo selan'ny vatana rehetra. Aretina manaranaka noho ny fiovan'ny singa mandrafitra ny hemoglobina ny drepanositôzy. Miova endrika noho izany ny sela mena ho an'ny olona tratry ny drepanositôzy. Tsy boribory tsara intsony izy ireo fa miendrika volan-tsinana. Mampihetsika ny krizin'aretina ireto toe-javatra tanisaina manaraka ireto:

- ☑ Havizanana sy fanaovana ezaka mafy eo amin'ny vatana.
- ☑ Fiparitahana otrikaretina sy fanaviana, na inona na inona antony.
- ☑ Fiovan'ny maripana: mafana loatra na mangatsiaka loatra.
- ☑ Fahaverezan-drano na tsy fahampian-drano.
- ☑ Adin-tsaina.
- ☑ Fianihana toerana avo mihoatra ny 1500 metatra.
- ☑ Amin'ny ankapobeny, ireo tranga rehetra mitarika fihenana ny fikorianan-dra. (R126/P11)

Vokany dia lasa manisany sivana ireo sela mena ny àry (na “rate”) ka manapotika azy. Izany no miteraka ny fihenana'isa eo amin'ny sela mena ka mitarika ny fisehoana'ny fambarana tsy fahampian-dra.

Tsy afaka mitatitra ôksizena ireo sela mena miova endrika ireo. Manentsina ny lalandra mantsy ilay fiovan'endrika, ka manjary tsy ampy ra ireo fitambarana sela tokony hovatsiana ra.

Na eo aza io toe-javatra io, mbola ahitana ambina sela mena boribory tsara ihany ao anaty ran'ilay marary, satria tsy ny sela mena rehetra no indray miara miova endrika.



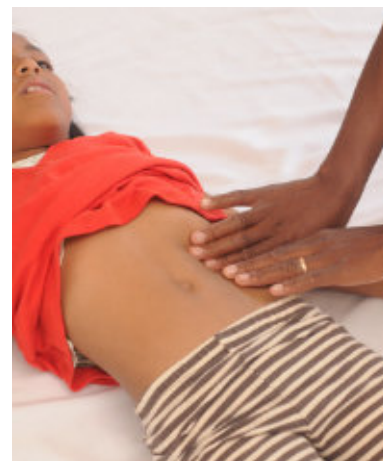
Mora mivaingana ny hemoglobina ho an'ny olona tratry ny drepanositôzy, ka lasa miova endrika ny sela mena. Miteraka fahatsentsenana eo amin'ny lalandra madinika ireo sela mena miova endrika. Mora andairan'aretina, fanaintainana sy tsy fahampian-dra no soritr'aretina mpitranga matetika raha misy olona voan'ny drepanositôzy.

Soritr'aretina

Tsy mifidy salan-taona ny drepanositôzy. Mety hitrangan'ny soritr'aretina sahady na dia ny zaza vao telo volana monja aza. Miovaova arakaraka ny olona ny hamafiny sy ny faharetany. Ary tsy voatery ahitana soritr'aretina avokoa ny marary rehetra. Tena zava-dehibe anefa ny ahitana ny aretina mba hahazoana manome ny fitsaboana sahaza rehefa mihetsika ny krizy.

Azo sokajiana ho efatra lehibe ny fisehony:

- ☑ Tsy fahampian-dra: tsy fahampian'ny sela mena.
- ☑ Krizy noho ny fahatsentsenan'ny lalandra.
- ☑ Olona miandalana mahazo ny lalandra.
- ☑ Saozanina mora andairan'aretina. (R126/P12)



Tsy fahampian'ny sela mena

Voasivan'ny àry na “rate” ireo sela mena, ka lasa mihena ny isany. Tena mora tsy ampy ra matetika ny olona voan'ny drepanositôzy. Mety hisy fotoana hitombo habe ny àry raha manangona sy mamono sela mena be loatra, indrindra eo amin'ny zaza. Ny àry dia taova eo amin'ny faritra ambony ankavian'ny kibo. Mitombo habe ny Ary raha toa ka azon'ny tanana tsapaina. Mila fitsaboana, araka izany, ilay zaza. Entina any amin'ny tobimpahasalamana haingana izy satria tandindomin-doza ny ainy. Mihabetsaka koa ny tahan'ny tsy fahampian-dra raha toa ka tsy ampy “acide folique” ny marary. Tsy tomombana mantsy ny famokarana sela mena vaovao raha tsy ampy ny “acide folique” ary teraka ho azy ireo soritr'aretina.

Ireto manaraka ireto ireo soritr'aretina amin'izany:

- ☑ Mihahaingana ny fitepon'ny fo (mitepo mafy sy haingana ny fo mba halaky kokoa ny sela mena rehefa mitatitra sy mamatsy ôksizena manerana ny vatana).
- ☑ Vizana be.
- ☑ Mihena ny lanja.
- ☑ Mora marary.
- ☑ Marary an-doha.
- ☑ Fanina.
- ☑ Sempotra rehefa manao ezaka mafy (mihazakazaka, mihanika amin'ny toerana avo), na rehefa tena vitsy ny sela mena ao anaty ra.
- ☑ Fotsy hatsatra (indrindra ny hodi-maso anatiny sy ny felan-tanana). (R27/Pno)



Krizy noho ny fahatsentsenan'ny lalandra

Araka ny voalaza etsy aloha, manentsina ny lalandra ny sela mena miova endrika. Misakana ny sela mena tsy hihazo ireo selan'ny vatana izany fitohanana izany. Miteraka fanaintainana mafy io tsy fahampiana famatsian-dra eo amin'ireo sela io. Amin'ny alalan'izany fanaintainana izany no ahafantaran'ny marary fa misy lalandra tsentsina ao aminy. Koa mety hisy fitambarana sela maty izay hiteraka voka-dratsy ho an'ny marary, na aiza na aiza faritry ny vatana itrangan'izany. Ireto ireo karazana olana mety hitranga arakaraka ny faritry ny vatana misy ilay fahatsentsenana:

Taova	Olana
Maso	Manjavona sy mihena ny fahitana
Atidoha	Marary an-doha, tsy afa-miteny, fanina, mifanintona, malemy (mandalo fotsiny na maharitra noho ny fahatsentsenana na fahatapahan'ny lalandra ao amin'ny atidoha)
Voa	Manaintaina ny lamosina, mihena na tsy misy ny pipy
Fo	Sempotra, reraka, mivonto ny tongotra, mikohaka, maharary ny tratra
Havokavoka	Manavy, sempotra, mikohaka, maharary eo amin'ny tratra
Vehivavy bevohoka	Fahaverezan-dra, manaitaina ny kibo ary mety ho afa-jaza satria tsy mahazo ra intsony ny ahitra. (R126/P12)

Ho an'ny zaza, ahitana fivontosana manaintaina ny tanana sy ny tongotra. Izany no fambara voalohany ahafantarana ny aretina eo amin'ny zaza.



Antony mahatsentsina ny lalandra ny fiovan'endrika eo amin'ireo sela mena. Manakana iretsy farany tsy hihetsika ny fiovan'endrika eo aminy, ka mahatonga azy ireo ho mora mitohana. Miteraka tsy fahampiana famatsian-dra any amin'ny taova izany fahatsentsenan'ny lalandra izany. Tsy ampy ôksizena noho izany ireo sela, koa vetivety dia ho tratry ny fahasimbana, na mety ho faty mihitsy. Antsoina hoe “ischémie” izany fahatsentsenana izany.

Mora andairan'aretina

Tena marefo sy mora tratry ny areti-mifindra ny olona voan'ny drepanositôzy, indrindra fa ny zaza. Tsy ampy ny famatsian-dra any amin'ny âry izay taova miasa betsaka amin'ny famokarana ny hery fiarovana; noho izany mihena ny hery fiarovana. Mora voan'ny pnemônia, fanaviana, menenzita, fiparitahana otrikaretina amin'ny fivalanandrano, aretin'ny taolana sy fiparitahana otrikaretina manerana ny vatana manontolo, ohatra, ny mararin'ny drepanositôzy. Mahatonga fiovan'endriky ny sela mena anefa, etsy ankilany, ireo rehetra ireo, araka ny hita etsy ambony. Marefo dia marefo tokoa ny marary, ka mila fanampiana hiatrehany ny aretina.



Manimba ny taolana, ny tonon-taolana, ny havokavoka, ny fo, ny voa, ny maso ary ny filahiana ny drepanositôzy rehefa ela ny ela.

Fomba ahafantarana ny aretina

Amin'ny alalan'ny fitiliana ra no ahafantarana ny aretina, ka any amin'ny laboratoara mahefa no hanaovana izany. Ho hita amin'izany ireo sela mena niova endrika sy ireo hemoglobina potika.

Fitsaboana

Aretina tsy azo sitranina ny drepanositôzy. Ireo olana mitranga toy ny tsy fahampian-dra sy ny krizy vokatry ny fahatsentsenan'ny lalandra no tsaboina raha misy voan'ny aretina. Mety ho zaka ihany ny tsy fahampian-dra amin'ny fotoana sasany, kanefa ilaina ny fampidirana ra raha toa ka miharatsy ilay aretina. Tokony hahafantatra ny soritr'aretina sy ny tokony hatao ny marary sy ny fianakaviany raha toa mihasarotra ny fahasalaman'ny marary. Ilaina kosa ny manatona mpitsabo manokana raha toa ka tena manaintaina be ny marary, mba hijerena ny faritra misy ny fahatsentsenan'ny lalandra sy ny fomba hamahana ny olana.

Tanjona ankapobeny eo amin'ny fitsaboana

- ☒ Omena rano betsaka.
- ☒ Omena oksizena.
- ☒ Fisorohana ny fiparitahana otrikaretina.
- ☒ Omena vitamina.
- ☒ Ampitoniana ny fanaintainana.
- ☒ Hemoglobina mihoatra ny 7-8 g/dl.

Ny krizy noho ny fahatsentsenan'ny lalandra

Miankina amin'ny soritr'aretina hita sy ny toerana misy ny fahatsentsenana ny fitsaboana omena. Amin'ny ankapobeny, fanomezan-drano ny vatana, fanafody manala fanaintainana, famatsiana oksizena no atao.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Omeo rano betsaka ny marary, SRO omena raha misy.
- ☒ Omena fanafody manala fanaintainana amin'ny fatra sahaza ny marary raha efa manana izany.
- ☒ Raha sendra fanina ilay marary dia akarina ambony noho ny fo ny tongony roa.
- ☒ Entina haingana any amin'ny toerampitsaboana akaiky indrindra ny marary ary sorohina ireo tranga mety hitarika ny krizy.

Amin'ny ankapobeny

- ☑ Tokony harahin'ny mpitsabo maso tsy tapaka ny marary satria mitranga matetika ny fahasaratana.
- ☑ Maharitra fotoana ela tokoa ny fitsaboana ho an'ny marary ahitana soritr'aretina sarotra.
- ☑ Vahaolana anankiray, ohatra, ny fanoloana ny tsokan-taolana. Kanefa, ny mpitsabo manam-pahaizana manokana amin'izany sy ny marary ihany no afaka miara-manapa-kevitra amin'io karazam-pitsaboana io.
- ☑ Afindra haingana any amin'ny hopitaly ny marary raha misy ny fambarana tsy fahampin-dra mahery vaika.

Fisorohana

Ny fitiliana ireo ray aman-dreny mialoha ny hiterahana no hany fisorohana tsara indrindra. Raha tsy izany, azo atao ny misoroka ny tranga sy antony mety hampihombo ny aretina. Ireto telo ireto no tsy maintsy atao laharam-pahamehana hihazonana ny endriky ny sela mena ho ara-dalàna: ôksizena, rano ary hafanan'ny vatana ara-dalàna (tsy misy fanaviana na hatsiaka tafahoatra).



Ny fampianarana ireo olona mararin'ny drepanositozy no tena zava-dehibe mba hahazana'izy ireo hitandro ny fahasalamany hisorohana ny fihombon'ny aretina. Tokony hahay hampifanaraka ny fiainany amin'ny aretina ny marary. Misy ireo zavatra na asa mbola azon'ny marary atao tsara, kanefa misy ihany koa ireo tsy maintsy hialana.

Ireto no tokony hatao ho an'ireo olona manana io aretina io

- ☑ Fisorohana ny tsy fahampiana ôksizena: fadio ny mihanika amin'ny toerana avo, ny mandrera-batana sy manao akanjo teritery.
- ☑ Fisorohana ny hatsiaka: manaova mafana, fadio ny misasa amin'ny rano mangatsiaka.
- ☑ Fisorohana ny tsy fahampian-drano: misotroa rano betsaka.
- ☑ Fiezahana misoroka ny fikorontanan'ny fihetseham-po. Ny fianakaviana sy ireo namana no manampy ny marary hiaina amin'ny tontolo mahafinaritra.

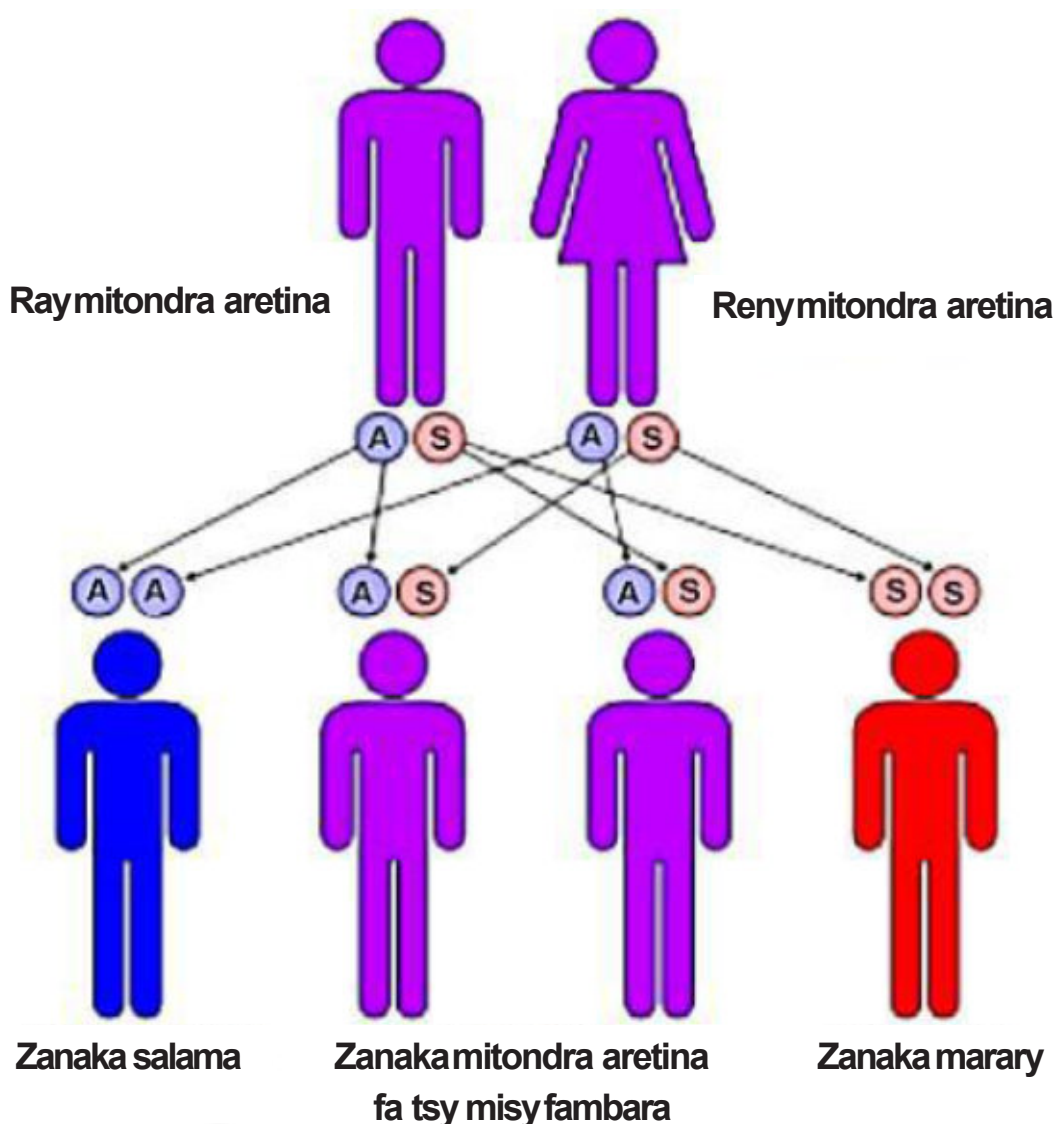
Fisorohana amin'ny fanafody



- ☑ Tokony homena antibiôtika ny zaza ho fisorohana sy fiarovana azy amin'ireo areti-mifindra. Ny mpitsabo no manome izay antibiôtika sahaza azy amin'izany (R92/P14).
- ☑ Araka ny voalazan'ny ministeran'ny fahasalamana, tokony hatao vaksiny fanefitrynygripa, hepatita A sy B, pnemonia, "salmonellose", menenzita A sy C miampy ireo vaksinin'ny programa nasionaly ireo olona voan'ny drepanositôzy. Tena zava-dehibe ny manao famerenana ireo vaksiny araka ny takiana.

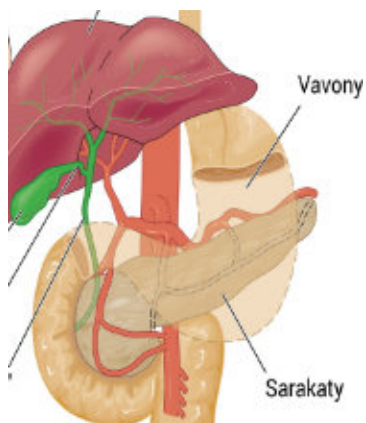
- ☒ Ny fanomezana “acide folique” mandritra ny 10 andro isam-bolana no fototra amin’ny fisorohana ara-medikaly.
- ☒ Zahana isam-bolana ny toe-pahasalamana.
- ☒ Fampiasana lay misy odimoka mandritra ny fotoana maharitra. (R126/P18)

Tsy mora ny miaina miaraka amin’ny aretina drepanositôzy, koa anjaranao ny manampy ny marary. Noho izany, ampahafantaro ny fianakaviana ny momba ny aretina raha sanatria misy voan’ny drepanositôzy ny havana. Tsara kokoa ny manambady olona tsy manana fianakaviana voan’ny drepanositôzy mba tsy hiterahana zaza marary. Raha, sanatria, kosa samy mitondra io aretina io ny mpivady na ny mpifankatia, vahaolana tsara ny manangan-janaka noho ny hiteraka zaza marary. Betsaka rahateo ny zaza malagasy kamboty, tsy misy mpiahy, no mila fianakaviana.



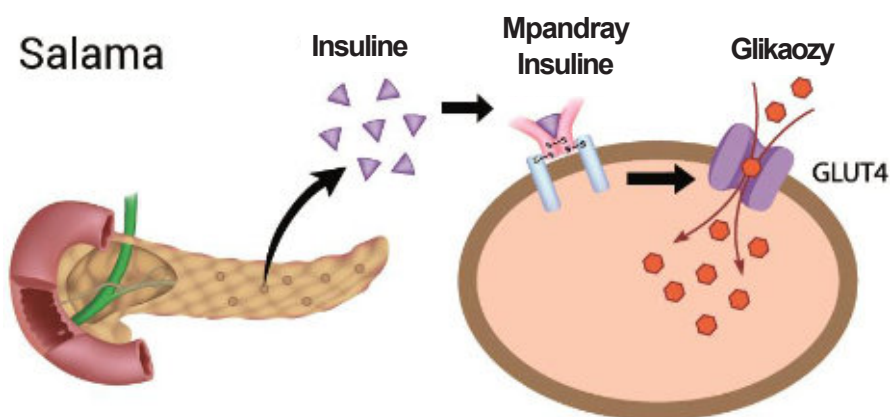
25. Diabeta

Fahalalana fototra momba ny fiasan'ny glikaozy eo amin'ny vatana:



Eo amin'ny faritra havia ambanin'ny vavony no misy ny sarakaty, taova iray mamokatra tsiro mpanentana na "hormone" samihafa. Manova ny sakafo nohanina ho tonga bitika sy ho afaka hiditra any anaty sela no asany. Glikaozy no iantsoana io endrika siramamy bitika indrindra io. Ny "insuline", iray amin'ireo tsiro mpanentana vokarin'ny sarakaty, fa tsy izy rehetra, no horesahina anatin'ity toko ity.

Manampy ny glikaozy hiditra anatin'ny sela no tena asan'ny "insuline". Tena zava-dehibe ny "insuline" satria toy ny fanalahidy, ho an'ny varavarana. Tsy afaka misokatra ny varavarana raha tsy misy ny fanalahidy. Miasa toy ny lakile eo amin'ny hidim-baravarana ny "insuline". Rehefa mipetraka eo amin'ny hidim-baravarana ihany ny fanalahidy vao mivoha ny trano. Koa rehefa eo ihany ny "insuline" izay vao tafiditra anaty sela ny glikaozy. Ilaina hamelomana ireo sela ny glikaozy. Araka izany, ilaina ho an'ny fahasalamana ny "insuline".



Tsy mitovy ny fatran'ny glikaozy ilain'ireo sela tsirairay avy, ary tsy mitovy toraka izany koa ny fatran'ny glikaozy misy azo ampiasaina. Ny sarakaty no manova ny fatran'ny glikaozy hifanaraka amin'ny filan'ny vatana. Arakaraka ny tahan'ny glikaozy ao anaty ra no mampisy ny fanovana.

Ny sarakaty no mandefa hafatra any amin'ny aty hamoaka glikaozy bebe kokoa rehefa ambany ny tahan'ny glikaozy ao anaty ra. Rehefa avo kosa ny tahany dia mamokaka "insuline" ny sarakaty. Manokatra ny fidiran'ny glikaozy anatin'ny sela ny "insuline" ka miverina amin'ny laoniny ny tahany ao anaty ra. Mitranga hatrany izany fandaminana izany eo amin'ny olona salama. Voalanjalanja ny tahan'ny glikaozy sy ny "insuline" ao anaty ra, ka velona tsara ireo sela. Rehefa tsy misy na tsy ampy kosa ny "insuline" dia tsy afaka miditra anatin'ireo sela ny glikaozy, ary miteraka olana eo amin'ny vatana izany. Diabeta no iantsoana io olana io. (R42/Pno)

Teny fampidirana

Aretina vokatry ny fikorontanan'ny fiasan'ny vatana ao anatin'ny na “métabolisme” ny diabeta. Fitambaran'ny fizotra mahatonga ny sakafo ho lasa otrikaina ho an'ny sela ny atao hoe “métabolisme”. Ambony loatra ny tahan'ny siramamy ao anaty ra noho ny tsy fahampiana “insuline”. Mahatonga ny aretina diabeta ao anatin'ny olona ny tsy fahampiana na tsy fisiana “insuline” ao amin'ny vatany. Araka ny voalaza etsy aloha, mila “insuline” ny vatana mba hahazoany hery. Ny fisian'ny “insuline” ihany no hahafahan'ny glikaozy miditra any anaty sela sy manome hery ny vatana. Tsy ny tsy fahazoan'ireo sela ny otrikaina ilainy ihany no olana ho an'ny vatana, fa ny fiangonan'ny glikaozy anaty ra ihany

koa. Mitarika olana ho an'ny vatana ny tahan'ny glikaozy be loatra ao anaty ra izay mety hitarika olana eo noho eo na any aoriana. Mety hitarika fahafatesana izany raha tsy mahazo fitsaboana ara-dalàna. Ny 80% ny fahafatesana vokatry ny diabeta dia saika hita aty amin'ny tany andàlam-pandrosoana avokoa (R21). Ny tena olana dia ny tsy fananana fahalalana entina manampy ireo olona marary kanefa azo sorohina tsara ny fahafatesana. Andeha hofantarina misimisy kokoa ny mikasika izany.

Voan'ny diabeta aho! Midika inona izany?

Ny tsiro mpanentana antsoina hoe “insuline” no manokatra ny lalana hidiran'ny glikaozy ao anaty sela. Miala ao anaty ra ny glikaozy noho izany ary miditra ao amin'ireo sela. Raha tsy misy na tsy ampy ny “insuline” dia mitranga ny olana. Nahoana? Mijanona ao anaty ra ny glikaozy ary mitombo ny fatrany. Tsy mahazo ny hery ilainy ireo sela ary hikorontana ny fiasany. (R101/P19)

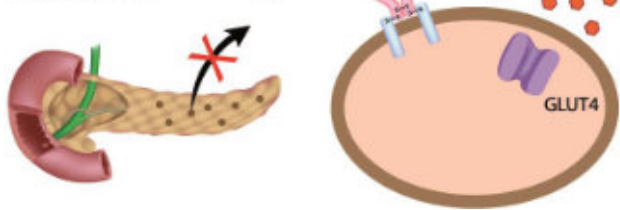


Midika tsy fisiana na tsy fahampian'ny famokarana na tsy fahaizan'ny vatana mampiasa ny “insuline” ny diabeta (R42/Pno). Miasa toy ny fanalahidy ny “insuline”, araka ny efa nambara tany aloha. Izy no manokatra ny varavarana'ireo sela hidiran'ny glikaozy. Raha tsy misy ny “insuline” dia tsy ho afaka hiditra ao anaty sela ny glikaozy.

Toraka izany ihany raha tsy ampy ny fatran'ny “insuline”. Raha toa ampy ny “insuline”, saingy tsy hain'ny vatana ny mampiasa azy; toy ny hidim-baravarana simba izany, ka tsy afaka misokatra ny varavarana idiran'ny glikaozy anaty sela.

Misy karazany roa ny diabeta. Diabeta karazany voalohany na “type 1” (diabeta mahia): ny famokarana ny “insuline” no misy olana. Tsy mamokatra “insuline” intsony ny sarakaty, na mamokatra ihany izy fa kely. Tena mila mitsindrona “insuline” ao ambany hoditra ny olona manana io karazana diabeta io mba ho velona. Mandritra ireo taona fitomboan'ny vatana no tena mitranga ny diabeta karazany voalohany fa mety mitranga ihany koa amin'ny sokajin-taona rehetra. Ho an'ny diabeta karazany faharoa kosa na “type 2” (diabeta matavy), misy ny famokarana “insuline” saingy tsy ampy ho an'ny filan'ny vatana. Amin'ny ankapobeny, ity karazany ity

Diabeta karazany I



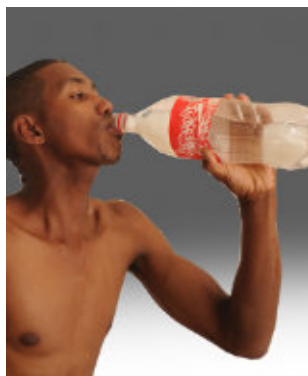
Diabeta karazany II



dia mihombo sy mivoatra ao anaty ka aty aoriana rehefa mahazo taona vao hita na tsikaritra. Matetika ny olona matavy na ngeza loatra no tratry ny diabeta karazany faharoa.

Mihazona ny tahan'ny siramamy ho marim-patra mandritry ny fotoana maharitra ny fanenana ny lanja amin'ny alalan'ny fihinana sakafo ara-pahasalamana sy ny fampiasam-batana. Mety mila fanafodina diabeta hanina am-bava na tsindrona "insuline" ihany anefa ilay olona rehefa miha-antitra. Mety tena hampidi-doza ny diabeta rehefa tena tsy mifandanja ny "insuline" sy ny glikaozy anaty ra. Amin'izay fotoana izay, tena ilaina maika ny fitsaboana. Antsoina hoe "hyperglycémie" ny fiakaran'ny tahan'ny glikaozy anaty ra. "Hypoglycémie" kosa no iantsona ny taha ambany ny glikaozy anaty ra. Mitranga ny "hyperglycémie" rehefa mihoatra ny 7mmol/l na 1.26g/l ny tahan'ny siramamy ao anaty ra ary voan'ny diabeta ny marary. Fandrefesana atao raha mbola tsy misakafo ilay olona ary atao amin'ny andro roa samihafa. Samy mety ho hita amin'ny olona voan'ny diabeta na ny "hyperglycémie" na ny "hypoglycémie" vokatry ny fitsaboana tsy tomombana na noho ny fivoarana sy fihombon'ny aretina. Andeha horesahina ny fisehony sy ny tokony hatao hanampiana ny olona manana ireo olana ireo.

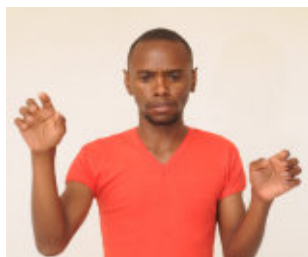
Soritr'aretina



"Hyperglycémie" - ambony ny tahan'ny glikaozy anaty ra

Mipoitra tsikelikely ny fambara, mety ho mandritra ny andro maromaro mihitsy.

- ☑ Mangetaheta lava.
- ☑ Mivalandrano matetika.
- ☑ Maina ny lela, mena ny hoditra.
- ☑ Mety hamofona "cétone", toy ny fofona paoma lo ny fofon'aina.
- ☑ Fanina, mandoa.
- ☑ Vizambizana.
- ☑ Mikorontan-tsaina, tsy mahatsiaro tena arahina fisefoana lalina sady haingana. (R101/P19)
- ☑ Very lanja ao anatin'ny fotoana fohy: 5 Kg na mihoatra.



"Hypoglycémie"

Mifanohitra amin'ny "hyperglycémie" ny "hypoglycémie". Ambany loatra ny tahan'ny glikaozy ao anaty ra. Mety ho vokatry ny fihinanana fanafody diabeta be loatra na tsindrona "insuline" tafahoatra. Mipoitra haingana ao anaty minitra na ora vitsy monja ireo fambara.



- ☑ Malemilemy, vizana sady manoaka lava.
- ☑ Olanaeo amin'ny fandeha: mivilambilana, mangozohozo.
- ☑ Olana eo amin'ny fifantohana, fikorontanan-tsaina.
- ☑ Olana eo amin'ny fitondran-tena: mahery setra.
- ☑ Hatsatra.
- ☑ Tsemboka mangatsiaka.
- ☑ Noana tampoka.
- ☑ Mangovitra.
- ☑ Misy mamolivolvy ary mikorontana ny fahatsapana.

- ☑ Tsy mahatsiaro tena.
- ☑ Fambara hafa: aretin'andoha, fahitana manjavozavo, zihinofa na “crampe”. (R101/P19)
- ☑ Mety hahafaty haingana raha tsy voatsabo.

Tsy tokony hanao “hypoglycémie” amin’ny ankapobeny ny olona manana ny diabeta karazany faharoa tsy mihinana fanafody sy tsy mitsindrona “insuline”. Fahita matetika kosa io tranga io amin’ny diabeta karazany voalohany satria tsy maintsy mila “insuline” avy aty ivelany ilay marary.

Fitsaboana

Fomba iray ahafahana mandamina ny tahan’ny glikaozy ny sakafo. Ny fomba hafa dia ny fihinanana fanafody na ny tsindrona ambanin’ny hoditra.

Azo ifehezana ny diabeta karazana voalohany ny fandanjalanjana sakafo, saingy tsy ampy izany. Mila mitsindrona “insuline” ny marary. Miovaova arakaraka ny olona sy mandritra ny andro ny filana “insuline”. Mila manaramaso akaiky ny tahan’ny siramamy anaty rany ny olona mitsindrona “insuline” ary mila fizahana matetika any amin’ny mpitsabo ihany koa.



Mety tsy hilana “insuline” ny diabeta karazany faharoa, fa ny fanarahana fomba fiaina ara-pahasalamana toy ny fandanjalanjana sakafo sy ny fampiasam-batana dia mety ho ampy hampidinana ny tahan’ny siramamy. Ilaina ihany anefa ny fanaraha-maso matetika any amin’ny mpitsabo. (R42/Pno)



Mora mahazo ny olona diabetika ny “hyperglycémie” sy ny “hypoglycémie”. Samy mety hitera-doza avokoa ireo. Ireto hazavaina manaraka ireto ny torohevitra sy vonjy aina manoloana ireo tranga ireo.

“Hyperglycémie”



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Omena rano betsaka ny marary sy sakafo masira haniny.
- ☑ Entina any amin’ny toerampitsaboana ny marary.
- ☑ Ataovy azo antoka fa voazaha ny marary. Fomba iray nampiasaina fahagola ny fampitahana ny tsiron’ny fivalanandranon’ny olona marary sy olona hafa salama. Mamy ny fivalanandrano ho an’ny olona marary. (R107/P132)



Any amin'ny tobimpahasalamana

Ny “réhydratation” na ny fanomezan-drano dia tena zava-dehibe ho an'ny olona manao “Hyperglycémie”.

- ☒ Ampirisihina ny marary hisotro rano betsaka raha afaka sy mbola mahatsiaro tena. Raha tsy izany dia mila ampidirina ny serôma.
- ☒ Zahana ny fototry ny olona, ohatra: fiparitahan'otrikaretina na “infection”.
- ☒ Omena torohevitra ara-pahasalamana ny marary amin'ny tranga vaovao.

“Hypoglycémie”



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Omena siramamy 20 g ny marary raha mahatsiaro tena, izany hoe iray sotro lehibe; na omena ranon-tsiramamy 20 sl (oh: ranom-boankazo, zava-pisotro mamy...), izany hoe iray vera.
- ☒ Raha tsy mihatsara ao anatin'ny 15 minitra ny fahasalamany dia tokony hoentina manatona tobimpahasalamana ny marary.
- ☒ Makà siramamy ampahefatra ny sotrokely ary ataovy ao anaty takolaky ny marary raha toa ka tsy mahatsiaro tena izy. Tandremana tsara anefa mba tsy hisondrovaka ny marary.
- ☒ Atomboka ny famelomana aina raha mbola mitohy tsy mahatsiaro tena no sady tsy miaina ny marary. Tsy omena rano na sakafo intsony ny marary, fa entina avy hatrany any amin'ny tobimpahasalamana. (R101/P19)



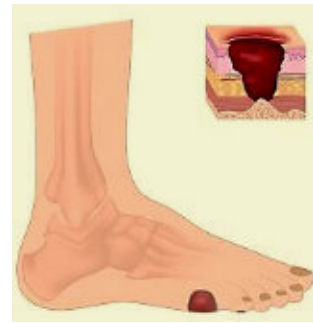
Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Mila tadiavina ny antony mety nahatonga ny tsy fahatsiarovantena raha miziriziry ireo soritr'aretina. Ohatra: fijanonan'ny fo tampoka, fahatapahan'ny lalandra any amin'ny atidoha (na “AVC”).
- ☒ Entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana mahefa kokoa ilay marary.

Samy mety hitarika fahafatesana avokoa na ny “hyperglycémie”, na ny “hypoglycémie”. Raha manaraka fitsaboana tsara sy mikarakara tena tsara anefa ny marary dia ho afaka hiaina toy ny olon-drehetra ihany. Aretina tsy azo sitranina ny diabeta fa afaka halamina kosa. Mila manamboatra ny fomba fiainany ho ara-pahasalamana ny marary haha-ela velona azy.

Diabeta tsy voatsabo

Misy fiantraikany samihafa eo amin'ny vatana ny diabeta rehefa mandeha ny fotoana ka tsy voatsabo. Misy fiovana antsoina hoe “athérisclérose” ny lalandra ka manjary mora tsentsina. (jereo ny toko faha 26). Mety hitarika tsy fahatongavan'ny ra any amin'ireo taova izany fahatsentsenana izany ka hiteraka fahatapahana lalandran'ny atidoha, fahasimban'ny nofon'ny fo, faharerahan'ny voa ka tsy afaka manadio ny ra, fahasimban'ny fahitana, fahalovan'ny ratsambatana. Koa satria mitarika olona eo amin'ny fahitana ny fiakaran'ny tahana siramamy anaty ra noho izany zava-dehibe ny mizaha maso isan-taona ho an'ny olona diabetika. Manimba ny tendron'ireo fitatitra na “nerf” ihany koa ny tsy fahampian'ny famatsian-dra izay mitarika tsy fahampiana oksizena, ka manjary very ny fahafahana mahatsapa tsara. Mety hitera-doza izany, satria tsy hahatsapa akory ny marary na dia sendra voadona aza. Ankoatra izay, mety hahaela ny fahasitranan'ny fery ny tsy fahampiana famatsian-dra. Mila fikarakarana be ny ratra rehetra mahazo ny olona diabetika. Mora andairan'ny areti-mifindra koa izy noho ny tsy fahampian'ny hery fiarovana ao anatiny. Raha bangoina, marefo ara-pahasalamana ny olona voan'ny diabeta, noho izany tena ilaina ny fitsaboana tsara.



Tokony hizaha matetika ny tongony sy ny vatany ny olona diabetika. Mety hisy fery tsy voajery ve? Amporisihina ny marary hanana fomba fiaina tsara: ampy torimasoa, sakafo ara-pahasalamana, madio, misoroka ireo zavatra mety handratra.

Fisorohana

Anisany fisorohana tsara ny fampihenana ny lanja, ny fihinana sakafo ara-pahasalamana ary ny fampiasam-batana. Tokony hampihena vatana ireo olona mihoatra ny 40 taona ka matavy loatra. Fomba iray hahafahana mampihena ny vatana ny fampihenana ny fatran'ny sakafo mamy sy matavy. Ampitomboina kosa ny voankazo sy legioma ary ny fanaovana fanatanjahantena. Tsy tokony hihoatra ny iray vera isan'andro ihany koa ny alikaola sotroina, satria mitondra kalôria betsaka loatra ny alikaola. Tsy mora ny manary lanja, fa azo atao amin'ny alalan'ny fanovana ny fomba fiaina izany. Ampitomboina ny fandehanana an-tongotra ary ahena ny fihinana sakafo tsy ara-pahasalamana, fa izany no antoky ny fahombiazana.

Tokony hihinana sakafo be kira na “aliments fibreux” toy ny vary mena ary voamaina toy ny tsaramaso ny olona diabetika. Amporisihina ihany koa ny fihinana sakafo be proteina (R107/P132). Tena mampiakatra ny tahan'ny siramamy ny sakafo be gliosida. Elaela ny fotoana andevonan'ny vatana ireo sakafo be kira ka tsy miakatra haingana ny tahan'ny siramamy raha miohatra amin'ireo sakafo tsy misy kira. Mitovy amin'izany ihany koa no mitranga rehefa mihinana sakafo be proteina (hena, fromazy, voamaina,...). Ampirisihina ny olona diabetika rehefa misakafo mba hanisy karazany roa na telo amin'ireo karazan-tsakafo ireo. Araka ny fanazavana ao amin'ny toko momba ny sakafo, manampy amin'ny fifehezana ny tahan'ny siramamy ao amin'ny ra ny fanaovana izany. (jereo Toko faha 40: Sakafo)

Mila mikarakara vatana tsara ihany koa ny olona voan'ny diabeta, indrindra ny tongotra: mila kiraro tsara, sasana madio tsara ary jerena isan'andro sao misy ratra. Sarotra vao sitrana ny ratra rehefa ambony ny tahan'ny siramamy ao anaty ra. Mety hiharatsy ny fahitana noho ilay aretina. Mety ho voa ihany koa ny fo, kanefa tsy

fantatry ny marary izany. Noho izany, amporisihina hanao fitiliana fo ny olona efa nahazo taona voan'ny diabeta. Matetika hita ihany koa ny fiparitahana otrikaretina ao anaty taovam-pivalanandrano, koa ilana fisorohana sy fitsaboana. Hahalava ny andro iainana sy hampihena ny olona ara-pahasalamana ny fomba fiaina ara-pahasalamana, ny fikarakarana tsara ny vatana ary ny fanarahana an-tsakany sy an-davany ny fitsaboana (R125/P18). Manambara ny Ministeran'ny Fahasalamana fa tokony hisy fifandanjana ny fitaizam-batana sy ny fisakafoana ary ny fanaraha-maso ara-pahasalamana ho an'ireo olona voan'ny diabeta. Hahatonga ny marary hanana fiainana tsara sy ho lava andro izany. (R125/P18)

Diabeta mandritry ny fitondrana vohoka

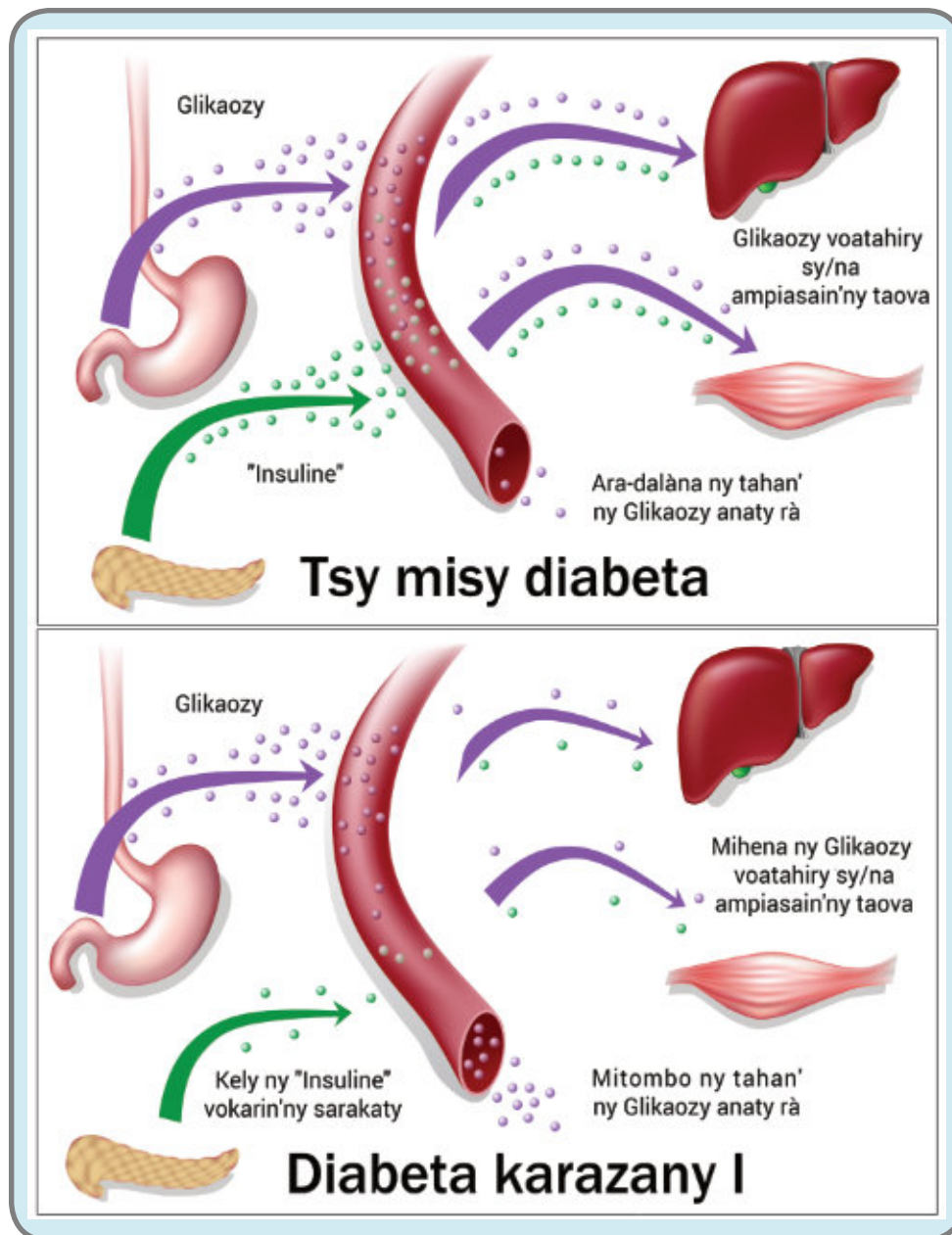
Karazana diabeta miavaka no mety ho hita mandritra ny fotoana itondrana vohoka. Matetika malefaka ny soritr'aretina na tsy misy mihitsy. Miakatra ny filan'ny vatana "insuline" mandritra ny fitondrana vohoka. Mitranga ny diabeta rehefa tsy mamokatra io "insuline" fanampiny io ny vatana. Mitombo noho izany ny tahan'ny siramamy lasa any amin'ilay zaza. Diso mitombo be ny lanjany ka mahatonga ny zazabe na "macrosomie". Voafehy tsara ny tahan'ny siramamy ho an'ny vehivavy bevohoka maro amin'ny fihinana sakafo ara-pahasalamana sy fampiasam-batana. Indraindray ilaina ihany ny "insuline" mba ifehezana ny tahan'ny siramamy ho marim-patra. Zava-dehibe izany na ho an'ilay reny na ho an'ilay zaza. Zava-doza raha toa ka mbola ambony foana ny tahan'ny siramamy anaty ran'ilay reny, indrindra andro vitsy mialoha ny fiterahana satria hidina tampoka ny tahana siramamy anaty ran'ilay zaza ("hypoglycémie") raha vantany vao teraka izy ka mety hahafaty azy.

Ambony ny taha mety hahatonga ny vehivavy nanana diabeta teo am-pitondrana vohoka ho lasa manana diabeta karazany faharoa any aoriana. Noho izany ny fifehezana ny lanja ho amin'ny antonony, ny fihinanana sakafo ara-pahasalamana ary ny fampiasambatana no fisorohana tsara indrindra. (R286/Pno)



Raha ambony be ny tahan'ny siramamy rehefa avy misakafo: mihinana sakafo voalanzanjanja (misy ireo karazan-tsakafo telo) ary mandehana tongotra. Manampy amin'ny fampidinana ny tahan'ny siramamy anaty ra ny fandehanana tongotra indrindra aorian'ny sakafo.

Sarotra kokoa ny mifehy ny fiakaran'ny tahana siramamy amin'ny maraina vao mifoha satria mamokatra siramamy ny aty mandritra ny alina. Mety hanampy ny misotro ronono 20 sl na mihinana "yaourt" tsy misy siramamy alohan'ny hatory. Mety tena ilaina ny fampiasana "insuline" raha tsy mandaitra ireo mba ho aradalana ny fitombon'ny zaza ao am-bohoka.



26. Tosidra

Fampahafantarana momba ny tosidra



Rehefa mitepo ny fo dia manosika ra mankany amin' ireo taova rehetra manerana ny vatana. Ny fitepo tsirairay dia miteraka tosioka ao anatin'ny lalandra. Afaka mitatra manaraka ny fitombon'ny fatran'ny ra ihany koa ny lalandra. Ny hery vokatry ny fikorianan-dra ao anatin'ny lalandra no antsoina hoe tosidra. Miankina amin'ny tanjaky ny fon'ny tsirairay sy ny fahafahan'ny lalandra hihitatra izany. Ilaina ny fisian'ny tosidra hahafahan'ny ra mivezivezy sy mihazo ireo taova isan-karazany.

Tarehimarika karazany roa no tsara ho fantatra raha tosidra no resahina:

- ☑ Ny “tension artérielle systolique”: io ny tosidra rehefa mivonkina ny fo ka mamoka ra mankany amin'ny lalandra. Mahatratra ny tahany ambony indrindra ny tosidra amin'izay fotoana izay.
- ☑ Ny “tension artérielle diastolique”: mitsotra ny nofon'ny fo, ka miditra ao anatin'ny fo ny ra. Misy hery ihany vokatry ny fikorianan-dra, saingy kelikely kokoa. Io no tahan'ny tosidra ambany indrindra.

Refesina amin'ny venty “millimètre de mercure” (mmHg) ny tosidra eo anivon'ireo lalandra mitondra ra madio na aritera, ka toy izao ny fanazavana momba azy: ny 120/80 dia midika fa 120 ny “tension artérielle systolique” ary 80 ny “tension artérielle diastolique”.

Miankina amin-javatra betsaka ny tosidra. Izany no mahatonga ny tahany hiovaova, arakaraka ny toe-javatra. Ireto avy ny toe-javatra mety hampiova ny tosidra:

- ☑ Ny taona: mora tratry ny fidinana tosidra kokoa ny olona nahazo taona rehefa mitsangana tampoka. Mitarika fiakarana tosidra kosa anefa, amin'ny ankapobeny, ny taona satria henjana kokoa ny lalandra miohatra ny tamin'ny fahatanorana.
- ☑ Ny lanja: ambony kokoa ny tosidra ho an'ny olona ngeza.
- ☑ Ny toe-batana: mety hiova ny tosidran'ny olona mitondra vohoka, na ny olona voan'ny diabeta.
- ☑ Ny fampiasam-batana: miakatra kokoa ny tosidra mandritra ny fanetseham-batana.
- ☑ Ny fisotroana toaka sy fifohana sigara izay manimba ny lalandra ary hiteraka fiovana eo amin'ny tosidra rehefa ela.

Toy izao ny fomba fakana tosidra:



Fandrefesana ny tosidra

Mazàna, eo amin'ny sandry no andrefesana ny tosidra, ka ny fitaovana antsoina hoe “tensiomètre” no ampiasaina. Misy karazany roa izany: ny “tensiomètre manuel” sy ny “tensiomètre électronique”. Ny “tensiomètre manuel” no fampiasa matetika any amin'ny CSB eto Madagasikara, ka izany no hianarantsika etsy ambany.

Voalohany, omanina ny fitaovana

- ☒ “Stéthoscope” na fitaovana fihainoana.
- ☒ “Tensiomètre” antonona ny sandrin’ny marary.

Azo atomboka amin’izay ny fangalana tosidra avy eo:

- ☒ Apetaho eo amin’ny sandrin’ny marary ny “brassard” (fametrana ny sandry).
- ☒ Apetaho amin’ny sofinao ny “stéthoscope”.
- ☒ Tadiavo ny “artère brachiale” (lalandran’ny sandry): izay ahenana ny fitepon’ny fo eo amin’ny kiho.
- ☒ Apetraho eo amin’ny faritry ny “artère brachiale” ny lohan’ny “stéthoscope” (eo amin’ny fiforetan’ny kiho).
- ☒ Akatony ny visy amin’ny “poire” (fanabontsinana ny “tensiomètre”).
- ☒ Abontsino hatramin’ny 250 mmHg ny “brassard”. Rehefa ampy ny fibontsinany ary mitsahatra ny fikorianan-dra dia tsy ho heno intsony ny fitepon’ny fo.
- ☒ Vahao tsikelikely ny visy.
- ☒ Ny feo mitepo voalohany heno no angalana ny “tension artérielle systolique”.
- ☒ Tohizo ny famahana ny visy.
- ☒ Ny fiatoan’ny feo kosa no angalana ny “tension artérielle diastolique”.
- ☒ Avelao hivoaka tanteraka ny rivotra ao anaty “brassard”.

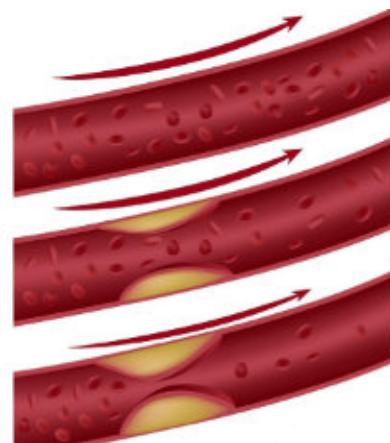


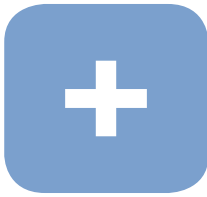
Araka ny OMS, Fikambanana Iraisam-pirenena momba ny Fahasalamana, dia 120/80 mmHg ny tosidran’ny olon-dehibe iray salama tsara (R6/Pno). Miakatra ny tosidra na misy “hypertension artérielle” raha mihoatra ny 140 mmHg ny “tension artérielle systolique” na mihoatra ny 90 mmHg ny “tension artérielle diastolique”. Midina kosa ny tosidra raha ambanin’ny 100 mmHg ny “tension artérielle systolique”.

26.1 Ny fiakaran’ny tosidra

Teny fampidirana

Anisany olana iray amin’ny fiakaran’ny tosidra ny mety tsy hahalalana akory fa misy izany fiakaranana izany. Tsy miseho mantsy ny fambara raha tsy efa tara loatra, ka efa nanimba ny taova, hany ka tsy dia asian’ny olona lanjany loatra. Izany no antony ilazana azy ho “mpamono misoko mangina”. Ny antsasaky ny fahafatesana noho ny aretin’ny fo sy ny lalandra dia vokatry ny fiakaran’ny tosidra avokoa (R110/P35). Andeha hojerena akaiky ny momba ny fiakaran’ny tosidra sy ny fitsaboana ary ny fisorohana azy.

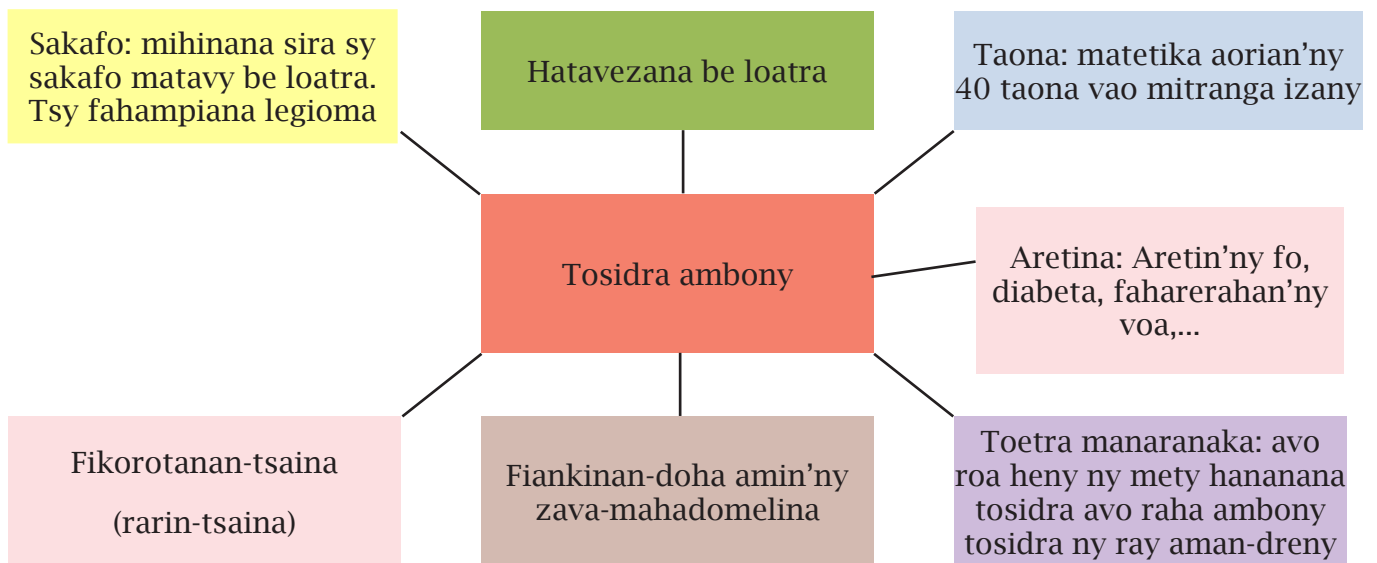




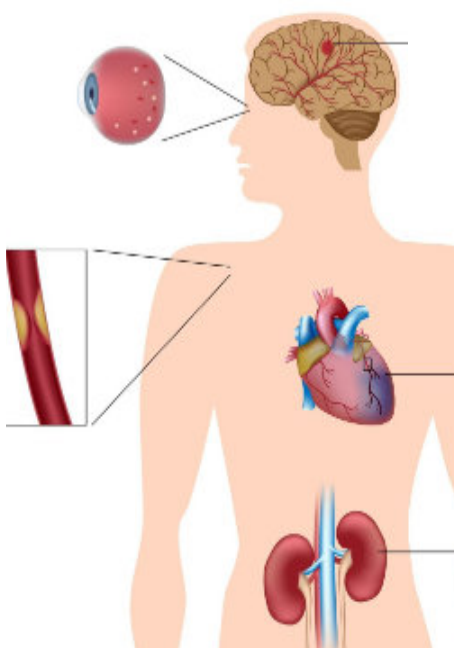
Miantraika eo amin'ny hoditry ny lalandra ny fiakaran'ny tosidra. Manjary mihasimba ny hoditry ny lalandra ary mety hisy zavatra hiangona eo aminy ka hanery ny lalandra. Mila hery bebe kokoa ny fandalovan'ny ra noho izany. Manery ny fo hanao ezaka tafahoatra izany ka handreraka ny vatana. Tsy ho zakan'ny vatana intsony anefa izany rehefa ela ny ela, ka izay no antony ilazana azy ho “mpamono misoko mangina”.

Fototr'aretina

Tsy voafaritra mazava ny anton'ny tosidra miakatra. Misy anefa ireo toe-javatra mampitranga azy matetika kokoa. Manazava izany ny kisary etsy ambany:



Soritr'aretina



Mety tsy hisy fambara manokana ny aretina mandritra ny folo na roapolo taona voalohany. Raha toa ka ambony loatra ny tosidra dia misy fambara ihany tokony hozahana: fanimpanina, vizana, marary an-doha, mitepotepo be ny fo, mihenjana ny hatoka, tsy mahita tory, tsy mahita tsara (toy ny mahita lalitra manidina), kizitina, maheno feo tsy misy, tevi-doha, misalebolebo na mandoa, volivoly ireo ratsam-batana. (R102/P274)

Rehefa ela kosa ny ela dia miteraka fahasimbana eo amin'ny taova ny fiakaran'ny tosidra tsy voatsabo, ka ahitana izany:

- ☑ Ny fo: lasa miasa mafimafy kokoa hatrany ny fo rehefa miakatra ny tosidra. Hiteraka ny faharerahany izany rehefa ela ny ela.
- ☑ Ny lalandra: miteraka fiovana tsikelikely eo amin'ny firafitry ny lalandra ny fiakaran'ny tosidra maharitra.

Mety hiafara amin'ny "artériosclérose" sy ireo voka-dratsiny rehetra izany, toy ny fahavoazana eo amin'ny maso, ny aretin'ny lalandra mpamatsy ny fo, fahasimban'ny "Aorte" (lalandra lehibe mivoaka avy amin'ny fo), ...

- ☒ Ny voa: miteraka fahasimbana eo amin'ny voa ihany koa ny fiakaran'ny tosidra.
- ☒ Ny maso: manimba ireo lalandra madinika ao amin'ny maso ny tosidra ambony ka mihasiimba ny fahitana.

Fanamarinana aretina

Amin'ny alalan'ny fakana ny tosidran'ny marary no ahafantarana na ambony na tsia ny tosidra. Ambony izany raha toa ka maherin'ny 140/90 mmHg. Maro kosa ny fitiliana entina mamantatra ny fiantraikan'ny tosidra miakatra eo amin'ireo taova isan-karazany.

Fitsaboana

Fitsaboana tsy ampiasana fanafody

Mila manova fomba fiaina ianao raha tsy te ho tratry ny fiakaran'ny tosidra.

- ☒ Ampitomboina ny fihinanana voankazo sy legioma. (Fantaro bebe kokoa ny sakafo ara-pahasalamana ao amin'ny toka faha 40: Sakafo)
- ☒ Ahena ny fihinanana sira.
- ☒ Ahena ny fihinanana sakafo be siramamy sy matavy.
- ☒ Ahena ny vatana raha ngeza loatra.
- ☒ Atsahatra ny fifohana sigara.
- ☒ Ampitomboina ny fampiasam-batana (fampiasam-batana tsotra mandritra ny 30 mn, 5-7 andro isan-kerinandro).
- ☒ Atsahatra ny fisotroana toaka.
- ☒ Ezahina ny hiaina anatin'ny tontolo mampilamin-tsaina. Manokàna fotoana hialana voly.

Raha tsy misy vokany ireo izay vao tsy maintsy mihinana fanafody mampidina ny tosidra mba hisorohana ireo voka-dratsiny izay mety hahafaty haingana.

Fitsaboana ampiasana fanafody

Arahina an-tsakany sy an-davany ny toromarika avy amin'ny mpitsabo raha misy ny fanafody omeny hitsaboana ny tosidra miakatra. Tsy tokony hajanona mihitsy ny fanafody, na tsy mahatsiaro marary intsony aza. Hiteraka fahafatesana tampoka amin'ny fotoana rehetra ny tosidra miakatra raha tsy mihinana ny fanafody ara-dalàna ny marary. Mety ho tapaka lalandra tampoka izy, na mety hahazo vahana tsikelikely amin'ny vatany ireo voka-dratsy hafa.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Asaina maka aina amin'ny toerana milamina sy antonony amin'ny hafanana ny marary. Ampatoriana ny marary, somary akarina ny lohany.
- ☑ Raha miakatra tampoka ny tosidra, tsy misy fanafody mandaitra noho ny fampitoniana ny marary ihany.
- ☑ Asiana lamba kely mando ny handriny raha mitaraina marary an-doha ny marary. Azo omena Paracetamol ihany koa raha misy, ny toko 16 no manoro ny fatra omena.
- ☑ Raha sahirana ny marary rehefa miaina, apetraka miamboho ambony seza ny marary ka ny sandriny no eo amin'ny fiankinana. Atoro izy hiaina miadana (jereo ny toko faha 29).
- ☑ Hazavaina amin'ny marary fa tsy atahorana akory na reny sy tsapany aza ny fitepon'ny fony.
- ☑ Entina haingana any amin'ny mpitsabo ny marary hahazoany fanafody sahaza azy.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Iresahana ny marary ary atao izay hampitony azy.
- ☑ Arahi-maso isaky ny antsasak'adiny (30 mn) ny tosidra. Tsy tsara raha tonga dia midina be ny tosidra fa aleo ampidinina tsikelikely. Misy fiantraikany ratsy ny fidinan'ny tosidra tampoka. (R134/P107)
- ☑ Hazavaina amin'ny marary ny maha-zava-dehibe ny tsy fanajanonana ny fanafody sy ny fanaraha-maso ny tosidra.
- ☑ Ampirisihina ny marary hanova ny fomba fiainany araka izay atoro ao amin'ny fisorohana.

FAMPIHARANA: Misy olona iray manana tosidra ambony eo amin'ny manodidina anao. Mafy loha loatra anefa izy ka tsy mety mihinana fanafody. Ahoana no ataonao handresen-dahatra azy hihinana fanafody?

Fisorohana

Aleo misoroka toy izay mitsabo. Koa lanjalanjao ny fomba fiainana mba hananana fahasalamana tsara.

- ☒ Mihinàna sakafo voalanjalanja betsaka legioma sy voankazo.
- ☒ Ezaho ny tsy ho ngeza loatra.
- ☒ Ajanony ny zava-mahadomelina.
- ☒ Ezaho hialana ny fikorontanan-tsaina.
- ☒ Manaova fitaizam-batana: mandeha an-tongotra.

Andeha horesahina etsy ambany ny momba ny fidinan'ny tosidra.



26.2 Fidinan'ny tosidra

Teny fampidirana

Mazàna, miresaka momba ny fiakaran'ny tosidra ny olona. Mahalana kosa no iresahana momba ny tosidra ambany raha tsy rehefa misy aretina hafa mahatonga izany ihany. Mazàna mantsy lazaina fa mahasalama kokoa aza ny fananana tosidra ambany. Mety ho olana goavana anefa izany raha tena ambany loatra satria tsy afaka mihazo tsara ireo taova intsony ny ra, dia tsy ho salama tsara isika.

Rahoviana no mety hitranga ny fidinan'ny tosidra ary inona no mety ho antony?

Matetika tsy misy atahorana ary tsy mila fitsaboana ny fidinan'ny tosidra. Mety hitranga, ohatra, izany raha miarina tampoka avy nipetraka na avy natory ianao, na koa avy nisakafo. Mateti-pitranga kokoa izany amin'ny ankizivavy kelikely vatana, nefa tsy misy atahorana. Mety hila fitsaboana kosa izany raha toa ka maharitra ela na miteraka fanelingelenana. Mila zahan'ny mpitsabo ny anton'ny fidinan'ny tosidra amin'izay fotoana izay:

- ☒ Ny tsy fahampian-drano.
- ☒ Mahatonga “hypotension orthostatique” matetika ny fanafody, indrindra ho an'ny olona nahazo taona: ny fanafodin'ny tosidra miakatra, ny fanafody fampitoniana (anxiolytiques, antidépresseurs, neuroleptiques). Mila fanaraha-maso manokana, noho izany, ny olona tsaboina amin'ireo fanafody ireo.
- ☒ Ny fifohana zava-mahadomelina na ny fisotroana toaka.
- ☒ Aretina eo amin'ny fo sy ny lalandra: Fahatsentsenan'ny lalandra mpamatsy ny fo (infarctus du myocarde), faharerahan'ny fo (insuffisance cardiaque), “varices”.
- ☒ Aretina mahatonga olana eo amin'ny “système nerveux”: diabeta, “maladie de Parkinson”, “sclérose en plaques”.
- ☒ Ny fahatapahan'ny lalandra ao amin'ny atidoha (AVC: Accident Vasculaire Cérébral).



“Hypotension orthostatique”

Ny antsoina hoe “hypotension orthostatique” dia ny fidinan’ny tosidra tampoka rehefa miarina avy nipetraka na avy natory ny olona. Azo hazavaina amin’ny alalan’ny sinton’ny tany (gravité) izany, izay mampihena tampoka ny habetsahan’ny ra mikoriana mankany amin’ny atidoha.

Ny olona nahazo taona no tena voany matetika kokoa. Matetika maivana izany ary tsy dia maharitra ela, segondra na minitra vitsy ihany. Tsy mila fitsaboana ny marary eto. Mety hisy antony hafa kosa izay ilana fitsaboana anefa.

“Hypotension post-prandiale”

Ny antsoina hoe “hypotension post-prandiale” kosa dia ny fidinan’ny tosidra 15 minitra hatramin’ny 2 ora aorian’ny nanombohana nisakafo. Ny antony, mirona kokoa mankany amin’ny taovam-pandevonan-kanina ny ra eo am-pisakafoana. Mitarika fidinana kely eo amin’ny tosidra izany. Io fidinana kely io anefa dia ampy hisehoan’ireo fambara eo amin’ny olona nahazo taona na ny olona manana aretina mitaiza. Ny olona voan’ny diabeta, tratry ny faharerahan’ny voa (insuffisance rénale), faharerahan’ny fo (insuffisance cardiaque) ary “maladie de Parkinson” no matetika voany. Toraka izany koa ny olona nahazo taona mihinana fanafody fampidinana tosidra.

“Hypotension artérielle aiguë” (fidinan’ny tosidra tampoka)

Ny “hypotension artérielle aiguë” no tena mila fitsaboana maika. Jereo any amin’ny toko momba ny Tsy fahampian’ny famatsian-dra (choc) ny fanazavana misimisy kokoa mikasika izany. Mety hitranga ny “hypotension artérielle aiguë” raha misy fahaverezan-dra be loatra, na mandritra ny “choc anaphylactique” raha misy zavatra tsy zakan’ny marary, na raha nisy otrikaretina niparitaka ao amin’ny vatan’ny marary (choc septique).

Ireto manaraka ireto ireo fambaran’ny tosidra midina.

Fambara



- ☒ Fanimpanina ny marary.
- ☒ Malemilemy.
- ☒ Maloilo, mandoa.
- ☒ Marary an-doha.
- ☒ Manjavozavo ny masony.
- ☒ Maneno ny sofina.
- ☒ Miha haingana ny fitepon’ny fo.
- ☒ Mety ho torana.

Fanamarinana aretina

Hamarinina amin'ny alalan'ny fandrefesana tosidra izany. Tsy tena voafaritra toy ny an'ny tosidra miakatra anefa ny tarehimarika eto. Raha tsy misy fambara miaraka aminy dia tsy azo lazaina ho ratsy ho an'ny fahasalamana ny fidinan'ny tosidra. Azo ambara ho tsara aza ny fahasalaman'ny fo sy ny lalandra raha ambany ny tosidra, kanefa tsy misy fambara. Ny tosidra latsaky ny 100 mmHg no matetika mahatonga ireo fambara hitranga.

Fitsaboana

Mbola tsy misy atahorana ny fahasalamana raha tsy mbola misy fambara, ary tsy misy ny fitsaboana atao. Ilaina kosa ny fitsaboana raha misy fambara na voan'ny "hypotension artérielle aiguë" ny olona.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Ampandriana ny marary ary atao ambony kokoa ny tongony (eo amin'ny 45°).
- ☑ Omena SRO ny marary hosotroiny (jereo ny toko faha 17). Raha tsy misy, azo soloina rano betsaka izany ary ampiana sakafo kely misimisy sira hohanin'ny marary.
- ☑ Atoro ny marary mba hiarina moramora rehefa avy natory, hampihena ny soritr'aretina izany.
- ☑ Entina haingana eny amin'ny tobimpahasalamana mba hikorohana ny antony sy hanomezana izay fitsaboana mifanaraka amin'izany.



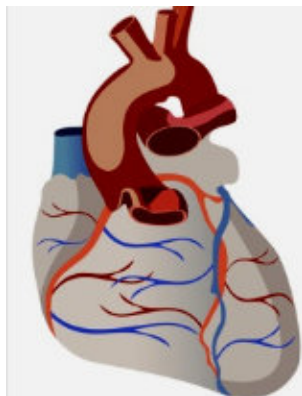
Fisorohana

Tsy misy fomba hisorohana ny fidinan'ny tosidra. Misy kosa fomba hanakanana izany tsy hiverina matetika:

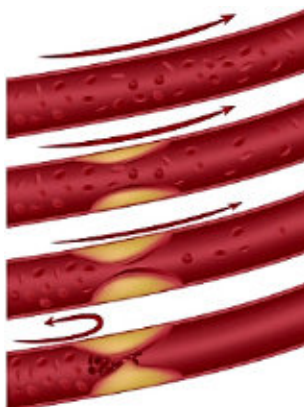
- ☑ Misotroa rano roa na telo litatra isan'andro: manampy amin'ny fampiakarana tosidra izany.
- ☑ Mihinàna sakafo voalanjalanja, saingy ampitomboy ny fihinanana sira.
- ☑ Atsaharo ny fisotroana toaka.
- ☑ Ezaho ialana ny fikorontanan-tsaina sy ny havizanana be loatra.
- ☑ Mipetraka iray minitra eo amin'ny sisim-pandriana aloha vao mitsagana rehefa avy natory. Tokony tsy ho fanina intsony ianao rehefa mitsangana raha atao moramora izany. Aza miarina tampoka avy eny ambony fandriana, fa makà aina ary mifoha rivotra mandritra ny fotoana fohy, ary mipetraka izay vao mitsangana.
- ☑ Manaova fitaizam-batana: bisikilety, dia an-tongotra, lomano.

27. Aretin'ny "artères coronaires"

Firafitry ny "artères coronaires"



Antsoina hoe "artères coronaires" ireo lalandra mamatsy ny nofon'ny fo na ny « myocarde ». Mirafitra toy ny faribolana manodidina ny fo izy ireo. Mitondra ny ôksizena ho an'ny fo no asany. Araka ny efa nianarantsika, nofo iray ahitana efitra efatra ny fo. Mahaleo tena izy. Ny sela ao aminy ihany no mampitepo azy, fa tsy mila baiko hafa. Taova tena sarobidy ny fo. Raha tsy mahazo ôksizena tsara ny nofon'ny fo dia mety ho faty ireo sela ary tsy afaka manosika ra araka ny tokony ho izy. Raha mijanona tanteraka ny fo dia tapitra hatreo avy hatrany koa ny aina.



Misy fiovana antsoina hoe "athérosclérose" mety hitranga eo amin'ny lalandra. Voalohany, simba ny nofo mandrafitra ny rindrin'ny lalandra. Io ilay antsoina hoe "artériosclérose". Faharoa manaraka izay, manjary misy tavy miraikitra na "plaque d'athérome" eo amin'ilay hoditry ny lalandra. Ny fitambaran'ireo olana roa ireo no manome ny "athérosclérose". (R104/P212) Mahatonga ny savaiovon'ny lalandra ho lasa kely dia kely izany. Mihena ny fikorianan'ny ra ary mety hijanona mihitsy aza. Misy voka-dratsy be eo amin'ny nofon'ny fo sy ny asany izany ary mety hahafaty mihitsy. Trangan'aretina telo no andeha hohazavaina: ny "angine de poitrine", ny "infarctus du myocarde" ary ny "arrêt cardiaque (coronarien)". Mialoha izany anefa, hojerentsika aloha ireo antony matetika mahatonga ny "athérosclérose" ao amin'ny "artères coronaires".

Ireto manaraka ireto no matetika miteraka ny "athérosclérose":

- ☒ Fifohana sigara.
- ☒ Fiakaran'ny tosidra.
- ☒ Fiakaran'ny tahan'ny "cholestérol" ao anaty ra; mahazo izany isika raha tia mihinana tavy avy amin'ny biby.
- ☒ Hatavezana: ny olona ngeza loatra.
- ☒ Olona voan'ny diabeta.
- ☒ Tsy fahampian'ny fanetseham-batana; tsy tsara ho antsika loatra ny mipetraka lava sy tsy mihetsiketsika.
- ☒ Adin-tsaina be loatra (R101/P05), indrindra raha misy olana eo amin'ny fihetseham-po.

27.1 "Infarctus du myocarde"

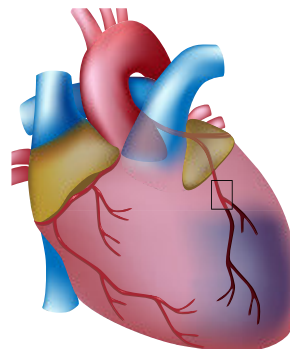
Teny fampidirana

"Crise cardiaque" no matetika iantsoan'ny olona ny "infarctus du myocarde". Mitranga tampoka sy tsy ampoizina mantsy ity aretina ity. Tsentsina ny "artères coronaires" rehefa mitranga izany. Tsy mahazo ôksizena intsony ireo selan'ny nofon'ny fo na ny

“myocarde” hany ka maty ary manjary lo. Tsy mahavita ny asany intsony ilay faritra misy lalandra tsentsina. Voatohitohina, noho izany, ny anjara andraikitry ny fo. Mety hitranga tampoka tsy misy fampandrenesana na hisy soritr’aretina hitranga tsikelikely ny “crise cardiaque”. Ilana fikarakarana maika hatrany ny “crise cardiaque”.

Fototr’aretina

Tsy eo amin’ny nofon’ny fo ny fototry ny olana, fa eo amin’ny lalandra mpamatsy azy, araka ny hita tetsy ambony. Ilay “athérosclérose” eo amin’ny “artères coronaires” no tena fototry ny aretina. Tsentsina tanteraka ireo lalandra; lo ireo sela mandrafitra ny faritry ny fo. tsy nahazo ra ka tsy afamiasa intsony, hany ka tsy mirindra sy tsy ampy toy ny teo aloha intsony ny fiasan’ny fo. Matetika mitarika fahafatesana ny “infarctus du myocarde”. Araka izany, mila mahafantatra tsara ireo fomba fisehony ianao mba hahalala ny tokony hatao.



Ny “infarctus du myocarde” dia ny fahalovan’ny faritra iray amin’ny nofon’ny fo noho ny tsy fahazoana ôksizena, mazàna noho ny “athérosclérose” na fahatsentsenan’ny lalandra mpamatsy ny fo (artères coronaires). (R102/P256)

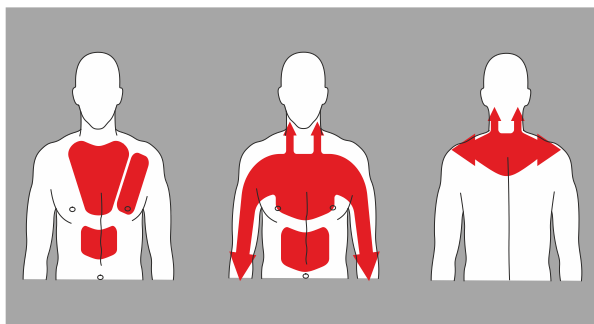
Mety ho tratry ny “athérosclérose” ny “artères coronaires” rehefa ela ny ela. Midika izany fa mihatsentsina tsikelikely ny lalandra noho ny fisiana tavy miforona na “plaque d’athérome” sy ny fiovan’ny firafitr’ily lalandra. Mety hanentsina ny lalandra ihany koa ny vaingan-dra na “embolie”. Mety samy hitranga ireo, saingy mitovy ihany ny ho vokany.

OHATRA: Efa nahita olona nanana faritra lo teo amin’ny vatany ve ianao? Ohatra, ny rantsan-tongotra na tanana. Alaivo sary an-tsaina fa toy izany ny mitranga ao amin’ily faritry ny fo misy lalandra tsentsina. Hitanao amin’izany ny olana ho an’ity taova izay mila mitepo indimby amby dimampolo (55) ka hatramin’ny injato (100) isa-minitra ity.

Soritr’aretina

Ireto avy ireo soritr’aretina:

- ☑ Marary be ny trata: marary toy ny misy manindry, manery, mandoro na mifehy mafy. Mitatra io fanaintainana io, fa tsy mijanona eo amin’ny trata fotsiny, mamaly any amin’ny soroka, ny sandry, ny takolaka, ny kibo ary ny tenda.
- ☑ Mahatsiaro tena ho toy ny ho faty ny marary, toy ny hoe tsapany ny hasarotry ny aretina.
- ☑ Tsy ateraky ny fihetsika na ny fisefoana ilay fanaintainana.



- ☑ Mety hisy fambara hafa hiaraka amin'io fanaintainana io: sarotra ny fisefoana, hatsatra ny tarehy, maloilo, tsembo-dratsy, sempotra, mikorontana ny fitepon'ny fo, fanina na tsy mahatsiaro tena ny marary (R1/11).
- ☑ Tsy mihena ny fanaintainana, na dia mihinana ny fanafody mifanaraka amin'izany aza. (R101/P05)
- ☑ Tena zava-dehibe ny fanadihadiana ny marary mba hamantarana ny antony mampihetsika ny krizy tahaka ny fampiasam-batana be, ny adin-tsaina na ny rarintsaina.

Fomba ahafantarana ny aretina

Ny fanaovana "électrocardiogramme na ECG" no tena ahafantarana ny aretina. Manamafy izany ihany koa ny fitiliana ra. Azonao fantarina amin'ny alalan'ny fambara anefa ny aretina raha tsy misy ECG na fitiliana ra eo an-toerana.

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana

- ☑ Miantsoa vonjy haingana dia haingana, fa aza avela irery ny marary.
- ☑ Apetraho amin'ny toerana mampahazo aina azy ny marary. Ampakao aina izy ary omeo toky. Aza avela hihetsika na hanao ezaka intsony ny marary.
- ☑ Esory izay rehetra maneritery azy (fehin-tenda, rojo, fehin-kibo, akanjo tery).



- ☑ Omena oksizena ny marary raha misy.
- ☑ Iresaho ilay marary, hazavao azy izay zava-mitranga, ka lazao aminy fa mikarakara azy ianao. Vao mainka tsy mety aminy mantsy raha mikorontana ny sainy.
- ☑ Anontanio izy raha misy fanafody fihinany, na koa mahafantatra ny "nitroglycérine" izy.
- ☑ Mitadiava fomba hitondrana haingana ny marary any amin'ny toerampitsaboana.
- ☑ Araho maso tsara ny marary raha mahatsiaro tena sy miaina ara-dalana. (R1/P11)
- ☑ Atombohy ny famelomana aina raha tsy mahatsiaro tena no sady tsy miaina ny marary. (R101/P05)
- ☑ Ento haingana any amin'ny toerampitsaboana ny marary hisorohana ny fahafatesana.

Mila miditra hopitaly ny marary voan'ny "infarctus du myocarde". Misy fitsaboana manokana afaka hatao any amin'ny hopitaly hanokafana indray ny lalandra ary hanavotana ny nofon'ny fo. Manampy hahasitrana sy hahatsara ny marary izany

ary hametra izay mety ho takaitra avelan'ny aretina. Koa tokony hatao ao anatin'ny adiny enina nitrangan'ny soritr'aretina ny fitsaboana any amin'ny hopitaly. Raha tsy izany, ho simba tanteraka ny nofo ka tsy ho azo avotana intsony. Miankina amin'ny fizotran'ny fitsaboana sy ny fihatsaran'ny marary ihany koa ny halavan'ny fotoana ijanonany any amin'ny hopitaly.

Tsy maintsy manova fomba fiaina ary mihinana fanafody isan'andro ny marary rehefa mivoaka ny hopitaly. Ny fikarakarana tsara arahina torohevitra no hisorohana ny fiverenan'ny olana sy ny aretina.

Fisorohana

Ireto ny fomba fiaina hisorohana ny "athérosclérose" sy hahalava ny andro hiainana.

- ☑ Ajanony ny fifohana sigara.
- ☑ Olana lehibe ho an'ny lalandra ny tosidra miakatra matetika. Noho izany, jereo eny amin'ny tobimpahasalamana isan-taona ny tosidra manomboka amin'ny faha 40 taona. Tsaboy any amin'ny mpitsabo ny tosidra miakatra, raha misy.
- ☑ Aza mihinana tavy avy amin'ny biby be loatra, fa manimba ny lalandra izany.
- ☑ Araka ny efa voalaza, mila mitaiza vatana ny olona rehetra. Fara fahakeliny, 30 minitra isan'andro, indrindra ireo olona tsy dia mandeha tongotra loatra.
- ☑ Mora voan'ny "athérosclérose" ny olona ngeza loatra ka mila mihinana sakafo ara-pahasalamana sy voalanjlanja ary manao fampiasam-batana.
- ☑ Fisorohana ny diabeta: ny fihinanana sakafo voalanjlanja sy fanetseham-batana no mampilamina ny tahan'ny siramamy ao anaty ra. Raha misy voan'ny diabeta ny havana, dia mila manao fitiliana ra isan-taona hahafahana mitsabo ny marary araka ny tokony ho izy.
- ☑ Manàna fotoana hialana voly, ary jereo amin'ny lafy tsarany ny fiainana.



Raha fehezina: Fomba fiaina voalanjlanja no tena tsara sy mahalava andro iainana.



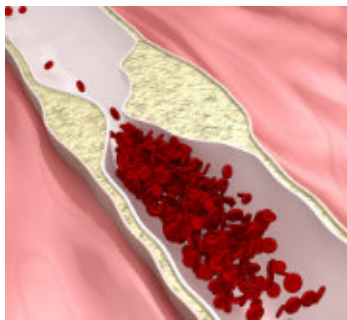
Ny atao hoe fomba fiaina voalanjlanja

- ☑ Fialan-tsasatra sy fampiasam-batana.
- ☑ Sakafo voalanjlanja sy ara-pahasalamana ary rano ampy tsara (tsy misotro toaka).
- ☑ Fananana tanjona sy fifandraisana tsara aman'olona.

27.2 “Angine de poitrine”

Fomba iray hafa isehoan'ny “athérosclérose” ny “angine de poitrine”. Tsy mbola tsentsina tanteraka anefa ny lalandra ary tsy mbolalo ny nofo. Mitovy ny trangan'aretina, saingy mijanona ho azy ny fanaintainana eto. Misy fambara ahafantarana azy, ka izany no andeha hojerena miaraka. Saingy mialoha izany, ndeha hojerena ireo antony.

Fototr'aretina



Voahelingelin'ny “athérosclérose” ny fahatongavan'ny ra any amin'ireo sela. Tsy mijanona tanteraka anefa ny fahatongavan'ny ra ary tsy mbola maty ireo sela. Iharan'ny tsy fahampiana ôksizena ireo sela, nefa tsy tonga hatramin'ny fahalovana izany. Midika fahasarotan'ny fahatongavan'ny ra ny fanaintainana tsapan'ny marary. Azo sokafana amin'ny alalan'ny fanafody anefa ny lalandra, na misokatra ho azy, ka mijanona ny fanaintainana (R104/214).

Soritr'aretina



Matetika, aterak'ireto tranga ireto ny fambara:

- ☑ Fampiasam-batana be tsy mahazatra.
- ☑ Aorian'ny fihinanana sakafo mavesatra.
- ☑ Fiovana mari-pana: avy amin'ny mafana be mankany amin'ny mangatsiaka be.

Mitovy amin'ny “crise cardiaque” na “infarctus du myocarde” ny fisehony fa kosa mijanona ny fanaintainana rehefa mihinana fanafody mifanaraka amin'izany:



- ☑ Fanaintainana eo amin'ny tratra: marary toy ny misy manindry, manery, mandoro, na mamehy mafy. Mitatra io fanaintainana io, fa tsy mijanona eo amin'ny tratra fotsiny, mamaly any amin'ny soroka, ny sandry, ny takolaka, ny kibo ary ny tenda.
- ☑ Tsy ateraky ny fihetsika na ny fisefoana ilay fanaintainana.

Fomba ahafantarana ny aretina

Mety ho hita amin'ny fanaovana “électrocardiogramme na ECG” sy fitiliana hafa eo amin'ny fo sy ny ra izany. Mandra-pahavitan'ny fitiliana, ny fambaran'aretina dia afaka amantarana ny aretina.

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Miantsoa vonjy haingana dia haingana, fa aza avela irery ny marary.
- ☑ Apetraho amin'ny toerana mampahazo aina azy ny marary. Ampakao aina izy ary omeo toky. Aza avela hihetsika na hanao ezaka intsony ny marary.
- ☑ Esory izay rehetra maneritery azy (fehin-tenda, rojo, fehin-kibo, akanjo tery).
- ☑ Omena ôksizena ny marary raha misy.
- ☑ Iresaho ilay marary ka hazavaina ny zava-mitranga. Ataovy izay hampitony azy.
- ☑ Anontanio izy raha misy fanafody fihinany. (R1/P11) Raha efa nomen'ny mpitsabo ilay fanafody antsoina hoe "Nitroglycérine" izy dia ampio hihinana izany.
- ☑ Atomboka ny famelomana aina raha tsy mahatsiaro tena sy tsy miaina ny marary (R101/P05).
- ☑ Ento any amin'ny toerampitsaboana ilay marary hahazo ny fanafody ilainy. Mila atao haingana ny fitondrana azy raha tsy mijanona ao anatin'ny folo minitra ny fanaintainana.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Mila arahi-maso ny marary.
- ☑ Omena oksizena raha misy.
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana mialoha ny hamindrana azy any amin'ny hopitaly mahefa kokoa.

Andraikitra ny mpiasan'ny fahasalamana ny manao izany araka ny tokony ho izy sy haingana araka izay azo atao hahatsara ny fitsaboana ny marary.

Fisorohana

Mitovy amin'ny voalaza ao amin'ny "crise cardiaque" na "infarctus du myocarde" ny fisorohana.

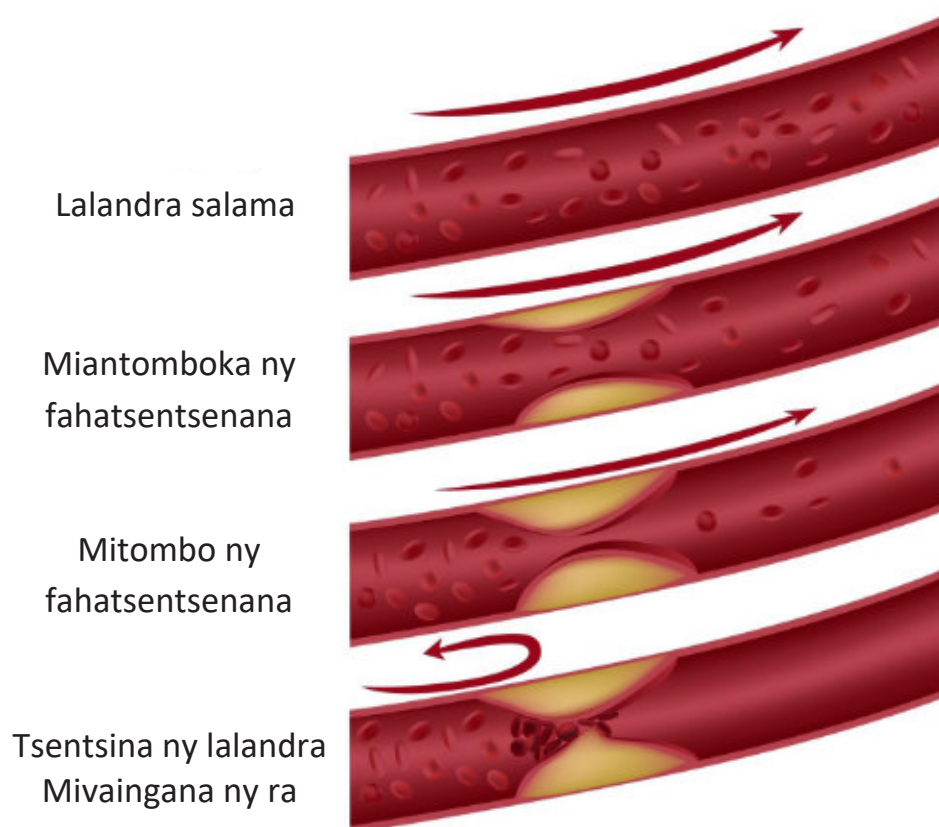
27.3 “Arrêt cardiaque” na fijanonan'ny fo tampoka

Mety hitranga amin'ny fotoana rehetra amin'ny olona manana aretin'ny “artères coronaires” ny “arrêt cardiaque”. Akorontan'ny tsy fahampiana ôksizena ny fo. Mikorontana ny fitepony ary, indraindray, tsy ampy intsony ny tosika, satria mitepo haingana loatra ny fo. Mety hijanona ny fitepony amin'ny farany noho io fikorontanana io. Fotoana fohy ihany no ahafahana mamerina ny fikorianan'ny ra. Roa minitra mialoha ny hahasimba tanteraka ny atidoha ihany no fotoana ananana. Raha atomboka avy hatrany ny famelomana aina dia mety hiverina hitepo indray ny fo. Raha tsy izany dia hamoy ny ainy ny marary. Koa tsara ny mianatra ny famelomana aina, fa mety hanavotra ain'olona ianao. Jereo any amin'ny toko momba ny famelomana aina ny tokony hatao amin'izany.



Vokatry ny fikorontan'ny fitepon'ny fo na “arythmie” izay mitarika ny fijanonan'ny fo ny “arrêt cardiaque”. Mikorontana noho ny tsy fahampiana ra sy ôksizena ny fo. Manjary tsy ampy hery ny fo, ka tsy mitepo sy manosika ra ara-dalàna noho izany. Loza ho an'ny olona manao “crise cardiaque” sy ny manao “angine de poitrine” ny fikorontan'ny fitepon'ny fo na ny “arythmie”. Tsy mahatsiaro tena tampoka ny marary ary mijanona ny fisefoany. Ny famelomana aina ihany no azo anavotana azy.

FIVOARAN'NY “ATHEROSCLEROSE”



28. Aretin'ny fo

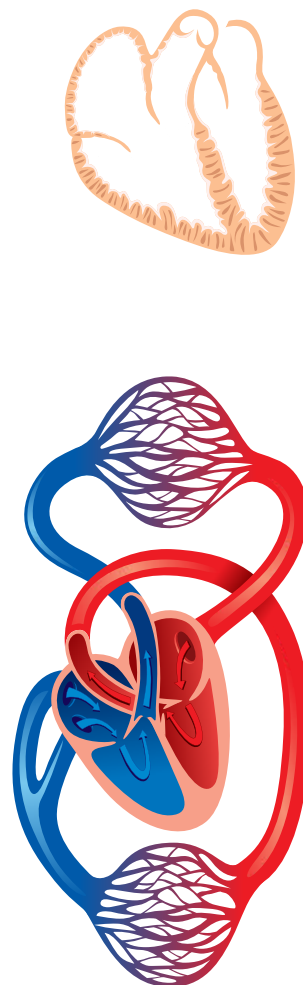
Firafitry ny fo

Azo oharina amin'ny paompy lehibe iray ny fo, ka izy no manosika ny ra andro aman'alina mankany amin'ireo faritra rehetra amin'ny vatana. Misy efitra efatra (04) lehibe miaramiasa ao anatin'ity paompy ity: ny roa manangona ny ra, antsoina hoe “oreillettes”, ny roa hafa manosika ny ra hivoaka, antsoina hoe “ventricules”. Manelanelana ireo, misy toy ny varavarana, antsoina hoe “valves”. Ny “valves” no mahatonga ny ra tsy hivily amin'ny lalan-kafa ary manampy ny fo hanao tsara ny asany. Voatosika avy any amin'ny “oreillette” havanana ka hatrany amin'ny “ventricule” havanana ny ra ao anaty fo. Andraikitry ny “ventricule” havanana ny manosika ny ra mba ho tonga hatrany amin'ny havokavoka. Ao amin'io toerana io no hanesoran'ny ra ny rivotra maloto na gazy karbônika, ka hampidirany rivotra madio na ôksizena. Araka ny hita eto amin'ny sary, ny faritra manga dia manambara fa mitondra gazy karbônika ny ra, ny mena kosa manambara fa mitondra ôksizena ny ra. Miverina mankany amin'ny fo indray ny ra rehefa avy ao amin'ny havokavoka. Miangona ao amin'ny “oreillette” havia izany, ary voatosika mafy mankany amin'ny “ventricule” havia. Matanjaka indrindra ny “ventricule” havia, fa izy no manosika ny ra mankany amin'ny vatana manontolo. Toa mahagaga, raha sainina, fa indimby amby dimampolo (55) ka hatramin'ny injato (100) isa-minitra ny fo no manao izany. Mety ho tonga hatramin'ny imbalopolo amby zato (180) isa-minitra ny fitepon'ny fo rehefa mihazakazaka ianao.

Taova tsy manam-paharoa ny fo, fa tsy misy taova tahaka azy. Ny fo irery ihany no taova tsy baikon'ny atidoha. Manana ny fomba fibaikoany ny tenany manokana ny fo. Tsy afaka hibaiko ny fo hitepo moramora na mafimafy isika. Mahafantatra izay mety amin'ny vatantsika izy, ary manao izay mahafapo ny filan'ny vatantsika rehetra koa. Maro ny olana miseho rehefa tojo aretina ny fo. Andeha hojerentsika izay mitranga rehefa marary ny fo, ka tsy afa-manosika intsony.



Karazana sela maro no mampihetsika ny fo, anisan'izany ny sela antsoina hoe “nœud sinusal”, izay mahatonga ny fo hihetsika sy hitepo andro aman'alina ao anatin'ny vatan'olombelona. Mitepo hatrany ny fo, na tsy mibaiko izany aza ny atidoha.



Antony voalohany mahambony ny taham-pahafatesana maneran-tany ny aretin'ny fo (R30/Pno). Olona maro no mihevitra fa aretina iray ihany ny aretim-po, nefa misy

karazany maro izany. Marary ny fo raha toa ka misy fahasimbana ny iray amin'ireo singa mandrafitra azy, toy ny hodiny, ny hozany, ny “valves”, ny fitepony. Mahatonga ny fo harary koa ny fisian'ny olana eo anivon'ny lalandra.

Hohazavaina ato anatin'ity toka ity ny faharerahan'ny fo, aretim-po avy any am-bohoka, fikorontanan'ny fitepon'ny fo sy ny fiparitahana otrikaretina eo amin'ny fo. Andeha hojerentsika tsirairay ny mahakasika ireo karazana aretina ireo.

Faharerahan'ny fo: Lazaina fa misy faharerahana ny fo rehefa malemy loatra ny nofon'ny fo, ka tsy mahatosika ny ra izay ilain'ny vatana intsony izy. Tsy mikoriana tsara intsony ny ra rehefa misy fahasimbana ny fo, hany ka tsy ampy ny ôksizena tonga any amin'ireo taova. Mety ho tampoka ilay aretina, na mitombo tsikelikely mandritra ny fotoana maharitra.

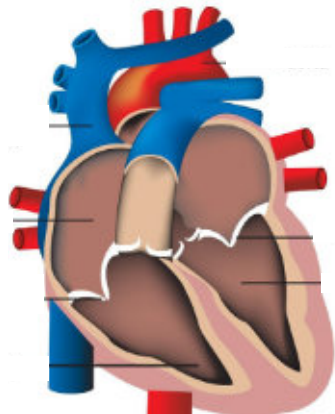
Aretim-po hatrany am-bohoka: Mitranga ity aretina ity raha mbola ao am-bohoka ny zaza. Tsy mitombo ara-dalana ny fo, ka mahazo vahana ny fahasembanana. Azo tsaboina tsara ny aretim-po azo hatrany am-bohoka, misy vitsy amin'ireo no ilana fandidiana. Misy ihany koa ny tranga sarotra loatra, ka mamono ny zaza ao am-bohoka, na mahafaty azy fotoana fohy aorian'ny ahaterahany.

Fikorontanan'ny fitepon'ny fo: Midika ity aretina ity fa tsy mitepo ara-dalàna ny fo. Manaraka gadona ara-dalàna ny fitepon'ny fo rehefa henontsika ny fitepon'ny lalandra. Amin'ny ankapobeny, tsy dia olana loatra ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo kanefa misy ihany ny sasany izay manambara loza. Sarotra ny manavaka ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo raha ny fitepon'ny lalandra ihany no tsapaina. Kanefa, ahazoana mamantatra ny karazana fiovan'ny fitepon'ny fon'ny marary sahady ny toe-pahasalamany ankapobeny ety ivelany.

Fiparitahana otrikaretina: Mety hitranga eo amin'ny fo koa ny fiparitahana otrikaretina. Misy sosona telo mandrakotra ny fo, ka ny iray amin'ireo dia mety ho tojo aretina. Samihafa ny soritr'aretina sy ny vokany.

Ankapoben-javatra amin'ny aretina mpahazo ny fo ihany ireo voalaza ireo. Mba hananana fahalalana bebe kokoa ny amin'ny aretim-po, andeha hidirana amin'ny antsipiriany ny karazana tsirairay.

28.1 Faharerahan'ny fo



Tsy midika fijanonan'ny fo tampoka afaka minitra vitsy ny hoe faharerahan'ny fo, fa tsy fahafahan'ny nofon'ny fo manosika ny ra. Mitranga izany rehefa marary noho ny aretina mpahazo azy ny fo, na avy amin'ny aretin'ny taova hafa. Miha-osa ny fo ka tsy mahavita manosika ny ra ilain'ny vatana intsony. Vokatr'izany, misy ra miangona tavela ao anaty havokavoka na amin'ny faritra hafa amin'ny vatana. (R63/Pno) Sahirana ny fo hanosika ny ra izay mitondra ôksizena any amin'ny taova noho io fahalemeny io, ka manjary tratry ny tsy fahampiana ny vatana.

Fanta-daza ity aretina ity ary ambony ny taham-pahafatesana aterany. Mpahazo ny olona efa nahazo taona izy ity mazàna. Manoloana izany, fitenin'ny olona ny hoe: “reraka ny fo, ka te hijanona”. Tsy marina mandrakariva anefa izany, fa izao no mila atao an-tsaina: tsy voatery ho fatin'io aretina io ny olona iray, fa afaka manampy taona maro amin'ny fiainany izy, amin'ny alalan'ny fanafody omena azy sy ny fanovana toe-piainana ary ny fitandremana.

Antony

Tsy sokajiana ho aretina ny fahararehan'ny fo, fa fiovana misy eo amin'ny fo, arahina soritr'aretina manokana. Araka ny hitantsika tetsy aloha, azo tsaboina ny soritr'aretina amin'ity karazana iray ity. Ilaina ny mamantatra ny fiaviany mba tsy hampahazo vahana tsikelikely ny aretina ka hampihombo ny faharerahan'ny fo.

Hevero ho toy ny paompy ny fo. Inona no mety hanimba ny paompy?

Fahalemen'ny nofon'ny fo

- ☑ Misy simba ny faritra mandrafitra ny paompy. Miseho izany rehefa manao “crise cardiaque” ilay olona ary misy fahasimbana ny nofon'ny fo. Hiteraka olana maharitra anefa izany, satria voatery hiasa mafy ireo nofo ambiny mbola amperin'asa. Tsy izany ihany, fa manenjika manao ny asan'ireo nofo iray manontolo koa ny nofo sisa tavela, hany ka hihareraka iretsy farany rehefa ela ny ela.
- ☑ Misy tsy mihidy tsara amin'ireo “valves” (varavarana anelanelan'ireo efitrefitry ny fo) ka mamela ny ra hiverin-dalana. Na koa tery loatra ny fisokafany ka sarotra ny fandalovan'ny ra. Mila manosika mafy noho izany ny fo mba hikorianan'ny ra amin'ny lalany ara-dalàna. Ireo tranga roa ireo, tsy mihidy tsara na tery loatra, dia mahatonga ny fo hiasa mafy ka handreraka azy rehefa mandeha ny fotoana. Mety ho azo hatrany am-bohoka ity olana ity kanefa mety noho ny aretina ihany koa.

Fanampiana tosika

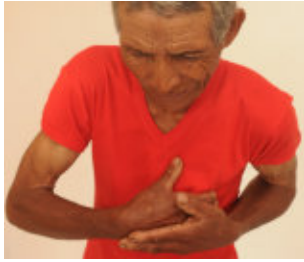
- ☑ Mila manohitra tosika mihoatra ilay paompy. Mitranga izany rehefa ambony be ny tosidran'ny olona, kanefa mbola tsy nisy fitsaboana natao. Miova ny firafitry ny hoditry ny lalandra (“artériosclerose” no iantsoana izany fiovana izany) ka mila manosika mafimafy kokoa hatrany ny fo. Miezaka miasa mafy arak'izay azony atao ny fo ka lasa mitombo ny nofony. Mihamalemy anefa izy rehefa ela ny ela, vokatr'ilay ezaka fanampiny tsy maintsy ataony.
- ☑ Amin'ny lafiny hafa, rehefa be loatra ny rano ao anatin'ilay paompy, tsy mandeha amin'ny ara-dalàna intsony ity farany. Toraka izany koa ny fo, hihasiamba izy rehefa be ra loatra ao anatiny. Voatery manao ezaka be maintsy ny fo hampitomboana ny fanosehana tsy maintsy atao.
- ☑ Indraindray, misy manindry avy aty ivelany ny lalan'ny paompy, tsy afaka ny hitombo habe izy ary tsy mahavita hampiditra ra. Izany no mitranga rehefa feno rano manodidina ny fo. Potsitra izy ka tsy afaka manosika ara-dalàna intsony. (R108/P244)

OHATRA: Tahaka ny fiasan'ny vatan'olombelona ny fiasan'ny fo: mora reraka sy marefo rehefa antitra. Mihamalemy ny olona rehefa marary. Efa niaina izany koa angamba ianao. Tahaka izany koa ny fo: rehefa antitra izy na marary dia mihareraka ary tsy mahavita manosika tsara intsony, indrindra raha sanatria misy tosika hafa fanampiny.

Soritr'aretina

Mbola tsy noresahintsika ny endriky ny faharerahan'ny fo fa mety hahazo ny ilan'ny fo havanana na havia izany. Ilaina ny iresahana izany, satria tsy mitovy ny soritr'aretina miseho amin'ireo ilany roa ireo. Andeha ary hojerena izany.

Fahasimban'ny faritra havia amin'ny fo



- ☑ Havizanana, fanimpanina, tsy fahatsiarovan-tena anatin'ny fotoana fohy.
- ☑ Olana eo amin'ny fisefoana: rehefa mampiasa vatana be loatra na rehefa mihombo ny aretina.
- ☑ Kohaka amin'ny alina sy rehoka mandraotra mety arahin-dra.
- ☑ Fitepon'ny fo haingana.

Mety ho sempotra ny marary rehefa tena tampoka ny fahasimban'ny fony havia. Be rehoka be ary mety ho faty raha tsy voavonjy haingana (R108/P244).

Fahasimban'ny faritra havanana amin'ny fo



- ☑ Mibontsina ny lalandra eo amin'ny tenda.
- ☑ Mivontony tongotranany ranjo. Fanaintainanamanodidina ny aty, eo amin'ny faritra ambony ankavanana ny kibo.
- ☑ Kely ny fivalanandrano.
- ☑ Haingana ny fitepon'ny fo (R108/P244).

Fitiliana

Fitiliana karazany maro no azo atao, anisan'izany ny: fitarafana ny tratra (radiographie), fitarafana ny fo amin'ny alalan'ny "echodoppler cardiaque", fitiliana ny ra ary fitiliana antsoina hoe ECG na "électrocardiogramme". Ankoatra ireo, mety hisy koa fitiliana hafa izay tokony hatao hitadiavana ny antony mahasimba ny fo.

Fitsaboana

Hanampy ny fo hiasa tsara no tanjon'ny fitsaboana. Mila mahazo ireo taova samihafa mantsy ny ra mitondra ôksizena ka tsy maintsy ampy tsara noho izany ny tosika ataon'ny fo. Ahatrarana izany tanjona izany ny fampiasana fanafody sy ny fanovana ny fomba fiaina. Amin'ny trangana faharerahan'ny fo tampoka kosa dia ilaina ny fitsaboana ny marary eny amin'ny hôpitaly. (R134/P121)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☑ Matetika ny olona manana faharerahan'ny fo vao haingana no manana olana eo amin'ny fisefoana. Ampiana ny marary hipetraka sy hametraka ny tongony ambany. Tsara kokoa raha eo ambony seza no apetraka ny marary, fa tsy eo ambony fandriana. Aza terena handry na hatory ny marary. Raha sempotra be ny marary, asiana karazana ondana ao ambanin'ny sandriny mba hahazoany hery bebe kokoa hiainana.
- ☑ Vahana izay zavatra rehetra maneritery ny marary (fehitenda, fehitana, fehikibo, akanjo tery).
- ☑ Omena ôksizena raha misy.
- ☑ Miasa mafy ny fo; noho izany, fadiana ny manao ezaka mafy loatra. Tsy tokony hihetsika ny marary, fa maka aina tsara mipetraka eo ambony seza.

- ☒ Mahafantatra ny marary fa mihatra aman'aina ny zava-manjo azy. Hampihombo ny soritr'aretina ny tahotra. Noho izany, ampitonio ny marary, omena toky sy fanantenana izy. Tena zava-dehibe io ary tsy tokony hatao tsinontsinona.
- ☒ Efa misy fanafody fihinan'ny marary ve? Anontanio raha nihinana izany izy.
- ☒ Rano kely fotsiny no omena ny marary raha mangetaheta izy. Tsy tokony hihoatra ny 2 litatra isan'andro ny rano lany.
- ☒ Mila omanina ny fitaterana ny marary any amin'ny toerampitsaboana.
- ☒ Arahi-maso tsy tapaka ny marary eny an-dalana, zahana raha mahatsiaro tena sy miaina ara-dalana. (R1/P11)
- ☒ Atomboka ny famelomana aina raha tsy mahatsiaro tena no sady tsy miaina ny marary. (R101/P5)



Any amin'ny tobimpahasalamana

Ny tanjon'ny fitsaboana dia ny hampihena ny tosika be loatra (post-charge) sy ny fatra be loatra (pré-charge) ary ny fanamafisana ny nofon'ny fo.

Toy izao manaraka izao no asan'ireo fanafody ampiasaina amin'izany:

- ☒ Manamafy ny nofon'ny fo, mba hahazoany hery hanosehana mafy.
- ☒ Mampihena ny tosidra, mba tsy ho voatery hanohitra tosika lehibe kokoa ny fo.
- ☒ Mampiadana ny fitepon'ny fo, mba hahavitany tsara ny anjara andraikiny.
- ☒ Mampivoaka ny fivalanandrano, mba hampihena ny fatran-drano entin'ny fo..

Fisorohana

Tsy mbola nahitam-panafany ny faharerahan'ny fo hatreto, nefa azo atao ny miaina toy ny olon-drehetra raha arahina tsara ireto fepetra fisorohana manaraka ireto:

- ☒ Ampiharo avokoa ireo fisorohana ny “crise cardiaque” ao amin'ny toko mikasika ny aretin'ny lalandra mpamatsy ny fo (artères coronaires).
- ☒ Tsaboy ny fototr'aretina, raha azo atao. Hano tsara izay fanafody omen'ny mpitsabo.
- ☒ Ahenao ny fihinanana sira (latsaky ny 2 grama isan'andro). Ahenao bebe kokoa izany raha sady misy tosidra ambony ny marary (latsaky ny 1,5 grama isan'andro).
- ☒ Tandremo ny lanja mba tsy ho ngeza loatra.
- ☒ Atsahatra ny fihinanana sy fisotroana zava-mahadomelina.

Raha bangoana, azo sorohina ny faharerahan'ny fo, amin'ny fitandremana ny fahasalamana sy fomba fiaina voalanjanja tsara. Misy anefa ny aretim-po izay tsy azo sorohina, indrindra ny aretim-po azo hatrany am-bohoka.

28.2 Aretin'ny fo hatrany am-bohoka

Maro ny zaza no teraka salama tsara, manana fo salama. Indraindray anefa, misy ny zaza manana fahasembanana sahady dieny ao am-bohoka. Anton'izany ny tsy fitomboan'ny fony, hany ka manana olana izy rehefa teraka. Misy fahasembanana sasany tsy hita raha tsy efa taona maro aty aoriana, ny sasany vao teraka dia mila fitsaboana avy hatrany. Ahitana olana toy izany avokoa ny iray isanjaton'ny zaza vao teraka (R20/Pno).

Antony

Mazàna, tsy voafaritry ny antony mahatonga ny aretim-po hatrany am-bohoka (R20/Pno). Matetika lasa saina ny reny amin'ny zavatra nataony nandritra ny fitondrana vohoka ka nahatonga ny fahasembanan-janany. Amin'ny ankapobeny, aretina nahazo ny reny nandritra ny fitondrany vohoka (ohatra ny “rubéole” na bonibony) no nahatonga ny zaza hanana olana eo amin'ny fo. Tsy tsara ho an'ny zaza ao am-bohoka mihitsy ny fifohana sigara, fisotroana toaka sy fandraisana zava-mahadomelina. Misy ny fianakaviana sasany, ahitana tranga-na aretim-po maromaro. Koa azo lazaina ho manaranaka ihany koa, araka izany, ity aretina ity (R19/Pno).

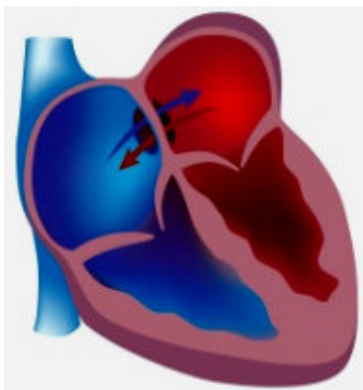


Ireo karazan'aretina mahazo ny fo avy any am-bohoka

Maro dia maro karazana ireo aretina: arakaraka ny faritry ny fo na ny lalandra misy ny tsy fahatomombanana. Ny fahalalana ny firafitry ny fo no ahazoana izany kokoa. Tsy ho voatanisa anefa izy rehetra ireo, fa ireo mateti-pitranga indrindra no andeha ho tanisaina:

“Anomalie valvulaire”: Ahitana tsy fetezana eo amin'ireo “valves”, ka na tery, izay antsoina hoe “sténose” na “rétrecissement”, na tsy mikatona tsara, izay no antsoina hoe “insuffisance valvulaire”.

“Coarctation aortique”: Mihena ny haben'ny “aorte”, ilay lalandra lehibe mivoaka avy amin'ny fo.



“Malformations septales”: Misy tsy fahatomombanany ny rindrina mampisaraka ireo efitra efatra, ka mety hisy lavaka kely mampifandray azy ireo: “communication inter-auriculaire” (mifandray ny “oreillettes”), “communication inter-ventriculaire” (mifandray ny “ventricules”).

“Persistance du canal artériel”: Tsy mikatona araka ny tokony ho izy ny “canal artériel”, lalandra ilain'ny zaza mandritra ny vohoka, saingy tokony hikatoa ho azy raha vao teraka izy.

“Tétralogie de Fallot”: Fitambarana tsy fetezana miisa efatra eo amin'ny fo sy ny lalandra izay mitarika ny tsy fahampiana ôksizena ao amin'ny ra.

“Transposition des gros vaisseaux”: Mifamadika ny toeran'ireo lalandra lehibe indrindra amin'ny vatana, hita ao amin'ny faritry ny tratra.

Soritr'aretina

Toy izao ireo soritr'aretina matetika hita:

- ☑ Mangana ny hoditra, ny hoho ary ny molotra.
- ☑ Misy feo hafa re ankoatran'ny fitepon'ny fo.
- ☑ Haingana kokoa ny fisefoana na sempotra.
- ☑ Tsy mety minono ny zaza.
- ☑ Tsy dia mitombo lanja ny zaza. (R19/Pno)



Misy ireo karazana aretina hita avy hatrany eo am-pahaterahana, ao kosa ireo tsy hita raha tsy volana na taona vitsivitsy aty aoriana. Sempotra sy mora vizana no tena fitrangany eo amin'ireo zaza lehibe. Ireo fomba isan-karazany fitiliana ny fo no ahafahana manamarina ny fisian'ny aretina azo hatrany am-bohoka: ECG, “échocardiogramme”, fitarafana ny tratra, ary ny “cathétérisme cardiaque”.

Fitsaboana

Azo tsaboina avokoa ny ankamoroan'ny aretin'ny fo avy any am-bohoka. Maro ny ankizy manana olana avy any an-kibon-dreniny izay tsy mila fitsaboana akory, misy ireo mila izany. Fomba maromaro no azo itsaboana: fanafody, “cathétérisme cardiaque”, na fandidiana ny fo. Ny tanjona voalohany amin'ny fitsaboana dia ny hanampiana ny fo hamoaka ra mitondra ôksizena ho an'ny vatana amin'ny alalan'ireo fitsaboana manokana samihafa sy ny fakana ny hevitr'ireo manampahaizana manokana momba ny fo. (R134/P127)

Fisorohana

Tsy tokony handray zava-mahadomelina ny reny mandritra ny fitondrana vohoka. Ilaina ny fitiliana ra hizahana aretina rehefa tsy salama ny vehivavy bevohoka. Azo atao koa anefa ny mitily ny aretina mialoha ny hahaterahan'ny zaza, amin'ny alalan'ny “échographie”. Ahafahan'ny ray aman-dreny mandray fanapahan-kevitra tsara izany sy maka fepetra raha ilaina. (R19/Pno)

28.3 Fikorontanan'ny fitepon'ny fo na "arythmie"

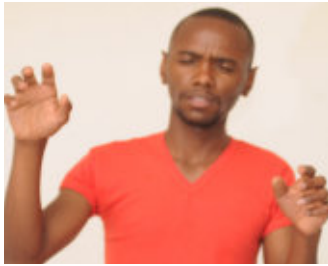
Fitambaran'aretina maromaro ny “arythmie cardiaque”. Midika fikorontanan'ny fitepon'ny fo ity aretina ity: na miha haingana izany, na miha miadana, na miovaova. Mitarika olana eo amin'ny fiasan'ny fo io fikorontanana io. Antsoina hoe “bradycardie” ny mahazo ny marary raha latsaky ny 55 isa-minitra ny fitepon'ny fony. “Tachycardie” kosa raha mitepo haingana loatra, mihoatra ny 100 isa-minitra, rehefa tsy mampiasa vatana. Ho an'ny olona salama, mifanaraka amin'ny ezaka ataon'ny vatana ny fitepon'ny fo. Ohatra, raha mihazakazaka izy, hitepo mihoatra ny 100 isa-minitra ny fo, kanefa mbola salama ilay olona. Midika izany fa manaraka izay ilain'ny vatana ny fitepon'ny fo.

Mampihena ny fahafahan'ny fo hiasa tsara io fikorontanana io. Manjary olana ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo raha ahitana fambaran'aretina ilay olona. (R8/Pno)

Soritr'aretina

Mety tsy hisy fambara ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo. Raha izany, tsy dia misy atahorana loatra ny fahasalamana. Raha misy fambara kosa, mila manatona mpitsabo

ny marary, satria mety hisy voka-dratsy hatramin'ny fahafatesana mihitsy izany. Ireto ny tranga heverina fa fambara amin'ny fisian'ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo:



- ☒ “Palpitations” na fiemponempon'ny fo: ren'ny marary ety ivelany ny fitepon'ny fony.
- ☒ Havizanana.
- ☒ Fanaintainana eo amin'ny tratra.
- ☒ Fahafatesana tampoka.
- ☒ Fanimpanina na torana na safotra (tsy fahatsiarovan-tena miserana na ao anatin'ny fotoana fohy).
- ☒ Mikorontana ny fahatsapana (trouble de la perception): verivery saina, mikorontan-tsaina, very tadidy, na tsy mahatsiaro tena mihitsy.
- ☒ Mety hifanintona. (R108/P263)

Tokony hanatona mpitsabo avokoa ny marary manana ireo fambara ireo, indrindra ny fikorontanan'ny fahatsapana



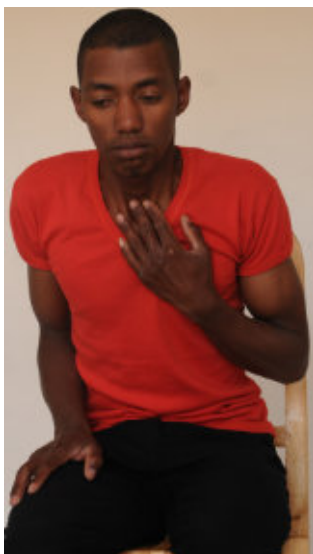
Voasokajy ho roa samihafa ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo:
 “arythmie supra-ventriculaire” sy “arythmie ventriculaire”. Eo amin'ny “oreillette” no miseho ny “arythmie supra-ventriculaire” ary eo amin'ny “ventricule” kosa ny “arythmie ventriculaire”.

Misy karazana fikorontanan'ny fitepon'ny fo maro ao anaty “ventricule” sy “oreillette”:

- ☒ “Supra-ventriculaire”: “extrasystole auriculaire”, “flutter auriculaire” ary “fibrillation auriculaire”.
- ☒ “Ventriculaire”: “extrasystole ventriculaire”, “arythmie ventriculaire” ary “fibrillation”.

Fanazavana momba ny “extrasystole ventriculaire, ny “fibrillation” ary “flutter”:

- ☒ Ny “extrasystole” dia fitepo tokana tsy ara-dàlana sy indraindray, eo anelanelan'ny fitepo roa ara-dàlana. Mety efa nahatsapa izany avokoa ny ankamaroan'ny olona, ary tsy olana izy ireny raha tsy miverimberina.



- ☒ Ny “ondulations d'extrasystole” dia mety hanelingelina, nefa, mazàna, tsy miteraka olana. Tsy azo hamaivanina kosa izany raha ao amin'ny “ventricule”.
- ☒ Mety tsy hahatsapa ny “fibrillation” ao amin'ny “oreillette” mazàna ny marary, saingy hisy fiantraikany izany rehefa ela ny ela. Hiteraka olana avy hatrany ny “fibrillation” ao amin'ny “ventricule”, satria tsy ho voatosika hivoaka hatramin'ny farany ny ra.
- ☒ Ny “flutter” dia miteraka olana lehibe ho an'ny “ventricule”. Mety ho faty ny marary raha tsy voavaha ny olana. Miteraka olana ny “flutter” any amin'ny “oreillette” ary mety hahafaty mihitsy, saingy betsaka kokoa ny fotoana ananana hamahana olana. (R108/P265)

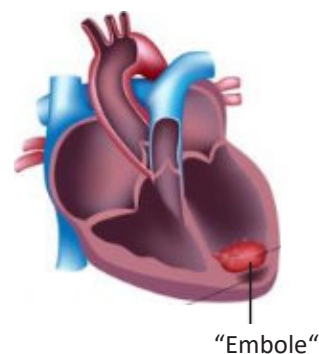
Anisan'ny antony mahatonga ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo ireto tanisaina manaraka ireto:

- ☑ Eo amin'ny fo: Aretin'ny “artères coronaires”, tsy fahatomombanana eo amin'ny fo, “crise cardiaque”, “myocardite”, faharerahan'ny fo.
- ☑ Fikorontanana eo amin'ny mineraly na “électrolytes” ao amin'ny vatana (indrindra ny potasioma), fihinana fanafody isan-karazany, ...
- ☑ Eo amin'ny havokavoka: “Embolie pulmonaire”, tsy fahampiana oksizena noho ny antony maro samihafa.
- ☑ Fahavoazana isan-karazany: Fahamaizana vokatry ny herinaratra, ratra eo amin'ny tratra.
- ☑ Ara-tsaina: adin-tsaina, fanahiana.
- ☑ Fisotroan-toaka na kafe tafahoatra, fifohana sigara. (R108/P263)

Ny vokany

Mety hanelingelina ny marary fotsiny ihany, fa tsy hisy akony hafa ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo sasany. Ireto manaraka ireto kosa ireo voka-dratsiny vitsivitsy mety hiseho:

- ☑ Faharerahan'ny fo (insuffisance cardiaque).
- ☑ Fanaintainana eo amin'ny tratra vokatry ny tsy fahampiana famatsiana ôksizena eo amin'ny nofon'ny fo.
- ☑ “Embole”: vaingan-dra manampina lalandra.
- ☑ Tsy fahatsiarovan-tena noho ny tsy fahampiana famatsiana oksizena any amin'ny atidoha.
- ☑ Fahafatesana tampoka: mijanona tampoka ny fo ary tsy miverina mitepo intsony noho ilay fikorontanan'ny fitepony.



Fitsaboana

Mila fitsaboana amin'ny fanafody ny fikorontanan'ny fitepon'ny fo raha toa ka misy fiantraikany eo amin'ny fahasalamana. Ankoatra ny fanafody, misy ireo karazana fanasitranana hafa.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ “Palpitations”: raha mitaraina mahare ny fitepon'ny fony ny marary na tsy toy ny mahazatra ny fitepon'ny fo, omena rano tena mangatsiaka indray misotro izy. Tokony hisotro izany faran'izay haingana izy.
- ☑ Raha tsy misy ny fihatsarana, hahato mandritra ny fotoana fohy ny fisefoana satria manampy ny tosika ao amin'ny havokavoka izany ka ho voavaha ny olana. Raha mbola tsy misy ny fihatsarana dia ento haingana any amin'ny toerampitsaboana.



- ☒ Raha sady mikorontana ny fitepon'ny fo no tsy mahatsiaro tena dia entina amin-pitandremana araka izay efa nianarana tao amin'ny fitsipika MAMi ny marary.
- ☒ Raha mijanona ny fitepon'ny fo: Atomboka avy hatrany ny fanindriana tratra. Entina any amin'ny toerampitsaboana hatrany ny marary na dia miverina mahatsiaro tena aza.
- ☒ Entina mankany amin'ny toerampitsaboana ny marary ary ampiharina izay efa nohazavaina tao amin'ny faharerahan'ny fo.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Azo ampiasaina ny “pace maker”, fitaovana fandrin-drana ny fitepon'ny fo, na ny “choc électrique externe”, fanentanana ny fo amin'ny alalan'ny herinaratra, raha mijanona tsy mitepo tampoka ny fo.

- ☒ Ho an'ny “arythmie auriculaire”:
 - ◇ Atao tahaka ny voalaza tetsy ambony momba ny “palpitation”.
 - ◇ Omena fanafody mampatsora ny ra hisorohana ny fivainganana-dra.
- ☒ Ho an'ny “arythmie ventriculaire”:
 - ◇ Tsaboina araka ny hita ao amin'ny toko faha 4 raha misy fambarana tsy fahampian'ny famatsian-dra na “choc”.
 - ◇ Tsaboina ireo antony toy ny fiakaran'ny tahan'ny potasioma.
 - ◇ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary hamerenana ny fitepon'ny fony ho ara-dalana. (R134/P123)

28.4 Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny fo



Sosona telo no mandrafitra ny fo. Voarakotra anaty harona kely roa sosona, antsoina hoe “péricarde”, izy. Misy rano kely manelanelana ireo sosona ireo mba tsy haratra ny fo na dia mihetsika aza izy. Ny fisian'ny “péricarde” no mahatonga ny fo tsy ho voarangotra na voaratra rehefa mihetsika. Antsoina hoe “myocarde” ny sosona faharoa, dia ilay nofon'ny fo. Antsoina hoe “endocarde” kosa ny sosona fahatelo farany, izay toy ny hoditra manarona ny fo ao anaty. Mety ho tojo aretina ny iray amin'ireo sosona ireo, antsoina hoe “péricardite”, “myocardite” ary “endocardite” ilay aretina, arakaraka ny faritra voa.

“Endocardite”

Fiparitahan'ny otrikaretina eo amin'ny “endocarde”. Ilay sosona fahatelo mamono ny atin'ny fo sy ny “valves” no atao hoe “endocarde”. Matetika eo amin'ireo “valves” no mitranga ilay fiparitahana otrikaretina. Mety ho “valve” iray na maromaro avy hatrany no miara-voa amin'izany ka ho simba sy tsy hiasa tsara intsony. Toy ny varavarana no fiasan'ny “valves”, ka rehefa simba izy dia tsy hihidy tsara intsony.

Miteraka olana eo amin'ny fomba fiasan'ny fo izany satria miverin-dalana ny ra ao amin'ny fo. (P108/P222)

Fototr'io aretina io mazàna ny otrikaretina antsoina hoe “streptocoque” (50-60%). Indraindray, avy amin'ny “staphylocoque” (20-30%) ny aretina ary mahalana no ateraky ny “enterocoque” (10-20%).

Soritr'aretina ankapobeny	Fambaran'aretina hafa
☑ Fanaviana. ☑ Miova ny feon'ny fitepon'ny fo.	☑ Reraka, tera-tsemboka. ☑ Manaintaina ny vatana. ☑ Haingana ny fitepon'ny fo, fambaran'ny faharerahan'ny fo na “insuffusance cardiaque”.

(R108/P222)

Fitsaboana

Mila antibiôtika ny marary ka ny dokotera irery ihany no mahafantatra ny karazana antibiotika mifanaraka amin'izany. (R108/P222)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sarotra ny manambara fa “endocardite” ny aretina mahazo ny olona iray raha tsy misy fitaovana fitiliana any amin'ny hopitaly. Raha ahina fa “endocardite” no mahazo ilay marary, fadiana ny mampanao ezaka arabatana ny marary ary omena haingana ny fitsaboana sahaza.
- ☑ Entina eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary ary ampiarina izay voalaza tao amin'ny faharerahan'ny fo.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Atomboka avy hatrany tsy misy hatak'andro ny fanomezana antibiotika. Ampifanarahana amin'ny otrikaretina mahatonga ny aretina izany rehefa vita ny fitiliana any amin'ny laboratorana.
- ☑ Zahana ireo toerana hafa mety misy fiparitahana otrikaretina ary tsaboina ihany koa. Ohatra: aretin-tenda, areti-nify, ...
- ☑ Mila maka aina tsara ny marary ary omena ireo fitsaboana sy fikarakarana rehetra ilaina amin'izany. (R134/P101)

“Myocardite”

“Inflammation” vetivety na maharitra eo amin'ny nofon'ny fo ny “myocardite”. Mety ho vokatry ny tsimokaretina, otrikaretina, bibinaretina, holatra (champignons) na aretina tsy mifindra izy. Mety tsy ho fantatra mihitsy ilay aretina na hisy soritr'aretina kely ihany toy ny fambaran'ny sery.

Mazàna, havizanana sy faharerahana no fambaran'aretina miseho. Raha mitohy ny aretina ka miantraika amin'ny faritry ny fo hafa, mety ho tratran'ny fahararahan'ny fo na fikorontanan'ny fitepon'ny fo na “palpitations” ilay marary.

Fitsaboana

Mila miala sasatra ny marary ary tokony hahazo ny fanafody natokana ho an'ireo olana hafa mahazo ny fo. Azo tsaboina amin'ny antibiôtika ny otrikaretina sy ny bibinaretina. Ny tsimokaretina sy ny holatra kosa tsy maintsy tsaboina tsara.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Aza avela hanao ezaka be ny marary, fa aleo haka aina araka izay azo atao.
- ☑ Entina eny amin'ny toerampitsaboana ny marary.

“Péricardite”

Ny “pericardite” dia ny fisian'ny “inflammation” eo amin'ny “péricarde”. Ankoatra ireo firafitra efa hitantsika teo aloha, manana ny antsoina hoe “péricarde” ny fo. Toy ny harona roa sosona mamono ny fo izy ity, raha atao an-tsary tsotsotra. Ahitana rano eo anelanelan'ireo sosona roa.

Antony

Otrikaretina, tsimokaretina na holatra (champignons) no anton'ity aretina “péricardite” ity. Misy koa aretina tsy mifindra miseho miaraka aminy, toy ny “lupus”, “polyarthrite rhumatoïde” na tsy fahazakan-javatra toy ny sakafo. Tsy dia fahita matetika anefa izany. Soa ihany fa tsy mateti-pitranga ny aretina “péricardite”, indrindra ho an'ny olona salama.



Ireo antony mahatonga ny “péricardite”:

- ☑ Areti-mifindra avy amin'ny tsimokaretina: “Coxsackie A virus”, “Adénovirus”, “Echovirus”.
- ☑ Avy amin'ny otrikaretina: tiberikilaozy, indrindra ho an'ny olona mitondra ny tsimokaretina VIH.

- ☑ Areti-mifindra avy amin'ny “mycose”: tsy dia fahita firy. “Candida”, “Aspergillus”.

Tsy avy amin'ny areti-mifindra:

- ☑ Ny aretina “auto-immune” toy ny “lupus érythémateux”, ny “polyarthrite rhumatoïde” ary ny “sarcoïdose”...
- ☑ Mety ho hita amin'ny olona tsy mahazaka fanafody (allergie médicamenteuse), na ny olona manao “hypothyroïdie”.
- ☑ Mety hitranga aorian'ny fandidiana fo na koa aorian'ny ratra mafy.

Soritr'aretina

Misy fanaintainana manokana ahafantarana ny “péricardite”: fanaintainana tampoka eo afovoan'ny tratra na amin'ny faritra havia, mety hitatra hatrany amin'ny soroka sy ny kibo. Mitombo izany rehefa miaina, mikohaka, matory amin'ny ilany havia, fa mihena kosa rehefa mipetraka miondrika mankany aloha. Mety hisy fanaviana sy fambaran'aretina azo avy amin'ny tsimokaretina (sery, marary tenda, marary ny tonontaolana).



Mandre feo toy ny hoditra vaovao mifampikasokasoka ny dokotera rehefa mihaino ny fitepon'ny fon'ny marary. (R102/P282).

Fitiliana

Ireto fitiliana manaraka ireto no fomba ahitana ny aretina: “électrocardiogramme”, “échocardiographie” ary fitiliana ny ra.

Fitsaboana

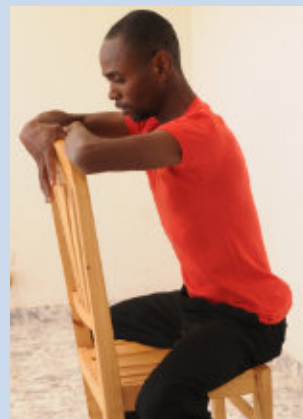
Mila fitsaboana miady amin'ny mikraoby mahatonga ny aretina ny marary. Indraindray, mampitombo ny rano ao anatin'ny “péricarde” ny fiparitahan'ny otrikaretina. Koa mety hilaina ny manindrona ny “péricarde” hisintonana ny rano mba hampihena izany.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Apetraka amin'izay fomba ahazoany aina tsara ny marary (mipetraka somary mirona mankany aloha).
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana toy ny Paracétamol. (Jereo ny toko faha 16)
- ☑ Entina any amin'ny tobimpahasalamana. Amporisihina haka aina tsara ny marary ary tsy hanao ezaka ara-batana mafy.



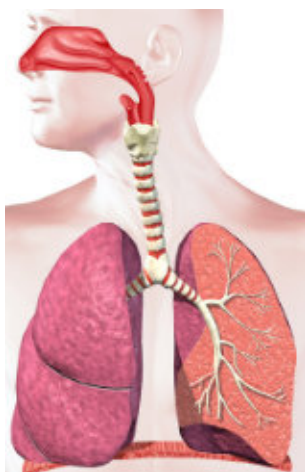
Ny tiberkilaozy dia anisan'ny antony matetika mahatonga ny “péricardite” ho an'ny firenena andalam-pandrosoana toa ny Madagasikara. (R308/Pno)

29. Olana eo amin'ny taovam-pisefoana

Teny fampidirana

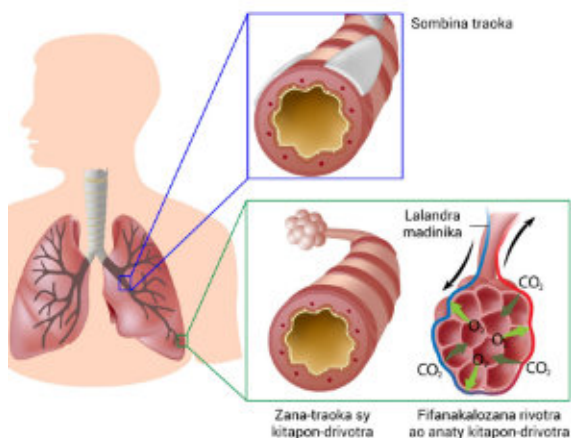
Hiresaka momba ny olana isan-karazany eo amin'ny taovam-pisefoana mpahazo ny olona isika ato anatin'ity toko ity. Alaivo sary an-tsaina ange raha toa ka tsy afa-miaina na tsy mahazo rivotra ianao. Tena mampatahotra tokoa. Koa ilana fikarakarana, satria mety hampatahotra raha tampoka ilay olana, ka hampikoropaka sy ahina hampanaonao foana ny olona. Hohazavaina ato amin'ity toko ity ny mikasika ny fahakendana, ny “hyperventilation”, ny braonsita, ny pneumônia ary ny sohika na “asthme”. Samy manana fambara sy fisehony avy izy ireo, ary samihafa toy izany koa ny fiatrehana ny aretina tsirairay avy. Hisy ny fanazavana tsotsotra momba ny kohaka sy fahasemporana amin'ny faran'ity toko ity.

Firafitry ny taovam-pisefoana



Miditra ny orona na vava ny rivotra ary mandeha hatrany amin'ny firafitra madiniky ny kitapondrivotra na “alvéole”. Madinika ny kitapondrivotra ary toy ny voaloboka ny fijery azy. Ireo no mitambatra mandrafitra ny havokavoka; an'arivony ny isany sady madinika kely, saingy tena mahavita azy. Eo ny ôksizena no miampita mankany anaty sela mena. Ity farany no mitondra ny ôksizena mankany amin'ireo sela rehetra manerana ny vatana. Mandeha mankany amin'ny ra ny ôksizena ao anaty kitapondrivotra, ary ny rivotra maloto na gazy karbônika mivoaka amin'ny alalan'ny fisefoana. Noho izany, isaky ny miaina isika dia mampiditra ôksizena ary mamoka gazy karbônika.

Mandalo ny sampanan'ny lalandrivotra sy taovam-pandevonan-kanina ny rivotra eny an-dalana ho any amin'ny kitapondrivotra. Lohatraoka na “larynx” no iantsoana io sampanana io. Misy sarony, antsoina hoe tampinarany na “épiglote”, eo amin'ny lalandrivotra hisakanana ny sakafo tsy hiditra ny havokavoka. Araka izany, tsy tafiditra ao amin'ny havokavoka na ny sakafo, na ny rano rehefa mihinana sy misotro ny olona, satria voasaron'ny tampinarany ny lalandrivotra.



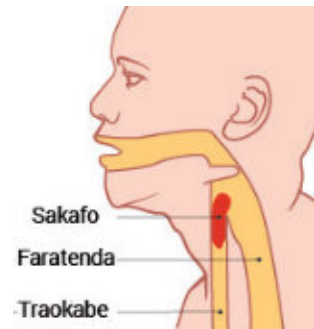
Mihamadio sy mando ny rivotra mankany amin'ny kitapondrivotra rehefa mandalo ny lalandrivotra. Fomba tena mety izany, satria tsara kokoa ho an'ny vatana ny rivotra madio sy mando.

Afaka mifoka rivotra 5 litatra ny havokavoky ny olon-dehibe iray, saingy rivotra antsanany ka hatramin'ny 2 litatra ihany no miditra sy mivoaka isaky ny miaina. Araka izany, misy rivotra tavela hatrany ao anaty havokavoka, na dia mamoka rivotra aza isika. Miaina indroa amby folo (12) ka hatramin'ny indimby amby folo (15) isa-minitra eo ho eo ny olon-dehibe iray rehefa tsy mampiasa vatana. Miaina indroapolo (20) na intelopolo (30) isa-minitra kosa ny zaza herintaona. (R109/P24-27)

29.1 Fahakendana



Voalaza etsy aloha fa manarona ny lalandrivotra ka manakana ny sakafo sy ny rano tsy hiditra ny havokavoka ny tampinarany. Hiditra ny lalandrivotra ny sakafo, rano na rora raha tsy mahavita manarona ny lalandrivotra haingana ny tampinarany. Mety mahazo ny olona rehetra izany. Amin'ny alalan'ny kohaka no amoahan'ny vatana izay zavatra tafiditra ao amin'ny lalandrivotra raha ny tokony ho izy.



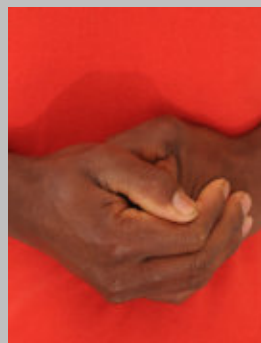
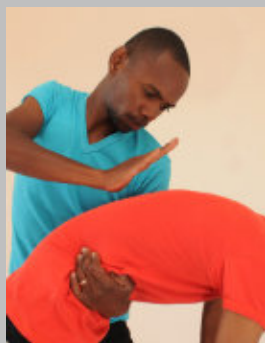
Zava-doza anefa izany raha tsy tafavoaka ilay zavatra ary mahatsentsina tanteraka ny lalandrivotra. Tsy hahaloa-peo sy hikohaka intsony ilay olona, fa dia hitazon-tenda fotsiny. Matetika eo am-pisakafoana no mitranga ny fahakendana. Ary soa ihany fa miara-misakafo ny ankabeazan'ny olona ka azo atao ny mifamonjy.



Vonjy aina

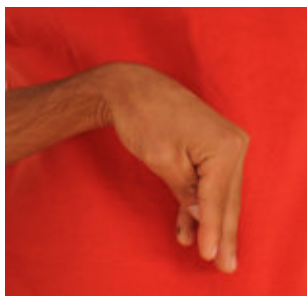
- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Raha afaka mikohaka ny marary, ampirisihina izy hikohaka. Tsy miditra an-tsehatra aloha ianao mpanao vonjy aina. Aza ilaozana anefa ny marary mandra-pahatonga azy ho afa-miaina ara-dalàna indray (R1/P13).
- ☑ Raha sempoatra ilay olona ary tsy afaka mikohaka intsony na tsy mahaloa-peo dia atao ny “manoeuvre de Heimlich”:
 1. Dabofy mafy indimpy ny lamosiny, manelanelana ny rangomaina na “omoplates” roa. Ny vodina-tanana no idabofana azy. Tazonny tanana ila ny tratrany sady avelao izy hiondrika hankany aloha. Ampandrio eo an-tsandry raha zaza latsaky ny herintaona no kenda ary dabofy mafy indimpy ny lamosiny. Jereo raha lasa ny zavatra mahakenda azy isaky ny avy midaboka ny lamosina.
 2. Raha mbola tsy afaka ilay zavatra mahakenda, tsindrio indimpy ny kibony: mijoroa ao aorian'ny marary ka ataovy manodidina azy ny sandrinao roa. Ampifandraiso ny tanana roa ary sintony avy hatrany manelanelana ny foitra sy ny tendro ambanin'ny taolan-tratrany. Avereno in-dimpy izany.
 3. Ampifandimbiaso hatrany ny fidabofana ny lamosin'ny marary sy ny fanindriana ny kibony mandra-pivoakan'ny zavatra mahakenda azy hiala ny lalandrivotra (R1/P13).
- ☑ Raha tsy mahatsiaro tena ary mitsahatra tsy miaina ilay olona dia atomboka avy hatrany ny famelomana aina ka ny fanindriana tratra ihany no atao amin'izany.



Tranga ilana famonjena haingana ny fahakendana ary ilana fanampiana avy hatrany. Saingy tsy misy firy ny fikarakarana hafa ilaina rehefa afaka ny zavatra mahakenda ilay marary.

29.2 “Hyperventilation”



Fambaran'aretina ny “hyperventilation”. Mahatsapa fahasahiranana ny marary rehefa misefo, ka miaina haingana hihoarana izany fahatsapana izany. Vao mainka hampitombo ilay fahatsapana anefa ny fisefoana haingana, ka ho raiki-tahotra ny olona. Tahotra, adin-tsaina, havizanana tafahoatra ary fikorontanana eo amin'ny fihetseham-po matetika no miteraka “hyperventilation”. Ankoatr'ireo dia mety antony mahatonga azy ihany koa saingy mahalana ny fivontosana ao amin'ny atidoha na “tumeur cérébrale”, ny fahapoizinana, ny aretin-tratra sy ny aretim-po. Efa hendratrendratra be ihany ny olona voan'ireo zavatra ireo, ary mety mbola hanampy trotraka izany ny “hyperventilation”. Tranga mety hiverina matetika ny “hyperventilation”, ka ilana fitadiavam-bahaolana maharitra. (R108/P299)

Fahatsapana tsy fahazoana rivotra ampy no iantombohan'ny fisehon'ny aretina. Hahatsapa manitikitika manodidina ny vava sy ratsan-tanana ny marary afaka fotoana fohy. Hamolivoly ny rantsan-tanana ary hikainkona ny sandry raha misefosefo haingana ny marary. Mampatahotra avokoa izany, saingy tsy ahina hampidi-doza. Ahoana ary no fomba ahafahanao manampy ny olona manao izany?



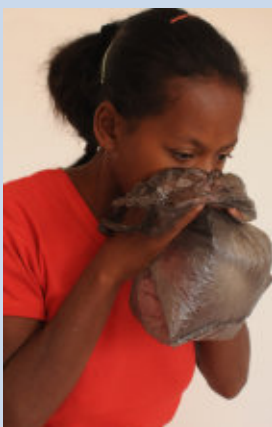
Mamoaka haingana ny gazy karbônika ny fisefoana haingana. Noho izany, lasa “alcalin” kokoa ny ra ao anaty aritera ka manjary mora taitaitra ny nofo. (R39/Pno) Mety hiatomboka amin'ireo voalaza tetsy ambony ary ho tonga hatramin'ny fanina, aretin'andoha, fiemponempon'ny fo na “palpitation”, fikainkonan'ny ratsambatana ny soritr'aretina.

Mety tsy hahatsiaro tena mihitsy ny marary raha tsy voakarakara. Tsy ratsy akory ny tsy fahatsiarovan-tena eto, satria hiaina ara-dalàna indray ny marary avy eo, ary hisinda ireo soritr'aretina. (R108/P299)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☑ Hazavao amin'ny marary ny zava-mitranga.
- ☑ Ampitonio ny marary ary midira amin'ny dingana manaraka raha tsy ampy izany.
- ☑ Makà harona taratasy na plastika ary fenoy rivotra. Atohofy tsara manodidina ny vava sy oron'ny marary izany. Avelao izy hiaina hankao anatin'ilay harona mandritra ny dimy minitra. Esory ilay harona ary miandrasa iray minitra. Tohizo indray raha mbola tsy miafana mandra-pahatonga azy hiaina ara-dalàna indray.
- ☑ Ento manatona ny tobimpahasalamana akaiky indrindra izy raha mbola tsy mihatsara.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana sao misy aretina hafa mahazo ny marary.
- ☑ Manampy ny fampiasana fanafody mampitony raha tsy nahomby ny fitsaboana natao tetsy ambony

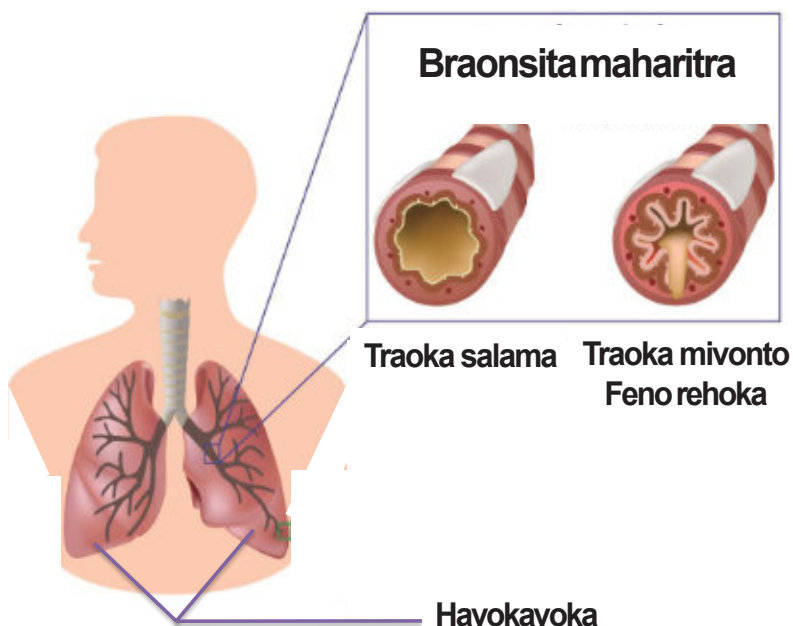
29.3 Braonsita

Hojerentsika amin'ity fizarana ity ny mikasika ny traoka sy ny firafiny. Toy ny hazo maniry iray ny lalandrivotra. Fantsona iray ihany izy miainga avy eny amin'ny tenda, antsoina hoe traokabe. Misampana roa ny traokabe, antsoina hoe zanatraoka, ny iray misampana mankamin'ny havokavoka havia ary ny anankiray amin'ny ankavanana. Miafara amin'ny kitapondrivotra ny sampany madinika indrindra.

Fiparitahana otrikaretina ao anatin'ny firafitry ny traoka ny braonsita. Izany fiparitahana otrikaretina izany no miteraka kohaka matetika indrindra. Vokatry ny sery ateraky ny tsimokaretina matetika ny braonsita. Kohaka arahina rehoka no fambara voalohany mibaribary indrindra. Tratra ny braonsita mihoatra ny indray mandeha isan-taona ny ankamaroan'ny olona. Hitanao araka izany fa tena mateti-pitranga ny braonsita, nefa tsy mampidi-doza ny ankamaroany. Taizan'aretina braonsita kosa ny olona sasany noho ny fifohana sigara. Ny hoe taizan'aretina eto dia midika aretina maharitra fotoana lava mety ho mandra-maty.

Fototr'aretina

Tsimokaretina no rangory fototry ny afo voalohany mahatonga ny braonsita, araka ny efa voalaza. Tadiid fa tsy mamoa-doza be tahaka ny otrikaretina ny tsimokaretina. Tsy miakatra ambony loatra ny hafanan'ny vatana noho izany. Hahery kokoa ny fisehon'ny aretina ateraky ny fiparitahana otrikaretina ary ho mavomavo sy ho maimbo ny rehoka. Azo tsaboina amin'ny antibiôtika ny otrikaretina. Mety hiteraka braonsita ihany koa ny fiparitahan'ny holatra na fisiana kankana, saingy mahalana izany (R108/P301).

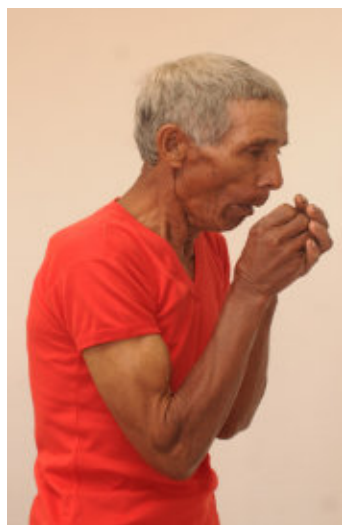


Mampivonto sy manitikitika ny traoka ny fiparitahana otrikaretina ary mahatonga azy hamokatra rehoka betsaka. Tsikaritra izany rehefa mandrehoka ny marary.

Ny setroka mazàna no antony mahatonga ny olona ho taizan'aretina braonsita, indrindra ny fifohana sigara. Mitovy vokatry amin'ny fifohana sigara ihany koa ny fiasana mandritra ny ora lava reny manoloana afo midona-tsetroka, na fatoriana ao anaty efitrano manetroka. Manitikitika tsy tapaka ny traoka izany ka mahatonga azy

hamokatra rehoka betsaka. Tsy tokony hijanona ela anaty toerana manetroka ny olona, indrindra ny zazakely. (R108/P303)

Soritr'aretina



Braonsita mandalo (Bronchite aiguë)

- ☑ Kohaka arahina rehoka.
- ☑ Fanaviana, aretin'andoha ary vatana manaintaina.
- ☑ Hanjary hiloko mavomavo toy ny nana sady maimbo ny rehoka raha toa ka fiparitahana otrikaretina no antony. (R108/P301)

Braonsita maharitra (Bronchite chronique)

- ☑ Kohaka isa-maraina no fiantombohany.
- ☑ Kohaka mandritra ny andro.
- ☑ Mety hiteraka olana goavana toy ny fahasimban'ny havokavoka na fiparitahana otrikaretina miverimberina ao anary havokavoka ny braonsita maharitra. (R108/P303)

Fitsaboana

Azo tsaboina amin'ny alalan'ny fialan-tsasatra, fihinanana sakafo ara-pahasalamana ary fanaovana evoka ny braonsita mandalo. Mila antibiôtika kosa ny marary raha misy nana ny rehoka (R108/P301).

Ho azo tsaboina ny braonsita maharitra raha mijanona tsy mifoka sigara intsony na miala amin'ny toerana manetroka ny marary. Mora tratry ny fiparitahana otrikaretina na fahasaratana toy ny pneumônia ny olona manana aretina braonsita maharitra, koa ilaina noho izany ny antibiôtika raha misy ny fiparitahana otrikaretina. Mety hanampy ny marary ihany koa ny evoka (R108/P304). Ny fifohana rivotra madio ho an'ny havokavoka sy ny fisorohana ny setroka no zava-dehibe indrindra.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☑ Manaova evoka: makà vilany misy rano ary asio sira iray sotrokely na ravin-kininina fotsy vitsivitsy. Ampangotrahany izany ary araraho ao anaty lovia baolina na koveta kely. Mipetraka miondrika manoloana ny lovia baolina ny marary. Saronana bodofotsy na lamba mafana lehibe miaraka ao ilay marary sy ny lovia misy ilay rano nampangotrahina.

Ampirisihina ny marary hifoka ilay eton-drano amin'ny fisintomana rivotra lalina. Atao foana mandritry ny 10 minitra izany ary intelo isan'andro: ny maraina, ny atoandro ary ny hariva.

- ☑ Ento any amin'ny toerampitsaboana ny marary raha manavy na tsy misy fahatsarana.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Raha sempotra ny marary:
 - Omena ôksizena raha misy.
 - Manampy ny fievohana fanafody mampisokatra ny lalan-drivotra raha mbola tsy dia mafy ny fihetsehan'aretina mahazo ny marary.
- ☑ Raha tranga mahery vaika kosa, atsindrona anaty lalandrà ny fanafody. (R134/P629)
- ☑ Entina eny amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha hita fa mihasarotra ny fisefoany.

29.4 Pnemônia

Fiparitahana otrikaretina ao anaty havokavoka ny pnemônia. Misy rehoka vokarin'ny kitapondrivotra ao amin'ny faritra voa. Manimba ny fifanakalozana gazy karbônika sy ôksizena eo amin'ny havokavoka sy ny ra izany rehoka izany. Tsy ampy ny ôksizena azon'ny ra eo amin'ilay faritra voan'ny pnemônia. Alaivo sary an-tsaina ange e! Hiteraka olana ve raha ampahany betsaka amin'ny havokavoka no voa? Raha faritra kely ihany no voa, ho afaka mampifandanja ihany ny kitapondrivotra salama, satria mbola mahavita mamatsy ôksizena ampy ho an'ny ra ihany izy ireo. Ho hitanao fa hitera-doza ary haningotra ny aina raha faritra lehibe no voa.

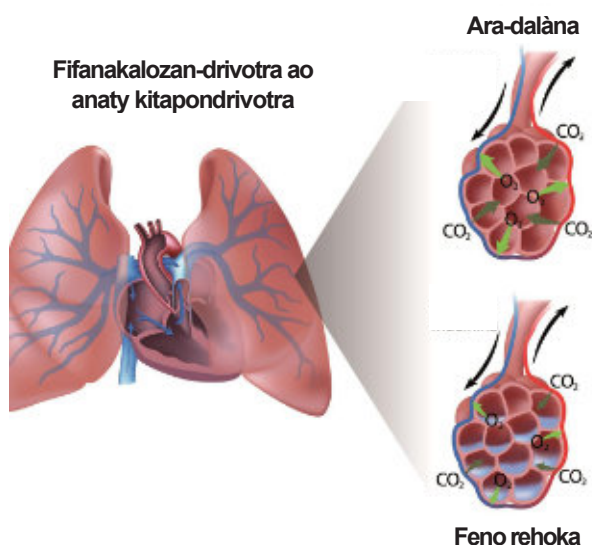
Marefo kokoa ny be antitra, ny olona tsy ampy hery fiarovana, ny manana aretim-po sy aretin'ny havokavoka ary mety hahafaty ilay aretina. (R108/P317)

Fototr'aretina

Mety hitarika pnemônia ny otrikaretina sy ny tsimokaretina, mahalana kosa ny holatra. Efa osa mazàna ny hery fiarovan'ny marary. Atahorana noho izany ilay aretina. Marefo kokoa ny olona efa marary. Koa satria mahery vaika ilay aretina dia mety ho faty izy raha tsy voakarakara tsara. (R108/P317)

Soritr'aretina

Haingana dia haingana ny fiparitahana otrikaretina ary mahery vaika ny fisehon'ny aretina.





- ☒ Mangatsiaka ary manavy.
- ☒ Kohaka arahina rehoka miloko mena, misy nana.
- ☒ Fahasemporana, fisefoana haingana ary mangana
- ☒ Fanaintainana rehefa mifoka rivotra. (R134/P332)

Matetika miandalana ny aretina vokatry ny tsimokaretina: maivamaivana ny fanaviana ary tsy mahery loatra ny kohaka. Na dia izany aza, mety hitovy amin'ny fiparitahana otrikaretina ihany no mitranga raha mihombo ny aretina. (R108/P317)



Samy tsy misy azo tsinontsinoavina na ny aretina avy amin'ny otrikaretina na ny avy amin'ny tsimokaretina. Samy afaka manakana ny ôksizena tsy ho tonga any anaty ra ireo. Samy mety hiteraka olana eo amin'ny fisefoana sy tsy fahampiana ôksizena. Tokony homena fitsaboana ny marary mba tsy hampihanaka ny aretina sy tsy hahafaty azy.

Fomba ahafantarana ny aretina

Afaka mandre pnemônia ny dokotera efa manana traikefa rehefa mampiasa fitaovam-pihainoana na “stéthoscope”, na mihaino ny feo eo am-pikapohana ny lamosina. Azo atao ihany koa ny famantarana amin'ny fitarafana ny tratra amin'ny “radiographie” na ny fitiliana ra (R108/P318). Ahina ho voan'ny pnemônia ka tokony hozahan'ny dokotera ny olona marary tratra, sahirana amin'ny fisefoana, miakatra hafanana ary mikohaka.



Tokony hojeren'ny mpitsabo ny ankizy misy ireto soritr'aretina manaraka ireto:

- ☒ Lavak'orona miemponempona.
- ☒ Tarehy feno tahotra.
- ☒ Hoditra hatsatra.
- ☒ Fanambanin'ny hoho mangana.
- ☒ Kibo miaina haingana be.
- ☒ Jereo raha misy mifandriotra ny hozatry ny tenda sy ny tratan'ny zaza rehefa miaina (“tirage”). (R40/Pno)

Mila entina faran'izay haingana any amin'ny dokotera ny zaza ahitana ireo soritr'aretina ireo. Hitanao ao amin'ny toko momba ny fandraisana an-tanana ny zaza marary ny fanazavana bebe kokoa momba izany.

Fitsaboana

Mety ho tena ratsy ary hahafaty ny pnemônia, araka ny efa voalaza. Mety ho marary aoka izany ilay olona ka tsy maintsy atao “intubation” izany hoe ampidirana fantsona ny lalandrivotra, ary mila ajanona ao amin'ny “salle de soins intensifs” na efitrano manokana ho an'ny fitsaboana mila arahi-maso akaiky. Ny endrika pnemônia tsotra, tsy mahery vaika ihany no azo tsaboina any an-trano. Mila antibiôtika, serôma, fanafody fampidinana hafanana ny marary ary tokony hanao evoka koa (R108/P319). Mila fikarakarana manokana ny ankizy tratra ny pnemônia.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Atomboka ny evoka araka ny voalaza tetsy ambony.
- ☑ Omena Paracetamol ny marary raha manavy mba hampidinana ny hafanany. (jereo ny fatra ao amin'ny toko faha 16)
- ☑ Entina haingana araka izay azo atao any amin'ny tobimpahasalamana ny marary.



Any amin'ny tobimpahasalamana

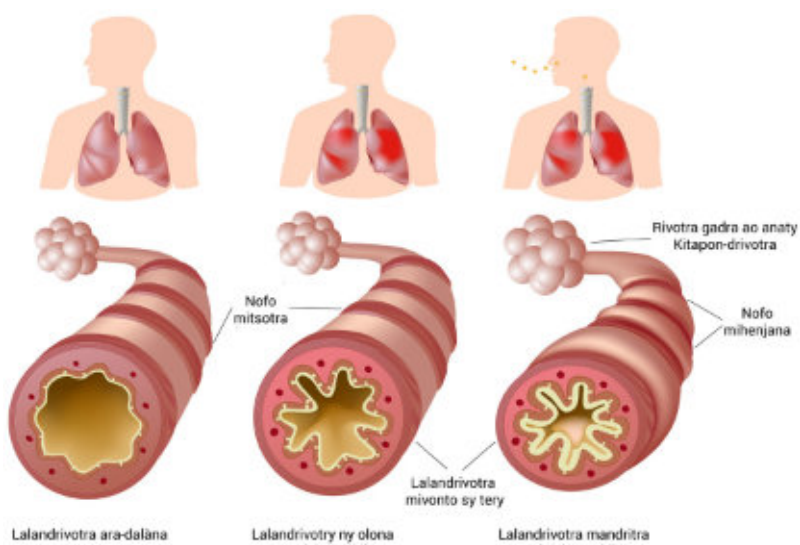
- ☑ Zahana ny antony mahatonga ny aretina.
- ☑ Omena ôksizena ny marary raha misy ka ilaina.
- ☑ Omena ireo fanafody mifandraika amin'ny fotr'aretina.
- ☑ Omena ny fitsaboana sahaza azy raha misy fambara tsy fahampian-drano na "choc".
- ☑ Alefa haingana any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha miharatsy ny toe-pahasalamany.

29.5 Sohika na "asthme"

Ny sohika na "asthme" dia fahasarotan'ny fisefoana mitranga tampoka vokatry ny hetsika havalin'ny traoka sy ny firafiny manoloana zavatra tsy zaka. Mikainkona ny firafitry ny traoka rehefa misy antony mahatonga azy hanao hetsika na "réaction". Mifintina ny traoka ka sarotra ho an'ny rivotra ny mivezivezy. Fanehoana tsy fahazakan-javatra na antony hafa tsy fantatra no mety hiteraka trangana sohika (R108/P305). Mety ho aretina tsotra tsy atahorana ny sohika nefa koa mety hiteraka olana lehibe eo amin'ny fiainana. Izany dia miankina amin'ny fiverimberenana ny aretina, matetika na mahalana.

Fototr'aretina

Mety hahazo ny olona rehetra ny sohika, na kely, na lehibe. Mandritra ny fahazazana no matetika tsikaritra ilay aretina. Mety iverimberina ny trangan'aretina rehefa nitranga indray mandeha. Mety ho antony ivelan'ny vatana, avy amin'ny tontolo manodidina, no mahatonga izany. Miteraka trangan'aretina sohika avy amin'ny tsy fahazakan-javatra, ohatra, ny vovo-boninkazo, vovoka kobam-bary ary zavatra hafa eny amin'ny rivotra. Mety ho antony avy ao anaty ihany koa anefa, toy ny havizanana, adin-tsaina, fiparitahana otrikaretina, sery, rivotra maloto na fanafody (R108/P305).



Inona no mitranga? Manaitra ny traoka sy ny firafiny ireo antony voalaza etsy ambony ireo, ka mampifintina azy. Mifintina ny fantson'ny traoka, ka mananosarotra ny fandalovan'ny rivotra. Ny mamoka rivotra no tena sarotra, ary voatery manezaka be ny marary. Ilana fotoana ela ny famoahana sy fampidirana rivotra. Manjary lasa ela ny famoahana sy fifohana rivotra ary marivo ny fisefon'ny marary.



Antony mampihetsika ny sohika

- ☒ Antony avy any ivelan'ny vatana na “asthme allergique” izay vokatra ny: vovo-boninkazo, vovoka lafarinina ary zavatra hafa eny amin'ny rivotra.
- ☒ Antony avy ao anatin'ny vatana na “asthme non allergique” izay vokatra ny: havizanana, adin-tsaina, fiparitahana otrikaretina, sery, rivotra maloto na fanafody (R108/P305).

Soritr'aretina

Sady tsy manana olana no tsy mahare fanaintainana ny marary ivelan'ny krizina sohika. Ara-dalàna ny fisefoana ary tsy ilana hery be. Ao anaty krizy kosa, ny marary dia mahatsapa ireto fambara manaraka ireto:



- ☒ Fahasemporana (fahasarotana eo amin'ny fisefoana).
- ☒ Kohaka arahina rehoka madity be.
- ☒ Fitepon'ny fo miha haingana.
- ☒ “Stridor” - feo maranitra re rehefa mifoka rivotra.
- ☒ “Wheezing” - feo toy ny sioka rehefa mamoka rivotra.

Fahita matetika kokoa ny fahasemporana amin'ny maraina sy hariva. Mety haharitra fotoana ela ny fahasemporana ary tsy hihatsara ny marary mandra-piasan'ny fanafody nampaisaina. (R108/P305)

Fomba ahafantarana ny aretina

Misy fitiliana manokana azo atao hanamarinana ny sohika. Mora fantatra ny sohika raha vantany vao hita ny soritr'aretina. Mampiavaka ny sohika ny feo re, ary ampy ahafantarana azy ny fisehon'ny aretina. Mila manatona mpitsabo ny marary homena ny fanafody mifanandrify amin'ny aretina.

Fitsaboana

Ialana voalohany indrindra ny antony mety hitarika ny aretina hitranga. Tena ilaina betsaka ny fanafody. Tanjona amin'ny fanomezana fanafody ny hanokafana ny firafitry ny traoka sy hahafahan'ny rivotra handalo tsy misy sakantsakana.

Matetika tratry ny fiparitahana otrikaretina ao anaty havokavoka na braonsita ny olona voan'ny sohika. Aza mangataka andro mitondra ny marary voan'ny sohika manatona mpitsabo. Mora ahitana fiparitahana otrikaretina mantsy izy ireo. Tsy

maintsy atao ny fitsaboana raha vantany vao ahina fotsiny ny fisian'ny aretina. Mahasalama ny firafitry ny traoka sady mahatonga ny marary hahatsiaro tena ho salama ny fanaovana evoka ranon-tsira tsy tapaka. (R108/P306)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Ampitonio ny marary.
- ☒ Fantaro raha efa manana fanafody izy.
- ☒ Raha tsy misy fanafody azo ampiasaina, miaraha manao evoka ranon-tsira aminy ary ampio izy hiaina miadana.
- ☒ Amporisiho hamoaka rivotra moramora amin'ny molotra izy. Hahazo rivotra bebe kokoa ny kitapon-drivotra raha miaina miadana ny marary.
- ☒ Ento haingana any amin'ny tobimpahasalamana ny marary raha tsy mihatsara anatin'ny 15 minitra na raha tsy misy ny fanafody azo ampiasaina. Jereo any amin'ny toko faha 6 ny fomba fitaterana marary manana olana eo amin'ny fisefoana.



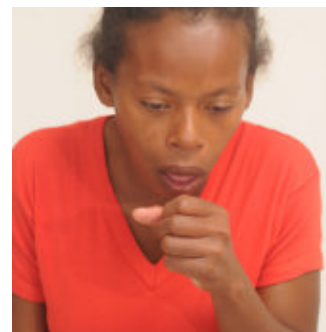
Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Ampiasaina ny fanafody manampy ny lalan-drivotra hisokatra.
- ☒ Omena ny fanafody mifanaraka amin'ny antony.

- ☒ Alefa haingana any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha mihasarotra ny toe-pahasalamany. Atao azo antoka ny fahatongavany any.

29.6 Kohaka

Amin'ny ankapobeny, tsara ho an'ny vatana ny kohaka. Hetsika ataon'ny vatana hamoahana ireo loto na zavatra tafiditra tsy nahy anaty lalandrivotra ny kohaka. Miala ny vovoka sy loto ary madio ny havokavoka rehefa mikohaka ny olona. Hanasitrana ny marary ny kohaka, satria lasa manadio tena ny havokavoka. Amin'ny alina ihany ny fanafody mampitsahatra kohaka no tokony homena, hahatonga ilay olona hahita tory, ka hahazo aina tsara. Hisakana ny fanadiovana ny havokavoka ary hampaharitra ny aretina raha atao sesilany ny fihinanana ny fanafody.



Aretina maro no mety mahatonga ny kohaka. Sery arahina braonsita no antony mpitranga matetika. (R107/P177)

Soritr'aretina

- ☑ Kohaka tampoka na mihombo miandalana.
- ☑ Mety hisy rehoka na ra, na tsia.
- ☑ Fihainoana: feo misioka, mikasokasoka, ...
- ☑ Fambarana fiparitahana otrikaretina: manavy, mangovitra, tsemboka.
- ☑ Fanaintainana tsy miato eo amin'ny tratra na rehefa mifoka rivotra.
- ☑ Fambara hafa: tandomerina, fivontosana, fihenana-danja, ... (R134/P622)

Ireo antony arakaraka ny faharetan'ny kohaka:

Mandalo (< 3 herinandro)	Mandalo elaela (3-8 herinandro)	Maharitra (> 8 herinandro)
☑ Fiparitahana otrikaretina amin'ny taovam-pisefoana ambony sy ambany ☑ Braonsita ☑ Pnemônia ☑ Gripa, "Sinusite" ☑ Sohika ☑ Fihombon'ny braonsita mitaiza (BPCO:Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) ☑ Faharerahan'ny fo ☑ "Embolie pulmonaire"	☑ Tiberikilaozy ☑ Braonsita mitaiza ☑ Akora ivelany tafiditra ao amin'ny vatana ☑ Sohika ☑ Nana ao amin'ny havokavoka	☑ Tiberikilaozy ☑ Braonsita mitaiza ☑ Sohika ☑ Nana ao amin'ny havokavoka ☑ Homamiadan'ny havokavoka ☑ "Pneumopathie interstitielle" ☑ Fitaran'ny traoka (Bronchéctasie) ☑ "Reflux Gastro-oesophagien" (R134/P622-623)

Fitsaboana

Ny fampitoniana ireo soritr'aretina no dingana voalohany, manaraka izay ny fitadiavana ny antony.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:



- ☑ Afaka mandrehoka ve ny marary? Toy izao ny fanampiana omena raha tsy afaka mandrehoka ny marary:
 1. Atomboka amin'ny fanaovana evoka.
 2. Raha vao vita ny evoka, ahantona eo am-pandriana ny tapany ambony amin'ny vatan'ny marary, ny lohany atao ambany kokoa ary ny tanany mikirazorazo amin'ny tany.
 3. Kapokapohy moramora mandritra ny folo minitra ny lamosiny.
 4. Hahatsapa fahatsarana ny mararay amin'izay fotoana izay ary afaka ny handrehoka soamantsara. Azo averimberina matetika isan'andro izany raha ilaina. (R107/P178)

- ☒ Mila mihinana sakafo ara-pahasalamana ahitana vitamina ary misotro rano tsy latsaky ny 2 litatra sy tapany ka hatramin'ny 3 litatra isan'andro ny olona mikohaka. Manampy hampahatsora ny rehoka izany mba ho mora havoaka.
- ☒ Mila kaloria betsaka ny olona mikohaka satria tena asa mandreraka ny mikohaka. Azo omena amin'ny alalan'ny sakafo izany.
- ☒ Hanampy amin'ny fahasitranan'ny marary ny fakàna aina, fifohana rivotra vaovao sy madio.
- ☒ Mila entina hozahan'ny mpitsabo ny marary raha maharitra ela ny kohaka na ahitana ra ny rehoka.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Amin'ny alina ihany vao tokony asaina mihinana fanafody mampitony ny kohaka ilay marary hahafahany matory sy maka aina tsara.
- ☒ Tsy azo atao ny manome fanafody mampivoaka rehoka sy mampijanona kohaka ho an'ny zaza latsaky ny 2 taona.
- ☒ Atao mifanaraka amin'ny fototr'aretina ny fanafody omena.

29.7 Fahasarotam-piaina

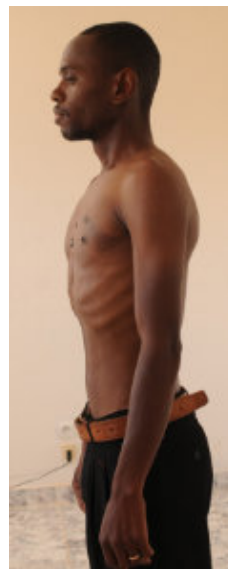
Atolotra anao amin'ity fizarana farany ity ny famintinana ny fomba hanampiana marary saro-piaina na sempotra. Hohazavaina aloha ny antony mahatonga ny fisefoana ho azo atao. Nofo maro no mihetsika rehefa mifoka rivotra isika. Mikisaka midina ny diafragma rehefa feno rivotra ny havokavoka, mihalehibe ny haran-tratra na “cage thoracique” ary voatsindry midina ny kibo (hita mandroso eo amin'ny sary).

Rehefa mamoka rivotra indray dia manosika miditra ny kibo ary manosika miakatra ny diafragma. Hitanao amin'izany fa asa mandeha ho azy mandrakariva ny fisefoana, na dia tsy sainina sy eritreretina aza.

Hanjary hanaovana ezaka be izany raha sempotra ny marary. Ho sarotra ho an'ny marary ny hampiasa ny nofo rehetra manampy azy hiaina raha mandry izy. Tsara ho an'ny marary ny mipetraka mba ho afaka hampiasa ny sandriny hitehenana izy. Ka na ny nofon'ny soroka aza eto dia afaka hanampy hahazoana rivotra.

Efa nolazaina anao tetsy aloha, fa indro averina lazaina anao indray: ho voafehy kokoa ny rivotra ary hahatratra ny kitapondrivotra raha miaina miadana ny marary. Ampio hiaina miadana izy hamoaka sy hampiditra rivotra tsara. Afaka miasa toy ny fihisatra na “frein” ny molotra rehefa mamoka rivotra. Afaka manao izay hampandeha miadana ny rivotra ny molotra sady manampy ny marary hiaina miadana tsara.

Mety hitarika fahaserotam-piaina ihany koa ny aretin'ny fo sy ny olana eo amin'ny atidoha. Mahakasika ny fisefoana ny fahavoazana eo amin'ireo taova roa ireo. Ndeha hojerena ireo soritr'aretina eo amin'ny fahaserotam-piaina.



Soritr'aretina

- ☒ Mitranga tampoka na mihombo tsikelikely: tampoka, miverimberina na maharitra.
- ☒ Misy tranga miteraka ny fahasarotam-piaina, toy ny amin'ny sohika ohatra, na tsia.
- ☒ Fihainoana ny tratra: feo misioka, mierotra, mikasokasoka, ...
- ☒ Fitsapana ny tratra: fahatapahan'ny taolan-tratra.
- ☒ Eo amin'ny fo: fikorontanan'ny fitepon'ny fo, fanaintainana eo amin'ny tratra, tahotra, fivontosana, ...
- ☒ Fambara hafa: kohaka, rehoka misy ra, na fanaviana.

Sokajiana araka ny taova voakasika sy ny endrika isehony ireo antony mahatonga ny fahasarota-piaina eto amin'ny fafana manaraka:

Taova voakasika	Hasarotam-piaina tampoka	Hasarotam-piaina maharitra
Taovam-pisefoana ambony	☒ Zavatra tafiditra any amin'ny lalandrivotra. ☒ Tsy fahazakan-javatra. ☒ "Oedème de Quincke". ☒ Aretin'ny tampinarany na "Epiglottite". ☒ Aretin'ny lohatraoka na "Laryngite". ☒ Ratra.	☒ Homamiadana.
Havokavoka	☒ Sohika. ☒ Pnemônia, Braonsita, Gripa. ☒ Fihombon'ny braonsita. mitaiza (BPCO:Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive). ☒ Fianganon-drano ao amin'ny havokavoka. ☒ Ratra: "Pneumothorax".	☒ "Broncho pneumopathie Chronique Obstructive" (BPCO). ☒ "Fibrose kystique". ☒ Homamiadana.
Fo	☒ Faharerahan'ny fo tampoka. ☒ Fahalovan'ny nofon'ny fo. ☒ Fianganon-drano ao amin'ny fo. ☒ Aretin'ny hoditra mamono ny fo. ☒ Fikorontanan'ny fitempon'ny fo. ☒ Olana eo amin'ny "valves".	☒ Faharerahan'ny fo miandalana.

Atidoha sy fitatitra

- ☒ Aretina na ratran'ny fitatitra.
- ☒ Fahalemen'ny tratra na ny elabakaka (diaphragme).
- ☒ Fandehanan-dra ao anaty atidoha.

- ☒ Aretin'ny atidoha sy ny tsokandamosina: "Sclérose Latérale Amyotrophique".
- ☒ "Syndrome de Claude Bernard-Horner".
- ☒ Fahalemen'ny tratra. (R134/P631)

Fitsaboana

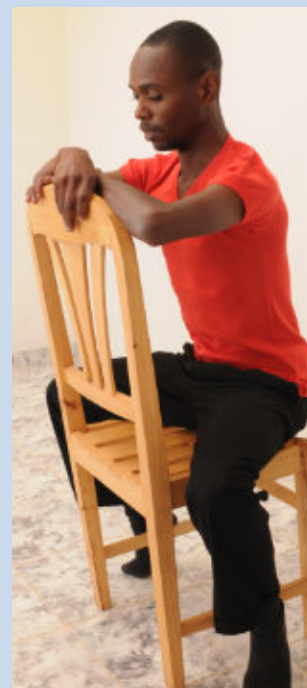
Mila oksizena sy fisokafan'ny lalan-drivodra ny marary mba ho afaka iaina tsara indray. Iaina fantarina sy tsaboina ny antony mba hiverenan'ilay taova voakasika hiasa ara-dàlana indray.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Sarotra ho an'ny marary ny mampiasa ireo nofo manampy amin'ny fisefoana raha mitsilany izy. Ny mipetraka no tsara indrindra satria afaka mitehina amin'ny sandriny ny marary. Na ny nofon'ny soroka aza amin'izay fotoana izay dia afaka manampy hahazoana rivotra.
- ☒ Amporisiho ny marary hiaina miadana hifehezana ny fisefoana sy ahazoana rivotra tsara. Asehoy ny marary ny fomba fiainana miadana, fampidirana sy famoahana rivotra tsara.
- ☒ Raha mandry eo am-pandriana ny marary, ampio izy hipetraka ary ho afaka hitehina amin'ny sandriny.
- ☒ Atoroy ny marary ny fomba hifehezana ny fisefoana.
- ☒ Omeo toky ny marary ary iresaho am-pilaminana.
- ☒ Afaka ny hanampy araka ny tokony ho izy isika rehefa mahafantatra sy mahazo ireo anton'ny fahasaratam-piaina izay maro tokoa, azonao jerena ireto toko tanisaina ireto:
 - Aretin'ny fo. (Jereo ny toko faha 25)
 - Tsy fahampian'ny famatsian-dra na "choc". (Jereo ny toko faha 4)
 - Olana eo amin'ny taovam-pisefoana: voalaza tany ambony. Olana eo amin'ny firafitry ny atidoha: mila fanampiana ara-medikaly avy hatrany. Atao izay tsy hampihetsiketsika ny hatoka sy ny lamosina raha toa maratra. (Jereo ny toko faha 6)
- ☒ Omanina ny fitaterana ny marary mba hahazo ny fitsaboana ilaina.



30. Aretin'ny taolana sy ny tonontaolana

Teny fampidirana



Angamba samy efa nahatsapa fanaintainana amin'ny taolana, nofo na tonontaolana ny olon-drehetra. Mba mahatsapa izany koa ve ianao? Indraindray, mety harary ny ankizy na dia ny vatany mitombo aza. Mahatsapa fanaintainana amin'ny nofo sy ny karana ny olona nahazo taona, satria voajanahary ny vatana mihasinba. Indreto misy hevitra fototra atoro anao sady tokony hatao an-tsaina, rehefa ny momba ny fanaintainana sy ratra mahazo ny nofo sy ny taolana no resahina:

- ☑ Mifintina sy mihamalemy ny nofo rehefa tsy ampiasaina.
- ☑ Hampitombo sy hampatanjaka ny nofo ny fampiasam-batana ampy.
- ☑ Simba miandalana ny tonontaolana rehefa tsy hetsehina.
- ☑ Salama lalandava ny tonontaolana rehefa ahetsiketsika (miforitra - mitsotra - miodina).

Tsetsatsetsa tsy aritra: Ara-dalàna eo amin'ny vatana ny fanaintainan'ny nofo rehefa avy manao fampiasam-batana be. Ny antony mahatonga izany fanaintainana izany dia noho ny fiangonan'ny “acide lactique” izay miforina rehefa miasa mafy ny vatana kanefa tsy ampy ny ôksizena mamatsy ireo sela. Ny fanazarana ny vatana amin'ny fanatanjahantena tsy tapaka no manampy amin'ny fisorohana izany.

Zava-dehibe ny mahatakatra fa ho an'ny fihetsehana no namoronana ny taolana sy ny nofo ary ny tonontaolana. Miova noho izany ny faritra tsy mihetsika. Mety hipoitra miandalana na haingana ny fiovana. Tsy mahatanty tsy mihetsika, ohatra, ny soroka, ary hiteraka fanaintainana maharitra ny fiovana mitranga. Etsy ankilany, tena ilaina ho an'ny fahasitranan'ny nofo sy ny taolana ny fakana aina. Na dia mety ho sarotra aza izany, tokony hahetsika hatrany ny faritra rehetra salama.

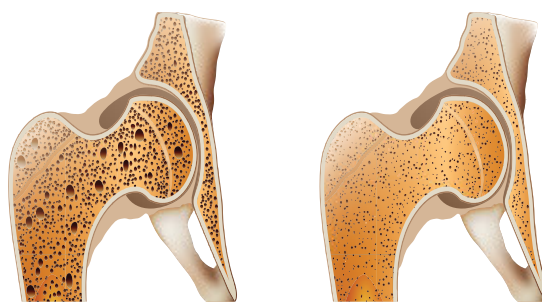
Hohazavaina aminao ao anatin'ity toko ity ny momba ny aretina mpahazo ny taolana toy ny: “ostéoporose”, ny “arthrite” sy ny “arthrose” (aretina mpahazo ny tonontaolana).

30.1 “Ostéoporose”

Aretina mpahazo ny taolana ny “ostéoporose”. Mahavao ny olona manomboka mahazo taona io, ary mitombo miandalana. Mihamanify hatrany ny taolana amin'izany (R116/P378). Lasa mora tapaka ny taolana na dia tsy mafy be aza ny dona niatraika taminy. Indraindray, malemy fotsiny ny taolana. Io no mahatonga ny fanaintainan'ny taolan-damosina na dia tsy nisy ratra nahazo akory. Matetika “ostéoporose” ihany koa

no antony mahatonga ny be antitra ho mora tapaka (P108/P462). Ny vehivavy matetika no tena voany vokatry ny fiovaovana tsiro mpanentana rehefa mandroso ny taona.

Ireto misy antony hafa mahatonga ny aretina: tsifanjariantsakafo, fanafody, fisotroana toaka sy fifohana sigara.



Aretina mpahazo ny taolana manontolo ny “ostéoporose” izay ahitana fihenana-danja'ny taolana (R116/P378). Midika izany fa tsy mamerina mandrafitra ny taolana haingana araka ny tokony ho izy intsony ny selan'ny taolana, ary taolana mihama nify kokoa no vokany. Mety hanjo ny taolana rehetra amin'ny vatana izany. Ahitana azy ity matetika ny antitra. Mahalana kosa izany vao mahavao ny tanora. (P108/P462) Ny vehivavy no matetika voa kokoa noho ny lehilahy.

Soritr'aretina

- ☒ Fanaintainana: mazàna ny lamosina sy tratra.
- ☒ Mora tapaka ny taolana.
- ☒ Mivokoka ny lamosina, mihena ny halavana.

Fomba ahafantarana ny aretina

Mila mizaha tsara ny marary ianao ary mitady ny antony mety hitarika ny aretina hahalalana izay mety ho olana. Ny fitarafana amin'ny “radiographie” no ahitana ny taolana tapaka, indrindra ny hazon-damosina mivonkina. Hita amin'ny fitarafana ihany koa ny fihateran'ny elanelan'ireo taolan'ny hazon-damosina.

Fitsaboana

Ho an'ny vehivavy izay nitsahatra aloha loatra ny fadimbolana (ménopause), azo atao ny manome tsiro mpanentana miendrika fanafody. Amin'ny vehivavy latsaky ny 70 taona ihany izany no mandaitra. Hiaro ny taolana tsy hihen-danja haingana ny kalsiôma, ny vitamina D, ny tara-masoandro ary ny fampiasam-batana.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

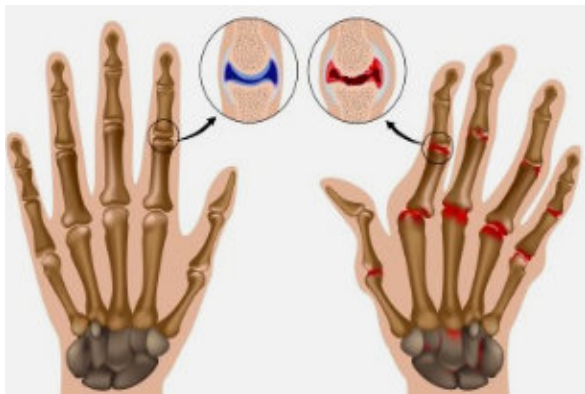
- ☒ Manaova vonjy aina araka izay efa nianarana tany amin'ny toko momba ny ratra mpahazo ny nofo sy taolana.
- ☒ Ento any amin'ny tobimpahasalamana akaiky indrindra ny marary.
- ☒ Amporisiho izy hitanina andro, hihinana trondro sy frôrazy, hisotro ronono, ary hanao fanatanjahantena isan'andro.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Zahana raha mila omena kalsiôma ny marary ary jerena raha ilaina ny fanoloana ny tsiro mpanentana.
- ☒ Omena torohevitra momba ny fomba fiaina ara-pahasalamana ny marary.

30.2 "Arthrite"



"Inflammation" eo amin'ny tonontaolana no antsoina hoe "arthrite". Midika tonontaolana mafana, mety hivonto ary mamaivay izany ka mahatonga ny marary hanaintaina. Mety ho tampoka ny fisehony ary mety ho otrikaretina na tsimokaretina na hetsiky ny vatany amin'ny tenany ihany no mahatonga azy. Misy karazany maro ny "arthrite" miankina amin'ny antony, fa ny "arthrite rhumatoïde" ihany no hojerena ato amin'ity toko ity. Vatana manao hetsika miady amin'ny tenany no antony mahatonga ny "arthrite rhumatoïde", izay

mitarika fanaintainana sy fivontosana maharitra eo amin'ny tonontaolana. Midika izany fa ny vatana mihitsy no mahatonga ny fisian'ilay "inflammation". Tsy misinda ary tena maharitra izany "inflammation" izany ka mampiova ny tonontaolana sy miteraka fanaintainana mafy.

Soritr'aretina

- ☒ Ankapobeny: malemilemy, mora vizana, malain-komana, tsemboka, miakatra ny hafanan'ny vatana.
- ☒ Mampiavaka: henjana ny tonontaolana rehefa maraina, manaintaina, ary mihasinana ka lasa mivonto sy tsy afa-miasa ara-dalàna. (R108/P439)

Fitsaboana

- ☒ Ampitoniana ny soritr'aretina ary tsaboina ny antony.
- ☒ Fampiasam-batana hitazonana ny fahafahana mihetsika.
- ☒ Fanafody manala fanaintainana: "anti-inflammatoire non stéroïdien" izay tsy maintsy hanina amin'ny fatra sahaza sy arahina sakafo hatrany.
- ☒ Mety hanome "Glucocorticoïde" ny mpitsabo amin'ny fiverenan'aretina tampoka sy mahery vaika.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Amin'ny ankapobeny, asaivo manetsika ny faritra voa ny marary.
- ☒ Avela haka aina sy akarina ambony mandritra ny andro vitsivitsy ny faritra maharary raha sendra fiverenan'aretina mahery vaika.

- ☑ Hampahazo aina ny faritra maharary ny famehezana sy famonosana azy amin'ny bandy. (R134/P641)
- ☑ Mety hampihena ny fanaintainana ny fampangatsiahana ilay faritra kanefa koa mety mifanohitra amin'izay no mitranga. (R134/P643)
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana toy ny Paracetamol ny marary. Azo atao ihany koa ny mampiasa AINS (Anti-inflammatoire non stéroïdien) hifehezana ny fanaintainana ary tsy maintsy hanina miaraka amin'ny sakafo izany fanafody izany. Tsy azo atao ny mihinana AINS raha toa manana aretim-bavony.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Zahana ny fototr'aretina ary omena ny fanafody mifanaraka amin'izany.



Torohevitra momba ny fanetseham-batana

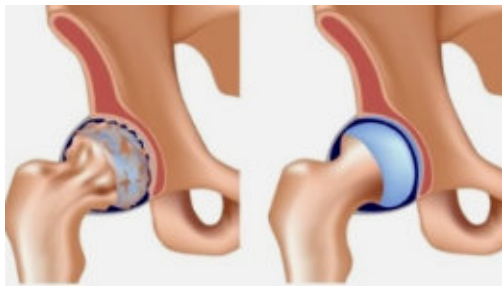
Tsara raha ao anaty rano no anaovana izany, satria mihamaivana ny vatana sady mampihena ny vesatra mihatra eo amin'ny tonontaolana ny rano. Azo atao ny manatsoboka tanana ao anaty rano raha toa ka ny tanana no voa.

Tsy maintsy ny marary no manandrana izay mampahazo aina azy: rano mangatsiaka na mafana. Tsy mitovy izany ho an'ny olon-drehetra. Raha tsy izany, amporisihina ny marary handeha tongotra amin'ny kiraro mety tsara ary hanao fanetseham-batana isan'andro.

30.3 “Arthrose”

Fahasimbana miandalana ao anaty tonontaolana iray na maro no atao hoe “arthrose”. Ny fiovana endrika lasa mivilana izay mitarika tsindry tsy mifandanja eo amin'ny tonontaolana no antony. Fahita izany rehefa miha mahazo taona ny olona. Matetika ireo tonontaolana tena nampisaina indrindra nandritra ny androm-piainana no voany. Ohatra, ho tratry ny “arthrose” matetika ny tanan'ny olona nitery ronono indroa isan'andro rehefa mihantitra izy. Eo amin'ny taola-malemy na “cartilage” no fiantombohan'ny fiovana. Mihasimba izany ary mihamanify. Mety hiharatsy izany ka ho lany tanteraka ny taola-malemy ary hifampikiky ny taolana. Azo alaina sary an-tsaina fa ho zary fiainan'ny marary ny fanaintainana (R116/P338). Ny ratra, fiparitahana otrikaretina, taona mandroso, tsy fanetsehana ary tsy fitombenana tsara eo amin'ny tonontaolana no mahatonga ny “arthrose”. Ny “arthrose” no aretina mpahazo ny tonontaolana matetika indrindra.

Sorir'aretina



- ☒ Henjanasysarotin-katsiakany tonontaolana.
- ☒ Amin'ny voalohany: manaintaina ny maraina, avy eo rehefa reraka, ary rehefa voatsindry.
- ☒ Aty aoriana: manaintaina amin'ny fotoana rehetra miaraka amin'ny fanaintainan'ny nofo.

- ☒ Ho an'ny tranga mahery vaika: mivilana, tsy mitombina tsara, reraka ny tonontaolana, mifintina sy mihamalemy ny nofo.
- ☒ Mihenjana sy miova ny firafitry ny tonontaolana: tena mahalana.
- ☒ Rehefa hetsehina: marary, mivonto ary mafana ny tonontaolana. (R116/P339)

Fomba ahafantarana ny aretina

Matetika hahita “inflammation” ianao raha mizaha ny tonontaolana: mena mivaivay ary mivonto. Rehefa mihombo ny aretina, miova endrika lasa mivilana ny tonontaolana. Afaka ahitana ny olana ihany koa ny fitarafana amin'ny “radiographie”.

Fitsaboana

Ny fanajanonana ny fanaintainana sy fitadiavana ny antony no lakilen'ny fitsaboana. Mila hita mialoha fa tsy mitombina tsara ny tonontaolana hisorohana ny “arthrose” aty aoriana.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

Toroy hevitra ny marary:

- ☒ Hihinana fanafody manala fanaintanana raha ilaina izany, saingy arahina sakafo hatrany ny fihinanana “Anti-inflammatoire non stéroïdien” (AINS).
- ☒ Hanetsika moramora sy matetika ary anao mafana ilay tonontaolana marary.
- ☒ Hanena tena, raha matavy loatra, hampihenana ny tsindry tafahoatra mihatra eo amin'ny tonontaolana.
- ☒ Hampiasa tehina hampihena ny fanaintainana raha tena mahery vaika. (R134/P641)
- ☒ Hampiasa vatana sy hanao fanatanjahantena hampahitsy ny faritra tsy mitombina tsara
- ☒ Hanao kiraro tsara satria manampy ny hafanana.



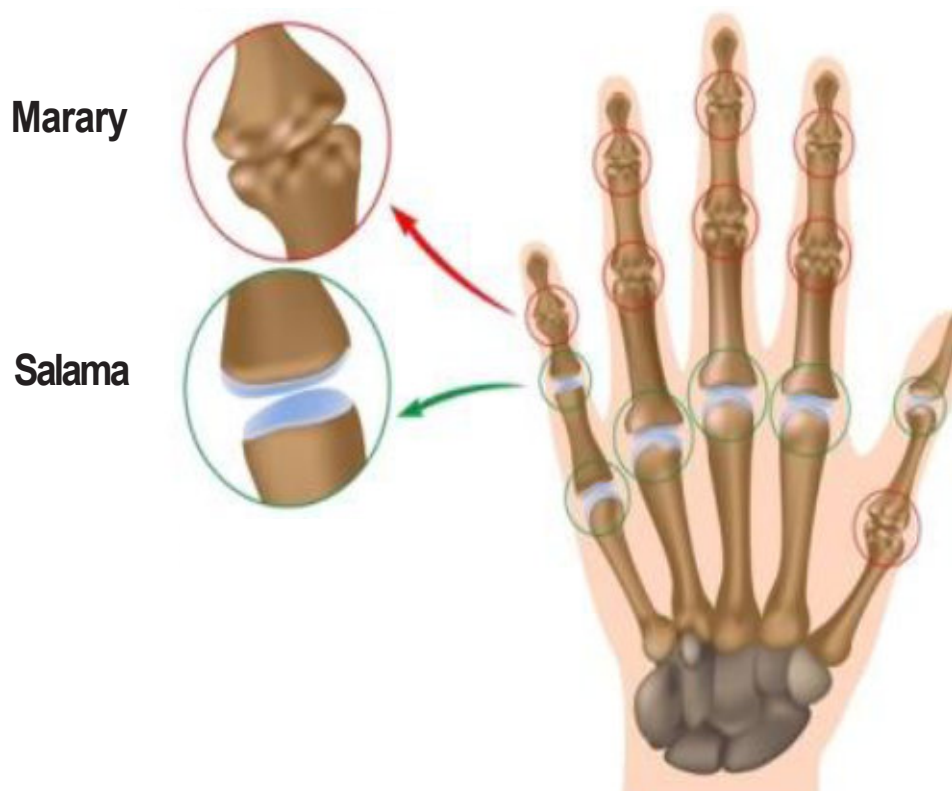
Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Zahana ny fototr'aretina ary omena ny fanafody mifanaraka amin'izany.
- ☒ "Glucocorticoide" alefa mivantana ao anaty tonontaolana ho an'ny fiverenan'aretina mandalo na "accès aigü" sy "inflammation" mahery vaika.
- ☒ Amporisihana ny marary hanao fampiasam-batana sy hanatanja-tena, hanafana ilay tonontaolana ary hanao kiraro mety aminy tsara rehefa miasa.

Fisorohana

- ☒ Fanetseham-batana isan'andro, misotro rano tsara, mihinana sakafo ara-pahasalamana.
- ☒ Fadiana ny manatavy tena be loatra. Mahatonga ny tonontaolana ho voatsindry izany ary izay no mahatonga ny "arthrose".
- ☒ Fadiana ny manao asa tsy mampiasa afatsy tonontaolana iray monja, ohatra: asa ilana fandohalehana maharitra.

"Arthrite" eo amin'ny rantsan-tanana



31. Aretin-koditra

Teny fampidirana

Taova lehibe iray eo amin'ny olona ny hoditra, izay mandrakotra ny vatantsika manontolo, hatrany atampon-doha ka hatrany am-paladia. Matetika, ratsy ny fijery ny aretin-koditra, ary manahirana ny olona ny hoditra mangidihidy. Mazàna, ahitana olana amin'ny hoditra ny olona tsy ampy fahadiovana sy tsy ampy sakafo. Anisan'ny aretin-koditra vokatry ny tsy fahampian'ny fahadiovana, ohatra, ny lagaly. Indraindray, tsy ny hoditra fotsiny ihany no voa, fa avy ao anatin'ny vatana mihitsy ny aretina ary mety hiseho ety ivelany, eny amin'ny hoditra. Noho izay antony izay indrindra no tsara handalinana ny fahalalana momba ny aretin-koditra. Mety hanampy antsika hahafantatra sahady ny aretina manjo ny olona ireo famantarana hita eny amin'ny hoditra.



Araka ny voalaza, azo itarafana ny fahasalaman'ny olona iray ny hoditra. Miseho amin'ny endrika isan-karazany ny aretin-koditra:

- ☒ Ny toerana misy azy: ny rantsam-batana, ny loha, ny tratra.
- ☒ Ny soritr'aretina: hidihidy, ratra, famorifotra, fanaintainana, ny fotoana nitrangany (vao haingana na efa naharitra ela).
- ☒ Ny fomba fipetrany: mitokantokana, manerana ny vatana, manao faribolana, milahatra mahitsy.
- ☒ Ny endriny: tasitasy na “macules”, bontsimbontsina na “papules”, bontsin-drano madinika na “vésicules”.
- ☒ Ny lokony: mena, manga, volon-tany, mainty, fotsy, mavo (R130/Pno).

Hahazoana manazava ny momba ny aretina ireo endrika isehoany ireo.

Afantoka amin'ireto fisehon'ny aretina ireto ity toko ity: famorifotra eny amin'ny hoditra na “*éruption cutanée*”, ny tandomerina na “*urticaire*”, ny dridra eny amin'ny hoditra na “*ulcération*” ary ny karazana fiparitahana otrikaretina eny amin'ny hoditra.

31.1 Famorifotra eo amin'ny hoditra na “*éruptions cutanées*”

Isankarazany ny fomba fisehon'ny famorifotra eny amin'ny hoditra. Mety ho pentina kely na lehibe mena iray fotsiny na maromaro. Ny endrika isehoan'izy ireo no ahafahana mamaritra ny antony nampisy azy ireo. Tena tsy azo atao ambanin-javatra ny famorifotra mitranga tampoka, miparitaka ary ahitana poa-drano satria mety ho antony atahorana no mahatonga izany. Ankoatr'izay tsy dia misy atahorana ny karazany hafa (R134/P144). Noho izany, rehefa mahita famorifotra isika, jerena raha tasy na pentina kely mirafitra tsara sy mirindra na miparitaka etsy sy eroa. Jereo koa na ampahany amin'ny vatana ihany no ahitana azy na ny vatana iray manontolo (R102/P460). Indreto misy torohevitra mety hamantarana azy:



Raha toa ka miparitaka amin'ny vatana manontolo ny famorifotra amin'ny hoditra dia mety ho avy ao anatin'ny vatana ihany ny fiavian'ny aretina.

Raha toa ka eo amin'ny faritra sasany amin'ny vatana ny famorifotra dia tokony hojerena akaiky ny hetsiky ny vatana vokatry ny kasika na "réaction de contact" na koa ireo aretina manana endrika manokana (R102/P460).

☑ Misy tasitasy mena maromaro ve?

- Aretina mpahazo ny zaza toy ny kitroto na "rougeole", nendram-boalavo na "varicelle" (mibontsin-drano) ary ny bonibony na "rubéole".
- Lagaly: miatomboka eo anelanelan'ny rantsan-tanana sy/na ny rantsan-tongotra.
- Ireo karazan'aretina hafa: "dengue", "typhus" na ny "syphilis secondaire".

☑ Amin'ny ampahany iray amin'ny vatana ihany ve no famorifotra? Mety ho: "zona", "herpes simplex".

☑ Tsy manana endrika manokana ve ireo tasy menamena: mety ho kaikitry ny bibikely toy ny parasy, na moka, na lavaka nidiran'ny kankana no antony.

☑ Mielanelana ve ny famorifotra? Mety ho "gonococcie" na "typhoide". (R102/P460-461)

Fitsaboana

Tsy misy fitsaboana ankapobeny azo atao, fa miankina amin'ny anton'ny famorifotra ny fitsaboana. Raha azo antoka kosa fa lagaly na kaikitry ny bibikely no mahazo ilay marary, toroana hevitra izy ny amin'ny fomba hialany amin'izany. Raha toa ka aretina mivoaka avy ao anatin'ny miseho ety ivelany no olana, entina any amin'ny toeram-pitsaboana akaiky indrindra izy hahazoany fitsaboana misimisy kokoa. Amin'ny ankapobeny, toroy hevitra ny marary izay manana olana amin'ny hoditra mba hitandro tsara ny fahadiovana sy hiaina amin'izany isan'andro. Tokony hisakafo arahasalamana koa izy ary hiala sasatra. Kanefa, araka izay efa voalaza, raha sarotra kokoa ny aretina, dia ento any amin'ny tobimpahasalamana ny marary hozahana akaiky kokoa.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sasana tsara ny hoditra mba hahafahana manao fizahana.
- ☑ Mila sasana amin'ny savony sy rano madio ny hoditra izay misokatra, na misy fiparitahana otrikaretina. Raha ilaina, fonosina ilay faritra hitandrana ny fahadiovany.
- ☑ Ratra: sasana amin'ny rano madio sy savony na amin'ny ranona "permanganate de potassium" raha misy. Azo hosorana tsiranoka vahona avy eo.
- ☑ Hoditra maina: hamandoina amin'ny tsiranoka vahona na diloilo coco, ...
- ☑ Hoditra misy "inflammation": hosorana vahona, tantely (miady amin'ny mikraoby), sasana amin'ny ranona "permanganate de potassium", entina any amin'ny mpitsabo.



- ☒ Mangidihidy: sasana amin'ny rano misy vinaingitra ny hoditra (rano $\frac{3}{4}$ ary vinaingitra $\frac{1}{4}$), halavirina izay zavatra mitarika hidihidy rehetra, fadiana ny mihaotraotra. (R134/P145)
- ☒ Amporisihana ny marary hitandro tsara ny fahadiovan'ny vatana, jereo ny toko 45.
- ☒ Entina any amin'ny dokotera ny marary rehefa:
 - Misy fanaviana be.
 - Tsy miafana ilay aretin-koditra afaka herinandro.
 - Reraka tanteraka ary mahatsapa fa tena osa.

Ny fizarana manaraka no hiresahana ny mahakasika ny lagaly sy ny “zona” izay aretina mpahazo ny hoditra ary tsy voaresaka any amin'ny toko hafa.

31.2 Lagaly

Ny lagaly dia vokatry ny bibinaretina madinika kely izay misisika any anatin'ny hoditra. Fibontsimbontsinana miloko matroka no hita eo an-tampony. Mangidihidy izy ireo, nefa hiteraka fiparitahana otrikaretina misy nana ary hisokatra raha haotraorina. Mora voan'io aretina io kokoa ny ankizy, nefa mety ho voa koa na ny olon-dehibe aza. Eo anelanelan'ny rantsan-tanana na rantsan-tongotra no ahitana ny fiparitahana otrikaretina. Mazàna, mipoitra ny aretina rehefa feno vovoka, maloto ary tsy misasa matetika ny olona. Azo atsahatra amin'ny alalan'ny fitsaboana manokana sy fitandrovana fahadiovana io fiparitahana otrikaretina io. Ireto no tokony hatao hialana amin'ny lagaly:

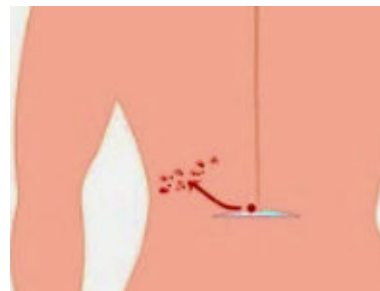
- ☒ Sasana amin'ny savony avokoa ny fitafiana sy ny lambam-pandriana rehetra. Raha azo atao, alona anaty rano mangotraka mandritra ny fotoana maharitra avokoa izy rehetra.
- ☒ Ahahy ho azon'ny tara-masoandro ireo lamba rehetra ireo rehefa avy nosasana.
- ☒ Ahahy mba ho azon'ny hain'andro ihany koa ny kidofo rehetra. (Ary avadibadika mba samy ho azon'ny hain'andro ny lafiny roa).
- ☒ Tokony hisasa amin'ny savony sy rano mafana, hatrany atampon-doha ka hatrany am-paladia, ny olona tsirairay ao amin'ny fianakaviana, na ankizy na lehibe.
- ☒ Rehefa avy nisasa, asiana menaka fanosotra amin'ny vatana misy “benzyl benzoate, 25%” ny vatana rehetra. Avela eo mandritra ny 24 ora fara fahakeliny ny menaka izay vao sasana hiala, ary averina hosorana indray ny andro manaraka.
- ☒ Aorian'ny fitsaboana, tokony hanao fitafiana madio tsara sy hampiasa lambam-pandriana voasasa madio koa ny tsirairay. (R107/211)

Azo sorohina tsara amin'ny alalan'ny fahadiovan'ny tsirairay ny lagaly, indrindra fa ny ankizy. Ampandroina matetika ary ampanaovina fitafiana madio izy ireo.

31.3 “Zona”

Ny “zona” dia avy amin'ny tsimokaretina, ka rehefa voa ny olona dia mipetraka ao amin'ny selan'ny tsokan-damosina ilay tsimokaretina. Mety hipoitra ny aretina rehefa marefo, kely aina vokatry ny aretina isika, na vizana be loatra, na miha-antitra, na tsy ampy sakafo. Fanaintainana mafy, izay mampanontany tena satria tsy misy antony mazava no fambara voalohany. Ny fisehon'ireo famorifotra eo amin'ny

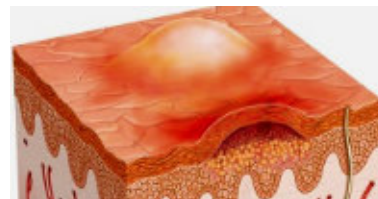
vatana avy eo no manampy hahafantarana fa “zona” no mahazo ilay olona. Eo amin’ny ilan’ny vatana iray ihany no mamorifotra, fa tsy amin’izy roa. Matetika dia hita eny amin’ny tapany ambony amin’ny vatana izany sady misy poa-drano. Afaka andro vitsivitsy anefa dia mety hanjavona, tsy ho hita indray izany. Mety hijanona maharitra kosa anefa ny fanaintainana. Tsy mandaitra ny antibiôtika eto, ny fanafody fanalana fanaintainana ihany no ilaina. (R108/562-564)



- ☑ Fisehoan'ny Farasisa na “Syphilis”: fivontosana kely miloko volon-tany antitra manopy mena, ny sasany miaraka amin’ny dridra sy tako-pery. (jereo ny toko faha 33: Aretin’ny taovam-pananahana)
- ☑ Fisehoan'ny kaikitra bibikely: misy pentimpentina menamena mielanelana, ary tsy misy endriny mazava.

31.4 Tandomerina na “Urticaire”

Ny tandomerina dia fitroatry ny vatana na “réaction” miseho eo amin’ny hoditra. Manjary menamena ny hoditra sady mivontovonto. Mety ho ao amin’ny faritra iray ihany izany, kanefa mety hiparitaka manerana ny vatana. Mety hiteraka hidihidy izay tsy zakan’ny marary ihany koa izany.



Ny tandomerina na “urticaire” dia ny fivontovontosana amin’ny hoditra noho ny fitroatry ny vatana be loatra manoloana ireo zavatra avy ety ivelany na avy ao anatiny tsy zakany. Mibontsibontsina sady mangidihidy ny hoditra noho izany.

Fikasihana akora voajanahary na akora simika no mahatonga ny tandomerina.

Akora simika

- ☑ Akora simika ao an-tokantrano tahaka izay ilaina amin’ny fanadiovana, na koa any amin’ny indostria sy orinasa vaventy.
- ☑ Akora simika ilaina amin’ny fitehirizan-tsakafo na koa fanomezana tsiron-tsakafo.
- ☑ Ireo fanafody tahaka ny antibiôtika, na fanalana fanaintainana.

Akora voajanahary

- ☑ Mety hampihetsika ny tsy fahazakan-javatra ny fihinanana legioma sasany toy ny voatabia na voan-javatra, ka mahatonga ny tandomerina hirongatra.
- ☑ Ny masoandro, ny rivotra mangatsiaka na ny hafanana.
- ☑ Ny kasokasoka na ny “vibration”.
- ☑ Ny tsy filaminan’ny vatana na ny fihetseham-po. (R120/215-218)

Fitsaboana

Misy ny fitsaboana azo atao amin'ny alalan'ny fanafody. Raha toa ka misy marary iray voan'ny tandomerina matetika, nefa tsy hita hialana izay mety ho antony, dia tokony ho vonona an-tanana mandrakariva amin'izany olona izany ny fanafody, indrindra moa ka manana olana amin'ny fisefoana ilay marary, ankoatra ny olana eo amin'ny hoditra. Fanampin'izany anefa dia mila misoroka izay rehetra mahatonga ny tandomerina ny marary.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Anontanio ny marary raha fantany ny antony nahatonga ny aretina.
- ☑ Esory izay zavatra mampihetsika ny aretina.
 - Ajanona ny fihinanana fanafody raha izay no mety ho antony.
 - Halavirina ireo mitarika tandomerina raha antony voajanahary toy ny hafanana na hatsiaka.
 - Raha sakafo kosa no antony, tenenina tsy hihinana izany intsony ny marary.
- ☑ Anontanio koa raha manana fanafody “antihistaminique” ao an-tranony ny marary. Avela izy hihinana izany amin'ny fatra sahaza.
- ☑ Ataovy izay hahafahan'ilay marary miaina ara-dalàna. Ento haingana eny amin'ny tobim-pahasalamana akaiky indrindra ny marary raha toa misy olana eo amin'ny fisefoana. Atombohy avy hatrany kosa ny famelomana aina raha toa ka tsy miaina ny marary.
- ☑ Raha toa mijaly noho ny hidihidy ilay marary: hampihenana ny hidihidy, sasana amin'ny rano mifangaro vinaingitra ilay faritra ($\frac{3}{4}$ rano ary $\frac{1}{4}$ vinaingitra).



Fisorohana ny tandomerina

- ☑ Halavirina sy ialana ireo zavatra efa fantatra fa mahatonga ilay tandomerina hipoitra.
- ☑ Tadiavina kosa raha mbola tsy fantatra ireo antony mahatonga azy.

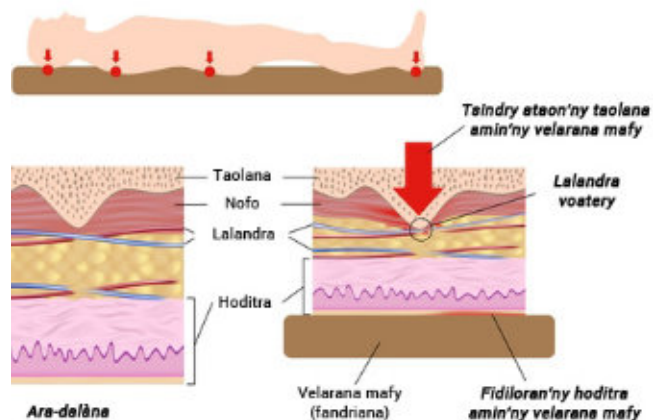
Manampy amin'ny fikarohana ny antony ireto fanontaniana ireto: Inona no zava-baovao nampiasaina? Inona no karazan-tsavony ampiasaina? Inona avy no sakafo nohanina tsy nahazatra? Misy fanafody vao sambany vao nohanina ve? ...

31.5 Fery mandoaka eo amin'ny hoditra na "ulcère cutané"

Inona no atao hoe "ulcère" eo amin'ny hoditra? Tsy inona akory izany fa ireo ratra misokatra sarotra sitranina ary mazàna misy fiparitahana otrikaretina. Antony maro samihafa no mety hahatonga izany karazana fery izany eo amin'ny hoditra. Misy amin'ireo antony sasany no tena atahorana sy sarotra ka mila fakafakaina lalina. (R102/464) Indreto ireo antony amin'ny ankapobeny sy ny fandraisana an-tanana tokony hatao:



- ☑ Aretina azo amin'ny firaisana ara-nofo: dridra eo amin'ny hoditra no famantarana voalohany hita ho an'ny sasany. Fantarina raha nisy firaisana ara-nofo tsy voaaro tamin'olona maro samihafa ilay marary. Mila atao ny fitiliana raha ahiana fa avy amin'ny firaisana ara-nofo no antony mba hanamarinana ilay aretina. Toroana hevitra ilay marary hanatona tobimpahasalamana. Jereo ny toko 33: Aretin'ny taovam-pananahana.
- ☑ Fery mandoaka amin'ny ratsam-batana ambany eo amin'ny olona antitra: mety ho olana eo amin'ny fikorianan-dra eo amin'ny aritera na vena no antony. Ny fanatsarana ny fikorianan-dra no fanalahidy. Sarotra tanterahina ihany anefa izany. Mazàna mantsy, maharitra ny dridra eo amin'ny hoditra ary tena sarotra sitranina. Manampy ho amin'ny fanasitranana ny ratra ny fihinanana sakafo be proteina sy ny fikarakarana manokana ny ratra. Ny dokotera ihany no mahalala izay mety ho tohin'ny fitsaboana tokony hatao.
- ☑ "Escarres" na fery mandoaka noho ny tsy fihetsehana maharitra eo am-pandriana: ny marary malemy sy tsy afa-mihetsika eo am-pandriana matetika no voan'izy io. Io karazana fery io dia hita amin'ireo faritry ny vatana izay tsy ahitana tavy nefa iharana tsindry mafy toy ny eo amin'ny valahana, kiho sy ny faritra ambanin'ny hazon-damosina na "coccyx". Mitranga izany rehefa tsy mihetsika ny marary kanefa voatsindry foana ny hoditra amin'ireo faritra ireo. Simba ny hoditra vokatry ny tsy fahampian'ny famatsian-dra sy ny tsy fahampian'ny ôksizena. Tena sarotra sitranina io fery io ary mila fitsaboana sy fikarakarana manokana; raha tsy izany, miharatsy. Mety hisy fiparitahana otrikaretina eo amin'ilay fery ary mety hiparitaka manerana ny vatana ka mety hahafaty mihitsy. Ny tanjona noho izany dia ny tsy hampisy ratra na fery ho an'ny marary malemy sy tsy afa-mihetsika eo am-pandriana. Mba hisorohana izany, mila avadibadika isaky ny adin'ny roa ny marary, na andro, na alina. Mamotsotra ny hoditra tsy ho voatsindry izany ka mikoriana tsara ny ra ary mahazo ôksizena ireo sela.
- ☑ Fery mandoaka eo amin'ny hoditra vokatry ny loza: mety hitranga izany ary miharatsy raha toa ka maloto, na misy fiparitahana otrikaretina ilay ratra. Tena miadana ny fahasitranana raha merefo vokatr'ilay ratra ilay marary (R102/464).
- ☑ Fery mandoaka tsy misy fanaintainana eo amin'ny hoditra: mety ho avy amin'ny habokana no antony. Koa tokony hatao ny fitiliana izay faritra rehetra



eo amin'ny hoditra ahitana dridra ka tsy manaintaina. Koa raha voamarina fa habokana, dia azo tsaboina amin'ny alalan'ny antibiôtika, mba tsy hipoiran'ny soritr'aretina maneho ny fahasimban'ny nofo. (R102/P454-456)

- ☑ Mety hitarika “ulcères tropicaux” ny fisokafana madinidinika eny amin'ny hoditra. Mahatonga fiparitahan'ny karazana otrikaretina amin'ny vatana io fisokafana kely eo amin'ny hoditra io, ka ny ranjo, na ny kitrokely, na ny tongotra no itrangan'izany voalohany indrindra. Mitatra haingana ny fery ary mety hanimba ny nofo sy ireo rohinofa. (R102/P464)

Fitsaboana

Voalohany indrindra, ny fikarakarana tsara ny ratra no zava-dehibe.



Mila mihinana proteina bebe kokoa mihoatra noho ny olona salama ny olona izay ahitana dridra eo amin'ny hoditra, toy ny ronono, frômazy, “yaourt”, trondro, tsaramaso, hena. Hanampy ny vatana hanamboatra indray ny nofo ny proteina. Mila hazavaina ny fianakavian'ny marary izany. Ankoatra ny fikarakarana tsara sy fitsaboana ny ratra ary ny fanamboarana ny fomba fisakafoana, tokony hahazo fitsaboana ihany koa ny marary.

Toy izao manaraka izao kosa ny fikarakarana mifanaraka amin'ireo antony:

- ☑ Fiparitahana otrikaretina manerana ny vatana: ny fampiasana antibiôtika no miady amin'ireo otrikaretina toy ireo azo avy amin'ny firaisana ara-nofo. Hanasitrana ilay ratra ihany koa ny fitsaboana ny vatana manontolo. Ny Mpitsabo irery ihany no mahafantatra ny antibiôtika mifanaraka amin'izany.
- ☑ “Insuffisance veineuse”: faharerahan'ny vena. Manatsara ny fikorianan-dra sy ny fiverenan-dra ny famehezana amin'ny bandy ny ratsam-batana ambany manomboka eo amin'ny ratsan-tongotra hatrany amin'ny ranjo.
- ☑ “Insuffisance artérielle”: mihatery ny aritera ka tsy afaka mikoriana tsara ny ra. Lasa mangatsiaka ny tongotra ary zara raha re ny fitepon'ny fo. Ilaina ny manatona mpitsabo.
- ☑ “Escarres”: mila avadibadika isaky ny adiny roa na andro na alina ny marary hamotsorana ny tsindry mihatra eo amin'ny hoditra. Tsy tokony ho voatsindry na voatery ny faritra maratra.
- ☑ Ratra manonitra: mikatso eo amin'ny « phase inflammatoire » ny fahasitranan'ilay ratra. Ilaina ny antibiotika raha toa ka misy otrikaretina mihombo ilay ratra.
- ☑ Habokana: fitsaboana amin'ny alalan'ny fanafody maromaro no ilaina ary atokana toerana ny marary amin'ny voalohany mba tsy hamindra aretina amin'ny hafa.
- ☑ “Ulcères tropicaux”: tena ilaina ny antibiotika satira mety hiparitaka haingana ilay aretina.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Mialoha ny hikarakarana ilay ratra:
 - Eo amin'ny toerana mazava sy madio no zahana ilay ratra.

- Sasana tsara amin'ny rano madio sy savony na lavenona ny tanana.
- Omany avokoa ireo fitaovana mety hilainao mialoha ny hanombohana.
- Ampahafantarina ny marary izay hatao aminy.
- ☑ Sasana tsara amin'ny rano madio sy savony avokoa ny ratra rehetra.
 - Mila sasana tsara amin'ny rano sy savony ary kobanina tsara avy eo ny ratra manonitra.
- ☑ Fikarakarana tsara ny ratra miankina amin'ny fitrangany:
 - Ratra lehibe misy nana mavo maina na faritra maty: mila manatona mpitsabo hanala izany.
 - Fery lalina madio: hosorana tsiranoka vahona avy eo fonosina tsara. Esorina moramora ny fonosana napetraka rehefa esorina mba tsy hampihongotra ny fery.
 - Ratra manonitra: karakaraina toy ny ratra lehibe ary entina any amin'ny mpitsabo hahazo antibiôtika.
 - Fery kely: kajiana hatrany mba hadio sy ho maina.

Mazàna mitaky fotoana maharitra ny fikarakarana ny ratra mandra-pahasitrana tanteraka. Tokony efa hiomana ny amin'izany.



Mety ho habokana ny fery mandoaka tsy misy fanaintainana eo amin'ny hoditra. Mila atao ny fitiliana ny habokana ka mila alefa haingana any amin'ny tobimpahasalamana ny marary.

31.6 Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny hoditra

Mety hiparitahan'ny otrikaretina avokoa ny tenan'olombelona tsirairay; isan'izany ny hoditra. Miparitaka ny ankamaroan'ny otrikaretina rehefa misy fisokafana eo amin'ny hoditra, ary miditra eo ny mikraoby.

Efa nohazavaina tao amin'ny toko momba ny “voadidy sy voarangotra” ireo karazana sosona eo amin'ny hoditra. Tsara anefa ny mamerina izany ato amin'ity toko ity. Araka ny voalaza tany aloha, misy sosona telo ny hoditra:

Ivelan-koditra na “Epiderme”: ny sosona voalohany amin'ny hoditra, tsy misy lalandra; miaro no tena anjara asany.

Atihoditra na “Derme”: ao kosa no misy ireo selan'ny nofo; tena manana anjara asa lehibe ny atihoditra satria izy no manampy amin'ny fiforonan'ny ivelan-koditra.

Fanambanin-koditra na “Hypoderme”: misy ny tendron'ny hozatra sy ny selan'ny tavy, ...

Mety ahitana fiparitahana otrikaretina avokoa ny soson-koditra ary samy manana ny fambarany miavaka.

Fitsaboana

Azo tsaboina amin'ny alalan'ny antibiôtika avokoa ny fihanaky ny otrikaretina rehetra. Tokony hatomboky ny marary avy hatrany ny fihinanana ny fanafody nomen'ny dokotera. Raha tsy mihena ny fisehon'ny aretina ao anatin'ny 24 ora, dia tokony hampidirina amin'ny alalan'ny tsindrona alefa amin'ny lalandra ny fanafody. Mila karakaraina sy tsaboina tsara avokoa ny hoditra misokatra sy ny dridra eo amin'ny hoditra rehetra. (R102/P470)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Sasana tsara ny ratra ary fonosana amin'ny bandy na lamba madio.
- ☑ Fisorohana ny fifindran'ny aretina: jereo ny toko faha 15 momba ny fifindrana sy fisorohana ny aretina.
- ☑ Mila antibiôtika mifanaraka tsara amin'izay mahazo azy ny marary noho izany mila entina any amin'ny tobimpahasalamana.
- ☑ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha toa tsy misy fihatsarana aorian'ny fampiasana antibiotika.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana hatrany an-doha ka hatrany am-paladia ny marary ary tadiavina ny fototr'aretina.
- ☑ Rehefa hita ny antony dia omena ny fitsaboana mifanaraka amin'izany.
- ☑ Omena ny fitsaboana mifanaraka amin'ireo karazana fahavoazan'ny hoditra.
- ☑ Hazavaina tsara amin'ny marary ny fomba fikarakarana ireo ratra.
- ☑ Resahina amin'ny marary ihany koa izay mety fanovana tokony hataony eo amin'ny fomba fiaina sy fisakafoana sy izay fanampim-pitsaboana hafa omena azy.
- ☑ Mila mijanona any amin'ny tobimpahasalamana ny marary raha toa ka fiparitahana otrikaretina mahery vaika no mahazo azy. Manamora ny fanaraha-maso sy ny fanomezana ny fitsaboana mifanaraka izany raha sanatria miha-ratsy ny toe-pahasalamany.

Famaranana

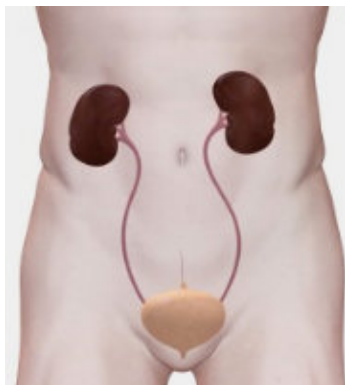
Tena ilaina ny fahadiovana mba hananana hoditra tomady sy salama tsara. Araka ny nohazavaina, feno mikraoby avokoa ny manodidina antsika sy ny eo amin'ny vatantsika. Mety hitarika fiparitahana otrikaretina anefa ireo mikraoby marobe ireo. Mba hahafahana mihazona ny fahasalamana ho tsara, zava-dehibe ny miaina mandrakariva ao anaty fahadiovana. Ny fisasana sy ny fidiovana no mampifandanja tsara ireo mikraoby manodidina ny tena. Noho izany, hanampy ny fianakaviana manontolo ho salama ny fisasana isan'andro ary ny fonenana amin'ny trano sy tontolo madio.

Mety ho olana kely, na mety ho olana be ny aretin-koditra. Koa tokony hodinihina sy hozahana hatrany ny fiovana izay mety hisy eny amin'ny hoditra, ka entina eny amin'ny tobimpahasalamana, raha toa ka misy olana ahina na zava-mitranga atahorana.

Manome hasina ny olona ny hoditra salama sy madio sady ahafantarana ny olona mahakolokolo vatana.

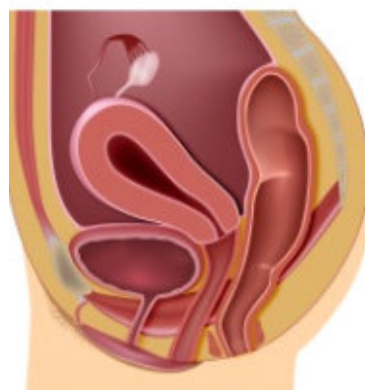
32. Aretin'ny taovam-pivalanandrano

Firafitry ny taovam-pivalanandrano



Mila sakafo ny sela tsirairay ao amin'ny vatana ary mamokatra loto. Manana fomba efatra hanariana ny loto ny vatana: hatsembohana, fisefoana, fivalanana ary fivalanandrano. Manana rafitra manokana mihitsy ny taovam-pivalanandrano. Manomboka eo amin'ny voa ny taovam-pivalanandrano. Amin'ny ankapobeny, hita ao amin'ny faritra ambonin'ny kibo, ila havia sy havanana ireo voa roa. Toy ny sivana ny voa: manadio ny ra izy, ka mitahiry ireo singa mbola ilain'ny vatana fa manary ny loto. Mihazo ny tatavia amin'ny alalan'ny fantsona mampitohy ny voa sy ny tatavia antsoina hoe “uretère”

ny rano sy ny loto manome ny fivalanandrano na amany na pipy. Angonin'ny tatavia ny pipy, ka rehefa feno dia mahazo toro-marika avy amin'ny atidoha ny vatana hanary izany. Amin'ny alalan'ny fantsona antsoina hoe “urètre” mampifandray ny tatavia amin'ny ivelany no ivoahan'ny pipy ety ivelany. Samihafa ny halavan'io fantsona io eo amin'ny lehilahy sy ny vehivavy (R109/P40). Eo ho eo amin'ny 18 santimetatra ny halavan'ny fantson'ny lehilahy, 3 na 4 santimetatra fotsiny kosa ny halavan'ny an'ny vehivavy (R109/P43). Hitantsika fa lehibe tokoa ny elanelany.



Teny fampidirana

Fahita matetika ny fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taovam-pivalanandrano, indrindra eo amin'ny vehivavy. Hohazavaina amintsika amin'ity toko ity avokoa ny momba ny fiparitahana otrikaretina ao amin'ny tatavia sy ny voa. Olana hafa maha zatra koa ny fisian'ny vato ao amin'ny voa. Miforona ao amin'ny voa izy ireo ary manaintaina mafy tokoa rehefa midina mankany amin'ny tatavia. Ankoatra ireo, horesahintsika koa ny fahasimban'ny voa any amin'ny farany, tsy hohalalinina be anefa, fa ny ankapoben-javatra ihany.

32.1 Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taovam-pivalanandrano na "infections urinaires"

Fiparitahana otrikaretina telo mateti-piseho amin'ny faritry ny taovam-pivalanandrano no horesahina aminao:

- ☑ “Cystite aigue”: fiparitahana otrikaretina mandalo eo amin'ny tatavia.
- ☑ “Pyélonéphrite aigue” (PNA): fiparitahana otrikaretina mandalo eo amin'ny voa.
- ☑ “Pyélonéphrite chronique”: fiparitahana otrikaretina maharitra eo amin'ny voa. (R108/P400)

Mety ho avy amin'ny otrikaretina, holatra na bibinaretina ireo aretina telo ireo. Ny fiparitahana otrikaretina no mateti-pitranga indrindra. Voajanahary ny fisian'ny

ankamaroan'ireo mikraoby ireo ao amin'ny fivalanana. Akaiky kokoa ny lava-body ny fantson'ny fivalanandrano; noho izany miditra amin'io fantsona io ny mikraoby avy amin'ny lava-body raha tsy misasa madio isika. Raha vao tafiditra eo amin'ny fantson'ny fivalanandrano ny otrikaretina dia afaka miakatra mankany amin'ny tatavia. Mateti-pitranga kokoa amin'ny vehivavy io, satria fohy kokoa ny fantson'ny fivalanandrano noho ny an'ny lehilahy. Noho izany, ireto manaraka ireto no mahatonga ny fiparitahana otrikaretina:

- ☑ Tsy fidiovana tsara, tsy fahaizana midio: lasa ny avy ao aoriana no mankany aloha.
- ☑ Fiparitahana otrikaretina ao amin'ny fivaviana: aorian'ny firaisana ara-nofy sy mandritra ny fitondrana vohoka.
- ☑ Tsy fahampian'ny rano sotroina: tsy voatondraka rano tsara ny voa sy ny tatavia.
- ☑ Tsy fihetsehana na fahalemen'ny ratsam-batana ambany: feno mandrakariva ny tatavia, hany ka mitombo ao ny otrikaretina.
- ☑ Fitohanana: fivontosana na "tumeur" ao amin'ny "prostate", vato ao amin'ny voa ary tsy fahatomombanan'ny taova ho an'ny ankizy.
- ☑ Tsy fahafahan'ny vatana miady amin'ny aretina: diabeta, fitsaboana mampihena ny hery fiarovana, sns. (R108/P400)



Ireto ireo otrikaretina miparitaka matetika ao amin'ny taovam-pivalanandrano: "E. coli (70-95%), Enterocoque, Proteus, Klebsiella, Pseudomonas, Staphylocoque". (R134/P604)

Soritr'aretina

"Cystite aiguë": Fiparitahana otrikaretina mandalo ao amin'ny tatavia. Voan'io matetika ny vehivavy, ary saika isan-taona mihitsy. Soa ihany fa tsy tsapa mandrakariva izany. Mety hisy ihany anefa ny soritr'aretina, toy ny:



- ☑ Fanaintainana mandritry ny fivalanandrano, matetika toy ny mamaivay.
- ☑ Fivalanandrano matetika, nefa fatra kely no mivoaka.
- ☑ Fanaintainana eo amin'ny faritra ambanin'ny kibo.
- ☑ Fahasarotana eo am-pivalanandrano: te hivalan-drano ilay olona, nefa tsy mety mivoaka izany.
- ☑ Misy ra ny pipy na "cystite hémorragique." (R108/P400)
- ☑ Tsy manaintaina ny lamosina.
- ☑ Tsy misy fanaviana (R134/P604)

"Pyélonéphrite aiguë" (PNA): Fiparitahana otrikaretina mandalo eo amin'ny voa. Fihasarotan'ny fiparitahana otrikaretina ao amin'ny tatavia izy ity matetika, izay miampita any amin'ny voa. Ireto avy ny soritr'aretina:

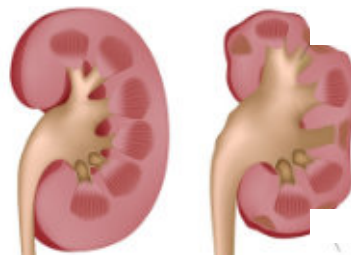


- ☑ Fanaviana mahery mihoatra ny 38.5°C, mety hangovitra.
- ☑ Fahasarotana eo am-pivalanandrano.
- ☑ Fanaintainan'ny lamosina ambany: rehefa domina, marary ny ila-lamosina ambany eo amin'ny faritra misy ny voa maharary.
- ☑ Maloilo sy mandoa (R108/P400).

Mety ho “sepsis urinaire” no fihasarotan'ny aretina. Miparitaka any amin'ny ra ny otrikaretina ary mihanaka manerana ny vatana manontolo. Ny tena zava-doza: mety ahitana tsy fahampiana famatsian-dra na “choc” na ho faty mihitsy ny marary.

“Pyélonéphrite chronique”: Matetika, tsy ahitana soritr'aretina ny fiparitahana otrikaretina maharitra ao amin'ny voa. Mety hiverimberina koa ity karazana iray ity. Ireto avy ny mety ho soritr'aretina:

- ☑ Soritr'aretina toy izay hita amin'ny “pyélonéphrite aiguë”.
- ☑ Tsy voafaritana loatra: harerahana, aretin'andoha sy fanaintanian'ny lamosina.



Faharerahan'ny voa na “insuffisance rénale” izay midika fahasimbana tanteraka eo amin'ny voa no fahasarotana aterany. (R108/P400)

Fomba ahafantarana ny aretina

Ny fanadihadiana no hahafantarana raha misy ny antony nahatonga ny fiparitahana otrikaretina, ary ny fizahana no hanamarina raha mety ho tratra koa ny voa na tsia. Ny fitiliana ny fivalanandrano anefa no tena mahomby indrindra amin'ny fahafantarana ny aretina.

Fitsaboana

Ny fiparitahana otrikaretina tena sarotra ihany no ilana ny fampiasana antibiôtika. Azo sitranina amin'ny alalan'ny fisotroana rano betsaka kosa ny “cystite aiguë”, ho fanadiovana ny otrikaretina izay miparitaka. Miankina amin'ny karazan'ilay otrikaretina sy ny fahasarotan'ny aretina ny antibiôtika ampiasaina. Tsy maintsy antibiôtika sahaza kosa no itsaboana ny “pyélonéphrite” rehetra.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Toroy hevitra ny marary hisotro rano betsaka araka izay azo atao.
- ☑ Omeo Paracétamol izy raha manaintaina na manavy (Jereo ny toka faha 16). Mitandrema tsara amin'ny fatra omena, ary raha fantatra fa manana olana amin'ny aty ny marary dia tsy azo atao mihitsy ny manome Paracétamol.
- ☑ Ento any amin'ny tobimpahasalamana akaiky izy raha manavy be na mandoa.
- ☑ Ampahafantaro ny marary tsara ny fomba fisorohana ilay aretina mba tsy hiverenan'izany intsony.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Mila mitohy misotro rano betsaka ny marary hanampiana ny voa sy ny tatavia hamoaka ny loto any amin'ny fantson'ny fivalanan-drano.
- ☒ Ilaina avy hatrany ny antibiotika izay ny mpitsabo irery ihany no mahafantatra ny karazany mifanaraka amin'ny aretina raha mitranga ireto:
 - ◊ Ahitana fiparitahana otrikaretina ny fitiliana natao tamin'ny fivalanan-drano.
 - ◊ Manavy be ny marary.
 - ◊ Misy soritr'aretina "choc": araho izay ampianarina ao amin'ny toko 4 mikasika ny "choc septique".
- ☒ Omena fanafody manala fanaintainana amin'ny fatra sahaza ny marary.
- ☒ Raha nomena antibiotika ny marary, zahana afaka 3 andro raha mandaitra ny fitsaboana na misy fanoherana.
- ☒ Ampianarina ny marary ny fisorohana ny fiverenan'ny aretina sy ny trangana fiparitahana otrikaretina tsy andairam-panafody. (R134/P605)



Ny mampiavaka ny "cystite aiguë" sy ny "pyélonéphrite aiguë"

- ☒ "Cystite aiguë": olana rehefa mivalan-drano (mipipy matetika ary mamaivay), tsy misy fanaviana ary tsy marary ny lamosina
- ☒ "Pyélonéphrite aiguë": olana rehefa mivalandrano, misy fanaviana ary marary ny lamosina

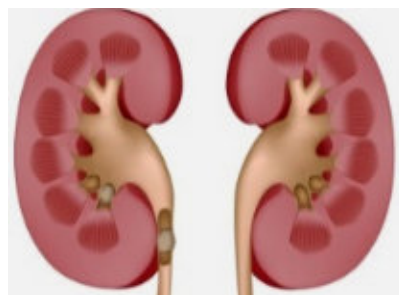
Fisorohana ny fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taovam-pivalanandrano

Ny fahadiovana no fisorohana tsara indrindra. Tokony hitandrina tsara mihitsy ny vehivavy, satria fohy kokoa ny fantsona fivalanandrano, ka mora idiran'ny mikraoby. Ireto ary ny fepetra tokony horeaisina amin'izany:

- ☒ Manaova akanjo madio ary misoloa atin'akanjo (silipo, salaka, sns) isan'andro.
- ☒ Ahahazo amin'ny tanin'andro ny atin'akanjo mba hampihenana ny otrikaretina.
- ☒ Sasao madio isan'andro ny filahiana sy fivaviana. (jereo ny toko faha 45)
- ☒ Mifafà aorian'ny fivalanandrano, avy any aloha mankany aoriana; tandremo sao hifanohitra amin'izany.
- ☒ Aoka hadio lalandava ny lahy sy ny vavy, fa miaro azy roa tsy ho tratry ny fiparitahana otrikaretina izany.
- ☒ Aza hadinoina ny mivalandrano aorian'ny firaisana ara-nofo, fa misoroka ny fiparitahana otrikaretina izany.
- ☒ Fadio ny mitazona pipy rehefa poritra, indrindra raha bevohoka.
- ☒ Sasao ny tanana alohan'ny hampidirana taty na salaka.
- ☒ Misotroa rano 1 litatra sy tapany isan'andro; atao mihoatra izany raha tsemboka be.
- ☒ Ho an'ny zazakely: soloy matetika ny tatiny ary sasao tsara amin'ny rano matimaty ny filahiana na fivaviana.

32.2 Vato ao amin'ny voa na "calcul rénal"

Manaintaina tokoa ny vato ao amin'ny voa. Amin'ny ankapobeny, ny olon-dehibe no tena tratrany. Miforona ho azy ao amin'ny voa ireo vato, ary matetika tsy manaintaina izany. Rehefa midina manaraka ny fantsona fivalanandrano hamonjy ny tatavia izy vao tena marary mafy. Vao tafavoaka ny fantsona anefa ireo vato dia mijanona avy hatrany koa ny fanaintainana. Misy lehibe ny vato sasany ka tsy tafavoaka. Ilana fandidiana izy amin'izay fotoana izay.



Miforona ny vato rehefa ahitana mineraly betsaka ao anatin'ny fivalanandrano nefa kely ny fatran'ny rano afaka handevona azy. Ireto koa ny antony hafa:

- ☑ Matory maharitra eo am-pandriana ny olona iray ka tsy mihetsiketsika.
- ☑ Fiparitahana otrikaretina miverimberina ao amin'ny taovam-pivalanandrano.
- ☑ Fihinanana hena be loatra na fisotroana toaka tafahoatra.
- ☑ Diabeta.
- ☑ Indraindray aretina manaranaka ao amin'ny fianakaviana.
- ☑ Tsy fahatomombanana eo amin'ny taovam-pivalanandrano. (R108/P412)

Soritr'aretina

- ☑ Kely na tsy misy ny soritr'aretina, raha madinika ny vato.
- ☑ Manaintaina mafy ny ila-kibo: ila lamosina ambony sy ambany, indraindray, miely hatrany aloha sy midina hatrany amin'ny foto-pe.
- ☑ Fihetsiketsehana be; mahazo aina kokoa ny marary rehefa afaka mihetsika.
- ☑ Maloilo sy mandoa noho ny fanaintainana.
- ☑ Fivalanandrano misy ra be na kely. (R108/P412)

Mihena ny soritr'aretina raha vantany vao avy nandalo ny fantson'ny fivalanandrano ny vato.

Fitsaboana

Ny fampitoniana ny fanaintainana sy fisotroana rano betsaka manala ny vato no tena fototry ny fitsaboana. Rehefa tsy afaka mandalo ny fantsona fivalanandrano ny vato vao ilaina ny fandidiana. Tokony hisotro rano 2 ka hatramin'ny 3 litatra isan'andro ny marary hisorohana ny fiforonan'ny vato vaovao indray. (R108/P415)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Ampisotroy rano betsaka ny marary. Omeo rano matetika izy noho izany.
- ☑ Omeo fanafody manala fanaintainana, raha misy, nefa araka ny fatra sahaza ihany.
- ☑ Avelao hihetsika ny marary rehefa mahatsiaro tena ho tsara.
- ☑ Ento any amin'ny tobimpahasalamana ny marary indrindra raha tsy mitsahatra ny fanaintainana anatin'ny ora 3.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Mila fanafody manala fanaintainana ny marary.
- ☒ Avela hisotro rano betsaka ny marary. Raha mandoa izy ka tsy afaka manao izany, ampidirana serôma mba handefasana ny solon-drano.
- ☒ Atomboka avy hatrany ny antibiôtika raha vao ahitana fambarana fiparitahana otrikaretina. Ny mpitsabo no mahalala ny karazana antibiôtika mifanaraka amin'izany.
- ☒ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa ny marary raha toa ka:
 - ◇ Manavy be.
 - ◇ Tsy mipipy.
 - ◇ Tsy mitsahatra ny fanaintainana ary mandoa foana.
 - ◇ Tsy misy fihatsarana ao anatin'ny 12 ora. (R134/P603)

32.3 Faharerahan'ny voa na “insuffisance rénale”

Mety ho efa naharitra ela na vao haingana ny fihombon'ny faharerahan'ny voa. Ahitam-panafana ihany ny faharerahana mandalo (aiguë) eo amin'ny voa. Ho afaka hiverina hiasa tsara indray ilay taova raha vantany vao mivaha ny olana, ary hanana fiainana ara-dalàna indray ny marary. Matetika mahatonga io fahasimbana mandalo io ny fisian'ny tranga tampoka toy ny fahaverezan-dra be, fiparitahana otrikaretina, fahamaizana, ny fanafody, sns. Ny fahasimbana maharitra ny voa dia tsy azo sitranina intsony satria simba tanteraka ny voa. Mila fanadiovan-dra (dialyse) ny marary raha toa ka efa simba be ny voa satria tsy mahavita mamoka ireo loto ao amin'ny vatana intsony izy. Vokatry ny aretina mitaiza kosa ny fahasimbana maharitra amin'ny ankapobeny, ka anisan'izany ny diabeta, ny “pyélonéphrite chronique”, ny “kyste rénal”, sns (R108/P403+406). Misy fiantraikany ratsy amin'ny voa ny tambavy fisotro ary mety hitarika ny fahasimbany. Noho izany, aza misotro be loatra mba tsy ho potika ny voa.

Soritr'aretina

Fahasimbana mandalo na “insuffisance rénale aiguë”

- ☒ Fivalanandrano kely, latsaky ny antsasaky ny litatra isan'andro.
- ☒ Tsy mivalandrano.
- ☒ Fivontosana eo amin'ny rantsambatana, atidoha, havokavoka noho ny fiangonan'ny rano ao amin'ny vatana. (R108/403)

Fahasimbana maharitra na “insuffisance rénale chronique”

- ☒ Soritr'aretina ankapobeny: faharerahana, fivontosana ny tongotra roa, faharenesana fofona fivalanandrano amin'ny fofon'aina sy amin'ny hoditra.
- ☒ Fo sy ny fikorianan-dra: tosidra ambony amin'ny voalohany, faharerahan'ny fo noho ny fitomboan'ny fatran-dra mila atosika, “péricardite” (feno rano manodidina ny fo), “arythmie” (fikorontanan'ny fidoboky ny fo).
- ☒ Havokavoka: fiangonan'ny rano ao amin'ny havokavoka, mikohaka be ny marary, sahirana rehefa misefo.

- ☑ Ra: tsy ampy ra, mora iparitahana otrikaretina, sarotra ajanona ny ra mijininika.
- ☑ Hoditra: mangidihidy, manopy mavo matroka toy ny hoe maloto.
- ☑ Taolana: manaintaina, mety ho mora tapaka noho ny firafitry ny taolana miova.
- ☑ Faritry ny vavony sy ny tsinay: maloilo sy mandoa noho ny aretim-bavony sy aretin-kibo.
- ☑ Fahafahan'ny saina manao zavatra: tsy fahampian'ny fifantohana, fiovan'ny fomba fandraisan-javatra.
- ☑ Rafitra famoronana: fikorontanana eo amin'ny lafiny fananahana.



Maro isan-karazany ireo soritr'aretina maharitra ary mahakasika ny vatana manontolo. Mety ho faty ireo olona efa eo amin'ny dingana faran'ny aretina raha tsy voadio ny rany.

Fitsaboana

Mitsabo ny anton'ny fahasimban'ny voa no dingana voalohany amin'ireo tranga roa ireo. Mety hilaina ny fanadiovan-dra na “dialyse” amin'ny fahasimbana mandalo nefa, indraindray, ny fanaraha-maso ny marary dia ampy rehefa voavaha ny olan'ny voa. Azo tsaboina tsy mila fanadiovan-dra na “dialyse” ny fahasimban'ny voa maharitra eny am-piandohana, fa ilaina kosa izany amin'ny dingana faran'ny aretina; raha tsy izay dia mety ho faty ny marary. Marihina fa ny fanadiovana ra atao amin'ny milina voatokana any amin'ny hôpitaly no atao hoe “dialyse”.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Raha misy fambarana tsy fahampiana famantsian-dra na “choc”: atao ny vonjy aina hita tao amin'ny toko faha 4.
- ☑ Ento any amin'ny hopitaly ny marary.



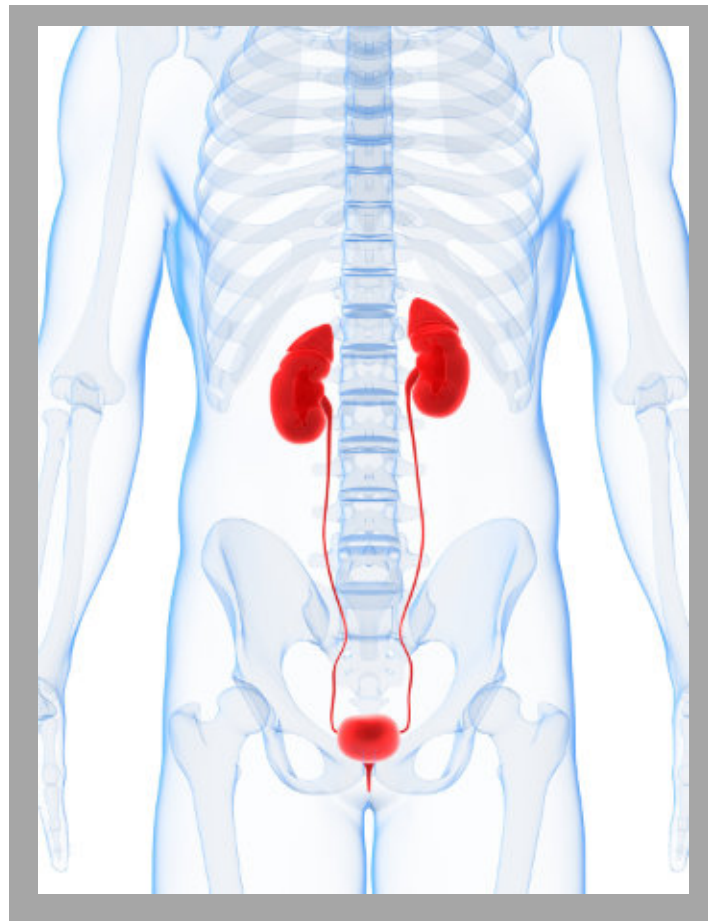
Ny maha samy hafa ny fahasimbana mandalo sy ny fahasimbana maharitra eo amin'ny voa

- ☑ Fahasimbana mandalo: mbola afaka ny ho sitrana ka hiverina amin'ny ara-dalana ny fiasan'ny voa.
- ☑ Fahasimbana maharitra: tsy miverina amin'ny ara-dalana intsony ny fiasan'ny voa. Tsy maintsy manao fandiovan-dra (dialyse) any amin'ny hopitaly ny marary mandritra ny androm-piainany sisa raha efa tonga amin'ny dingana farany ny aretina.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Ampitoniana ny marary - alamina ny olana amin'ny famantsian-dra, ny tahan'ny mineraly ao anaty ra; atsahatra ny fahaverezan-dra.
- ☒ Atomboka ny fitsaboana:
 - Antibiotika raha “choc septique”. Ny mpitsabo no mahafantatra ny karazana antibiotika mifanaraka amin'izany.
 - Serôma raha misy tsy fahampiana famantsian-dra.
- ☒ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa sy afaka manao ny fanadiovan-dra na ny “dialyse”.



33. Aretin'ny taovam-pananahana

Firafitry ny vatana

Ahitana fahasamihafana amin'ny lafiny maro ny lehilahy sy ny vehivavy, ka ny firafitry ny taovam-pananahana no tena isongadinan'izany mazava kokoa. Antony iray mahatonga io tsy fitoviana io ny mba hisian'ny firaisana eo amin'izy roroa, ka hanome aina vaovao.

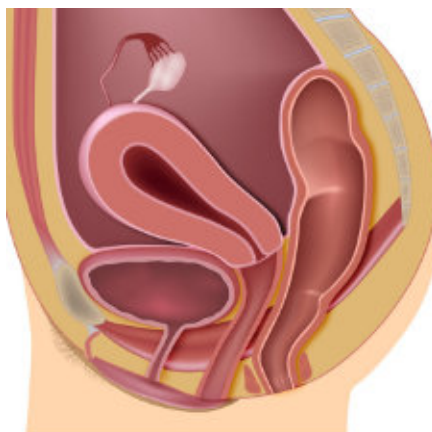
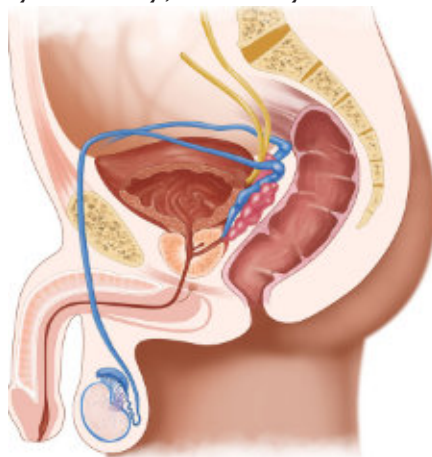
Ahitana taova telo tsy misy eo amin'ny vehivavy ny lehilahy, raha ny taovam-pananahana no resahina: ny vihy na “testicule” ny prostaty ary ny filahiana. Ao amin'ny vihy izay ao anaty kitapom-bihy na “scrotum” no misy ny famokarana ny tsirilahy, izay tsy hafa fa selan'ny lehilahy ary natao hiray amin'ny selan'ny vehivavy mba hiteraka aina vaovao. Misy ny hafanana ilaina mba hahafahana mamokatra tsirilahy. Izany no mahatonga ny vihy ho ivelan'ny vatana ary eo anelanelan'ny fe.

Ny prostaty dia taova mipetraka eo ambanin'ny tatavia ary manodidina ny fantson'ny fivalanandrano na “urètre”. Manampy tsiranoka ny prostaty rehefa mivoaka ny tsirilahy mba hahafahany mahatratra ny tranon-jaza.

Ny filahiana kosa dia taova lavalava iray ahitana ny fantson'ny fivalanandrano na “urètre” sy nofo afaka mienjana na “tissu érectile”. Misy fantsona antsoina hoe “cordon spermatique” avy ao amin'ny vihy mankany amin'ny fantson'ny fivalanandrano. Amin'ny alalan'ny fientanentan'ny vatana sy ny saina ary ny fahatsapana no mampikoriana ny ra ao anatin'ny “tissu érectile”, ka mampihenjana ny filahiana. Amin'izay fotoana izay, voatazona ao anatin'ny “tissu érectile” mandritra ny fotoana maharitra ny ra ka mahatonga ny filahiana hihenjana ary ho afaka hiditra mora foana ao amin'ny taovam-pananahan'ny vehivavy.

Ny fihetsehan'ny nofon'ny elakela-pe no manosika ny tsirilahy hivoaka. Miisa 100 ka hatramin'ny 400 tapitrisa ny tsirilahy mivoaka isaky ny mandeha. Ny tsirilahy iray tafatsoriaka haingana indrindra ihany anefa no tafiditra ao anatin'ny tsirivavy mba hanome aina vaovao (R109/P72+76).

Natokana handray ny tsirilahy sy hiteraka aina vaovao ny vatan'ny vehivavy. Ao anelanelan'ny fantsona fivoahan'ny fivalanandrano sy ny lava-body no misy ny fivaviana. Ny fivaviana dia nofo izay mampifandray ny tranon-jaza sy ny faritra ivelany. Voahodidina hoditra toy ny molotra kely anatin'ny sy molotra be ivelany ny fivaviana. Saro-pady ny molotry ny fivaviana ary manana anjara asa hiaro. Ireo voalaza ireo, miaraka amin'ny taova iray antsoina hoe “clitoris”, no miasa rehefa manao firaisana ara-nofo ny vehivavy. Manoloana ny molotry ny fivaviana no misy ny “clitoris”. Ity farany, rehefa voakitikitika, no manampy ny vehivavy hahazo fahafinaretana rehefa manao firaisana ara-nofo izy. Misy tsiranoka mivoaka avy amin'ny fivaviana rehefa feno fientanentanana ny vehivavy. Ilaina ny fisian'io tsiranoka io mba



hahamora sy tsy hamparary ny firaisana ara-nofa. Mipetraka manoloana ny tranon-jaza avy hatrany ny tsirilaky apetraky ny lehilahy rehefa mampiditra ny filahiany izy. Mandroso mankany amin'ny tranon-jaza ilay tsirilaky, noho izy afaka mihetsika, ka mifanena amin'ny tsirivavy. Miray amin'ny tsirivavy ny tsirilaky ary miaraka manome aina vaovao izy roroa. Mitombo ao anaty tranon-jaza io aina vaovao io ary miaina ao mandra-pahalehibeny. Ny fivaviana no hivoahan'ny zaza ho ety amin'ny tontolo ivelany, rehefa lehibe ka feno ny fe-potoana tokony hivoahany.

Misy taova antsoina hoe tranon-tsirivavy na “ovaire” ao amin'ny vehivavy, mamokatra tsirivavy na “ovule” no andraikiny. Ao amin'ny kibon'ny vehivavy no misy ny tranon-tsirivavy, ka fantsona antsoina hoe fantson'ny tsirivavy na “trompe de Fallope” no mampifandray azy amin'ny tranon-jaza. Miala ao amin'ny tranon-tsirivavy indray mandeha isam-bolana ny tsirivavy ary mankany amin'ny tranon-jaza. Na ny tsirivavy maty ho azy ao, na miray amin'ny tsirilaky. Hitanao amin'izany fa tena mahavariana ireo dingana ilaina amin'ny fiforonan'aina vaovao.

Teny fampidirana

Nasehon'ny fikarohana nataon'ny “Institut Pasteur de Madagascar” fa miparitaka ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofa (IST) eto Madagasikara. Betsaka kokoa ny vehivavy tratra noho ny lehilahy (R61/Pno). Tsy midika akory izany fa manao firaisana ara-nofa bebe kokoa ny vehivavy. Tsy izany, fa mora azon'aretina kokoa izy ireo. Araka ny voalaza etsy ambony, mamela tsiranoka ao amin'ny fivaviana ny lehilahy rehefa mampiditra ny filahiany ao. Mety hitondra otrikaretina na tsimokaretina io tsiranoka io ka miditra ao amin'ny hoditra manify ny fivaviana ary mandeha ao anatin'ny vatan'ny vehivavy. Mety ho voan'ny fiparitahana otrikaretina ihany koa ny lehilahy, na dia matanjaka aza. Ao anatin'ity toko ity no ahitantsika miaraka ny mikasika ny “gonorrhée”, ny farasisa na “syphilis”, “chlamydia”, ny “herpès” ary ny VIH - SIDA.

Misy karazana aretina, izay ny lehilahy ihany no voany, ka anisan'izany ny aretin'ny prostaty sy ny aretin'ny vihy. Misy kosa ireo aretina manokana mpahazo ny vehivavy, toy ny fahaverezan-dra tsy mahazatra sy ny tsy fisian'ny fadimbolana. Mialoha ny hijerentsika ireo, andeha hasian-dresaka ny momba ny IST.



Nanao fikarohana momba ny aretina vokatry ny firaisana ara-nofa ny “Institut Pasteur de Madagascar” ny taona 2005 tao amin'ny toerana ambanivohitra roa. Fantatra tamin'izany fa 37,5% amin'ny vehivavy sy 26,8% amin'ny lehilahy no efa voan'ny iray (na mihoatra) amin'ireto aretina ireto:

“*Neisseria gonorrhoeae*” (NG), “*Chlamydia trachomatis*” (Ct), “*Mycoplasma genitalium*” (Mg), “*Trichomonas vaginalis*” (TV), na “*Treponema pallidum*” (TP). Mahavao ny 49% amin'ny vehivavy ihany koa ny “*Herpes simplex virus*” raha 28% ny lehilahy voany.

Aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofa na “Infections sexuellement transmissibles” (IST)

Aretina tena fahita eto Madagasikara ny IST araka ny voalaza etsy ambony. Noho ny tsy fahampian'ny fahalalana eo amin'ny vahoaka anefa dia tsy mandray fepetra hiarovan-tena izy ireo, ka zary miparitaka ny aretina. Tsy miaro tena ny olona noho ny tsy fahafantarany ny fomba fifindran'ny aretina. Ny mampalahelo anefa dia maro ny IST no mamela takaitra maharitra eo amin'ny vatana. Iray amin'ny voka-dratsy

aterany ny fahamombana na tsy fahafahana miteraka intsony. Raha sanatria ka tratry ny IST ny ankamaroan'ny olona ao amin'ny tanàna na fiaraha-monina iray, mety ho ny tanàna iray vohitra mihitsy no ho faty. Efa niseho izany tany amin'ny firenena sasany. Ny tanjona sady irariana mafy dia ny tsy hitrangan'izany mihitsy eto Madagasikara. Soa ihany fa azo tsaboina ny ankamaroan'ny IST. Koa raha ahiana ny fisian'ny IST, aza misalasala mitady fitsaboana haingana.

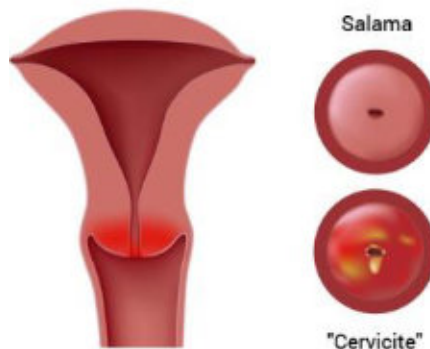
Manana andraikitra ianao hampianatra ny manodidina sy ny mpiara-monina mikasika ny IST sy ny fomba atao hiarovan-tena amin'ny aretina. Sady ho fanampiana ny fiarahamonina izany no hisakanana ny IST tsy hiparitaka any aoriana. Tokony ho ampy fahalalana ianao raha maniry hampianatra ny hafa. Koa andeha ary hatomboka dieny izao e!

33.1 “Chlamydia”

Azo lazaina fa aretina vokatry ny firaisana ara-nofa mateti-pitranga indrindra ny “infection à chlamydia”, vokatry ny fisian'ny otrikaretina antsoina hoe “*Chlamydia trachomatis*”. Indraindray, tsy re tsaika ny aretina. Voamarina aza fa tsy ahitana soritr'aretina ny 3% ka hatramin'ny 20% amin'ny vehivavy voan'ity aretina ity. Ho an'ny vehivavy bevohoka, mety hanosika ny zaza ho teraka tsy tonga volana ny fisian'ny otrikaretina. Mety ho voa ihany koa ny zaza rehefa mandalo ny lalan-jaza. Maso mena feno nana sy soritr'aretina pneumônia no hita eo amin'ny zaza menavava.

Soritr'aretina

- ☒ “Cervicite”: fiparitahana otrikaretina eo amin'ny vozon'ny tranon-jaza na “col utérin”. Hisy tsiranoka madity mifangaro nana hivoaka avy amin'ny fivaviana raha toa ka tratry ny “cervicite” ny vehivavy.
- ☒ Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny “glandes de Bartholin”: manaintaina ny molotry ny fivaviana ary mety hivonto.
- ☒ “Endométrite”: fiparitahana otrikaretina ao amin'ny atin'ny tranon-jaza. Matetika tsy misy ny soritr'aretina mitranga. Indraindray koa anefa, ahitana fiovana ny fadimbolana. Marary rehefa tsindriana ny tranon-jaza.
- ☒ “Salpingite”: fiparitahana otrikaretina mahazo ny fantson-tsirivavy na “trompes de Fallope”, na mahavao ny tranon-tsirivavy koa indraindray. Maharary ny tapany ambonin'ny kibo. (R119/P594)



Fitsaboana

Ilaina ny antibiôtika raha voamarina ny aretina. Mateti-piseho ny fiarahan'ny “Chlamydia” sy ny “Gonorrhée” amin'ny olona iray, tsara indrindra noho izany ny hitsaboana azy ireo miaraka foana. (R134/P356)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana: **4F**

- ☑ **Fanoroana hevitra:** Atao izay ifandraisana tsara amin'ny marary ary hazavaina aminy ny
 - Fomba nahazoany ny aretina.
 - Fomba hitsaboana azy.
 - Fomba azony atao hisorohana ny fiverenany. (Jereo ny toko faha 49)
- ☑ **Fampirisihana:** ampaherezina ny marary hanatona mpitsabo ary hanaraka ny fitsaboana hatramin'ny farany. Hiteraka olona lehibe eo amin'ny fahasalamany mantsy ny tsy fahafenoan'izany. Resahina ny marary ny amin'ny fomba azony atao mba hahafahany manaraka sy mahazo ny fitsaboana ara-dalana.
- ☑ **Fimailo:** Ataovy azo antoka fa fantatry ny marary ny mahazava-dehibe ny fampiasana fimailo ary hainy tsara ny fikirakirana izany. Ao amin'ny toko Fisorohana ny aretina azo avy amin'ny firaisana no mamelabelatra kokoa izany.
- ☑ **Fanadihadiana:** Fantarina daholo ireo olona nanao firaisana ara-nofo tamin'ny marary mba hahafahana manao fitiliana sy mitsabo azy ireny ihany koa. Tadidio: ny tsy fisiana soritr'aretina akory tsy midika ho tsy mitondra ny otrikaretina.
- ☑ Alefa eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary sy ny vadiny na ny olona miaraka aminy hotiliana sy hotsaboana. (R134/P356)



Tsy maintsy tsaboina hatrany ny aretina na dia toa tsy misy soritr'aretina tsikaritra aza. Mety hiteraka fahamombana sy karazana aretina mampidi-doza io aretina io. Mety hamindra ny aretina amin'ny vehivavy ny lehilahy, na dia tsy ahitana fambara aza. Tokony hotsaboina ny vehivavy bevohoka mialoha ny hiterahany mba tsy hahatonga ilay zaza ho voan'ny aretina ihany koa.

33.2 Angatra na "Gonorrhée"



Vokatry ny otrikaretina "*Neisseria gonorrhoeae*" mifindra amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo ity aretina ity. Araka izany, afaka mamindra izany ny olona izay manao firaisana ara-nofo, na amin'ny fivaviana, na amin'ny lavaky ny fitombenana, eny, fa na amin'ny vava aza. Mety hamindra amin-janany ihany koa ny renny voan'ity aretina ity rehefa miteraka. Nana mivoaka ny mason'ny zaza ny fambaran'ny aretina, ary mampalahelo fa mety hiafara amin'ny fahajamban'ilay zaza mihitsy izany. (R108/P602)

Soritr'aretina

Eo amin'ny vehivavy

- ☒ “Cervicite”: fiparitahana otrikaretina eo amin'ny vozon'ny tranon-jaza na “col utérin”. Hisy tsiranoka madity mifangaro nana hivoaka avy amin'ny fivaviana raha toa ka tratry ny “cervicite” ny vehivavy.
- ☒ “Urétrite”: fiparitahana otrikaretina eo amin'ny fantson'ny fivalanandrano na “urètre”, arahina fahatsapana mamaivay na marary rehefa mivalandrano.
- ☒ Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny “glandes de Bartholin”: manaintaina ny molotry ny fivaviana ary mety hivonto.
- ☒ “Endométrite”: fiparitahana otrikaretina ao amin'ny atin'ny tranon-jaza.
- ☒ Tsy misy soritr'aretina: misy vehivavy sasany izay tsy ahitana fambara mihitsy.

Eo amin'ny lehilahy

- ☒ “Urétrite”: sady mivoaramena no mivonto ny fantsona fivoahan'ny fivalanandrano na “urètre”, mamaivay rehefa mivalandrano.
- ☒ Tsiranoka madity mifangaro nana mivoaka avy amin'ny fantson'ny fivalanandrano na “urètre”.

Fahasarotan'ny aretina

- ☒ Fahavoazana eo amin'ny tonontaolana: “arthritis” indrindra eo amin'ny lohalika.
- ☒ Fiparitahana otrikaretina manerana ny vatana na “Sepsis”
- ☒ Fiparitahana otrikaretina ao anatin'ny fo na “endocardite”
- ☒ Vehivavy: fiparitahana otrikaretina ao amin'ny taovam-pananahana na “maladie inflammatoire pelvienne”, nana sy fiparitahana otrikaretina anatin'ny kibo (abcès, péritonite) ary fahamombana.
- ☒ Lehilahy: fiparitahana otrikaretina amin'ny prostaty sy fahamombana. (R108/P602)

Fitsaboana

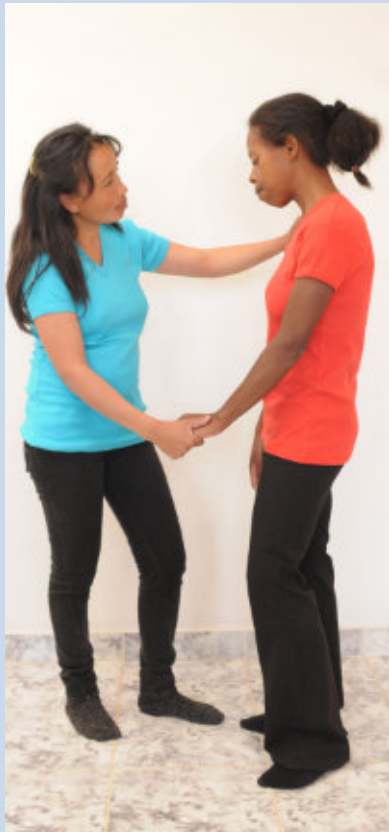
Fihinanana antibiôtika. Ny dokotera ihany no mahafantatra izay antibiôtika sahaza ny aretina tsirairay avy. Tena zava-dehibe ny mitsabo ny olona miaraka amin'ny marary. Raha tsy izany, mety hiverina vetivety ny aretina.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana: **4F**

- ☒ **Fanoroana hevitra:** Atao izay hifandraisana tsara amin'ny marary ary hazavaina aminy ny:
 - Fomba nahazoany ny aretina.
 - Fomba hitsaboana azy.
 - Fomba azony atao hisorohana ny fiverenany. (Jereo ny toko faha 49)



☒ **Fampirisihana:** ampaherezina ny marary hanatona mpitsabo ary hanaraka ny fitsaboana hatramin'ny farany. Hiteraka olona lehibe eo amin'ny fahasalamany mantsy ny tsy fahafenoan'izany. Resahina ny marary ny amin'ny fomba azony atao mba hahafahany manaraka sy mahazo ny fitsaboana ara-dalana.

☒ **Fimailo:** Ataovy azo antoka fa fantatry ny marary ny mahazava-dehibe ny fampiasana fimailo ary hainy tsara ny fikirakirana izany. Ao amin'ny toko Fisorohana ny aretina azo avy amin'ny firaisana no mamelabelatra kokoa izany.

☒ **Fanadihadiana:** Fantarina daholo ireo olona nanao firaisana ara-nofo tamin'ny marary mba hahafahana manao fitiliana sy mitsabo azy ireny ihany koa. Tadidio: ny tsy fisiana soritr'aretina akory tsy midika ho tsy mitondra ny otrikaretina.

☒ Alefa eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary sy ny vadiny na ny olona miaraka aminy hotilina sy hotsaboina. (R134/P356)

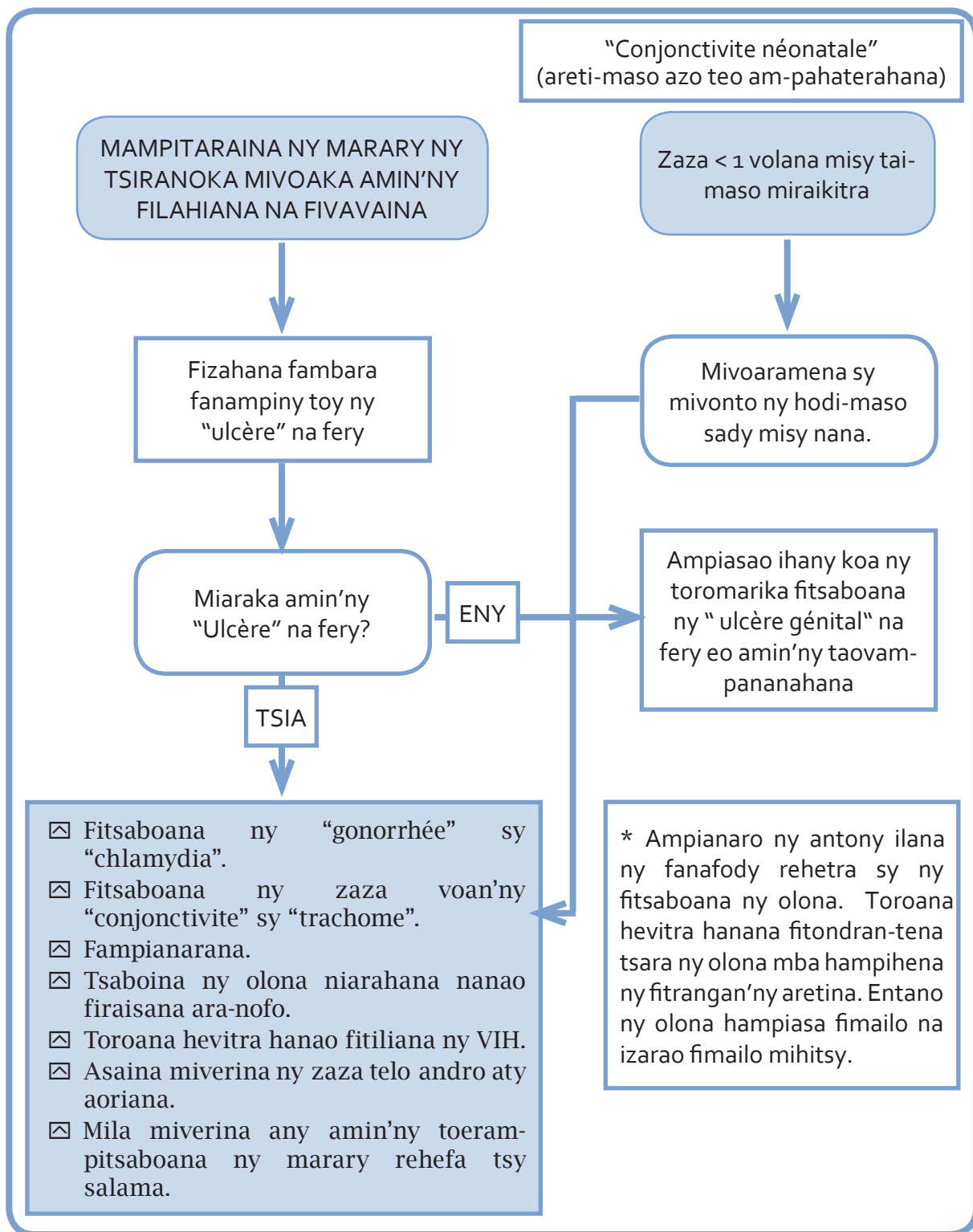


Tsy maintsy entina any amin'ny tobimpahasalamana ny ren'y sy ny rain'ny zaza vao teraka misy nana amin'ny masony satria:

- ☒ Mety ho voan'ny “gonorrhée” ny zaza ka mila fitsaboana. Raha toa ka voa izy dia ny ren'y no namindra taminy.
- ☒ Mila tsaboina ny “gonorrhée” mahazo ny ren'y.
- ☒ Raha voa ny ren'y dia voa koa izany ilay rainy na dia tsy ahitana soritr'aretina aza ka tokony hotsaboina miaraka izy telo mianaka.



Aseho eo amin'ny pejy etsy anila ny kisary maneho ny torolalan'ny Ministeran'ny fahasalamana, tompon'andraikitra momba ny ady amin'ny SIDA sy ny IST.



33.3 Farasisa na "Syphilis"

Otrikaretina ihany koa no miteraka farasisa. Mifindra amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo ny farasisa, tahaka izay voalaza tao amin'ny aretina "gonorrhée". Ahitana dingana efatra ny aretina, ka arakaraka ny dingana misy ny marary ny soritr'aretina. Raha dinihina ireo dingana efatra ireo dia ho tsapa fa tena manimba ny fahasalamana tanteraka ny farasisa. Tokony hotsaboina mialoha ny farasisa noho izany ary atao matotra tsara ny fisorohana. (R108/P601)

Soritr'aretina

- ☒ **Dingana I:** 1 hatramin'ny 5 herinandro aorian'ny fidiran'ny otrikaretina. Misy vay tsy marary ahitana sisiny mafy manamorona ny filahiana na ny fivaviana. Arahina fivontosana atodintariana ("complexe primaire syphilitique"). Fahasitranana ao anatin'ny 2 hatramin'ny 6 herinandro tsy misy fitsaboana.
- ☒ **Dingana II:** 2 ka hatramin'ny 3 volana aorian'ny fidiran'ny otrikaretina: aretin-koditra, aretin-tenda, fiovana ao amin'ny ativava, aretin'ny atodintariana na "lymphadénopathie", aretin-tratra na pnemônia, hepatita, menenzita .
- ☒ **Dingana III:** amam-bolana na aman-taona aorian'ny fidiran'ny otrikaretina: fivontosana miloko mena volon-tany, misy vay na ratra. "Granulomes": karazana fiparitahana otrikaretina kely eny amin'ny hoditra, nofo, taolana na taova toy ny fo, havokavoka, atidoha, aty, lalandra, taovam-pandevonan-kanina.
- ☒ **Dingana IV:** 10 ka hatramin'ny 15 taona aorian'ny nahazoana ny otrikaretina: lasa miadana ny fiampitan'ny baiko any anatin'ireo hozatra ("réflexes neuronaux lents"), fanaintainana ary fikorontanan'ny fahatsapana na "trouble sensoriel". Ahitana fahalemen'ny rantsambatana miandalana miaraka amin'ny fahaverezan'ny fahafahan'ny saina miasa na "démence" aty aoriana. (R108/P601)

Fitsaboana

Tanjon'ny fitsaboana ny fanasitranana, ny fitiliana sy ny famehezana ny fihombon'ny aretina.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana: **4F**

- ☒ Hazavaina tsara amin'ny marary ny mety ho voka-dratsin'io aretina io eo aminy any aoriana. Lazaina aminy fa tena loza io aretina io.
- ☒ **Fanoroana hevitra:** Atao izay ifandraisana tsara amin'ny marary ary hazavaina aminy ny:
 - Fomba nahazoany ny aretina.
 - Fomba hitsaboana azy.
 - Fomba azony atao hisorohana ny fiverenany. (Jereo ny toko faha 49)
- ☒ **Fampirisihana:** Ampaherezina ny marary hanatona mpitsabo ary hanaraka ny fitsaboana hatramin'ny farany. Hiteraka olana lehibe eo amin'ny fahasalamany mantsy ny tsy fahafenoan'izany. Resahina ny marary ny amin'ny fomba azony atao mba hahafahany manaraka sy mahazo ny fitsaboana ara-dalana.
- ☒ **Fimailo:** Ataovy azo antoka fa fantatry ny marary ny mahazava-dehibe ny fampiasana fimailo ary hainy tsara ny fikirakirana izany. Ao amin'ny toko Fisorohana ny aretina azo avy amin'ny firaisana no mamelabelatra kokoa izany.
- ☒ **Fanadihadiana:** Fantarina daholo ireo olona nanao firaisana ara-nofo tamin'ny marary mba hahafahana manao fitiliana sy mitsabo azy ireny ihany koa. Tadiodio: ny tsy fisiana soritr'aretina akory tsy midika ho tsy mitondra ny otrikaretina.
- ☒ Alefa eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary sy ny vadiny na ny olona miaraka aminy hotiliana sy hotsaboina. (R134/P356)

33.4 “Herpès”

Ny tsimokaretina “*Herpes simplex virus*” dia mifindra amin’ny alalan’ny tsiranoky ny vatana. Misy karazany hafakely antsoina hoe HSV2 izay mifindra amin’ny alalan’ny firaisana ara-nofa na mandritra ny fandalovan’ny zaza ao amin’ny lalan-jaza. Afaka mijanona ela ao anatin’ny vatana ny tsimokaretina ary mirongatra rehefa malemy ny marary.

Miverina indray ny aretina rehefa reraka, marary na mitanina andro ela loatra ny marary. Mazàna, ny marary tena marefo no tratran’ny fahasarotan’aretina. Indrisy, fa mety hiteraka fahafatesana izany.

Soritr’aretina

Tsy ahitana soritr’aretina avokoa ny 90% amin’ny olona voan’ny aretina voalohany. Raha mitranga izany dia mety ho:

- ☑ Eo amin’ny vehivavy: fanaviana sy fiparitahana otrikaretina tena manaintaina eo amin’ny fivaviana.
- ☑ Eo amin’ny lehilahy: poa-drano eo amin’ny filahiana.

Fiverenan’ny aretina: samy ahitana ratra ateraky ny “herpès” avokoa, na ny filahiana na ny fivaviana.

Fahasarotan’aretina: areti-maso antsoina hoe “herpès cornéen”, ratra maharitra mahazo ny “cornée”, ary mety hitarika fahajambana tanteraka.

Fitsaboana



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana: **4F**

- ☑ **Fanoroana hevitra:** Atao izay hifandraisana tsara amin’ny marary ary hazavaina aminy ny:
 - Fomba nahazoany ny aretina.
 - Fomba hitsaboana azy.
 - Fomba azony atao hisorohana ny fiverenany. (Jereo ny toko faha 49)
- ☑ **Fampirishana:** Ampaherezina ny marary hanatona mpitsabo ary hanaraka ny fitsaboana hatramin’ny farany. Hiteraka olana lehibe eo amin’ny fahasalamany mantsy ny tsy fahafenoan’izany. Resahina ny marary ny amin’ny fomba azony atao mba hahafahany manaraka sy mahazo ny fitsaboana ara-dalana.
- ☑ **Fimailo:** Ataovy azo antoka fa fantatry ny marary ny mahazava-dehibe ny fampiasana fimailo ary hainy tsara ny fikirakirana izany. Ao amin’ny toko Fisorohana ny aretina azo avy amin’ny firaisana no mamelabelatra kokoa izany.
- ☑ **Fanadihadiana:** Fantarina daholo ireo olona nanao firaisana ara-nofa tamin’ny marary mba hahafahana manao fitiliana sy mitsabo azy ireny ihany koa. Tadidio: ny tsy fisiana soritr’aretina akory tsy midika ho tsy mitondra ny otrikaretina.
- ☑ Alefa eny amin’ny tobimpahasalamana ny marary sy ny vadiny na ny olona miaraka aminy hotiliana sy hotsaboina. (R134/P356)



Toromariky ny Ministeran'ny fahasalamana, miandraikitra ny ady amin'ny SIDA sy ny IST

MAMPITARAINA NY MARARY NY
TSIRANOKA MIVOAKA AMIN'NY
FILAHIANA NA FIVAVIANA

Fizahana izay mety ho
fisian'ny fery

Fiverenan'ny
soritr'aretina "herpès" na
fisian'ny fery kely?

TSIA

ENY

- ☑ Fitsaboana ny farasisa na "syphilis".
- ☑ Fampianarana.
- ☑ Fitsaboana ny olona niarahana nanao firaisana ara-nofo.
- ☑ Fanoroana hevitra hanao fitiliana ny tsimokaretina VIH.
- ☑ Mila miverina any amin'ny toeram-pitsaboana ny marary rehefa tsy salama.

- ☑ Fanadiovana.
- ☑ Fampianarana.
- ☑ Fitsaboana ny olona niarahana nanao firaisana ara-nofo.
- ☑ Fanoroana hevitra hanao fitiliana ny tsimokaretina VIH.
- ☑ Mila miverina any amin'ny toeram-pitsaboana ny marary rehefa tsy salama.

* Ampianaro ny antony ilana ny fanafody rehetra sy ny fitsaboana ny olona. Toroana hevitra hanana fitondran-tena tsara ny olona mba hampihena ny fitrangan'ny aretina. Entano ny olona hampiasa fimailo na izarao fimailo mihitsy.

Mariho fa misy toromarika mikasika ny fiverenan'ny olona.

Andeha isika hiresaka momba ny aretina azo avy amin'ny firaisana iray izay mbola tsy nahitam-panafana mandraka ankehitriny, ny VIH-SIDA.

33-5 VIH - SIDA

Fampidirana

Ho hitanao ato anatin'ity toko ity ny amin'ny atao hoe VIH (Virus de l'Immuno-déficience Humaine). Inona no dikan'ny SIDA ary inona no zava-dehibe tokony ho fantatrao mba hahatonga anao tsy ho voan'ity aretina ity.



Raha ny voalazan'ny OMS sy ny ONUSIDA, 34 tapitrisa no isan'ny olona niaina niaraka tamin'ny tsimokaretina VIH tamin'ny faran'ny taona 2011. Tamin'io taona io ihany, manodidina ny 2,5 tapitrisa ny isan'ny olona vaovao voan'ny aretina ary



1,7 tapitrisa no maty vokatry ny SIDA, ka ao anatin'izany ny ankizy, miisa 230 000 eo ho eo. Mihoatra ny roa ampahatelon'ny tranga vaovao'ny olona mitondra ny tsimokaretina VIH no hita any amin'ny faritra "Afrique Subsaharienne". Tamin'ny taona 1981 no nahitana ny SIDA voalohany indrindra, araka ny voalazan'ny fikarohana nataon'ireo manam-pahaizana ara-tsiantsa momba ny fitsaboana.

Mihevitra ny mpikaroka ara-tsiantsa momba ny fitsaboana fa avy amin'ny karazana rajako na "chimpanzé" any Afrika andrefana no nipoiran'ny SIDA. Mety ho nahazo io tsimokaretina io ny olona fony izy ireo nihaza sy nihinana biby voan'io aretina io tamin'ny taona 1930. Ny fikarohana hita farany dia ny fifindran'ny VIH avy amin'ny gidro mankany amin'ny olombelona (R47/Pno).

Inona no atao hoe VIH/SIDA?

Antsoina hoe VIH (Virus de l'immuno-déficience Humaine) ny tsimokaretina mahatonga ny aretina SIDA, izay hita tamin'ny taona 1980 (R53/P1). Mitranga ny SIDA rehefa tsy mahavita tsara ny asany ireo hery fiarovana manokan'ny vatana. Amin'izay fotoana izay, tsy manana fahafahana hiady amin'ny aretina intsony ny vatana, ka lasa marary ilay olona. Izay no mahatonga ny SIDA hahafaty olona maro anisan'izany ny reny bevohoka sy ny zaza vao teraka.

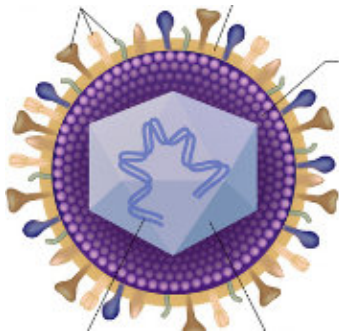
Ndeha ho velabelarina, ny fanafohezan-teny hoe VIH mba hahazoana tsara azy:

V Virus: Tsy afaka mitombo isa ny tsimokaretina raha tsy amin'ny alalan'ny sela izay ipetrany ao anatin'ny vatana. Midika izany fa ny fanampian'ny sela no hahafahan'ny tsimokaretina miaina. (R53/Pno)

I Immuno-déficience: Mampalemy ny hery fiarovana ny VIH amin'ny alalan'ny fanapotehany ireo sela miady amin'ny aretina sy ny fiparitahana otrikaretina. Tsy afaka miaro ny olona intsony ny hery fiarovana, ka mamela azy ho lasibatra ny aretina isan-karazany.

H Humaine: Ny olona ihany no tratra'ity tsimokaretina manokana ity.

Misy hitoviany betsaka amin'ny tsimokaretina rehetra ihany ny VIH, toy ny tsimokaretina miteraka sery na gripa. Misy ihany anefa ny tana mampiavaka azy.



Ny mahazatra dia resy tosikey ny hery fiarovana hiala amin'ny vatana ny ankamaroan'ny tsimokaretina rehefa mandeha ny fotoana. Tsy toy izany kosa anefa ny VIH, fa mampalemy ny hery fiarovana izy, amin'ny fanapotehany ny sela mpanampy, antsoina hoe "Lymphocyte T" na sela "CD4", izay miady amin'ny aretina sy ny fiparitahana otrikaretina. Amin'izay fotoana izay dia voatafika avy ao anatin'ny avy hatrany ireo sela tokony hiady. Trangan-javatra tsy azo sorohina izany; ny tafika tokony hiady indray no voatafika sy potika. Tavela tsy misy hery fiarovana intsony ny vatana. Lasa marefo amin'ny mikraoby mety hanafika ity farany rehefa tsy ampy hery fiarovana. Iaraha-mahalala fa hita eny amin'ny tontolo rehetra eny ny mikraoby ary tsy azo ialana. Rehefa ambany ny hery fiarovana dia afaka manafika ny vatana tsy misy manakana ny otrikaretina, ny tsimokaretina, ny bibinaretina ary ny holatra. Malalaka ny lalan'ny mikraoby mitarika aretina, ka manjary marary ny olona. Rehefa tsy afaka manao ny asany intsony ny hery fiarovan'ny vatana ka lasa marary ny olona dia izay no antsoina hoe SIDA.



Mampalemy ny hery fiarovana ny VIH, amin'ny fanapotehany ireo sela mpanampy, antsoina hoe "Lymphocytes-T" na "CD4". Tsy afaka miasa toy ny taloha intsony ny "Lymphocytes-T" rehefa azon'ny VIH, hany ka miha-mihena ny fiarovan'ny vatana. Ampiasain'ny VIH hampitomboany isa ny "Lymphocytes-T" voatafika.

Noho izany tsy afaka miasa intsony ireo sela natao hamantatra sy hiady amin'ny fahavalo avy any ivelany. Ny fanisana ny tahana "CD4" na "Lymphocytes-T" ao anatin'ny ran'ny olona mitondra ny tsimokaretina VIH no hahafantarana raha mbola matanjaka na tsia ny hery fiarovana. Ambany ny hery fiarovana raha toa ka latsaky ny 500/mm³ ny tahan'ny sela "CD4" (R58/Pno). Miha-mihena ny isan'ireo sela "Lymphocytes-T" na "CD4" izay natao hiady amin'ny VIH satria potik'ilay tsimokaretina ary izay no tena olana. Tsy vitan'ny vatana ny miady amin'ilay tsimokaretina VIH satria efa lasa raiki-tapisaka ao amin'ny vatana izany.

Inona ny SIDA? Ndeha ihany koa ho velabelarina, ny dikan'ny teny hoe SIDA hahazoantsika azy tsara :

S "Syndrome": Fitambarana fambara sy endrika isehoan'aretina ny "syndrome". Antsoina hoe "syndrome" ny SIDA, fa tsy aretina tokana, satria aretina sarotra sitranina sady fitambarana fahasarotana sy soritr'aretina maromaro. (R53/Pno)

I "Immuno": Voa ny hery fiarovan'ny vatana, izay natao hiaro ny vatana amin'ny aretina.

D "Déficiency": Mitranga ny SIDA rehefa mihena na tsy ampy ny hery fiarovana ao amin'ny olona iray. Midika izany fa ny hery fiarovana natao hiaro indray no voatafika ka tsy miaro araka ny ilana azy. Malemy ny hery fiarovana ka tsy mahavita tsara ny asany intsony.

A "Acquire": Tsy azo na nolovana avy amin'ny ray aman-dreny akory ny SIDA. Mifindra mandritra na aorian'ny fiterahana ny aretina ary indrindra fa amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo. (R53/Pno)

Ny SIDA no dingana farany raha ny fiparitahan'ny tsimokaretina VIH no resahina. Tsy afaka miady amin'ny mikraoby ny hery fiarovana, ka lasa marary ny olona. Ary satria tsy misy hery fiarovana miasa intsony, dia afaka manafika avokoa ny otrikaretina, ny tsimokaretina, ny holatra na ny bibinaretina, ary miteraka ireo soritr'aretina samihafa eo amin'ny vatana izany. Mazàna, ireo aretina izay azon'ny vatana salama toherina no hita. Mety hanavy, mangovitra, tsemboka amin'ny alina, reraka, mivalana, maloilo, mandoa ary mihamahia ny olona voan'ny SIDA. Tena mihamarefo ny marary amin'ny farany ary hita manerana ny vatana ny aretina. (R53/Pno)



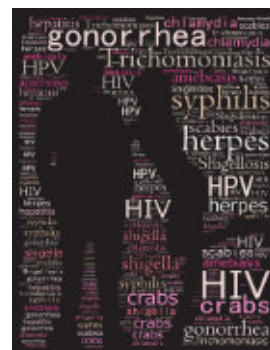
Potika tanteraka ny hery fiarovan'ny olona voan'ny SIDA. Tsy afaka manatanteraka ny asany intsony ny hery fiarovana ao anatin'ny vatana, izay tokony hiady amin'ny aretina. Afaka manafika ny vatana tsy misy hery fiarovana ny aretina, ary miditra an-kahalalana.

Ao anatin'izany ny pnemônia, ny homamiadana, ny tiberikilaozy, ny “herpès” sy hepatita ary ireo aretina mifindra hafa. Ny SIDA no dingana farany raha ny fiparitahan'ny tsimokaretina VIH no resahina. Ka raha tsy voatsabo ny marary dia ho fatin'ny iray na ny fitambaran'ireo aretina mifindra ireo (R53/Pno).

Fifindran'ny tsimokaretina VIH

Tsy azo sitranina ny tsimokaretina VIH. Rehefa voa ny olona iray, tsy miova intsony izany ary afaka mamindra ny tsimokaretina hatrany ny olona mandritra ny androm-piainana. Andeha ary hojerentsika ny fomba fifindran'ny VIH avy amin'ny olona iray ho amin'ny olona hafa:

- ☒ Firaaisana ara-nofa.
- ☒ Mandritra ny vohoka.
- ☒ Fifandraisan'ny ra.



Firaaisana ara-nofa: Mazàna, rehefa manao firaaisana ara-nofa ny olona dia misy fahasimbana eo amin'ny hoditra manify hita ao anatin'ny fivaviana, ny lavaky ny fitombenana na ny vava. Afaka miampita amin'io fahasimbana kely io mankany amin'ny olona salama ny tsimokaretina avy amin'ny olona marary.

Afaka mampita ny tsimokaretina amin'ny zanany ny ren'ny marary mandritra ny fitondrana vohoka, ny fiterahana ary ny fampinonoana.

Fifandraisan'ny ra: ireo mpidoroka zava-mahadomelina izay mampiasa fitaovam-panindromana (“séringue”) efa nampiasaina tamin'ny olona voan'ny VIH no tena voakasika. Mila mitandrina ihany koa ireo olona manao tombokavatsa sy mitevika eny rehetra eny satria fomba haingana ifindran'ny tsimokaretina izany. Tokony hosorohina izay mety ho fikasikasiana ra rehetra. Tsy mifindra amin'ny alalan'ny hoditra salama ny tsimokaretina, saingy afaka miditra kosa izany raha vantany vao misy fisokafana ny hoditra. Tokony hitandrina, araka izany, ny mpiasan'ny fahasalamana ary tokony tsy hikasikasika ra mihitsy na tsy maintsy manao aron-tanana na “gant” rehefa hikirakira ra.

Misy fitsaboana na fanasitranana ve ny VIH/SIDA?

Hatramin'izao, tsy ahitana vaksiny na fanasitranana mihitsy ny VIH. Azo ahena ny herin'ny tsimokaretina, fa tsy azo vonoina tanteraka kosa. Midika izany fa eo foana ny tsimokaretina, na dia tsy mbola miantraika mivantana amin'ny fahasalaman'ilay olona aza. Amin'ny fotoana rehetra, na dia tsy misy fambaran'aretina aza, dia afaka mamindra ny VIH ny olona voa. Koa aoka tsy ho diso hevitra raha toa ka tsy misy ny soritr'aretina mipoitra. Efa voan'ny aretina ny olona ary mpitondra ny tsimokaretina izy mandritra ny androm-piainany.



“Antirétroviral” (ARV) no anaran'ny fanafody fitsaboana ny aretina. Araka io anarany io, dia miasa manohitra ny tsimokaretina sy mampihena ny fihombony mandritra ny taona maro ity fanafody ity. Fanafody ampiasaina hanamaivanana ny fihombon'ny VIH tsy ho tonga any amin'ny SIDA fotsiny ihany ny “antirétroviral” (ARV), fa tsy fanasitranana azy akory. Afaka mitazona ny fahasalaman'ny marary mandritra ny taona maro izy.

Azo maimaim-poana eny amin'ny toerampitsaboana rehetra ahitana “médecin référent” ny “antirétroviral” (ARV) eto Madagasikara. (Ohatra: eny amin'ny Bureau Municipal de l'Hygiène na BMH Isotry). Raha ny tokony ho izy, 300 dôlara hatramin'ny 500 dôlara isan'olona mararin'ny SIDA ny vidin'io fanafody io isan-taona, fa efa iantohan'ny governemanta sy ny mpamatsy vola maneran-tany izany. Ankoatra ny “antirétroviral”, tsy misy ny fanafana hafa. Rehefa mipoitra ny SIDA dia tokony hotsaboina ireo aretina rehetra mahazo ny marary ary tokony hahena ny fijaliana amin'ny alalan'ny fikarakarana tsara sy ny fanafody.

Betsaka ny zava-boalaza mahakasika ny VIH-SIDA. Misy koa anefa ireo aretin'ny taovam-pananahana tsy tena fantatry ny olona loatra. Andeha ary hasian-dresaka ny momba izany.

Aretina mpahazo ny taovam-pananahan'ny lehilahy

Ao anatin'ity tapany manaraka ity no hijerentsika ireo olana eo amin'ny fahasalamana mety hianjady amin'ny lehilahy. Mateti-pitranga indrindra amin'izany ny fitomboan'ny prostaty eo amin'ny lehilahy nahazo taona. Tsy dia mateti-pitranga loatra ny fiparitahana otrikaretina eo amin'ny vihy na “testicules”, saingy tsara ho fantatra satria mety hisy fiantraikany eo amin'ny fiterahana izany. Ho an'ny zazalahy na ny tovolahy, misy ihany koa ny fiolanan'ny vihy na “torsion des testicule”.

33.6 Fivontosana tsy ara-dalana eo amin'ny prostaty na “Hyperplasie de la prostate”

Mety mahazo ny ankamaroan'ny lehilahy efa nahazo taona ny fivontosan'ny prostaty. Tadidio fa fihary na “glande” manodidina ny fantsona fivoahan'ny fivalanandrano ny prostaty. Rehefa mitombo izy dia mety hanery ny fantson'ny fivalanandrano, ka hampananosarotra ny fivoahan'ny pipy.

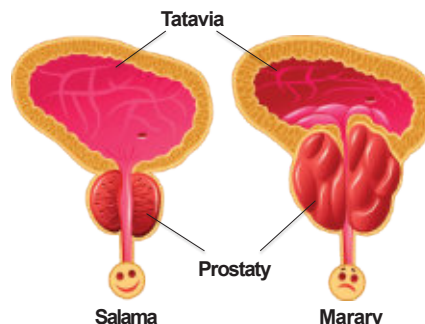
Mety ho lasa lavitra mihitsy ny fihalehibiazana, ho tsentsina tanteraka ny fantson'ny fivalanandrano ary tsy ho afaka ny hipipy intsony ilay olona. Azonao an-tsaina amin'izany fa mila tsaboina haingana io aretina io.

Mety ho homamiadana na zavatra hafa no mahatonga ny fitomboana. (R102/P323)

Soa ihany fa miadana io fitomboana io, satria mandeha tsikelikely ny fitomboan'ny sela noho ny fandroson'ny taona. Noho izany, mihombo tsikelikely koa ny soritr'aretina mandra-pahatongan'ny fotoana izay tsy maintsy hitsaboana ny marary.

Soritr'aretina

- ☑ Fahasarotana rehefa mipipy.
- ☑ Poritra te hipipy lalandava. Mifoha matetika amin'ny alina.
- ☑ Mandeha mitsitaitaika fotsiny ny pipy.
- ☑ Tsy misy pipy mivoaka ary mahatsapa fanaintainana noho ny hafenoan'ny tatavia.



Fahasarotana: Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny taovam-pivalanandrano (Jereo ny toko faha 32: Aretin'ny taovam-pivalanandrano)

Fitsaboana

Ary satria miseho tsikelikely ny soritr'aretina, dia arakaraka izay zava-mitranga ny fitsaboana atao. Mila fotoana bebe kokoa ny lehilahy rehefa mivalandrano na mila mankany amin'ny toeram-pivoahana matetika. Tsy misy fitsaboana ilaina eto rehefa tsy dia manelingelina loatra ny soritr'aretina. Raha toa ka mandeha mitsitaitaika ny pipy na mijanona mihitsy, dia mila fitsaboana avy amin'ny mpitsabo manokana ny marary. Tsy tokony hohamaivanina ny aretina rehefa tonga eo amin'ny dingana tsy maintsy ilana fandidiana ny prostaty.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Asaina mipetraka ao anaty rano mafana ny lehilahy iray, raha toa ka tsy afaka mivalandrano izy, nefa feno ny tataviany. Tenenina izy haka aina tsara ary hivalan-drano ao anaty rano. Omena fotoana ho azy irery izy hanaovany izany.
- ☑ Raha toa ka tsy mahomby izany, iliana ny manatona haingana toeram-pitsaboana.



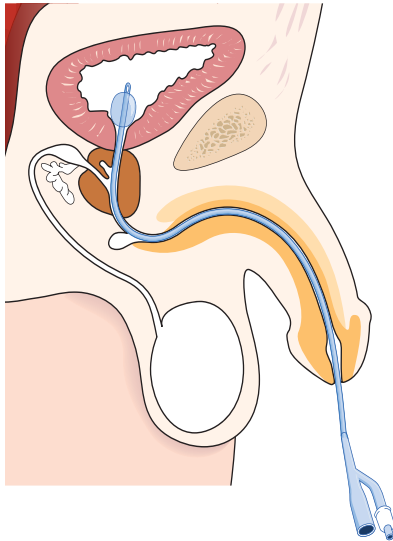
Any amin'ny tobimpahasalamana

Toy izao ny fomba fampidirana “sonde vésicale” amin'ny lehilahy:

- ☑ Sasana ny tanana ary omanina ny fitaovana. Ataovy azo antoka fa madio tsara ny “sonde”; raha tsy izany, ampangotrahy mandritra ny 15 minitra.

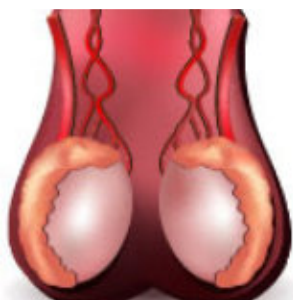


- ☒ Sasao tsara amin'ny rano fanadiovana miady amin'ny otrikaretina na "antiseptique" ny filahiana; raha tsy misy, rano madio sy savony ampiasaina.
- ☒ Asio lamba madio manodidina sy ao ambanin'ny filahiana; raha tsy misy, servieta madio ampiasaina.



- ☒ Manaova aron-tanana na "gant" madio; raha tsy misy, sasao amin'ny savony indray ny tanana, borosio tsara ary mampiasa alikaola na "antiseptique" mba hanalana ny otrikaretina.
 - ☒ Aleo aloha hadio tanteraka ny tanana vao mandray ny lamba "stérile" na manadio ny fitaovana sy ny filahiana mba hampidirana ny "sonde".
 - ☒ Sasao ny "sonde" ary hosory "crème" (raha misy). Fadio ny mampiasa "crème" tsy azo antoka ny fahadiovany.
 - ☒ Raiso ny "sonde" ary ampidiro ao anatin'ny fantson'ny fivalanandrano. Asaivo maka aina tsara ny marary.
- ☒ Mandritra ny fampidirana ny "sonde", aingao ambony aloha ny filahiana ary ampidino rehefa tafiditra eo amin'ny 5 ka hatramin'ny 7 sm eo ilay "sonde".
- Raha toa ka tsy vita ny manao izany, atoseho moramora ary ahodino kely ny "sonde". Afaka ny hanampy anao hihoatra ny prostaty mitombo izany. Ataovy moramora ny fanosehana ny "sonde"; raha tsy izany, mety handeha ra ny filahian'ny olona marary, ka manjary maratra ny fantson'ny fivalanandranony.
- ☒ Rehefa milatsaka ny fivalanan-drano, tsentsemo amin'ny rano voadio tsy misy sira ny "sonde". Mety hivaingana mantsy ny sira ka hahasaroatra ny famoahana ny "sonde" (R107/P245-247).
- ☒ Afindra hôpitaly avy hatrany ny marary raha toa tsy vita ny nampiditra ny "sonde" hihoatra ny prostaty.

33.7 Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny vihy na "testicules": "orchite sy épididymite"



Vokatry ny fiparitahana otrikaretina eo amin'ny vihy na fantson'ny tsirilaky mazàna ny fangirifiriana eo amin'ny kitapom-bihy. Ny IST matetika no miteraka ny aretina ho an'ny lehilahy mbola mahavita manao firaisana ara-nofa tsara, na mety ho otrikaretina ihany koa. Avy amin'ny fantson'ny fivalanandrano mankany amin'ny vihy ny fiparitahana otrikaretina. Midika izany fa efa mivezivezy ao anatin'ny vatana ny otrikaretina. Noho izany, tsara ny mahita ny loharano nipoiran'ny aretina.



Matetika, vokatry ny “orchite” na “épididymite” ny fanaintainana eo amin’ny kitapom-bihy (scrotum). Ny “orchite” dia fiparitahana otrikaretina eo amin’ny vihy. Ny “épididymite” kosa dia fiparitahana otrikaretina eo amin’ny fantsona izay manangona ny tsirilahy. Otrikaretina avokoa no miteraka ireo aretina roa ireo sy miteraka ny soritr’aretina. Ho an’ny ankizy, mety ho fiparitahana otrikaretina eo amin’ny tatavia na ny voa no mahatonga ny “épididymite”.

Soritr’aretina

- ☒ Fanaintainana tampoka ao ambadiky ny vihy iray, fa mety hiparitaka amin’izy roa.
- ☒ Mafy sy mafana ny vihy roa, raha tsapaina.
- ☒ Mety hivonto sy hivoaramena.
- ☒ Mivonto feno rano ny kitapom-bihy na "scrotum". (R62/Pno)

Fitsaboana

Koa satria vokatry ny otrikaretina ny ankamaroan’ny fiparitahana otrikaretina, dia azo omena antibiôtika ny marary. Mety haharitra ela ny soritr’aretina izay vao hihafana, ary mety haharitra herinandro maro ny fivontosana izay vao hihena.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Ento any amin’ny toerampitsaboana akaiky indrindra ny marary mba hahazo antibiôtika. Ny dokotera ihany no mahafantatra ny karazana antibiôtika afaka ampiasaina amin’izany.
- ☒ Afaka manampy ny fametrahana servieta ao ambanin’ny kitapom-bihy hanaingana azy rehefa mandry eo am-pandriana ny marary.
- ☒ Mampahazo aina ny marary ihany koa ny fanaovana atin’akanjo somary tery izay afaka mihazona ny kitapom-bihy.



Any amin’ny tobimpahasalamana

- ☒ Zahana izay antony nahatonga ny fiparitahana otrikaretina, ary tsaboina araka izany ny marary. (R62/Pno) Ahiana ny aretina “Gonorrhée” na “Chlamydia” raha lehilahy efa manao firaisana ara-nofo ilay manana olana.
- ☒ Toroana hevitra ny marary hanainga ny kitapom-bihy amin’ny servieta mandritra ny fotoana itsorany eo ambony fandriana ao anatin’ny andro vitsivitsy voalohany (R62/Pno).
- ☒ Tsy adinoina mihitsy ny manazava ireo 4F noresahina teo aloha amin’ny marary, rehefa mitsabo aretina azo avy amin’ny firaisana ara-nofo. Ny mpitsabo irery ihany no mahafantatra ny karazana antibiotika mifanaraka amin’ily aretina.

33.8 Fiolanan'ny vihy na “Torsion testiculaire”

Mety tsy mifikitra tsara ireo tamba-tsela manodidina ny vihy ao anatin'ny kitapom-bihy. Mety hiolana amin'ny “cordon spermatique” ny vihy, ka hiteraka ny fitsaharan'ny fikorianan-dra. Azonao an-tsaina tsara fa tsy afaka hikoriana ny ra, tsy hahazo ra ny vihy ary mety ho faty mihitsy aza. Toe-javatra tena mampatahotra io, satria mampihena ny fahafahana mamokatra tsirilahy ny fahaverezana vihy iray. Mety hitranga amin'ny fotoana rehetra ny fiolanan'ny vihy rehefa mandeha, matory na mipetraka. Soa ihany fa olana eo amin'ny fahasalamana tsy dia fahita firy izany, saingy tsara ho fantatra, satria adiny enina ihany no fetra azo itsaboana ny vihy. Mila fitsaboana maika, araka izany, ny fiolanan'ny vihy noho io fe-potoana kely dia kely io.

Soritr'aretina

- ☑ Manaintaina mafy sy tampoka faritra iray amin'ny vihy.
- ☑ Maloiloy sy mandoa noho ny fanaintainana.
- ☑ Mivonto ny kitapom-bihy ary mivoaramena ny hoditra.
- ☑ Ny vihy maty dia mahatonga ny kitapom-bihy halemy be, hivonto ary hivoaramena. Lasa tsy zaka intsony ny fanaintainana, ka manjary tsy tafapetraka ny marary (R62/Pno)

Fitsaboana

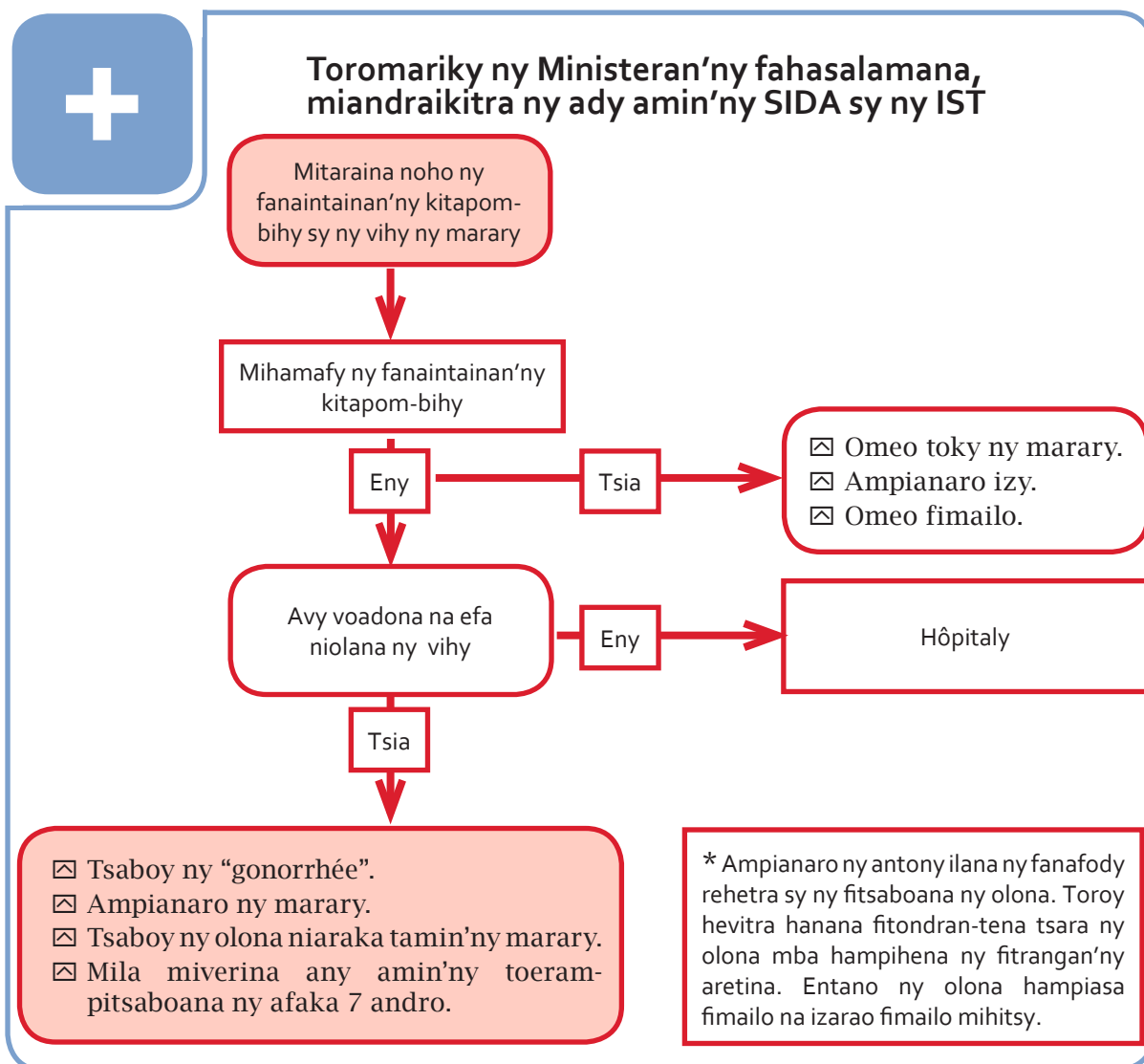
Mety ho avotra ny vihy raha vita latsaky ny adiny enina ny fandidiana. Mety hanampy amin'ny fitsaboana ny famahana ny fiolanan'ny vihy avy ety ivelany amin'ny tanana. Ilaina hatrany anefa ny fandidiana hisorohana ny vihy tsy hiolana indray.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Entina haingana any amin'ny hopitaly akaiky indrindra ny marary.
- ☑ Ampahafantaro tsara azy fa tery dia tery ny fotoana, ka maika ny fitsaboana azy.
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana raha tsy tody anatin'ny adiny iray ny hopitaly.
- ☑ Azo atao tanana ny famerenana ny vihy amin'ny laoniny raha toa tsy vita ao anatin'ny ny adiny enina ny fandidiana. Toy ny mamelatra boky ny teknika famerenana ny vihy amin'ny laoniny: ahodina miankavia ny vihy havanana, ary ahodina miankavanana ny vihy havia. Tokony hatao indroa na intelo izany mandra-pitsahatry ny fanaintainana. Raha toa ka mitsahatra ny fanaintainana dia nahomby ny zavatra natao.
- ☑ Ento any amin'ny hôpitaly akaiky indrindra ny marary hahafahany mahazo fitsaboana misimisy kokoa, satria voafetra ny vahaolana natao teo (R63/Pno). Ampahafantaro azy fa voafetra anatin'ny adiny enina ny fotoana.



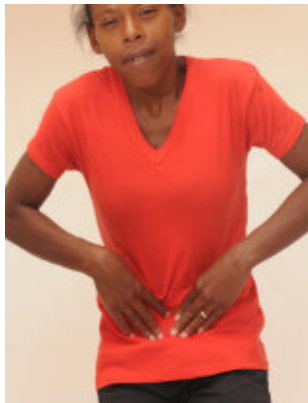
Aretina mpahazo ny taovam-pananahan'ny vehivavy

Marefo kokoa noho ny lehilahy ve ny vehivavy? Raha eny, nahoana? Satria ve kely kokoa ny nofon'ny vehivavy noho ny an'ny lehilahy? Mora voakasika kokoa ny vehivavy noho ny lehilahy, raha ny tsiro mpanentana no resahina. Mbola misy maro hafa, fa ny zava-mitranga amin'ny toe-batan'ny vehivavy ao anatin'ny 28 andro no andeha hifantohana. Ao anatin'ny 28 andro dia mandalo fiovana ny tsiro mpanentan'ny vehivavy.

Misy ny vehivavy sasany izay mandalo izany fiovana izany no miova toetra na fihetsika koa, ary misy ireo mahatsapa izany mafy ao anatin'ny vatany. Manova ny nofon'ny tranon-jaza no anjara asan'ny tsiro mpanentana.

Malalaka ny nofo hahafahany mandray ny tsirivavy. Ho potika ilay nofo raha toa ka tsy misy tsirilahy mivady amin'ny tsirivavy. Miseho amin'ny alalan'ny fadimbolana izany. Rava ny nofon'ny tranon-jaza mandritra ny fadimbolana. Mandeha miaraka amin'ny ra ny nofo rava sy ilay tsirivavy. Mitsingerina isaky ny 28 andro izany, raha mbola mamokatra tsirivavy hatrany ny vatany. Natao hitondra zaza sy hanome nono mantsy ny vatan'ny vehivavy (R109/P81). Ao anatin'ity tapany manaraka ity no hiresahana ny fahaverezan-dra tsy ara-dalàna sy ny tsy fisian'ny fadimbolana.

33.9 Fahaverezan-dra tsy ara-dalàna eo amin'ny fivaviana



Mandeha ra isaky ny 28 andro mandritry ny 4 na 5 andro ny vehivavy. Tokony ho voasolon'ny vatana tsara ny fahaverezan-dra.

Miovaova be ihany ny fotoana fahatongavan'ny fadimbolana ho an'ny tovovavy vao manomboka maoty. Ho an'ny vehivavy 40 ka hatramin'ny 55 taona, mety tsy ho ara-potoana koa ny fadimbolana, miha mijanona ny fahaverezan-dra ary mihena ny fahahafana miteraka. Mety hampiato ny fahaverezan-dra ihany koa ny fikorontanana eo amin'ny fihetseham-po, ny harerahan'ny vatana be loatra, ny hanoanana, ny hafanana be ary ny vohoka. Miverina ny fadimbolana rehefa voavaha ny olana na rehefa teraka ny zaza.

Tanisaina manaraka ireto ireo fahaverezan-dra tsy ara-dalàna eo amin'ny fivaviana:

- ☒ **“Ménorragie”**: mihoatra ny 6 andro ny fahaverezan-dra.
- ☒ **“Hypermenorrhée”**: be loatra ny ra mivoaka, ka mila handany mihoatra ny servieta 5 isan'andro ny vehivavy.
- ☒ **“Spotting”**: ra kely ary tsy mihoatra ny servieta 2 isan'andro no ampiasaina.
- ☒ **“Métrorragie”**: fahaverezan-dra be loatra ivelan'ny fadimbolana (R119/P146).

“Ménorragie”

Mety hiteraka olana eo amin'ny tovovavy ny tsy fifandanan'ireo tsiro mpanentana (“déséquilibre hormonaux”). Azo atao ny mampiasa fanafody handaminana ny tsiro mpanentana raha toa ka manelingelina be. Ny “myome”, kambo na “polype” eo amin'ny tranon-jaza, dia mety hiteraka fahaverezan-dra maharitra ihany koa. Azo tsaboina izany raha toa ka manakorontana ny an-davanandron'ny vehivavy. Iaina ny manatona mpitsabo manokana hahazoany ny fitsaboana sahaza. (R119/P146)

“Hypermenorrhée”

Mety hitovy amin'ny “ménorragie” ihany ny antony mahatonga ny “hypermenorrhée”. Raha toa ka miteraka tsy fahampian-dra ity farany, hanampy ny vehivavy ny fihinanana fera. Misy vehivavy sasany tsy dia be ra raha mihinana pilina fanabeazana aizana na “pillule”. Mbola tsy fantatra mazava ny vokatry ny “anti-inflammatoires non-stéroïdiens”. Afaka manampy sady mampihena ny fanaintainana sy ny fandehanan-dra io fanafody io. Tsara hotadidiana anefa fa tsy fanao mihitsy ny mihinana “anti-inflammatoires non-stéroïdiens” raha tsy arahina sakafo; raha tsy izany, mety hankarary vavony.

“Spotting”

Ny “spotting” na fahaverezan-dra kely dia mety ho vokatry ny tsy fandehanan'ny ra loatra mandritra ny fadimbolana, na fiparitahana otrikaretina ao amin'ny tranon-jaza, na rehefa miala amin'ny tranony ny tsirivavy, na aorian'ny firaisana ara-nofo. Tsara ny manatona mpitsabo raha toa ka miverimberina ny “spotting”.

"Métrorragie"

Olana lehibe ny fahaverezan-dra be amin'ny vehivavy bevohoka satria mety ho fambarana fahafahan-jaza. Mety ho fitriaran'ny tranon-jaza, na mety ho olana eo amin'ny ahitra ("placenta") ihany koa no antony. Amin'izay fotoana izay, entina haingana any amin'ny hôpitaly akaiky indrindra ny marary. Ho an'ny vehivavy efa nahazo taona, mety hiteraka fahaverezan-dra be ny fivontosana ("tumeur") na ny fikorontanan'ny tsiro mpanentana. Mety ho hita aorian'ny fanolanana na ratra eo amin'ny fivaviana koa ny fahaverezan-dra be. (R119/P147)

Fitsaboana

Miankina amin'ny antony mahatonga ny fandehanan-dra ny fitsaboana atao: mety ho fakana aina eo ambony fandriana izany, na ho fandidiana mihitsy, raha ilaina. Raha azo atao, mila manatona mpitsabo manokana momba ny fananahan'ny vehivavy ("gynécologue") ny marary.



- ☑ Zava-doza ny fahaverezan-dra rehetra mihoatra ny 4 kaopy isan'andro ary mila tsaboina.
- ☑ Mila fitsaboana ny marary ahitana fahaverezan-dra maharitra, reraka be, midina ny tosidra na manao "choc".



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Omeo SRO ny marary hosotroiny ary ampirisiho hisotro rano be.
- ☑ Raha toa ka fanina izy, avelao hitsotra sady ampiakaro ny tongony.
- ☑ Atao Fandry mihorirana miantoka aina raha toa tsy mahatsiaro tena nefa mbola miaina.
- ☑ Ampandrio mihorirana miankavia izy raha toa mitondra vohoka ka efa lehibe ny kibony, fa tsara ho an'ny zazakely izany. Tsara raha misy rasazy afaka hiaraka amin'ny marary mankany amin'ny toerampitsaboana.
- ☑ Karakarao haingana ny fitaovam-pitaterana raha mandeha be loatra ny ra.
- ☑ Fadio ny mampitsahatra ny fahaverezan-dra amin'ny fanisihana servieta na lamba ao anatin'ny fivaviana. (R106/ P393-394)



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Ampitoniana amin'ny alalan'ny serôma ny toe-pahasalaman'ny marary.
- ☑ Raha voamarina fa tsy bevohoka ny marary ary tsy mitony ny fahaverezan-dra : afaka omena pilina fanabeazana aizana izy.
- ☑ Raha tsy bevohoka kanefa miha-betsaka ny fahaverezan-dra: omena pilina fanabeazana aizana sy tsiro mpanentana (oestrogène) alefa any amin'ny lalandra. Atomboka ihany koa ny fanomezana fera. (R134/P479)
- ☑ Afindra any amin'ny hopitaly mahefa kokoa raha be loatra ny fahaverezan-dra na tsy fantatra mazava ny antony.
- ☑ Raha fahaverezan-dra eo amin'ny vehivavy bevohoka dia jereo ny toko faha 35: Fiterahana.

Tsy fisian'ny fadimbolana na “aménorrhée”

Misy karazany roa ny “aménorrhée”. Ny “aménorrhée primaire” na karazany voalohany: tsy mbola tonga fotoana mihitsy ilay vehivavy taloha, ny “aménorrhée secondaire” na karazany faharoa: niato ny fadimbolana. (P119/R148)

“Aménorrhée” karazany voalohany: Mety ho efa nisy tsy fahatomombanana hatrany am-bohoka ny taovam-pananahan'ny marary, ka mety tsy afaka hiteraka izy. Soa fa indraindray ihany izany no mitranga. Mba hahafahana mahazo antoka ny fiterahana, mila mijery mpitsabo manokana ny vehivavy. Azo tsaboina amin'ny alalan'ny fanampiana ny tsiro mpanentana ilaina ny fikorontanana eo amin'ny tsiro mpanentana. (R119/P149)

“Aménorrhée” karazany faharoa: Voalaza etsy ambony ny antony sasany mahatonga ny fiatoan'ny fadimbolana; ohatra, tsy misy fahaverezan-dra mandritra ny fitondrana vohoka. Mety hiteraka “aménorrhée” karazany faharoa eo amin'ny ankamaroan'ny tovovavy koa ny fikorontanana eo amin'ny vatana sy fihetseham-po. Ara-dalàna kosa ny “aménorrhée” eo amin'ny vehivavy efa nahazo taona, fa anisany manamarika ny fiovan'ny vatana izany. Amin'izay fotoana izay, tsy afaka miteraka intsony ny vehivavy, ary mitsahatra ny fadimbolana. Izay no atao hoe mitsaha-jaza na “menopause”. (R119/P149)

Fitsaboana

Ny “aménorrhée” karazany voalohany ihany no ilana fitsaboana. Miankina amin'ny antony nahatonga ny aretina anefa ny fitsaboana. Tsy mila fitsaboana kosa ny “aménorrhée” karazany faharoa.

FAMPIHARANA: Hafiriana ny tsingerin'ny fadimbolan'ny vehivavy? Firy andro no faharetan'ny fadimbolana araka ny tokony ho izy? Ara-dalàna ho an'ny vehivavy ve ny tsy fisian'ny fadimbolana intsony aorian'ny faha 60 taonany? Jereo ny toko faha 34 manaraka fa ho voavaly ireo fanontaniana ireo.

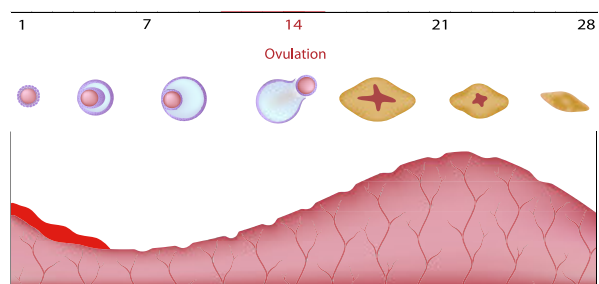
34. Fandrindrana fiainam-pianakaviana

Fizotran'ny fiforonan'ny aina

Miantomboka amin'ny firaisana ara-nofa eo amin'ny lahy sy ny vavy ny fiforonan'ny aina vaovao. (Hita ao amin'ny toko faha 33 ny antsipiriany mikasika ny firafitry ny taovam-pananahana). Rehefa miditra ao amin'ny fivaviana ny filahiana dia mamoka tsirilahy ka mankany amin'ny vehivavy. Mandeha mamonjy ny tranon-jaza ireo tsirilahy ireo ary mihaona amin'ny tsirivavy ao. Miditra ao amin'ny tsirivavy ny tsirilahy ary mizara ireo “chromosomes” 23 isa ($1/2$ fampahafantarana ny toetra manaranaky ny lehilahy). Miisa 23 ihany koa ny “chromosomes” ao amin'ny tsirivavy ($1/2$ fampahafantarana ny toetra manaranaky ny vehivavy). Ampy ny isan'ny “chromosomes” ilaina rehefa mitambatra izy roa ireo mba hanombohana ny tantaran'ny aina iray. Mizara sy mitombo ao amin'ny tranon-jaza ilay tsirivavy matoy mandra-pahatonga azy ho zazakely hivelona ny fiainana ety an-tany (R109/P74-75). Tsy misy intsony ny fadimbolana mandritra ny fitondrana vohoka, satria niova ho fonenan'ilay sombinaina ny tranon-jaza.



Mivonona mandrakariva handray tsirivavy matoy ny tranon-jaza isaky ny 28 andro raha toa ka mbola tsy misy zaza mitsaika ao anatiny. Mihavao lalandava araka izany ny nofon'ny tranon-jaza. Rehefa mitsingerina io vanim-potoana io dia miendaka ireo nofo anaty tranon-jaza, ka misy ra mandeha. Io no manome ny fadimbolana. Ny andro voalohany andehanan'ny fadimbolana no fiantombohan'ny tsingerin'ny fadimbolana vaovao iray. Tsy afaka mitoe-jaza ny vehivavy mandritra ny fadimbolany, na andro vitsivitsy aorian'izany. Manodidina ny fahavalo (08) ka hatramin'ny fahavalo amby folo (18) andron'ilay tsingerina vaovao kosa dia vonona handray tsirilahy ny tsirivavy. Amin'ny ankapobeny, manodidina ny fahatelo amby folo (13) ka hatramin'ny fahaenina amby folo (16) andron'ny tsingerin'ny fadimbolana vaovao no fotoana tsara mety hampisy ny vohoka. Tsy misy kosa ny fiforonan'ny zaza, aorian'ny fahavalo amby folo (18) ka hatramin'ny fahavalo (08) andron'ny tsingerin'ny fadimbolana manaraka (R109/P81). Hojerentsika ato amin'izao toko izao ny fisorohana ny vohoka.



Teny fampidirana

Hoy i Nelson Mandela: “Tsy misy zavatra ahafantarana ny fanahin'ny fiaraha-monina iray mihoatra noho ny fomba fitondran'ny zanany” (R76/Pno). Ny ankizy no ho avin'i Madagasikara. Toy ny ahoana ny fanomanana izany “ho avy” izany? Zaza nirina ve ny zanakao, sa nandrasana, sa tonga tsy nampoizina? Vonona handray andraikitra ve ny ray aman-dreny? Velona sy voakarakara ve ireo ankizy maro teraka ao antokantrano?

Mampalahelo fa maro ny vohoka tsy nirina sy tsy nampoizina ary toa tampoka eto Madagasikara. Na tovoavavy mbola tanora kely aza dia hita mitondra vohoka. Manembantsembana azy ireo tsy ahafahany manomana ny ho avy tsara izany.



Koa inona ary no atao hisorohana izany? Izany indrindra no antom-pisian'ny fandrindram-piterahana, fomba hisakanana ny vohoka, na koa fomba entina hanelanelanana ny fiterahana ka ahazoana misafidy ny isan'ny zaza ateraka sy ny fotoana itadiavana izany. Tombontsoa azo avy aminy ny fisorohana ny vohoka tsy irina, ny vohoka aloha loatra (alohan'ny 18 taona) sy ny vohoka tara loatra (aorian'ny 35 taona) ary ny vohoka mifanakaiky loatra (R124/P14). Amin'izay fotoana izay, mba zaza irina no hateraka, amin'ny isa ilaina ary amin'ny fotoana iandrasana azy koa (R107/

P303). Hofantarintsika anatin'ity toko ity ireo karazana fomba fandrindrana fiainam-pianakaviana azo ampiasaina eto Madagasikara.

34.1 Fomba voajanahary

Tsy fanaovana firaisana ara-nofa amin'ny fotoana voafetra



Tsy fanaovana firaisana ara-nofa ihany e! Io no fomba mahomby indrindra hisorohana ny vohoka. Mety mbola hahabevohoka mantsy ireo fomba sasany. Fomba voajanahary tsara ny fanisana andro amin'ny tsingerin'ny fadimbolana, saingy tsy azo antoka loatra, ka ahina hampitondra vohoka tsy nahy. Fito amby folo (17) andro ao anatin'ny valo amby roapolo (28) andro no mety tsy hampisy ny vohoka eo amin'ny vehivavy. Noho izany tsy tokony hisy ny firaisana ara-nofa amin'ny fotoana mahalonaka ny vehivavy, amin'ny fotoana ivoahan'ny tsirivavy.

Amin'ny ankapobeny, manodidina ny fahatelo amby folo (13) ka hatramin'ny fahaenina amby folo (16) andro amin'ny tsingerin'ny fadimbolana no vanim-potoana mahalonaka, izany hoe vakitsiry na fotoana ivoahan'ny tsirivavy io eo amin'ny vehivavy. Ny andro iantombohan'ny fadimbolana no isaina ho andro voalohan'ny tsingerin'ny fadimbolana. Mety hitoe-jaza ny vehivavy eo amin'ny fahasivy (9) ka hatramin'ny fahasivy amby folo (19) andro amin'ny tsingerin'ny fadimbolany raha toa ka manao firaisana ara-nofa. Azo atao kosa izany ny andro sisa satria tsy afaka ny ho be vohoka izy ary tsy dia misy ahina loatra. Atahorana ihany anefa io fomba io, satria mety hisy ny fiovaovana arakaraka ny toe-batan'ny vehivavy (R107/P310).

FAMPIHARANA: Raha manomboka ny 01 oktôbra ny andro voalohan'ny fadimbolan'ny vehivavy. Rahoviana ny andro mahalonaka azy? Rahoviana araka izany no tsy tokony hanao firaisana izy, na hampiasa fimailo? Ary raha 08 oktôbra ilay andro, inona ny fotoana tsy tokony hisian'ny firaisana na hampiasana fimailo?



Valin'ny fampiharana

- ☑ Raha 01 oktobra no fotoana nanombohan'ny fadimbolana, tsy tokony hanao firaisana ilay vehivavy ny 8 - 19 oktobra.
- ☑ Raha 08 oktobra no andro nanombohan'ny fadimbolana, tsy tokony hanao firaisana izy ny 16 - 27 oktobra.

Tsy dia atokisana loatra anefa io fomba io, satria miovaova arakaraka ny toe-batan'ny vehivavy ny fotoana mahalonaka (R75/Pno). Azo ampiasaina ny Vakana hanampy amin'ny fikajiana ny tsingerin'ny fadimbolana.

Mariho amin'ny tetiandro na kalandrie ao aminao ireo 11 andro tsy tokony hisian'ny firaisana ara-nofo mba ho azo antoka kokoa. (R107/P310)

Andro voalohan'ny fadimboloana

11 andro tsy anaovana firaisana ara-nofo

Oktobra						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vakan'ny tsingerin'ny fadimbolana

Ahoana ny fampiasana ny vakan'ny tsingerin'ny fadimbolana:

- ☒ Manaraka ny tondro ny fanakisahana ilay fehy fingotra boribory mainty.
- ☒ Atao eo amin'ny vakana mena ny fehy boribory mainty raha vao tonga ny fadimbolana.
- ☒ Ary marihana ao anaty kalandrie koa io daty nahatongavan'ny ny fadimbolana io.
- ☒ Rehefa tonga eo amin'ny vakana fotsy ilay fehy boribory mainty dia tsy tokony hanao firaisana ara-nofo tsy voaaro ny olon-droa.
- ☒ Rehefa eo amin'ny vakana volon-tany dia afaka manao firaisana izy ireo.
- ☒ Averina indray eo amin'ny vakana mena ilay fingotra amin'ny andro ahatongavan'ny fadimbolana manaraka, ary dinganina raha misy vakana sisa tavela.
- ☒ Ny vakana volon-tany matroka no ahafantarana raha toa ka latsaky ny 26 andro ny faharetan'ny tsingerin'ny fadimbolana.

Fizahana ny tsiranoka eo amin'ny fivaviana

Fomba fandrindram-piterahana voajanahary iray hafa ihany koa ny fanaraha-maso ny tsiranoka eo amin'ny lalan-jaza isan'andro, ankoatra ny fotoanan'ny fadimbolana. Akana kely io tsiranoka io, raisina amin'ny rantsan-tanana madio, ary tsapaina anelanelan'ny ankihibe sy ny fanondro:

- ☒ Afaka manao firaisana izy raha maditidity toy ny lakaoly ilay tsiranoka, fa tsy malama na matavy.
- ☒ Tsy afaka manao firaisana kosa izy, fa mety hitondra vohoka raha malama na matavy toy ny atody manta ilay tsiranoka. Tsy tokony hisy ny firaisana efatra (4) andro aorian'ny fiovan'io tsiranoka malama io ho maditidity indray. (R107/P311)

Azo ampiarahina ny fampiasana ny vakan'ny tsingerin'ny fadimbolana sy ny fizahana ny tsiranoka eo amin'ny lalan-jaza, mba ho azo antoka kokoa. Tsara raha mampiasa fimailo ny mpivady raha mbola lonaka ny vatan'ny vehivavy. Amin'izay fotoana izay, tsy voatery haato ny fanaovana firaisana. Tandremo anefa fa mitaky fahamarinam-potoana sy fifehezan-tena tanteraka ireo fomba roa ireo. Mbola afaka mampiasa fomba hafa ny mpivady raha toa ka manahirana izany.

Fampinonoan'ny reny ny zanany na MAMA (Manabe Aizana ny Mampinono Anaka)

Misy tsiro mpanentana antsoina hoe “prolactine” avy any amin'ny atidoha ka mankany amin'ny ra mandritra ny fampinonoan'ny reny ny zanany.

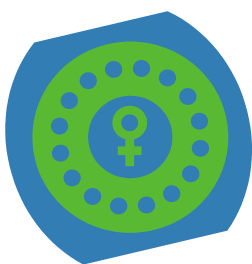
Arakaraka ny mahabetsaka ny fampinonoana ny mahabetsaka io tsiro mpanentana io, ka mahatonga ny vakitsiry (ovulation) ho voasakana sy tsy hampitoe-jaza ilay vehivavy.

Ireto misy fepetra telo lehibe takiana amin'izany:

- ☑ Zaza latsaky ny enim-bolana.
- ☑ Tsy omena sakafo hafa ankoatra ny nonon-dreny ny zaza.
- ☑ Fadimbolana mbola tsy niverina taorian'ny fiterahana. (R124/P38)

34.2 Fanafody sy fitaovana

Pilina atelina



Ity pilina ity dia mitondra tsiro mpanentana sahala amin'izay vokarin'ny vatan'ny vehivavy. Misakana ny fivoahan'ny tsirivavy sy ny fakany toerana ao amin'ny tranon-jaza no asan'ny pilina atelina. Hanina ara-potoana ny pilina fanabeazana aizana: isan'andro, amin'ny ora mitovy ary tsy tapatapaka, ohatra isaky ny hariva amin'ny fito ora. Mety hitoe-jaza ihany ny vehivavy raha toa ka manadino mihinana ny fanafody izy. Tokony hatomboka ny andro voalohan'ny fadimbolana ny fihinanana ny pilina. Kely na tsy misy ny vokadratsin'ny fihinanana pilina eo amin'ny ankamaroan'ny vehivavy. Koa ampirisihina hampiasa izany ireo zatovovavy mikasa ny tsy hiteraka aloha. Tsy misy ahina, fa azo atsahatra amin'ny fotoana rehetra ny fihinanana azy, ary afaka hiteraka indray ny vehivavy. Misy koa ireo pilina natao ho an'ny vehivavy mampinono. Ny mpiasan'ny fahasalamana, rasazy na ireo olona voaofana ihany no afaka manome ny pilina fanabeazana aizana. Marihina fa mila fanaraha-maso ara-pahasalamana tsy tapaka ny vehivavy rehetra hampiasa ny pilina atelina.

Tsindrona



Misy tsiro mpanentana antsoina hoe “progestérone synthétique” izany hoe namboarina ho azo omena amin'ny alalan'ny tsindrona. Mikoriana tsikelikely mankany anaty ra io tsiro mpanentana io amin'ny fotoana rehetra ary manakana ny fisian'ny vohoka. Tsara ho an'ireo vehivavy tsy mahavatra mihinana pilina isan'andro ity karazana fanabeazana aizana amin'ny alalan'ny tsindrona ity. Indray mandeha isan-telo volana ny fanaovana azy (R124/P30). Mampijanona tanteraka ny fadimbolana ity tsindrona ity, ka izay no antony hitiavan'ny vehivavy maro azy. Marihina fa mety haharitra ny fotoana hiverenan'ny vohoka aorian'ny fampijanonana ny fampiasana tsindrona.

Fitaovana asisika amin'ny sandry

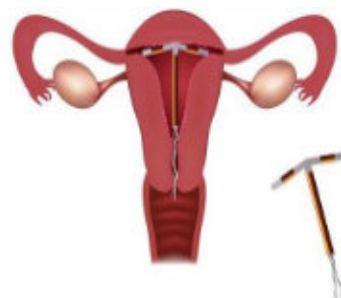
Fomba fanabeazana aizana anankiray hafa ny taho kely misy tsiro mpanentana asisika anaty sandry. Telo taona ny faharetan'ny fiasan'ity fitaovana ity eo amin'ny vehivavy. Natao ho an'ny vehivavy maniry hitsahatra hiteraka na hiato mandritra ny fotoana lavalava izy ity. Eny amin'ny tobimpahasalamana irery ihany no ametahana sy analana azy. Mila fanaraha-maso matetika ny vehivavy mitondra ny taho asisika amin'ny sandry.



Misy tsiro mpanentana voajanahary avokoa ireo fomba telo ireo. Mitovy amin'ny tsiro mpanentana vokarin'ny vatan'ny vehivavy ihany izany. Misakana ny tsirivavy tsy hivoaka na haka toerana ao amin'ny tranon-jaza no asan'ilay tsiro mpanentana.

Fitaovana apetraka ao amin'ny tranon-jaza (DIU: Dispositif Intra-Utérin)

Ny "DIU" dia fomba fanabeazana aizana izay apetraka ao anatin'ny tranon-jaza. Taho kely miendrika "T" izy ary misy karazany roa: misy varahina na misy tsiro mpanentana. Ny mpiasan'ny fahasalamana ihany no mametaka azy. Azo ampiasaina maharitra ela ny "DIU", fito (7) ka hatramin'ny roa amby folo (12) taona. Misakana ny fipetrahan'ny zaza anatin'ny tranon-jaza no asany. Mila mitandro ny fahadiovana tsara ny vehivavy mampiasa azy mba hisorohana ny fiparitahana otrikaretina.



"Spermicide"

Mamono na mampalemy ny tsirilahy hisakanana azy tsy hiditra ny vozon'ny tranon-jaza ny "spermicide". Asisiky ny vehivavy lalina any anaty fivaviana ny pilina fotsifotsy mialoha ny hanao firaisana. Manakana ny tsirilahy tsy hihazo ny tsirivavy izany, satria misakana azy tsy handeha. Toy izao ny fomba fampiasana ny "spermicide":

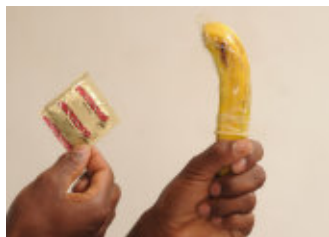
- ☑ Pilina vaovao hatrany no atsofoka amin'ny fivaviana isaky ny hanao firaisana.
- ☑ Sasana tsara ny tanana.
- ☑ Lemana kely ny pilina.
- ☑ Atao eo anelanelan'ny fanondro sy ny fanondro adala ny pilina, asisika amin'ny fivaviana ary atao mipaka tsara any amin'ny vozon'ny tranon-jaza, folo (10) minitra mialoha ny hanaovana firaisana.
- ☑ Miandry enina (6) ora aorian'ny firaisana farafahakeliny vao misasa.
- ☑ Raha mbola tsy tapitra ny enina (6) ora, nefa hanao firaisana indray, dia mampiditra pilina iray vaovao. (R124/P24,25,27)

34-3 Sakana na fimailo

Anisany fomba fanabeazana aizana be mpampiasa indrindra ny fimailo, noho izy mora ampiasaina sy miaro amin'ny areti-mifindra azo avy amin'ny firaisana toy ny SIDA. Fantatry ny be sy ny maro ny fimailo ho an'ny lehilahy. Miendrika kitapo kely lavalava vita amin'ny fingotra manify na "latex" izany, ary atsofoka amin'ny filahiana rehefa hanao firaisana.

Fimailon-dehilahy

Toy izao ny fampiasana fimailo:



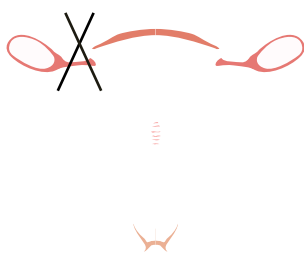
- ☑ Atsofoka amin'ny filahiana efa mihenjana. Asiana ambiny kely ny tendrony hitoeran'ireo tsiranoka misy tsirilahy.
- ☑ Ampidirina manaraka ny filahiana ny fimailo.
- ☑ Aorian'ny famoahana ny tsirilahy, tazonina ny fimailo rehefa avoaka avy ao amin'ny fivaviana ny filahiana.
- ☑ Esorina tsimoramora avy any amin'ny fotony, ka tandremana tsara tsy hivoaka ny tsiranoka misy tsirilahy.
- ☑ Fatorana toy ny vona ilay fimailo mba tsy hiparitaka ny tsirilahy ao anatiny, fonosina taratasy na lamba kely ary ariana any amin'ny fitoeram-pako.

Misy ihany koa ny fimailo natokana ho an'ny vehivavy. Toy izao kosa no fampiasana azy:

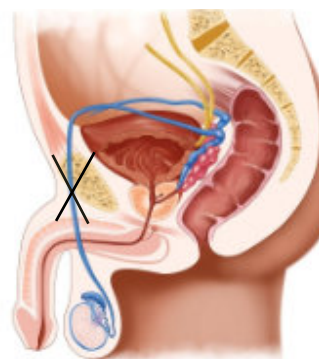
Fimailom-behivavy

Hosorana menaka na “lubrifiant” ny tendron'ny fimailo ivelany, terena hitambatra ny fehy ao anatiny ary atsofoka hiditra ny fivaviana. Mampiasa fanondro hanatsofohana izany hiditra anatiny araka izay azo atao. Ny fehy ivelany kosa tokony ho tavela hanamorona ny fivaviana hisintonana azy aorian'ny firaisana. Esorina moramora ilay fimailo alohan'ny hitsanganana. Atao anaty harona plastika izany ary tandremana tsy hisy hikasikasika.

34-4 Fanapahana sy famatorana ny fantsona mitondra ny tsirilahy sy tsirivavy



Rehefa afa-po amin'ny isan'ny ankizy ny mpivady ka tsy te hiteraka intsony dia afaka manao “fampitsaharana tanteraka ny fiterahana”. Mila mandinika tsara izy roa amin'izany satria dingana farany io. Tapahina mantsy ireo fantson'ny tsirivavy ho an'ny vehivavy. Ho an'ny lehilahy kosa, tapahina ny fantsona fivoahan'ny tsirilahy. Samy misakana na ny



tsirilahy na ny tsirivavy tsy hifanena ao amin'ny tranon-jaza ireo fomba roa ireo. Any amin'ny hôpitaly avokoa no anaovana izany. Mora atao sy mora zakaina kokoa ity fomba ity eo amin'ny lehilahy.



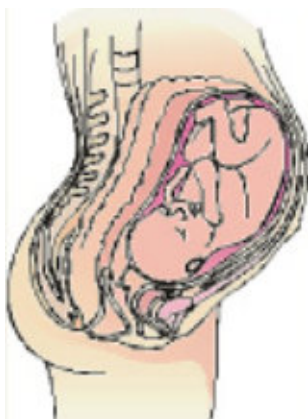
Azo atao io fampitsaharana ny famokarana io, na ho an'ny lehilahy na ho an'ny vehivavy. Fanapahana ny fantson-tsirivavy no atao eo amin'ny vavy ary fanapahana ny fantson-tsirilahy kosa ho an'ny lahy. Manakana ny tsirilahy sy ny tsirivavy tsy hifanena izany.

Eto am-pamaranana, marihina fa maimaim-poana ny fomba fandrindrana fiainam-pianakaviana eto Madagasikara. Tokony ho hita eny amin'ny tobimpahasalamana rehetra manerana ny nosy izany. Manampy ny mpivady hanana fianakaviana salama ny fandrindrana fiainam-pianakaviana. Koa manentana anao hampiasa izany izahay mba hampivoatra ny ankohonanao sy ny firenena. Afaka manapa-kevitra ny amin'izay ho isan'ny zanany mbamin'ny fotoana tiany hananana azy ireo ny mpivady. Ho tsara kokoa raha vitsy ny zaza ateraka kanefa afaka ny hitombo sy hivelatra tsara izy ireo. Ampirisiho ny vahoaka eo amin'ny tanàna misy anao hanao ny fandrindrana fiainam-pianakaviana, mba hananan'ny Malagasy ankohonana salama sy hahatsara ny fiainana ho avy eto Madagasikara.



35. Fiterahana

Teny fampidirana



Tranga voajanahary tokony hizotra tsy misy olana ny fiterahana. Ho an'ny vehivavy maro, indrindra fa any ambanivohitra, dia any an-trano ihany izy ireo no miteraka. Fa inona aloha no atao hoe fiterahana? Tsy inona izany fa ny fitambaran'ny dingana rehetra ivoahan'ny zaza avy any ankibon-dreniny. Ampiasaina ny teny hoe “fiterahana” rehefa bevohoka enim-bolana na mihoatra ny ren'y. Raha alohan'izay kosa dia teny hafa hoe “afa-jaza” no ampiasaina satria tsy velona ilay zaza. Dokotera ve ianao sa Rasazy? Raha tsia - ento haingana any amin'ny tobimpahasalamana ilay vehivavy hiteraka. Afaka ny hianatra momba ny fampiterahana ianao eto saingy tsy hahazanao hampiteraka akory izany. Fahalalana tsotra momba ny fizotran'ny fiterahana tsy misy fahasaratana no omena ato amin'ity toka ity.



Fambara loza tsy maintsy itondrana haingana ny vehivavy bevohoka any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Misy ra na rano mivoaka any amin'ny lalan-jaza.
- ☒ Maharary be mihitsy ny andohavania sy lamosina.
- ☒ Mifanintona na tsy mahatsiaro tena.
- ☒ Maharary be tsy tanty ny an-doha.
- ☒ Mibinabina na mivonto ny tarehy sy/na ny tongotra.
- ☒ Misy fanaviana.

Ny miteraka any amin'ny toerampitsaboana irery ihany no tsara sy azo antoka indrindra. Ho an'ny vehivavy efa niteraka indroa dia ho voaaro kokoa ny fiterahana fanintelony raha any amin'ny hopitaly no miteraka, satria mateti-pitranga ny fahaverezan-dra. Ny miteraka any amin'ny tobimpahasalamana koa no azo antoka indrindra raha ahitana fahasaratana ny vohoka.

Mizara dingana telo ny fizotry ny fiterahana:

- ☒ Voalohany, mihetsi-jaza ilay vehivavy, ary misokatra tsikelikely ny vozon'ny tranon-jaza.
- ☒ Teraka ny zaza avy eo.
- ☒ Farany, mivoaka ny ahitra.

Hojerentsika tsirairay ny fizotran'ireo dingana ireo. Mialoha izany, hotanisaina ireo fitaovana ilaina rehefa hanampy olona hiteraka.



Mizara dingana telo ny fizotry ny fihetsehan-jaza:

- ☒ Voalohany, vetivety ihany ny fivonkinana sy fihenjanan'ny tranon-jaza, 30 segondra eo ho eo ary miverimberina isaky ny 15 ka hatramin'ny 20 minitra.



Mety hanaintaina kely toy ny zihinofo na “crampes” izany, na mety tsy hanaintaina akory aza.

- ☒ Mihamaharitra, mihamafy ary mihamatetika kosa izany amin'ny dingana faharoa. Mihamafy ny fanaintainana ho an'ny ankabeazan'ny vehivavy. Hampiato ny zavatra ataony ny vehivavy mandra-pahalefin'ny fanaintainana indray. Hanomboka ho lalina ihany koa ny fisefoany.
- ☒ Ary farany, fotoana vitsy alohan'ny hahaterahan'ny zaza, dia maharitra hatramin'ny iray minitra sy sasany ny fivonkinana sy fihenjanan'ny tranon-jaza, ary miverimberina isaky ny 2 na 3 minitra. (R121/P140)

Fisokafan'ny vozon'ny tranon-jaza

Ilay fihetsehan'ny tranon-jaza no manokatra tsikelikely ny vozony na “col utérin”. Mety haharitra 6 – 12 ora izany. Mitombo tsikelikely ny ranon-dohany ary mety ho vaky amin'ny fotoana rehetra. Tadidio anefa fa mila teraka anatin'ny 24 ora aorian'ny fahavakisan'ny ranon-dohany ny zaza. Raha tsy izany, mety ho voan'ny fiparitahana otrikaretina ilay reny. Aorian'ny 24 ora, raha mbola tsy latsaka ihany ilay zaza dia tokony handray fanapahan-kevitra ny dokotera sy ny rasazy hanafainganana ny fiterahana.

Inona no tokony hatao mandritra ny fihetsehan-jaza?

- ☒ Ampiana ilay vehivavy amin'ny:
 - Fitadiavana ny fomba hahazoany aina.
 - Fampitoniana ny fanaintainana, azo atao ny manome Paracetamol (jereo ny toko faha-6).
 - Ara-tsaina sy fihetsem-po – ampaherezina izy ary tsy avela ho irery.
- ☒ Jerena ny fipetraky ny zaza:
 - Tsapaina amin'ny felatanana roa ny faritry ny kibon'ny reny ambany.
 - Raha mahatsapa zavatra borobory mafimafy dia ny lohan'ny zaza izany.
 - Ny fitombenan'ny zaza no tsapa raha toa malemitemy sy tsy voafaritra mazava ny zavatra tsapa.
 - Mety ho mitsivalana ilay zaza raha toa tsy mahatsapa zavatra voafaritra mazava.
- ☒ Arahina maso ny fitepon'ny fon'ny reny, ny hafanany, ny tosidra.
- ☒ Arahina maso koa ny fitepon'ny fon'ny zaza amin'ny alalan'ny fitaovam-piainoana na “stéthoscope”. Tazomina eo amin'ny kibo ny lohan'ny “stéthoscope”, ka henoina ny fitepon'ny fon'ny zaza. Raha ny tokony ho izy, anelanelan'ny 110 ka hatramin'ny 160 isa-minitra izany. (R96/Pno)
- ☒ Jerena tsara ny lokon'ny ranon-doha mivoaka. Tsy tokony hiloko izany. Raha lasa maitso na mavo izany dia fambara fijalian'ny zaza ao an-kibo na “souffrance foetale”. Iaina noho izany ny fanampian'ny mpitsabo. (R134/P490)
- ☒ Arahina maso ny fizotran'ny fihetsehan'ny nofon'ny tranon-jaza: ny faharetany, ny hamafiny, ny fivoarany. (R121/P142)

- ☒ Araha-maso isaky ny adin'ny roa amin'ny alalan'ny fitsapana ny atin'ny fivaviana (toucher vaginal) ny fizotran'ny fisokafan'ny vozon'ny tranon-jaza sy ny fidinan'ny zaza. Mialoha ny fitsapana ny reny ny mpampiteraka dia tsy maintsy manasa tanana tsara avy eo manao aro-tanana. (R121/P142) Miditra amin'ny dingana faharoa ny fiterahana raha toa ka efa 10 santimetatra ny fisokafan'ny vozon'ny tranon-jaza ary afaka hidina manaraka ny lalan-jaza amin'izay ilay zaza.



Fahaterahan'ny zaza

Raha vantany vao misokatra tanteraka ny vozon'ny tranon-jaza, ny fivonkinana sy fihenjanan'ny tranon-jaza miampy ny fanenan'ny reny no hampivoaka ny zaza. Mazàna, ny lohan'ny zaza no mivoaka aloha, manaraka avy eo ny vatany rehetra. Indraindray, tsy dia mila fanampiana be loatra ny reny hamoahana ny zaza. Amin'ny fotoana sasany kosa anefa dia ilaina ny fanampian'ny mpiasan'ny fahasalamana. Izay no mahatsara kokoa ny miteraka any amin'ny tobimpahasalamana noho ny any an-trano.

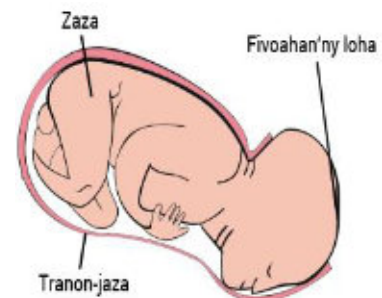
Ny fihetsehan'ny nofon'ny tranon-jaza no tena mamaritra ny fizotry ny fiterahana. Raha malemy loatra, ohatra, izany dia mety hilaina ny manome fanafody hahatonga izany ho mafimafy kokoa sy hisorohana ny fijalian'ny zaza rehefa hivoaka. Raha tena tsy mandaitra kosa ny fihetsehana, izany hoe tsy mampisokatra ny vozon'ny tranon-jaza mihitsy, dia mety hilaina ny manao fandidiana hamoahana ny zaza.

Tokony ho olona roa no hifanampy hikarakara ny reny, ka ny iray hikarakara ny zaza rehefa teraka, ny iray kosa hanohy ny fikarakarana ny reny.

Mizara telo ny fandalovan'ny zaza ao amin'ny lalan-jaza: ny “engagement”, ny “descente et rotation”, ary ny “dégagement”.

☒ “Engagement”

Efa tafidina tanteraka ao amin'ny lalan-jaza ny lohan'ny zaza ary tsy afaka miverina intsony. Amin'io dingana io no tokony hisasan'ny reny amin'ny savony sy rano mafana. Manamandina azy izany ary misoroka ny fiparitahana otrikaretina. Tsy mila orina ny kibo ary tsy tokony mbola hanosika ny reny. (R107/P276)



☒ “Déscente et rotation”

Mitohy midina ny lohan'ny zaza, ka rehefa tafidina ambanimbany dia mihodina ny zaza mba hahafahan'ny sorony mivoaka. Mahatsapa ny reny eto fa tokony hanosika ary mila manao izany izy. Tokony hirindra tsara ny fihetsehan'ny tranon-jaza sy ny fanenana ataon'ny reny. Rehefa mihetsika ihany ny tranon-jaza vao mahazo manena ny reny. Amporisihana ny reny haka aina eo anelanelan'ny fihetsehan'ny tranon-jaza. Tsy mahazo manena mafy intsony ny reny rehefa hita fa tafavoaka ny atsasaky ny lohan'ny zaza hisorohana ny faharovitana. (R121/P142)

☒ “Dégagement”

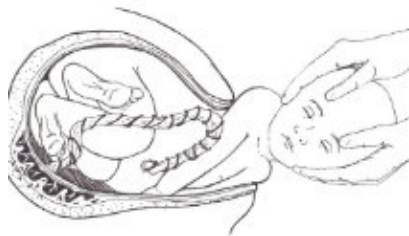
Rehefa toy ny haben'ny felatanana ny haben'ny lohan-jaza tazana, tsy asaina manena mafy intsony ny reny, mba hivoahan'ny zaza miadana hisorohana ny tataka eo amin'ny lalan-jaza. (R121/P142) Afaka maka aina vetivety ny reny mba hifehezana ny fikasana hanena mafy. (R107/P276-277) Hazonina amin'ny lamba madio ary arahana tosika moramora ny nofo manamorona ny fivaviana na “périnée” mba hiarovana azy tsy ho rovitra ihany koa. Jereo sao dia mifamatotra mihodidina ny tenda ny tadim-poitra. Esory moramora hiala tsy hihodidina ny tenda izany raha toa misy. Tsy tokony hatao mihitsy ny fanetezana io nofo io (épisiotomie) raha tsy tena henjana ka mety hanakana ny fivoahan'ny zaza. Diovina amin'ny lamba madio ny tarehy sy mason'ilay zaza rehefa tafavoaka ny lohany. Mbola hiodina indray ny zaza eto mba hahafahan'ny sorony hivoaka ny lalan-jaza ihany koa. Somary sintomina moramora hidina izy mba hivoahan'ny sorony iray; avy eo akarina moramora indray hivoahan'ny soroka ilany. (R134/P491) Rakofana servieta na lamba mafana sy madio izy ary omena ny reniny. (R107/P278)

Rehefa tafavoaka ny zaza, fehezina amin'ny kofehy roa avy hatrany ny tadim-poitra eo amin'ny faritra tsy hahatsapana fitepotepoana, ka tapahina amin'ny “lame” madio ny eo afovoan'ireo fatotra ireo.

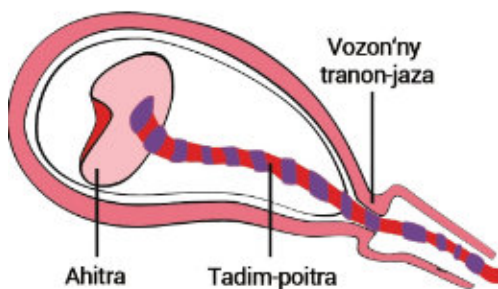


Famoahana ny ahitra

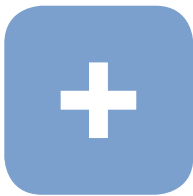
Folo (10) ka hatramin'ny enimpolo (60) minitra aorian'ny fivoahan'ny zaza ny ahitra no tokony hivoaka ety ivelany. Somary orina kely ny kibon'ny reny aorian'ny fivoahan'ny ahitra. (R134/P491) Mety hivoaka ho azy ny ahitra, na mety hila ny fanenan'ilay reny ny famoahana azy, na koa mety hila ny fampiasan'ny rasazy ny tanany ny fisintomana azy. Tsy azo sintonina mafy ny ahitra fa mety hitarika fahaverezan-dra goavana izany.



Mila arahi-maso tsy tapaka ny reny, anatin'ny 2 ora aorian'ny fivoahan'ny ahitra. Maharitra ela kokoa izany raha toa nisedra olana ny fiterahana (ohatra, tsy maintsy nodidiana ilay reny). Mila arahi-maso tsara ny fitepon'ny fo, ny tosidra (raha azo atao), ny hafanan'ny vatana ary ny ra mivoaka ny fivaviana (tsy tokony hihoatra ny antsasa-litatra). Apetraka eo amin'ny faritry ny foitra ny tanana hitsapana ny tapany ambony amin'ny tranon-jaza ambony izay tokony ho mihenjana tsara. Raha tsapa mbola malemitemy ny tranon-jaza dia apetraka eo amin'ny faritra ambonin'ny tampom-banja (pubis) ihany koa ny tanana ilany ka mihazona ny tapany ambony amin'ny tranon-jaza. Terena mafy amin'izay ny tranon-jaza mandra-pahatsapana azy ho mafy. Arahina maso ihany koa ny fandehanan-dra mandritra ny fanaovana izany rehetra izany.



Mila maka aina tsara ny reny aorian'ny fivoahan'ny ahitra ary tsy mahazo mody raha tsy efa azo antoka fa salama tsara. Mbola mety hisy ra hivoaka hatrany ny fivaviana andro na herinandro vitsivitsy aorian'ny fiterahana. Mihena tsikelikely izany ary mijanona tsy misy intsony avy eo. Mbola hifintina tsikelikely ihany koa ny kibo mandritra ny tapa-bolana manaraka.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Toy izao ny fanaraha-maso atao hijerena raha efa niendaka tamin'ny tranon-jaza tokoa ny ahitra: raisina amin'ny tanana havia, avy aty ivelany, ny tranon-jaza ; ny havanana kosa misintona moramora ny tadim-poitra.

Raha toa ka efa niendaka ny ahitra dia hanaraka moramora ny tadim-poitra izany. Ho tsapa midina miaraka amin'ny sintona atao kosa ny tranon-jaza raha mbola miraikitra ao ny ahitra. Mila miandry 10 minitra raha mbola tsy miala ny ahitra, ary arahi-maso hatrany ny fandehanan-dra. Indraindray mbola mety ilaina hanena ny vehivavy hampivoaka ny ahitra. Amin'ny fotoana sasany mety ilaina ny fampidirana fanafody mba hampiendaka ny ahitra na ny mpampivelona mihitsy no misintona azy hiala tao. Aro-tanana madio (gant stérile) hatrany no ampiasaina amin'izany.

Tsy maintsy arahi-maso isaky ny 15 minitra ny toe-pahasalaman'ny reny avy niteraka fara-fahakeliny anatin'ny 2 ora aorian'ny fiterahana.

Olana mety hitranga mandritra na aorian'ny fiterahana

Fahasoavana ny fiterahana, miampy indray ny isan'ny olona ao anatin'ny fianakaviana. Indraindray anefa, tsy araka ny nieritreretana azy ny zava-mitranga. Mety hisy ny fahasaratana eo am-piterahana. Andeha hofantarintsika misimisy kokoa ny mikasika ireo olana tena mateti-pitranga.

Fahasaratana noho ny fomba fipetraky ny zaza ao an-kibo

Ny lohan'ny zaza no tokony hivoaka mialoha avy amin'ny lalan-jaza. Indraindray anefa, tsy voatery ho izay no hitranga, fa mety hanana fipetraka hafa ny zaza. Ohatra, mety ho ny fitombenany no ambany, na hitsivalana izy. Tsy ho tafavoaka eo amin'ny fivaviana mihitsy ny zaza raha io fipetraky ny zaza farany io no mitranga. Ny mitondra ny reny any amin'ny toerampitsaboana no tsara indrindra satria samy atahorana ny ain'izy mianaka. Tsy azo atao ny manandrana mamadika ny fipetraky ny zaza ho amin'ny laoniny satria mety hahafaty ilay zaza izany. Ny tobimpahasalamana manana fitaovana afaka hisintonana ny zaza sy hanaovana fandidiana no atonina.

Fahaverezan-dra aorian'ny fiterahana

Araka ny efa hita tetsy ambony, mety handeha ra ny reny aorian'ny fiterahana. Tsy tokony ho betsaka loatra anefa izany fandehanan-dra izany; raha tsy izany, hampidoza azy. Mety ho avy amin'ny tranon-jaza ny ra (avy amin'ny toerana nialan'ny ahitra), na koa rovitra eo amin'ny vozon'ny tranon-jaza na ao amin'ny fivaviana na amin'ny nofo manamorona ny fivaviana (périnée). Mety tsy ho hita avy ety ivelany koa anefa ny fandehanan-dra. Ny endrika isehoany no ahafantarana ny fahaverezan-dra: fanina sy hatsatra ny reny.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

☑ Omena toky ny reny ary ezahina ampitoniana izy.

- ☑ Raha mivoaka avy amin'ny tranon-jaza ny ra, orina moramora ny kibon'ny reny mba hahafahan'ny tranon-jaza mifintina.
- ☑ Raha ilaina, ampiharina ny teknikan'ny vonjy aina voalaza ao amin'ny toko mikasika ny “tsy fahampian'ny famantsian-dra” na “choc”.
- ☑ Entina haingana eny amin'ny tobimpahasalamana ny reny.



Any amin'ny tobimpahasalamana

Zahana ny loharano ipoiran'ny fahaverezan-dra ary miainga amin'izay no hanapahana hevitra raha ilaina ny fanafody, na ny fanjairana izay rovitra.

Fiterahana tsy tonga volana

Aorian'ny fiforonan-jaza, dia mihamitombo tsikelikely ny taovan'ilay zaza ao am-bohoka, ary mizotra tsy misy olana izany amin'ny ankapobeny. Vonona hivoaka ny zaza rehefa tomombana tsara ny taovany rehetra. Amin'izay fotoana izay, afaka mamoka ny zaza amin'izay ny reny. Manomboka eo amin'ny fahavalo volan'ny kibo ny zaza no azo lazaina fa afaka miaina ivelan'ny kibon-dreny ary afaka mivelona tsara. Na dia aorian'ny fahaenim-bolana aza dia mety ho afaka ny hiaina izy, fa mila ny fikarakarana manokana avy amin'ny mpiasan'ny fahasalamana. Lazaina fa "afa-jaza" kosa ny reny raha teraka alohan'ny fahaenim-bolan'ny kibony.

Firy herinandro izao ny kibon'ny reny?



Mila fantarina hoe firy volana ny kibo alohan'ny hilazana fa afa-jaza tokoa ilay reny. Ny fanisana izany manomboka amin'ny fotoana farany nahatongavan'ny fadimbolana no fomba tsotra indrindra. Avy amin'ny andro voalohan'ny fadimbolana farany no ikajiana ny andro naha-bevohoka ny reny ary manome ny daty mety hahaterahana. Ampiana 7 andro io daty io ary anesorana 3 volana. Tokony ho teraka anelanelan'ny 37 sy 42 herinandro aorian'ny andro voalohan'ny fadimbolana farany ny zaza. Tsy tonga volana ny zaza raha teraka mialohan'izay ary tsy maintsy hateraka raha aorian'izay. (R121/P233)

Jereo ao amin'ny toko faha 36 ny fikarakarana ny zaza raha teraka tsy tonga volana izy.

Hojerena manaraka ireo fambarana fahafahan-jaza.

Fambarana fahafahan-jaza

Mitovy fambara ny fahafahan-jaza sy ny fiterahana. Ny fotoana nitondrana vohoka no mahasamihafa azy. Mbola fohy ny fotoana nahabevohoka ilay reny amin'ny fahafahan-jaza (latsaky ny enim-bolana ny kibony). Misy ny fanafody azo omena ny reny mba hampitsahatra ny fihetsehan'ny nofon'ny tranon-jaza na "contraction" mba hanampiana ny zaza hijanona maharitra ao ankibon-dreniny. Misy ihany koa ny fitsaboana azo atao any amin'ny hopitaly mba hitazomana ny ain'ilay zaza raha toa miharatsy ny toe-javatra, ka tsy afaka tazonina ao an-kibo intsony izy.

Raha tsiahivina, araka ny voalaza etsy ambony, toy izao ireo fambara ireo:

- ☒ Marary ny kibo: mihetsi-jaza (fivonkinana sy fihenjanan'ny tranon-jaza).
- ☒ Misy tsiloly mifangaro ra mivoaka amin'ny fivaviana.
- ☒ Vaky ny ranon-doha.
- ☒ Misy ra mivoaka amin'ny fivaviana, ka mazàna miaraka amin'ilay zaza rano izany.

Ahoana no fomba hiatrehana ny fambaran'ny fahafahan-jaza?



Vonjy aina

1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.

2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Raha toa ka tsy afaka mankany amin'ny hopitaly noho ny antony maro samihafa (ohatra, lavitra loatra), dia ampandriana mitsilany ny reny ary ampiakarina ny tongony. Mety hanakana ny fahafahan-jaza izany.
- ☑ Omena fanafody manala fanaintainana amin'ny fatra sahaza izy ary ampiarahana amin'ny sakafo kely hatrany izany. (R107/P299)
- ☑ Omena rano matetika araka izay laniny ihany koa ny reny.
- ☑ Entina avy hatrany any amin'ny hopitaly ilay reny raha sanatria tsy tana ilay zaza ka atao izay hiarovana ny ain'ny reniny.
- ☑ Aorian'ny fahafahan-jaza, mila fotoana akana aina lavalava ilay vehivavy arakaraka ny fahaverezan-dra nisy. (R107/P299)

Fiakaran'ny tosidra mandritra ny vohoka

Zava-dehibe ny fanaraha-maso tsara ny tosidra mandritra ny vohoka. Mety hitarika olana lehibe eo amin'ny reny sy ny zaza mantsy ny fiakaran'ny tosidra. Misy karazany roa ny vokatry ny fiakaran'ny tosidra eo amin'ny reny sy ny zaza:

Ny “pré-éclampsie”: Ambony, mihoatra ny 140/90 mmHg ny tosidra. Mety hisy ihany koa ny fambara hafa, toy ny fivontosan'ny tarehy sy ny tanana, aretin'andoha, fiovan'ny fahitana.

Misy fiantraikany amin'ny famantsian-dra ny zaza ao am-bohoka ny fiakaran'ny tosidra. Tsy ampy ny famantsian-dra ny ahitra ary mety hiongotra amin'ny tranon-jaza. Tsy afaka hitombo araka ny tokony ho izy ny zaza, mety ho teraka tsy tonga volana na ho faty ao am-bohoka satria tsy mahazo ny oksizena ilainy. Zava-doza ho an'ny reny sy ny zaza ny “pré-eclampsie” satria hihombo ho lasa “éclampsie” izany.



Vonjy aina

1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.

2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Entina haingana mankany amin'ny hôpitaly ny reny.
- ☑ Mila arahi-maso tsara anefa izy eny an-dalana sao teraka na miharatsy ny fahasalamany.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Omena fanafody tsy mampifanintona ilay ren'y.
- ☑ Omena fanafody mampidina tosidra ihany koa. Tsy tokony hihoatra ny 160/110 mmHg ny tosidra.
- ☑ Arahi-maso tsy tapaka ny toe-pahasalaman'ny ren'y sy ny zaza ao am-bohoka.

Ny “éclampsie”: fivoaran'ny “Pré-eclampsie” tsy voatsabo na tsy voafehy ara-dalàna ny “Eclampsie”. Ambony, mihoatra ny 140/90 mmHg ihany koa ny tosidra. Miteraka fanintona eo amin'ny ren'y izany. Mitarika fiantraikany goavana eo amin'ny ren'y sy ny zaza io ary mety hiafara amin'ny fahafatesana mihitsy.



Ireto avy no mety ho vokany:

- ☑ Olana eo amin'ny fisefoana (feno rano ny havokavoka) izay mety hitarika fahasemporana na tsy fahafahana miaina, izany hoe fijanonan'ny fisefoana tampoka. Mitsahatra ny fisefoana ka ho faty ilay ren'y. (Jereo ny toko faha 3 momba ny Famelomana aina)
- ☑ Fahaverezan-dra any amin'ny atidoha. (Jereo ny toko faha 9 momba ny Fahavoazana eo amin'ny loha)
- ☑ Fahafahan-jaza.
- ☑ Fahafatesan'ny zaza ao an-kibo, noho ny olana eo amin'ny fisefoana mahazo ny ren'y, na ny fahaverezan-dra.
- ☑ Fanintona sy tsy fahatsiarovan-tena.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Mitonia ianao.
- ☑ Raha toa mifanintona ny ren'y: aza asiana na inona na inona ao am-bavany. (Jereo ny toko faha 39: Aretin'ny atidoha momba ny Androbe)
- ☑ Ento haingana any amin'ny toeram-pitsaboana akaiky indrindra izy.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Tsy maintsy ateraka faran'izay haingana ny zaza, na amin'ny fiterahana ara-dalana na amin'ny alalan'ny fandidiana. (R134/P483)
- ☑ Azo omena fanafody tsy mampifanintona ny ren'y.



Mila manao vaksiny ny reny mandritra ny fotoana hitondrana vohoka hiarovana ny tenany sy ny zaza ao am-bohoka. Izany dia ho fisorohana ny fiparitahana otrikaretina, indrindra ny tetanosy.

Maimaimpoana ny vaksiny fanefitry ny tetanosy eny amin'ny tobimpahasalamana miankina amin'ny Fanjakana (CSB). Mihisa 5 ny vaksiny mila hatao amin'izany ka tsy maintsy tanterahina hatramin'ny farany na dia tsy bevohoka aza amin'ny fotoana famerenana.

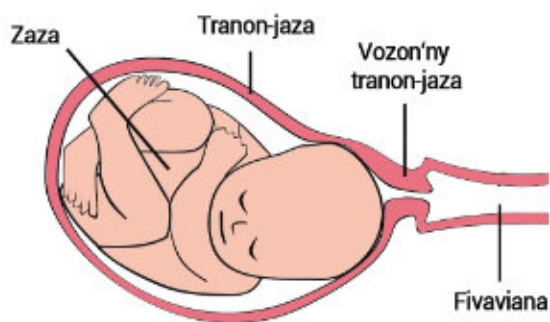
Toy izao ny tetiandro ny vaksiny fanefitry ny tetanosy ho an'ny vehivavy bevohoka:

Vaksiny	Rahoviana	Faharetan'ny fiarovana
VAT 1	Fihaonana voalohany	Tsy mbola maharo
VAT 2	1 volana aty aoriana	1 - 3 taona
VAT 3	6 volana aty aoriana	5 taona
VAT 4	1 taona aty aoriana na amin'ny vohoka manaraka	10 taona
VAT 5	1 taona aty aoriana na amin'ny vohoka manaraka	Mandra-pitsahajaza

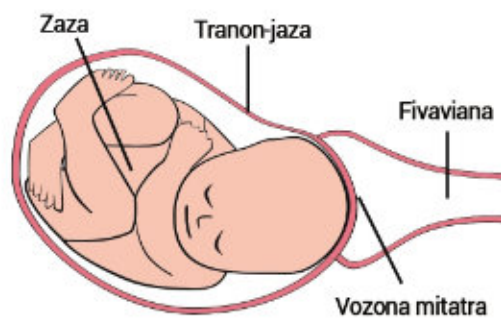
FIZOTRY NY FITERAHANA

DINGANA 1

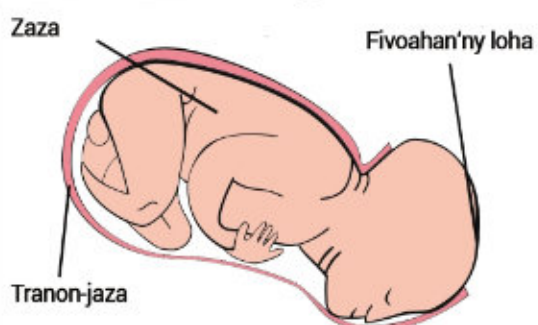
Fihetsehan-jaza



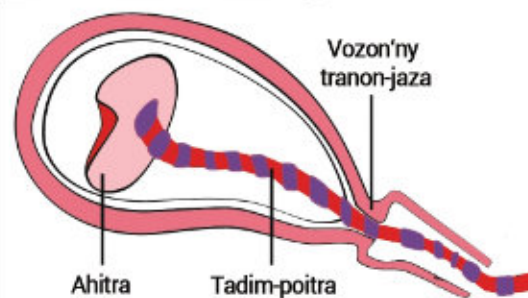
Fisokafan'ny vozon'ny tranon-jaza



DINGANA 2



DINGANA 3



36. Zaza tsy tonga volana sy fomba fitaizana MAMA Kangoroo

Firafitry ny vatana

Hitantsika ao amin'ny toka momba ny Fandrindrana ny fiainam-pianakaviana ny fomba fiforonan'ny aina sy ny anjara asan'ny tsingerim-bolana ao anatin'izany. Miantomboka ny famoronana aina rehefa tafahaona ny tsirilahy sy ny tsirivavy. Manome “chromosomes” 23 avy ny tsirilahy (antsasaky ny toetra manaranaka avy amin'ny lahy) sy ny tsirivavy (antsasaky ny toetra manaranaka avy amin'ny vavy). Ny fitambaran'ireo “chromosomes” 46 no mandrafitra sy mitahiry ireo hafatra rehetra ilaina hanombohan'ny fiainana vaovao.

Mizotra mamonjy ny tranon-jaza amin'ny alalan'ny fantson-tsirivavy ny tsimoka sady mitombo. Ny tranon-jaza no toerana tena tsara indrindra ho an'ny fitomboan'ny zaza. Manomboka miavaka sy manana ny anjara asany avy kosa izy ireo aorian'ny iray volana monja: manomboka ny fiforonan'ireo taova. Manomboka mitepo ny fo amin'ny faha-4 herinandro. Manomboka tazana ny rantsambatana aorian'ny 5 herinandro nivoarany. Miasa ireo taova toy ny aty, voa ary sarakaty manomboka amin'ny faha-13 herinandro. Afaka mahatsapa ny manodidina azy ny zaza raha vantany vao mivoatra ny firafitry ny atidoha. Feno tanteraka ny fitomboana sy fivoaran'ny zaza aorian'ny 37 herinandro ary afaka ny hivelona ivelan'ny kibon-dreniny tsy misy olana izy.

Fivoaran'ny zaza manomboka eo amin'ny fiforonana hatramin'ny fahaterahana				
	Volana	Fivoarana	Lanja (g)	Halava (sm)
T s i m o k a	Iray volana (1-5 herinandro)	Miainga any amin'ny fantson-tsirivavy ary mamonjy ny tranon-jaza ka mifikitra ao ny tsirivavy rehefa avy nikambana tamin'ny tsirilahy. Efa nanomboka ny fizarazara eo amin'ireo sela ary mbola mitohy hatrany. Mitombo ny tsimoka ary toy ny baolina kely voarafitra sela 32 ny habeny aorian'ny 5-6 andro. Satria tsy mitsaha-mitombo sy mivoatra ireo sela noho izany efa manomboka ihany koa ny fiavahana: miforona ireo taova sy tamba-tsela isankarazany. Manomboka mitepo ny fo ary efa tazana ihany koa ny atidoha sy ny lamosina.	2-3	0.75

	Roa volana (5-9 herinandro)	Afaka 5 herinandro, efa manomboka hita ny tsimoka. Tsikaritra ihany koa ireo firafitra kely izay hanome ireo rantsambatana amin'ny dingana manaraka. Miforona ihany koa ny tadim-poitra izay mampifandray ny vatan'ny reny amin'ny tranon-jaza. Miantoka ny fiainan'ilay tsimoka ny tadim-poitra satria avy amin'io izy no mahazo ny sakafo sy ny oksizena ilainy. Efa misongadina amin'ny atidoha ny mason'ilay zaza saingy mbola mipetraka amin'ny andanin'ny roa amin'ny loha. Manomboka mitsiry ihany koa ireo rantsan-tanana ary efa makamaka endrika vatan'olona ilay tsimoka.	5-8	3
	Telo volana (9-13 herinandro)	Efa miforona avokoa ireo taova rehetra saingy mbola tsy matotra. Miforona ny tranon-tsirivavy (ovaires) ho an'ny zazavavy ary ny vihy (testicules) ho an'ny zazalahy. Feno tanteraka ny fivoaran'ny tadim-poitra izay ahitana vena sy aritera lehibe. Mbola tsy misokatra ny maso na dia efa misy hodi-maso aza. Efa mipetraka amin'ny toerany aty aloha ireo maso ireo ary efa miendrika olona mihitsy ilay zaza.	18-20	15
T s a i k a	Efa-bolana (13-17 herinandro)	Manomboka miasa ireo taova toy ny tsinay, aty, voa ary ny sarakaty. Mihamaniry ihany koa ny volo eo amin'ny loha sy manerana ny vatana. Manjavona ireo volo amin'ny vatana ireo aorian'ny fahaterahana. Maniry ihany koa ireo volo-maso sy ny manja-maso. Milomano ao anaty ranondoha ilay tsaika.	120	21
	Dimy volana (17-21 herinandro)	Efa mivoatra sy mitombo ny atidohan'ny zaza ary manomboka mamantatra ny tontolo iainany izy. Mihamalaky ny fihamaroan'ireo selan'ny atidoha. Manomboka mahare ireo feo manodidina azy toy ny feo avy amin'ny lalandra ny zaza. Miforona ny fivalanana voalohany avy amin'ny zaza antsoina hoe "meconium". Voarakotra menaka manopy mavo antsoina hoe "vernix caseosa" kosa ny hoditry ny zaza. Miaro ny hoditry ny zaza izay marefo noho ny filomanosana ao anaty ranondoha no anjara asany.	300	27

Enim-bolana (22-26 herinandro)	Mihamafy ireo taolana ary mitombo lanja vetivety ilay zaza. Afaka hitan'ny hafa manomboka eto ny fihetsehan'ilay zaza. Afaka mahare ireo feo avy aty ivelany ilay zaza. Mivoatra ihany koa ny havokavoka ary manomboka mamokatra sela mena ireo tsokan-taolana.	800 - 900	33
Fito volana (26-30 herinandro)	Miforona tanteraka ny rantsam-batana ambany ary efa afaka miovaova toerana ilay zaza. Ren'ilay reny izany fihetsehan'ny zaza izany. Tomombana tanteraka ny fivoaran'ny maso ary manomboka mahita ilay zaza. Efa mivoatra ihany koa ireo ivon-toeran'ny fitenenana, fihainoana, fahitana, ao amin'ny atidoha saingy mbola tsy matotra.	1300 - 1400	39
Valo volana (32-36 herinandro)	Tsy mitsahatra mitombo sy mihamatotra ireo taovan'ny zaza. Mivoatra tanteraka ny havokavoka, mirindra avokoa ireo fitatitra rehetra ary manao hetsika manoloana feo, hazavana ary kasika ilay zaza.	2200 - 2300	45
Sivy Volana (37-40 herinandro)	Feno tanteraka ny fitomboan'ny zaza ary midina mamonjy ny lalan-jaza izy ho vonona amin'ny fahaterahana. (R253/Pno)/ (R255/Pno) /(R254/Pno) / (R109/P77)	3200 - 3300	48 - 51

Fampidirana

Ny hiteraka zaza salama no nofinofin'ireo reny rehetra manerana izao tontolo izao. Manelanelana ny 2.600g sy 4.000g no lanjan'ny zaza vao teraka salama tsara izany hoe eo ho eo amin'ny 3.500g (R235/Pno). Amin'ny ankapobeny, manana olana ara-pahasalamana ny zaza teraka ka mihoatra ny 4.000g na latsaky ny 2.500g ka mila fitsaboana manokana aorian'ny fahaterahany.

Aorian'ny fiforonan'ny zaza, mila 37-42 herinandro eo ny zaza hitomboany ao an-kibon-dreniny mba ho salama tsara rehefa teraka. Manomboka eo amin'ny fadimbolan'ilay reny farany no fanisana izany. Mila fantarina ilay andro voalohany nahatongavan'ny fadimbolana ary amaritana ny isan'ny herinandro mandra-pahateraka. (R237/Pno)



Araka ny famaritan'ny fikambanana iraisam-pirenena momba ny fahasalamana na OMS, tsy tonga volana ny zaza raha teraka mialohan'ny faha-37 herinandron'ny vohoka. Ary kely lanja kosa ny zaza raha toa latsaky ny 2.500g. (R239/Pno) Manodidina ny 15 tapitrisa eo ireo zaza teraka tsy tonga volana maneran-tany. Aty amin'ny firenena an-dalam-pandrosoana ny 95.6% amin'ireo fahaterahana ireo. Antontan'isa avy amin'ny firenena 184 no maneho fa fahaterahana 5% hatramin'ny 18% no tsy tonga volana. Tsy mitsaha-mitombo ireo salan'isa ireo any amin'ireo firenena manana antontan'isa mazava. (R238/Pno) Eto Madagasikara, 14% ny zaza teraka tsy tonga volana ary mahatonga ny 18% amin'ny fahafatesana eo amin'ny zaza. (R240/Pno)

Mifantoka kokoa amin'ny fikarakarana ny zaza tsy tonga volana ity toko ity kanefa azo tsaboina tahaka izany ihany koa ny zaza kely lanja.

Antony

Tsy dia fantatra mazava loatra matetika ny antony mahatonga ny zaza ho teraka tsy tonga volana. Mety ho ireto manaraka ireto anefa ireo antony sasany:

- ☒ Vohoka maro loatra.
- ☒ Aretina toy ireo azo avy amin'ny firaisana ara-nofa.
- ☒ Tsifanjariantsakafo eo amin'ny ren'y.
- ☒ Aretina maharitra toy ny diabeta.
- ☒ Fiakaran'ny tosidra, “pré-éclampsie” sy “éclampsie” (jereo ny toko faha 35: Fiterahana).
- ☒ Fisotroana sy fidorohana zava-mahadomelina.

Manakana ny ahitra tsy hamatsy ireo otrikaina ilain'ny zaza ireo antony voatanisa ireo ka mitarika fahaterahana aloha loatra. (R257/Pno)

Fahasarotana

Ny tsy fahatomombanana eo amin'ireo taova ka tsy ahafahan'ireo miasa tsara no olana goavana indrindra eo amin'ny zaza tsy tonga volana. Ny havokavoka sy ny atidoha no tena ahitana olana noho izy ireo tsy tomombana tanteraka raha tsy amin'ny volana faramparany amin'ny fitondrana vohoka. Ireto ireo olana fahita matetika amin'izany:

- ☒ Olana eo amin'ny fisefoana na “syndrome de détresse respiratoire”: tsy mbola afaka mivelatra tsara ny havokavoka.
- ☒ Fiatoam-piaina, mijanona tsy miaina ilay zaza. Maro no mety ho anton'izany toy ny tsy fahamatoran'ny havokavoka, fanintona, fidinan'ny hafanan'ny vatana, tahan-tsiramamy ambany ao amin'ny ra ary fiparitahana otrikaretina eo amin'ny taovam-pisefoana na ny atidoha.
- ☒ Mety ahitana lavaka ireo efitry ny fo raha toa tsy tomombana tsara ny fiforonany. Manakana ny fo tsy hiasa ara-dalana anefa izany. (Jereo ny toko faha 28: Aretin'ny fo)
- ☒ “Entérocolite nécrosante” (ECN): tsy fahatomombanana eo amin'ny tsinay mitarika olana goavana sy atahorana.
- ☒ Fahaverezan-dra eo amin'ny atidoha noho ny mbola tsy fahamatoran'ny atidoha. (R257/Pno)

Arakaraky ny maha-aloha loatra ny fahaterahan'ny zaza no maha- kely azy ihany koa ary ambony ny mety hahafaty na hisian'ny takaitra sy kilema eo amin'ny fiainany. (R244/Pno)

Ireto avy ireo kilema na takaitra mety hitranga:

- ☑ Olana eo amin'ny havokavoka sy ny fisefoana ("dysplasie bronchopulmonaire")
- ☑ Olana eo amin'ny fiasan'ny atidoha: fihainoana, fihetsehana, fitondran-tena.
- ☑ Olana eo amin'ny maso sy ny sofina: ratsy ny fahitana na jamba, tsy maheno tsara na marenina.
- ☑ Olana ara-batana na taraiky ny fitomboana.

Ny farany fa tsy ny kely indrindra dia ny adin-tsaina mahazo ny ray aman-dreny. Mifangaro ao avokoa na ny hafaliana na ny tahotra, fikorontanan-tsaina, fahatezerana, haktiviana mandra-pahafantatra raha ho velona sy ho salama ihany ilay zaza. (R242/Pno)

Fitsaboana

Tena zava-dehibe ny fanatonana toerampitsaboana manokana mandray an-tanana manokana ny zaza tsy tonga volana raha vao tera-bao. Ny tanjon'ny fitsaboana dia ny fitomboana ara-dalana sy fivoaranan'ny zaza ary hampihena ny taham-pahafatesana.

Olana	Ny tokony hatao
Tsy fahamatoran'ny havokavoka sy "insuffisance de surfactant"	Mila ôksizena sy fanohanana eo amin'ny fisefoana ny zaza. Raha misy, omena rivotra misy tosika tsy miato (pression positive continue) amin'ny alalan'ny "masque nasale" na "sonde endotrachéale".
	Manampy amin'ny fahamatoran'ny havokavoka ny "Corticoïde"
Fidinan'ny hafanan'ny vatana - tsy afaka mitazona ny hafanan'ny vatany ny zaza tsy tonga volana	Omena hafanana tsy tapaka amin'ny alalan'ny "couveuse" na fomba fitaizanana Mama Kangoroo ny zaza tsy tonga volana. (R245/Pno)
Fidinan'ny tahan-tsiramamy ao anaty ra - "hypoglycémie"	Omena nono. Asiana seroma raha ilaina..
Olana eo amin'ny tsinay sy vavony - "Entérocolite nécrosante"	Hampihena ny fahasaratana ny fanomezana nono irery ihany.
Mora andairana aretina	Mila atao laharam-pahamehana ny fitandroana ny fahadiovana. Ilaina ny antibiotika raha ahina ny fiparitahana otrikaretina. (R256/Pno)

Miankina amin'ny herinandro nahaterahan'ny zaza, mety ho tsara ny toe-pahasalamany ivelany ka mety ho fikarakarana mahazatra fotsiny no atao azy any amin'ny toerampitsaboana. Mety hitranga ihany anefa ny fahasaratana samihafa. Noho izany mila entina any amin'ny tobimpahasalamana mikarakara manokana ny zaza mena-vava ny zaza tsy tonga volana mba ho tsaboina. (R256/Pno)

Betsaka ireo toerana eto Madagasikara no tsy misy toerampitsaboana natokana ho an'ny zaza tsy tonga volana. Na dia izany aza, azo atao ny manome fikarakarana izay sady mahomby no tsy mandany vola.

Fomba fitaizana Mama Kangoroo

Ny fomba fitaizana Mama Kangoroo dia anisan'ny fitsaboana azo atao amin'ny zaza vao teraka kely lanja sy tsy tonga volana. Mpitsabo kolombiana antsoina hoe Edgar Rey no nanomboka azy io tamin'ny taona 1970 noho ny tsy fahampiana “couveuse” (fitaovana manome hafanana tsy tapaka ny zaza). Mahasolo io fitaovana io ny fitaiza Kangoroo satria manolo-koditra ilay reniny no ametrhana ilay zaza ka mahazo hafanana tsy tapaka izy. (R246/Pno)

Tombontsoa azo avy amin'ny fitaizana Kangoroo

- ☑ Manampy ny zaza hiaina ara-dalana (atombina tsara ny loha sy ny tenda), (R248/Pno)
- ☑ Manome hafanana tsy tapaka ny zaza ary miaro amin'ny hatsiaka tafahoatra, mahasolo “couveuse”.
- ☑ Tsy mora marary mitaha ireo zaza atao anaty “couveuse” ny zaza tezaina amin'ny fomba Kangoroo. (R246/Pno)
- ☑ Mampihena 40% ny taham-pahafatesana aorian'ny fivoahana hopitaly ny fitaiza Kangoroo. (R247/Pno)
- ☑ Mihatsara ny fampinonoana ka mampitombo lanja haingana ny zaza.
- ☑ Manamafy ny fifandraisan'ny reniny sy ny zaza ny fitaiza Kangoroo ary misy fiatraikany tsara eo amin'ny fivelaran'ny sain'ilay zaza. (R247/Pno)
- ☑ Tsy mandany vola ny fitaiza Kangoroo satria fohy kokoa ny fotoana hijanonan'ny zaza any amin'ny hopitaly. (R249/Pno)
- ☑ Mora kokoa ho an'ny reniny ny mikarakara ny zanany toy izay mijery ny hafa manao izany. Tena ilain'ny zaza ny eo anilan'ny reniny satria efa mahazatra azy ny fofona, ny feo ary ny fitepon'ny fo. Manome toky sy fitoniana ho an'ny zaza izany.

Fanatantehana ny fomba fitaizana Kangoroo

- ☑ Apetraka eo ambonin'ny tratran'ny reniny, manelanelana ny nono ny zaza.
- ☑ Ny kibon'ny zaza no ampandriana mivantana mifanolo-koditra amin'ny tratran'ilay reniny.
- ☑ Atodika mihorirana ny lohan'ny zaza no sady atraka moramora.
- ☑ Avonkina ny tongotry ny zaza ary asabaka toy sahobakaka no fametrahana azy;
- ☑ Samy apetraka amin'ny ilany avy ny tanana roa. (R250/Pno)

Tsara kokoa raha mitsilany somary mipetraka (zoro 30-40°) ny tapany ambonin'ilay olona mitrotra satria manamora ny fisefoan'ilay zaza izany. Azo atao ny manisondana maromaro ao an-damosin'ny reniny raha fandriana tsotra no ampiasaina (position demi-assise). (R251/Pno)

Misy ny lamba voatokana entina mitrotra izay manampy ny reniny hihazona tsara ny zaza eo an-tratran'ny. Azo ampiasaina ny lamba rehetra raha toa tsy manana izany. Ny tena zava-dehibe dia ny hoe voatazona tsara ilay zaza ka tsy atahorana hianjera.

Akanjo anaovan'ny reniny

Afaka manao izay akanjo rehetra tiany ny reniny saingy tokony mivaky eo anoloana foana mba hisian'ilay fifampikasohina mivantana eo amin'ny vatana. Tsara kokoa ny akanjo maivamaivana.

Akanjon'ny zaza

- ☑ Satroka bà: manary hafanana be amin'ny alalan'ny lohany ny zaza, noho izany tsara saronana satroka mafana foana ny lohany. (R251/Pno)
- ☑ Taty.
- ☑ Ambonin'akanjo: lobaka kely tsy misy tanany mivaky eo anoloana hampisy ny fifampikasohana mivantana eo amin'ny hoditra.
- ☑ Bàkiraro na "chaussons" hampafana ny tongotra.



Tsy ilaina ny manampy akanjo hafa satria efa mahazo ny hafanana avy amin'ny reniny ny zaza no sady voaaro amin'ny alalan'ilay lamba hitrotrona azy.

Sakafon'ny zaza

Ny nonon-dreny ihany no sakafo tena tsara indrindra ho an'ny zaza ary raha azo atao dia tsy asiana ronono hafa fanampiny (R252/Pno). Jereo ao amin'ny toko faha 44 momba ny Sakafon-jaza ireo tombotsoa azo avy amin'ny nonon-dreny.

Fotoana sy fomba fampinonoana

- ☑ Tena tsara ho an'ny fampinonoana ny fomba fipetrahana amin'ny fitaiza Kangoroo.
- ☑ Tokony homena ny nono mandritra ny:
 - Andro: isaky ny adin'iray sy sasany (1ora30).
 - Alina: isaky ny adiny roa (2ora). Mety mbola matory ny zaza kanefa tsy maintsy fohazina mba hinono.

Zava-dehibe ny mahafantatra fa mety ho faty ilay zaza raha toa tsy minono aradalana. Tokony ho tairina sy fohazina foana ny zaza hinono na dia matory aza mba hahazo ny hery rehetra ilainy. Indraindray tena malai-minono ny zaza ka anjaran'ny reny ny mitady ny hevitra hanomezana izany nono izany, ohatra:

- ☑ Atohoka eo amin'ny vavan'ny zaza ny nono.
- ☑ Omena amin'ny alalan'ny kaopy kely na sotrokely ny nono. (R241/Pno)

Fanamarihana

- ☑ Mila sasana mandrakariva ny tanana mialoha ny handraisana zaza mba hisorohana ny fiparitahana otrikaretina.
- ☑ Mila hafanana tsy tapaka ny zaza ka tokony hatao mandritra ny 24 ora tsy miato ny fomba fitaizana Kangoroo.
- ☑ Raha misy fotoana tsy afahan'ny reny manao izany, afaka manatanteraka izany ny olona hafa ao amin'ny fianakaviana.
- ☑ Olona salama tsara ihany no afaka manao ny fomba fitaizana Kangoroo satria hamindra aretina amin'ny zaza raha olona marary.



- ☑ Rehefa manolo akanjo/tatin'ny zaza ihany vao esorina eny an-tratra ilay zaza.
- ☑ Tsy azo ampandroina ny zaza raha latsaky ny 2.500g ny lanjany. Sasana amin'ny servieta mando amin'ny rano mafana fotsiny ny faritra toy ny taovam-pananahana, tarehy ary ireo faritra miforitra rehetra. Atao malakilaky izany mba tsy hampangatsiaka ilay zaza.
- ☑ Tokony hitombo lanja 15g isan'andro ny zaza amin'ny ankapobeny. Mila arahimaso izany fitomboana izany ary entina any amin'ny mpitsabo raha toa tsy misy ny fitomboana.

Famaranana



Fomba mahomby hamonjena aina ny fomba fitaizana Mama Kangoroo any ambanivohitra izay tsy ahitana “couveuse”. Manamora ny fisefoan'ny zaza ny fomba fipetrahany ary mijanona mafana lalandava ny vatany. Mampahazo aina ny zaza ny fifampikasohana manolo-koditra, mampirisika ny fiasan'ny atidoha ary mampilamina ny tosidra sy ny fisefoana. Tsy natao hitazomana aina fotsiny ny fomba fitaizana Mama Kangoroo fa manome fikarakarana tena tsara kalitao. Any amin'ireo firenena tandrefana, na dia manana “couveuse” maro aza ry zareo dia mampiasa ny fomba fitaizana Mama Kangoroo satria tombontsoa maro ankoatran'ny hafanana no azo avy aminy. Tsy azo atao ambanin-javatra mihitsy ny tombony ara-pitiavana sy ara-tsosialy azo avy amin'ny fomba fitaizana Mama Kangoroo eo amin'ny fivoaran'ny zaza. Noho izany anisan'ny fomba tena tsara amin'ny fikarakarana ireo zaza tsy tonga volana sy tsy ampy lanja ny fomba fitaizana Mama Kangoroo. (R251/Pno)



37. Fandraisana an-tanana zaza marary

Teny fampidirana

Narary ny zaza iray. Nentin'ny reniny nanatona tobimpahasalamana izy, ary nahazo fanafody, saingy indrisy fa mbola namoy ny ainy ihany ilay zaza andro vitsivitsy taty aoriana. Mitranga saika isan'andro eto amintsika ny tantara toy izany. Inona re no anton'izany? Tsotra ihany, antony iray mahatonga izany ny tsy fahaizana mandray an-tanana ny zaza araka ny tokony ho izy. Ny zaza mantsy tsy mba toy ny olon-dehibe, milaza izay maharary azy, fa isika no mila mamantatra izay manjo azy. Isika no maminavina izay mahazo azy ary, indraindray, tsy hitantsika ny areti-mandoza raha tsy manao fizahana tsara isika. Efa ampiasaina eto amintsika ankehitriny ny PCIME na "Prise en Charge Intégrée des Maladies de l'Enfant", hahaizana mandray an-tanana ny zaza marary. Ny fahafantarana izany fandraisana an-tanana ny zaza izany dia tena manampy, indrindra ho an'ny any ambanivohitra.



Fahalalana ankapobeny mikasika ny PCIME

Miisa 11 tapitrisa isan-taona ny zaza latsaky ny dimy taona maty aty amin'ny tany an-dalam-pandrosoana (R33/Pno). Azonao an-tsaina ve fa mitovy amin'ny antsasaky ny vahoaka Malagasy io isa io. Maty noho ny aretina tokony ho azo sitranina tsara anefa ny ankabeazan'ireo zaza ireo. Hitantsika amin'ity tabilao eto ambany ity ireo aretina mamono ny zaza betsaka indrindra.

Fahafatesana eo amin'ny zaza latsaky ny dimy taona amin'ny tany an-dalam-pandrosoana

☒ Aretin'ny taovam-pisefoana (miaraka amin'ny tsifanjariantsakafo)	19 %
☒ Aretim-pivalanana (miaraka amin'ny tsifanjariantsakafo)	19%
☒ Kitroto (miaraka amin'ny tsifanjariantsakafo)	07%
☒ Tazomoka (miaraka amin'ny tsifanjariantsakafo)	05%
☒ Tsifanjariantsakafo	21 %
☒ Iray na maromaro amin'ireo antony dimy ireo.	71%

(R102/P16)

Mihena io taham-pahafatesana io raha toa ka mihatsara ny fandraisana an-tanana ny zaza marary. Izany no nahatonga ny OMS sy ny UNICEF nanampy an'i Madagasikara ka nametraka ny fampiasana ny PCIME nanomboka tamin'ny taona 1997. Fomba fandraisana an-tanana ny zaza marary latsaky ny dimy taona rehetra io. Tetikady miantoka ny fahombiazan'ny fitsaboana ireo aretina dimy voalaza tetsy ambony, manafaingana ny famindrana ireo zaza marary mafy ary manampy ny ray aman-dreny hikarakara ny zaza any an-trano no fomba fiasa amin'izany. Tsy ny mahakasika ny zaza rehetra anefa no zohintsika amin'ity boky ity, fa ny zaza roa volana ka hatramin'ny dimy taona ihany. Manome lanja ny fisorohana amin'ny alalan'ny vaksiny, ny sakafo ara-pahasalaman izay ahitana ny fampinonoana ary ny fatoriana anaty lay hiarovana amin'ny tazomoka ny PCIME. (R102/P16)

Fizahana sy fitsaboana ny zaza

Voarakitra anaty tondrozotra na “algorithme” iraisana manaraka ny PCIME ny fomba handraisana an-tanana ny zaza marary rehetra eto Madagasikara. Mamaritra sy manoro ireo dingana ankapobeny tanterahina ny “algorithme”. Miainga amin’io tondrozotra io avokoa ny torohevitra omena ato anatin’ity toko ity. Manana ny torolalany manokana i Madagasikara, izay efa natao hifandraika amin’ny zava-misy eto an-toerana. Azo ampiasaina ho an’ny zaza manana ny iray amin’ireto fambara ireto io torolalana io:

- ☑ Kohaka.
- ☑ Olana eo amin’ny fisefoana.
- ☑ Aretim-pivalanana.
- ☑ Fanaviana sy tazomoka.
- ☑ Olana eo amin’ny sofina.

Mila zahana manaraka ny toromariky ny PCIME ny zaza rehetra manatona ny tobimpahasalamana, na inona na inona antony ahatongavany. Mila jerena koa sao ahitana tsifanjariantsakafo na hatsatra, izay mety hidika tsy fahampian-dra. Avy eo, tadiavina sao mitondra ny tsimokaretina VIH ny zaza. Fantarina koa raha vita vaksiny ara-dalana, na nahazo ny vitamina sy pilon-kankana ilainy ary mihinana sakafo voalanjalanja ny zaza.

Toy izao ny fomba fikarakarana ny zaza: fantarina na zahana ny zaza, sokajiana ny aretiny ary fantarina ny fitsaboana hatao aminy.

Fantarina



Zava-dehibe ity dingana voalohany ity. Atao fizahana tanteraka ny zaza. (Jereo ny toko momba ny fizahana, raha mila fanazavana fanampiny amin’ny fomba fanaovana izany). Atao aloha ny fandinihana, jerena ny zaza. Avy eo, atao ny fanadihadiana, anontaniana ny reniny izay tsara ho fantatra. Farany, atao ny fizahana ny vatany manontolo. Arahina hatrany ny toromariky ny “algorithme”.



- 1) **Fandinihana:** Miantomboka amin’ny fijerena ny fihetsiky ny zaza, ny fisefoany, ny fofony, ny endriny ivelany izany. Manome hevitra antsika amin’izay mety hahazo ny zaza sahady izany. (Jereo ny toko momba ny fizahana marary).
- 2) **Fanadihadiana:** anontaniana ny momba ny aretina, ny tantaran’ily zaza ary ny tantaran’ny fahasalaman’ny fianakaviana (Misy olona hafa marary ve ao amin’ny fianakaviana?).
- 3) **Fizahana:** Jerena hatrany an-tampon-doha ka hatrany am-paladia ny zaza. Atomboka amin’ny maso, ny sofina, ny vava, ny tenda, ny kibo ary mifarana amin’ireo rantsam-batana izany. Jerena avokoa ny vatan’ily zaza, mba tsy hisy olana tsy ho hita. Raha misy ny tsy hay, aoka tsy hisalasala hanoro izany amin’ny mpiasan’ny fahasalamana.

Sokajiana

Rehefa fantatra avokoa ny momba ny aretina taorian’ny famantarana, sokajiana amin’izay ny aretin’ily zaza:

- ☑ Mila entina any amin'ny tobimpahasalamana ilay zaza raha manana areti-mandoza na aretina mila tsaboina eny amin'ny toerampitsaboana. (miloko mavokely anatin'ny tabilao).

NA

- ☑ Omena torohevitra fotsiny ny reny raha zaza tsy marary mafy na tsy mila fitsaboana eny amin'ny tobimpahasalamana. Mila torohevitra amin'ny fikarakarana ny zaza any an-trano ny reny (miloko maitso anatin'ny tabilao).

Fantarina ny fitsaboana

Farany, azontsika fantarina ny fitsaboana ilain'ny zaza:

Raha mavokely ny sokajin'ny zaza, entina eny amin'ny tobimpahasalamana izy.

Raha maitso ny sokajiny, omena torohevitra ny reniny.

Andeha ary hatomboka ny fizahana ny zaza.



Fomba hafa andraisana an-tanana ny zaza eny amin'ny tobimpahasalamana ity. Azo sokajiana ny aretin'ny zaza:

- ☑ Areti-mandoza, ilana famindrana faran'izay haingana ny zaza any amin'ny hôpitaly.
- ☑ Aretina tsy dia atahorana, ilana fitsaboana any amin'ny tobimpahasalamana.
- ☑ Aretina tsotra, ilana torohevitra fotsiny amin'ny fikarakarana any an-trano.

Ny toromarika ao amin'ny “algorithm” no arahina amin'ny fikarakarana sy ny fitsaboana rehetra. Ankapobeny ihany ny fahalalana omena ireo izay manolotena hanampy ny mpiara-belona.

Fambara areti-mandoza

Ny fambara loza dia mampiseho fa marary mafy ilay zaza. Raha vantany vao tonga any amin'ny toerampitsaboana ny zaza dia tadiavina avy hatrany ny fambarana areti-mandoza, sao atahorana haningotra ny ainy.



- ☑ Tsy afaka misotro rano sy minono ve ny zaza?
- ☑ Aloany avokoa ve izay rehetra haniny?
- ☑ Nifanintona ve izy nandritra io aretina io?
- ☑ Tsy mahatsiaro tena ve ny zaza?
- ☑ Hitantsika mifanintona ve ny zaza?



FANTARINA	SOKAJIANA	FANTARINA NY FITSABOANA
☐ Afaka misotro rano na minono ve ny zaza? ☐ Aloany avokoa ve izay rehetra haniny? ☐ Nifanintona ve ny zaza? ☐ Jerena raha rendremana na tsy mahatsiaro tena ny zaza. ☐ Mifanintona ve izy amin'izao fotoana izao? ☐ Hatsatra ve ilay zaza na ny felan-tanany no hatsatra be?	☐ Tsy afaka misotro rano na minono ny zaza, NA ☐ Aloany avokoa izay rehetra haniny, NA ☐ Nifanintona izy nandritra io aretina io, NA ☐ Rendremana sy tsy mahatsiaro tena ny zaza, NA ☐ Mifanintona ny zaza amin'izao fotoana izao, NA ☐ Hatsatra be ilay zaza	☐ Atao haingana araka izay azo atao ny fizahana. ☐ Omena ny fitsaboana ilainy ny zaza mialoha ny hamindrana azy any amin'ny hopitaly. ☐ NA tonga dia afindra any amin'ny hopitaly haingana araka izay azo atao ny zaza.
	Tsy misy fambaran'areti-mandoza.	Azo tohizana ny fizahana ny zaza.

Rehefa vita ny fizahana ka tsy ahitana fambarana areti-mandoza ny zaza izay vao jerena ireo soritr'aretina hafa.

37.1 Kohaka sy olana ara-pisefoana

Mila karohina ny kohaka sy ny olana ara-pisefoana, satria anisan'ny aretina mandripaka ny zaza eto Madagasikara ny pnemônia.

Ireto ny fanontaniana sy fizahana tokony hatao:

- ☐ Mikohaka na manana olana ara-pisefoana ve ny zaza?
- ☐ Naharitra hafiriana izany?
- ☐ Nisy olona voan'ny tiberikilaozy ve manodidina azy tao anatin'ny 3 volana?



Taonan'ny zaza	Fisefoana haingana
2 hatramin'ny 12 volana	Mihoatra ny 50 isa-minitra
12 volana hatramin'ny 5 taona	Mihoatra ny 40 isa-minitra

- ☐ Isaina ny fisefoan'ny zaza isa-minitra. (Jereo ny tabilao etsy anila.)
- ☐ Jerena raha misy “tirage”: mifandriotra sy milempona ny tenda sy ny tratra rehefa miaina.
- ☐ Miemponempona ve ny orona rehefa miaina?
- ☐ Henoina raha maneno na misioka ny fisefoan'ny zaza: “stridor”.

Rehefa vita ny fizahana, azontsika sokajiana ny zaza raha ilaina na tsia ny mandefa azy any amin'ny tobimpahasalamana.

☐ Fambara areti-mandoza NA ☐ "Tirage": NA ☐ Feo hafahafa rehefa miaina (stridor) ☐ Miemponempona ny orona ☐ Tsy misakafo na mandoa (R134/P334)	Areti-mandoza, NA Pnemônia mahery.	☐ Entina faran'izay haingana any amin'ny tobimpahasalamana ny zaza. ☐ Sorohina ny "hypoglycémie": omena nono na zava-pisotro mamy na ronono.
☐ Tsy misy fambara areti-mandoza ☐ Tsy misy "tirage". ☐ Tsy misy "stridor". ☐ Tsy haingana ny fisefoana.	Kohaka na sery, Tsy misy pnemônia,	☐ Entina manao fitiliana ny zaza raha maharitra mihoatra ny 20 andro ny kohaka, na nisy voan'ny tiberikilaozy ny olona manodidina azy. ☐ Tsaboina amin'ny fomba voajanahary ny kohaka.
		☐ Hazavaina amin'ny reniny ireo tranga na anton-javatra tsy maintsy iverenana faran'izay haingana any amin'ny hôpitaly. ☐ Diovina ny orona tsentsina ☐ Asaina entina any amin'ny tobimpahasalamana ny zaza afaka 5 andro raha tsy misy fihatsarana.

Torohevitra hanalefahana ny kohaka

- ☐ Tohizana hatrany ny fampinonoan-dreny.
- ☐ Tantely, voasary makirana, rano: atao mitovy fatra ary afangaro.
- ☐ Mievoka miaraka amin'ny zaza, ka asiana ravim-boasary makirana ny rano.

Tsy tsara kosa ny mampiasa ireto fomba fitsaboana ireto: tambavy, sirao mampijanona kohaka.

Rahoviana no mila entina faran'izay haingana any amin'ny tobimpahasalamana ny zaza?

Asaivo mitondra ny zaza any amin'ny tobimpahasalamana faran'izay haingana ny reny raha toa ka misy ireto fambara ireto:

Ny zaza marary rehetra	☒ Tsy afaka minono na misotro rano. ☒ Mihombo ny aretina. ☒ Manavy.
Ny zaza voafaritra ho mikohaka na voan'ny sery	☒ Mihahaingana ny fisefoana. ☒ Manana olana eo amin'ny fisefoana.
Ny zaza tratry ny aretim-pivalanana	☒ Misy ra ny fivalanana. ☒ Tsy afaka misotro rano.

Aorian'ny kohaka sy ny olana eo amin'ny fisefoana dia ny aretim-pivalanana no karohina.

37.2 Aretim-pivalanana

Toy izao ny famaritana ny aretim-pivalanana araka ny Fikambanana Iraisam-pirenena momba ny fahasalamana na OMS: "Ny atao hoe aretim-pivalanana dia fiovn'ny fivalanana ho lasa mandranoka sy fandehanana mivoaka intelo isan'andro fara fahakeliny. Tsy ny isan'ny fivoahana akory no zava-dehibe, fa ny fiovana endrika ho lasa mandranoka" (R221/P4). Tsy aretim-pivalanana akory ny fivoahana matetika raha toa tsy mandranoka ny fivalanana. Ny zaza minono amin-dreniny dia manana fivalanana modaka, saingy tsy aretim-pivalanana izany. Mazàna, fantatry ny reny rehefa tratry ny aretim-pivalanana ny zanany ka hainy ny mamaritra ny aretin-janany na aiza na aiza itrangany. (R221/P4)

Ireto kosa no fanadihadiana sy fizahana mila atao momba ny aretim-pivalanana:

- ☒ Mivalana ve ny zaza?
- ☒ Impiry isan'andro ary naharitra hafiriana izany?
- ☒ Misy ra ve ny fivalanana?
- ☒ Misy valan'aretina "choléra" ve ao amin'ny faritra onenan'ilay zaza?
- ☒ Jerena ny toe-batan'ny zaza amin'ny ankapobeny: tsy mahatsiaro tena ve? Rendrema ve?
- ☒ Jerena raha milentika noho ny mahazatra ny mason'ny zaza, maina ny molotra na milentika ny lohamalemy.



- ☒ Omena rano ilay zaza hosotroiny:
 - Tsy afaka misotro ve?
 - Misotro be ve? (mangetaheta)
- ☒ Tsongoina kely ny kibony: (Jereo ny sary)
 - Maharitra ela be ve ny faritra voatsongo vao miverina? (mihoatra ny 2 secondra)
 - Maharitra ela ve?

Azo sokajiana sy tsaboina ny aretina mahazo ny zaza rehefa vita ny fanadihadiana:

Ahitana ny roa amin'ireto fambara ireto: ☑ Tsy mahatsiaro tena na rendrema. ☑ Milentika ny maso. ☑ Tsy afaka misotro rano na mangetaheta be. ☑ Elabe vao miala ny faritry ny tsongo amin'ny kibo. ☑ Misy ra ny fivalanana	Tsy fahampian-drano betsaka (deshydratation sévère) NA Tsy fahampian-drano (deshydratation) NA Dysentérie	☑ Entina haingana any amin'ny tobim-pahasalamana ny zaza.
Tsy ampy ny fambara azo ilazana fa misy tsy fahampian-drano. 	Tsy misy tsy fahampian-drano (pas de deshydratation)	☑ Atao ny fitsaboana ny tsy fahampian-drano plan A. (jereo ny fitsaboana plan A) ☑ Hazavaina amin'ny reniny ireo tranga na anton-javatra tsy maintsy iverenana faran'izay haingana any amin'ny hôpitaly. ☑ Asaina entina any amin'ny tobimpahasalamana ny zaza afaka 5 andro raha tsy misy fihatsarana. ☑ Omena toromarika momba ny fahadiovana ny reny, indrindra raha misy "choléra" eo an-tanàna.



Toromarika momba ny fahadiovana raha misy "choléra" ao an-tanàna

Areti-mifindra avy amin'ny otrikaretina ny "choléra", azo avy amin'ny rano maloto, sakafo tsy voadio, fikitihana ny maloton'ny olona marary, tsy fahampiana fahadiovana (tanana maloto, akanjo maloto).

Noho izany, zava-dehibe amin'ny fisorohana ny firongatry ny aretina ny fahadiovana:

- ☑ Rano madio ihany no ampiasaina sy sotroina: ampangotrahina na asiana rano fanadiovana na tantavanina.
- ☑ Any amin'ny lava-piringa ihany no manao maloto.
- ☑ Mila sasana tsara, atao masaka tsara ary saronana tsara ny sakafo.
- ☑ Sasana ny tanana mialoha sy aorian'ny fikarakarana sakafo, fikarakarana marary, rehefa avy mivoaka, rehefa avy manolo zaza, mialoha ny sakafo. Mampiasà rano madio sy savony na lavenona. (R50/Pno)

Vonjy aina sy fitsaboana Plan A

Mila omena rano sy sakafo ny zaza rehefa mivalana. Azo ampiasaina avokoa, na inona na inona karazan-drano fisotron'ilay zaza. Rano misy sira no tena tsara hisorohana ny tsy fahampian-drano, toy ny:

- ☒ SRO (Jereo ny toka faha 17: Aretim-pivalanana ahitana ny fomba fanamboarana azy).
- ☒ Ranom-bary masira.
- ☒ Lasopy legioma na ron'akoho misy sira.
- ☒ Rononon-dreny.

Fitsipika ankapobeny: omena rano betsaka araka izay tadiaviny ny zaza mandra-pitsahatry ny aretim-pivalanana.

Torolalana: isaky ny avy mivalana izy dia omena fatra toy izao:

- ☒ Zaza latsaky ny 2 taona: rano 50 – 100 ml (fahefany na antsasaky ny kaopy lehibe)
- ☒ Zaza 2 hatramin'ny 10 taona: 100 – 200 ml (antasaky ny kaopy lehibe)
- ☒ Zaza lehibe: fatra araka izay tadiaviny.

Omena “zinc” ny zaza, atao isan'andro mandritra ny 10 ka hatramin'ny 14 andro. Manampy ny hery fiarovana hiadina amin'ny aretina ny “zinc” ary manampy amin'ny fampihenana ny aretim-pivalanana. Azo atao ny manome azy “zinc” sirao na pilina.

- ☒ Zaza latsaky ny 6 volana: 10 mg isan'andro.
- ☒ Zaza mihoatra ny 6 volana: 20 mg isan'andro.

Ny tsy fahampian-drano tsy dia atahorana loatra ihany no azo tsaboina any an-trano. Raha tsy izany, ento any amin'ny tobimpahasalamana ny zaza. Afaka atomboka avy hatrany anefa izay voalaza etsy ambony eny an-dalana mankany amin'ny tobimpahasalamana.

Manampy ny hery fiarovan'ny zaza hiadiana amin'ny aretina ny “zinc”. Ireto ireo sakafo ahitana “zinc”: hena, hazandrano, mofo, sakafo azo avy amin'ny ronono toy ny fromazy sy “yaourt”. Manampy amin'ny fihatsaran'ilay zaza ny fanomezana azy tsy tapaka sakafo misy “zinc”.

Tsy tokony hajanona ny fanomezana sakafo ny zaza mba hisorohana ny tsifanjariantsakafo. Tena zava-dehibe ny fampinonoan'ny reny ny zanany, satria ilain'ny zaza ny rano sy ny otrikaina. Omena sakafo manome hery ny zaza hanoloana ny otrikaina very mandritra ny aretim-pivalanana. Misy otrikaina tafiditra ny vatana ihany mantsy na dia mivalana be aza ny zaza, ary mamatsy ny hery izay tena ilaina izany. Omena sakafo tsy tapaka isaky ny adiny telo na efatra koa izy. Mora levona kokoa raha fatra kelikely no omena. Atao azo antoka mandrakariva fa mahazo otrikaina tsara ny zaza mandritra sy aorian'ny aretina, mba hampitombo sy hahatsara azy (R221/P7-14).

37.3 Fanaviana sy tazomoka

Efa nisy toka iray manontolo natokana ho an'ny fanaviana, saingy ny fandraisna an-tanana araka ny PCIME no hojerena amin'ity toka ity.

Indreto ny fizahana tokony hatao hitadiavana sy handalinana ny fanaviana:

- ☑ Manavy ve ny zaza? (mafana hoditra na mihoatra 38°C ny hafanana ambany helika)
- ☑ Naharitra hafiriana izany?
- ☑ Raha fito andro no mihoatra, nanavy foana ve izy isan'andro?
- ☑ Nandeha tamin'ny toerana be tazomoka ve izy tao anatin'ny 2 volana lasa?
- ☑ Fantarina raha toerana be tazomoka na tsia ny tanàna misy azy. (Jereo ny tabilao)



Ambany ny tranga-na tazomoka amin'ireto toerana ireto manomboka ny volana mey ka hatramin'ny novambra. Ambony kosa izany manomboka ireo volana ambiny:

Antananarivo		Fianarantsoa
Antananarivo Renivohitra	Antsirabe I	Fianarantsoa I
Antananarivo Avaradrano	Antsirabe II	Fianarantsoa II
Antananarivo Antsimondrano	Andramasina	Ambositra
Ambohidratrimo	Antanifotsy	Fandriana
Arivonimamo	Ankazobe	Ambohimahaso
Miarinarivo	Anjozorobe	Manandriana
Soavinandriana Itasy	Tsiroanomandidy	Ambatofinanadrahana
Fenoarivo Be	Betafo	Ambalavao
Manjakandriana	Faratsiho	Ambatolampy

Ambony foana ny tranga-na tazomoka mandritra ny taona amin'ireo faritra ambiny eto Madagasikara izay tsy voatanisa etsy ambony

FAMPIHARANA: Fantaro raha be tazomoka any amin'ny faritra misy anao amin'izao fotoana izao.

- ☑ Matory anaty lay ve ny zaza?
- ☑ Raha eny, lay misy odimoka ve?
- ☑ Tadiavo ny fambarana tazomoka mahery: miloko matroka toy ny ranon-kafe ve ny fivalanan-dranon'ny zaza?
- ☑ Voan'ny kitroto ve ny zaza tao anatin'ny 3 volana lasa?

Avy eo, zahao ny zaza ka jereo ireo fambaran'aretina:

- ☑ Tsapao raha mivonto ny lohamaleminy.
- ☑ Jereo sao mihenjana ny hatoky ny zaza.
- ☑ Jereo raha misy tsiranoka ny orony.
- ☑ Tadiavo ireo fambarana tazomoka mahery: mavomavo ny hoditra, mora mandeha ra ho azy
- ☑ Ataovy ny fitiliana maika ("test de diagnostic rapide") hizahana ny tazomoka.
- ☑ Tadiavo ireo fambaran'ny kitroto:
 - Famorifotra manerana ny hoditra.



- Iray amin'ireto fambara ireto: kohaka, orona mitsiranoka, maso mena.
- Raha voan'ny kitrotra ny zaza mandritra ny fizahana na tao anatin'ny telo volana farany dia:
 - ◇ Jerena raha misy fery (ulcère) ao amin'ny ativava; lalina ary betsaka ve izany?
 - ◇ Jerena raha misy nana mivoaka avy amin'ny maso.
 - ◇ Jerena sao misy fotsifotsy mandrakotra ny fitaratry ny maso na "cornée" ("opacité cornéenne"). Madio manganohano mantsy ny fitaratry ny maso ara-dalana.

Rehefa vita ny fizahana dia azonao sokajiana ny aretina mahazo ny zaza, araka ny fambara hita. Mifanaraka amin'izay ihany koa ny fitsaboana. Hita ao anatin'ity tabilao manaraka ity izany:

Toerana heverina ho be tazomoka

☒ Fambara areti-mandoza, NA ☒ Lohamalemy mibontsina, NA ☒ Hatoka mihenjana, NA ☒ Fambaran'ny tazomoka mahery , NA ☒ Manavy (mafana hoditra na mihoatra ny 38°C ny hafanana), NA/SY ☒ "Test de diagnostic rapide" nahitana tazomoka.	Areti-mandoza mampanavy, NA Tazomoka mahery, NA Tazomoka tsotra	☒ Entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana ny zaza. ☒ Sorohina ny "hypoglycémie": omena nono na zava-pisotro mamy na ronono. ☒ Ampidinina ny fanaviana, jereo ny toko faha-16

Toerana heverina ho tsy be tazomoka

☒ Fambara areti-mandoza, NA ☒ Lohamalemy mibontsina, NA ☒ Hatoka mihenjana, NA ☒ Fambarana tazomoka mahery , NA ☒ Tsy misy tsiranoka ny orona, NA ☒ Tsy voan'ny kitrotra, NA ☒ Tsy misy antony hafa hita mahatonga ny fanaviana, NA/SY ☒ "Test de diagnostic rapide" nahitana tazomoka.	Areti-mandoza mampanavy , NA Tazomoka mahery, NA Tazomoka tsotra.	☒ Entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana mba hahazo fanafody fanefitry ny tazomoka sy antibiotika. ☒ Sorohina ny "hypoglycémie": omena nono na zava-pisotro mamy na ronono. ☒ Ampidinina ny fanaviana, jereo ny toko faha-16

- ☑ Misy tsiranoka mivoaka ny orona, NA
- ☑ Voan'ny kitroto ny zaza, NA
- ☑ Misy antony hafa hita mahatonga ny fanaviana, NA
- ☑ "Test de diagnostic rapide" tsy nahitana tazomoka.

Fanaviana,
Tsy heverina ho
tazomoka

- ☑ Omena toromarika amin'ny fampidinana hafanana ny reny.
- ☑ Entina any amin'ny manatona tobim-pahasalamana, raha tsy mety midina ny hafanana.

Ahoana no fampidinana ny hafanana tsy ampiasana fanafody?

Mialohanyhahatongavantsika any amin'ny tobim-pahasalamana, na raha tsy afaka mankany isika, dia mety hanavy be ny zanatsika. Indreto misy torohevitra hanampiana antsika hampidinana ny hafanana, tsy ampiasana fanafody:

- ☑ Ny fonon-tongotra: lemo amin'ny rano mangatsiaka ny lamba kely, aza mampiasa rano mangatsiaka loatra. Fonosy amin'ny lamba mando ny ranjon'ilay zaza. Avereno hamandoina ilay lamba kely isaky ny maina na mafana (noho ny hafanan'ny zaza), mandra-pidin'ny hafanana.
- ☑ Mahazo aina izy raha asiana lamba kely mando ihany koa ny handriny.



Ahoana no fampiasana ny Paracétamol?

Hitantsika na aiza na aiza ny paracétamol, na dia eny amin'ny mpivarotra enta-madinika aza. Mety tsy ho haintsika akory anefa ny mampiasa izany. Azo ampiasaina hampitoniana ny fanaintainana sy hampidinana ny hafanan'ny vatana ny paracétamol. Raha ho an'ny zaza, tsara raha ny paracétamol no ampiasaina, satria io no tsy dia be voka-dratsy loatra, saingy aoka hatao amin'ny fatrany tokony ho izy izany. Araho ireto toromarika ireto:



Ny paracétamol pilina 500mg no matetika hita eny amin'ny mpivarotra, ka io no akantsika ohatra. Voalohany indrindra, vakio tsara ny fonon'ny fanafody ka ataovy azo antoka fa paracétamol 500mg no eo an-tanana.

Totoy ary asio rano na nono kely (1 na 2 sotro) rehefa hanome izany ny zaza isika.

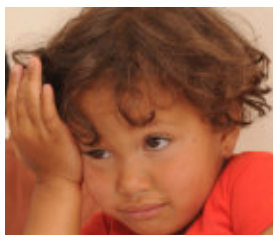
- ☑ Ho an'ny zaza latsaky ny 1 taona: 60mg isaky ny mihinana (1/8 amin'ny pilina 500mg iray).
- ☑ Zaza 1 hatramin'ny 2 taona: 125mg isaky ny mihinana (1/4 amin'ny pilina).
- ☑ Zaza 3 hatramin'ny 7 taona: 250mg isaky ny mihinana (antsasaky ny pilina).
- ☑ Ankizy 8 hatramin'ny 12 taona: 500 mg isaky ny mihinana (pilina iray).
- ☑ Ankizy mihoatra ny 13 taona na olon-dehibe: 500mg na 1g isaky ny mihinana (pilina 1 na 2).
- ☑ Afaka mamerina mihinana isaky ny adiny enina, raha tsy midina ny fanaviana.



Ho an'ny zaza, tsara raha miankina amin'ny lanja ny fatra omena, hisorohana ny voka-dratsin'ny fatra be loatra, ka 15mg/kilao isaky ny mihinana. Afaka mamerina mihinana isaky ny adiny enina ny marary, raha tsy midina ny fanaviana. Raha hazavaina bebe kokoa, fatra 60mg/kilao isan'andro raha be indrindra no tokony hohanin'ny olona iray. Arahina ny toromarika nomena tetsy ambony raha toa ka tsy fantatra kosa ny lanjan'ilay zaza marary.

37.4 Olana eo amin'ny sofina

Mila jerena ihany koa sao manana olana eo amin'ny sofina ny zaza.



Ireto avy ny fizahana tokony hatao amin'izany:

- ☒ Manaintaina ve ny sofin'ny zaza?
- ☒ Misy tsiranoka mandeha ve? Raha eny, hafiriana?
- ☒ Jerena raha misy nana mivoaka amin'ny sofin'ny zaza.
- ☒ Jerena ary tsapaina sao misy mivonto ao ambadiky ny sofina.

Ireto ny fisokajiana sy ny fitsaboana izany:

☒ Fivontosana manaintaina ao ambadiky ny sofina, NA ☒ Mivoaka nana ny sofina	Fiparitahana otrikaretina eo amin'ny sofina	☒ Ento haingana any amin'ny tobim-pahasalamana ny zaza ☒ Ampidino ny fanaviana ☒ Omena Paracetamol araka ny voalaza tetsy ambony
☒ Tsy misy manaintaina ny sofina ary tsy misy nana mivoaka.	Tsy misy aretin-tsofina.	☒ Tsy misy fitsaboana tokony hatao amin'ny sofina. ☒ Tsaboina izay aretina hafa hita.

Fomba fanamainana ny sofina amin'ny lamba

Hamainina amin'ny lamba ny sofina, ho fanampin'ny fitsaboana, raha misy nana mivoaka.



- ☒ Hamainina intelo isan'andro ny sofina.
- ☒ Ahorongorona ny lamba madio sy mifoka rano, na lamba taratasy malefaka.
- ☒ Atsofoka moramora ao anatin'ny sofin'ny zaza izany.
- ☒ Esorina ny lamba rehefa mando.
- ☒ Soloana lamba madio hatrany mandra-pahamainan'ny sofina.
- ☒ Tsy ajanona izany raha tsy efa mitsahatra ny nana ary tsy ahitana fambaran'aretina intsony.

Mila fotoana ampy ny sofina hahasitrana azy. Aza avela hisy ranon-javatra na menaka hiditra ny sofina. Tsy tokony hilomano ilay zaza raha tsy sitrana tanteraka ny sofiny.

Aoka ho fantatsika fa manadio tena ny sofina ka tsy tsara loatra ny fisokirana azy amin'ny "coton-tige" ohatra rehefa manadio. Ny ivelany ihany no azo diovinana amim-pitandremana, raha ilaina izany.

Fanaraha-maso fanampiny

Ankoatra ireo rehetra ireo, tokony hozahana ihany koa sao ahitana ny iray amin'ireto olana ireto ny zaza:

- ☒ Tsifanjariantsakafo (Jereo ny toko faha 43: Sakafo sy tsifanjariantsakafo). Omeo torohevitra ny reny momba ny sakafo voalanjalanja sy ara-pahasalamana ny tokony omeny ny zanany.
- ☒ Tsy fahampian-dra (Jereo ny toko faha 23: Tsy fahampian-dra). Toroy hevitra mifanaraka amin'izany ny reny.
- ☒ Jereo raha vita vaksiny, nahazo odikankana sy vitamina A ara-dalàna ny zaza.
- ☒ Entano ny reny hanao vaksiny ny zanany. Mahazo ny diplaomany voalohany ny zaza rehefa mahavita tanteraka ny vaksiny alohan'ny fahaherintaonany.
- ☒ Farany, tadiavo izay mety ho olana hafa ankoatra ireo. Jereo ihany koa ny fahasalaman'ny reniny.

Tetiandron'ny vaksiny eto Madagasikara

Taonan'ny zaza

Vaksiny

Vao teraka	BCG	Polio-0
6 herinandro	DTC-HepB-Hib1+PCV10-1+Rota1	Polio-1
10 herinandro	DTC-HepB-Hib2+PCV10-2+Rota2	Polio-2
14 herinandro	DTC-HepB-Hib3+PCV10-3+VPI	Polio-3
9 volana	Fanefitry ny kitroto (VAR)	

Vitamina A: manomboka amin'ny fahaenim-bolana

- ☒ Jerena ny daty farany nahazoany vitamina A.
- ☒ Omena vitamina A raha mihoatra ny enim-bolana ny daty farany.

Odikankana: manomboka amin'ny fahaherintaona:

- ☒ Jerena ny daty nahazoany pilon-kankana farany.
- ☒ Omena odikankana raha efa mihoatra ny enim-bolana ny daty farany.

38. Fanararaotana ankizy

Fampidirana



Efa nahita zaza voakapoka mafy tsy misy antony loatra ve ianao? Efa mba nanontany tena ve ianao hoe nahoana ny ankizy iray no menamenatra rehefa kasihina? Na nanontany tena hoe: nahoana izy no malahelo? Efa sendra nandalo ankizy iray ve ianao ka nahatsikaritra fa tsy manao akanjo afa-tsy akanjo manify iray izy, kanefa hita fa mila manao akanjo ba? Rehefa mandalo ny fisainanao ireo fanontaniana ireo, moa ve avelanao handalo fotsiny ka ny lalanao ihany no izoranao? Aorian'ny fianarana sy famakiana ity toko ity, inoana fa ho hafa ny fihetsikao amin'ny manaraka manoloana izany. Ny antenaina dia izao: mba hijanona ao anaty fotoana lavalava kokoa ianao ka hibanjina azy ireo maharitraritra. Manome akanjo ba azy ve ny renin'ilay zaza? Mba tazanao milalao ve izy sa kosa hitanao fa manana olana ka mila fanampiana?

Mety hanontany angamba ianao hoe: inona no olana raha voakapoka ny ankizy, na antsoina amin'ny anaram-bositra samihafa? Nahoana ny ankizy no tsy tokony hanao firaisana ara-nofa raha mbola kely taona? Mety hiady hevitra aza ianao fa tena ilaina tokoa ny manasazy ny ankizy iray mba hahatonga azy ho olona tsaratsara kokoa indray andro any. Noho izany, mipetraka ny fanontaniana hoe: Inona no tsapanao fony ianao mbola zaza ka voaivaiva? Mbola tadidinao ve? Mbola sahirana ve ianao amin'ny fahatokisana olona, satria tsy afa-nianatra ny hatoky ireo ray aman-dreninao? Moa ve ianao, indraindray, malahelo sy tezitra ary tsy afaka mifehy ireo fihetseham-ponao? Mbola eo hatrany ve ilay fanaintainana izay tsy mety miala aminao mihitsy, na inona na inona trangan-javatra miseho? Izany no misy rehefa tratry ny fanararaotana ny ankizy. Raha toa ka tsy nianatra ny hatoky olona izy, tsy mba nahatsapa fiarovana ary tsy nahatsapa fa tiana araka izay maha izy azy, na inona na inona mitranga.

Andeha ary hiarahantsika mandinika ny atao hoe fanararaotana ankizy, ny vokany eo amin'ny fiainan'ny olona, ny fomba hahafantarana ny ankizy tratry ny fanararaotana ary ny tokony hatao manoloana izany?



Na inona na inona endriky ny fanararaotana atao amin'ny ankizy, dia hisy fiantraikany ratsy eo amin'ny fiainany foana izany, na ara-batana na ara-tsaina, na ara-piaraha-monina na ara-pahasalamana ihany koa (R68/Pno). Nanao lalàna hiarovana ny ankizy ny fanjakana malagasy. Ny mampalahelo anefa, tsy mifanaraka amin'ny zava-misy no sady tsy mora ampiharina ilay lalàna. (R71/Pno)

Na izany aza, horesahintsika ity olana ity, satria mino isika fa andraikitry ny tsirairay ny miaro ireo malemy, indrindra ireo tsy ampy taona. Manana zo ny ho voaaro ny ankizy, ka izaho sy ianao no tokony hanatanteraka izany. (R70/Pno)

Ireo karazana fanararaotana atao amin'ny ankizy

Voalohany indrindra, iza tokoa moa no antsoina hoe ankizy e? Valiny: izay olona tsy ampy taona, izany hoe latsaky ny 18 taona, dia ankizy avokoa, ka manana ny zo rehetra maha-ankizy azy. Inona ary ny hoe fanararaotana ankizy? Miseho amin'ny endrika samihafa ny fanararaotana ankizy: fanaovana tsinontsinona, fanimbazimbana, na amin'ny vatana, na eo amin'ny fihetseham-po, na fanararaotana ara-nofa, na koa tsy firaharahana ny zaza (R68/Pno). Toy izao, raha hazavaina bebe kokoa, ny mahakasika ny fanararaotana ankizy.



Fanararaotana mihatra amin'ny vatana: Kapohina ny ankizy, dakana na tsy raharahaina mihitsy. Mety hilaza ireo ray aman-dreniny fa mifehy ny zanany, kanefa misy ny mahasamihafa izany. Tonga tampoka tsy ampoizina ny fanararaotana mihatra amin'ny vatana, fahatezerana mihoa-pampana ary fampiasana fihetsika na zavatra ho fampitahorana hifehezana ny fihetsik'ilay zaza. Fantaro fa ny andraikitry ny ray aman-dreny dia ny mampianatra ny ankizy ny momba ny mety sy ny tsy mety, na marina sy diso, fa tsy ny mamela azy ireo hiaina ao anaty tahotra. (R67/Pno)



Fanararaotana mihatra eo amin'ny fihetseham-po: Mandratra kokoa noho ny tsora-kazo ny teny. Efa niaina izany ve ianao? Tena mahatsiaro marary tokoa ianao rehefa voaivaiva. Tsapan'ny ankizy koa izany. Zary raiki-tapisaka eo amin'ny fiainan'ny ankizy iray ny fiantsoana azy amin'ny hoe: “zaza tsy misy saina”, “ilay alika ity”. Raha mandre matetika ny zaza iray fa “tsy misy ilana azy” na “adala”, dia hino izany tokoa nony farany. Ny mikitakita ny ankizy, ny mikiakiaka aminy, ny manilika azy na mandà tsy hampiseho fihetsika mitory fitiavana sy tambitamby aminy, izany rehetra izany dia fanararaotana avokoa, tsy miteraka holatra amin'ny vatana, fa eo amin'ny fihetseham-po. Ny fiantraikan'ity fanararaotana ankizy ity dia mamela holatra tsy hay kosehina izay hoentin'ilay zaza mandritra ny fiainany manontolo. (R76/Pno)

Tsy firaharahana ny ankizy: Ity dia endrika iray amin'ny fanararaotana ny ankizy fahita matetika. Tsy vitan'ireo ray aman-dreny ny mamatsy ireo zanany. Tsy mahazo sakafo arapahasalamana ireo ankizy, tsy miakanjo araka ny tokony ho izy, tsy voasasa madio, tsy alefa an-tsekoly na tsy voaara-maso. Matetika aza, ireo ankizy zokiny ao an-tokantrano no maka ny toeran'ireo ray aman-dreny ary mamatsy ny fianakaviana. Tsy hamirapiratra ny ho avin'ireo ankizy noho izy ireo tsy afaka nankany an-tsekoly mba hianatra. Efa nanonofinofy ireo zanakao mba hanana fiainana tsara lavitra noho ny anao ve ianao? Mila fotoana hilalaovana sy hianarana miaraka amin'ny ankizy hafa ny ankizy mba hahafahan'izy ireo mivelatra tsara amin'ny maha izy azy. (R67/Pno)



Fanararaotana amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofa: Fihetsika feno herisetra iniana atao ary fanolanana no mety hiafarany. Mampalahelo fa tranga matetipiseho ao amin'ny fianakaviana izy ity, ary izay no tena mahatsiravina aminy. Ireo olona izay natao hiaro na hikelokelo indray no tsy nanao ny tokony hataony amin'ilay zaza, fa vao mainka aza namoafady tamin'ny fitokisana izay nomena azy.

Mazàna, tambitambazana na ampitahorina ilay zaza hihazona ho tsiambaratelo ilay fanararaotana amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo. Tena mijaly tokoa ilay zaza amin'izany, satria mitahiry ilay tsiambaratelo ho azy irery. Sady mijaly ara-batana, ara-tsaina, ara-pihetseham-po, ary ara-piaraha-monina ilay zaza. Tsy fangirifirina vokatr'ilay fanararaotana ihany no vokany fa zary lasa enta-mavezatra ho an'ilay zaza mihitsy. Fantatr'ilay zaza fa tsy rariny izany! Ho menatra izy ary hahatsiaro ho meloka. Matetika tsy misy mahatsikaritra izany, fa rehefa mihalehibe ilay zaza vao mahazo tanteraka izay natao taminy. Samy tandindomin-doza amin'izany avokoa na ny zazavavy na ny zazalahy. (R67/Pno)

Fampiasana ny ankizy: Fahita eto Madagasikara ireo endrika ratsy indrindra amin'ny asa mafy ampanaovina ny ankizy. Manjary toy ny mpanompo izy ireo, atao mpanampy any amin'ny tokantranon'olona, eny an-tanimbary, na mpivarotra na miasa eny amin'ny toerana famakiana vato, na mitrandraka ny any ambanin'ny tany, sns... Amin'izany, mandray karama kely ireo ankizy, na tsy mandray mihitsy, kanefa dia miasa mafy tahaka ireo olon-dehibe ihany. Tsy alefa any an-tsekoly ny ankizy, hany ka tsy manana fahafahana hampivelatra izay rehetra misy ao anatin'ny (R69/Pno). Tsy mba nobeazina hahomby sy mba ho lasa andry ho an'ny fiaraha-monina ireny ankizy ireny, fa toa nangalarina sy nendahina tamin'izy ireo ny vintana hahafahany mianatra sy mampivelatra ny fahaiza-manaony. Omeo ireo zanakao sy ireo ankizy eo amin'ny tanàna misy anao ny ho avy mampiratra.

Vokatr'ireo fanararaotana ny ankizy

Aoka hazava tsara fa mamela holatra maharitra sy raiki-tapisaka avokoa na inona na inona karazana fanararaotana atao amin'ny ankizy. Raha voakapoka ny ankizy, mety ho hita eny amin'ny vatana ny holatra aterak'izany. Manimba kokoa anefa ny holatra eo amin'ny fihetseham-po, satria miantraika amin'ilay zaza eo amin'ny androm-piainany manontolo izany.

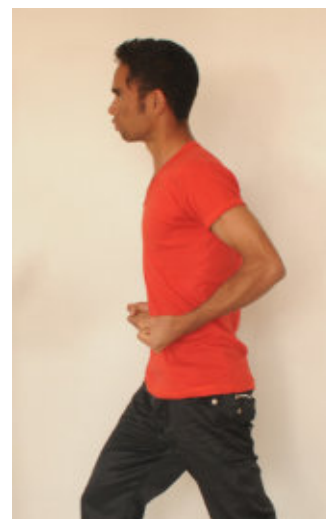
Inty misy tantara marina fohy: Misy namana iray izay niharan'ny fanararaotana teo amin'ny vatana sy teo amin'ny fihetseham-po. Nobeazina niaraka tamin'ny lehilahy izay tezi-dava sy mpiady lava izy. Notehiriziny sy tsy navoakany tao anatin'ny fony ireo ratrany. Vokatr'izany, tsy nahay natoky olona intsony izy. Tsy nisy afa-tsy tamin'ny alalan'ny fahasovan'Andriamanitra sy tamin'ny alalan'ireo olona feno fitiavana manodidina azy ihany no nahasitrana azy tsikelikely. Ankehitriny izy dia lehilahy miaraka amin'ny holatra maro ary mbola miady mafy amin'ny hakiviana lalina. Namela an'Andriamanitra hamerina amin'ny laoniny izay potika izy. Nahatonga azy ho lasa lehilahy tsy mamono ny zanany sady lehilahy mahay miahny sy mikarakara ny hafa izany. Hitanao fa raha vao mivilana ny fomba fahitan'ny ankizy ny tenany ary potika ny fahatokisany na ny tenany na ny hafa, dia mila fotoana maharitra ny fanarenana izany. Mazàna, sarotra aminy ny manana na manangana fifandraisana lalina sy misy dikany. Mety hisy fiantraikany amin'ny fiainan'ilay olona izany: any am-pianarana, any am-piasana, ao amin'ny fianakaviana na amin'ny fanambadiana. Misy ivony telo ireo fahasaratana ateraky ny fanararaotana:

Fahasaratana amin'ny fahatokisana: Tsy mba nahazo ny fiarovana sahaza azy ireo ankizy niharan'ny fanararaotana. Tsy tafitan'ireo ray aman-dreniny taminy mihitsy ny fahatsapana fa voaaro tsara sady tena tiana izy ireo. Mitombo miaraka amin'ny fiahiahina izay zavatra hitranga eo amin'ny fiainany any aoriana ilay zaza. Toa tsy mba misy fahatokisana izany ao amin'ilay zaza, ary mahatsapa ho mandry andriran'antsy sy mitebeteby mandrakariva izy rehefa tafaraka amin'ny hafa. Ireo ray aman-dreniny izay tokony ho mpiaro azo antoka sy natao hitokisana sy hianteharana

indray no zary namoan-tsampona teo amin'ny fiainany (R67/Pno). Koa rehefa lasa olon-dehibe ilay zaza niharan'ny fanararaotana, mazàna, tsy mahay mifandray tsara amin'ny hafa izy, satria mampananosarotra ny fifandraisana ilay vokatry ny tsy fisian'ny fitokisana.

Fiheveran-tena ho ambany: Tsy mba naharay ny haja sy kolokolo am-pitiavana sahaza ho azy ny ankizy izay tratry ny fanararaotana. Ny ankizy izay tsy mba nanehoam-pitiavana sy tambitamby na nankasitrahana sy noderaina fa afaka mahavita zavatra dia tsy hitombo sy hivelatra amin'ny fahatsapana fa tena mendrika izy, indrindra indrindra moa raha naverimberina tamin'izy ireo foana fa “tsymahay na inona na inona” na “adala tsy misy ilana azy” izy. Rehefa mitombo ao anatin'izany hevitra izany ny olona, dia tsy ho sahy ny hanao asa tsaratsara kokoa na hanangana fandraharahana lehibe kokoa. Hisy fiantraikany amin'ny fiaraha-monina izany satria tsy misy asa mitsangana ary tsy misy fanatsarana atao. Ireo ankizy niharan'ny fanararaotana aranofo koa dia mety hahatsiaro tena ho simba. Matetika izy ireo no mahatsapa tena fa maloto sy potika. Zary mizaka ny tondro molotry ny olona izy ireo sady tsy mahazo ny haja sahaza azy. Ambany ny fiheverany ny tenany, satria niharan'ny fanolanana no toa nangalarina taminy ilay fahatsapana masina fa tompon'ny tenany izy. (R67/Pno)

Fiovaovan'ny fihetseham-po: Niaina tamin'ny tontolo izay tsy nahafahany namoaka ny fihetseham-pony tamin-kahalalahana ny ankizy niharan'ny fanararaotana. Raha toa ka mba sendra tezitra izy dia mety ho voakapoka na tsy raharahaina tsotra izao. Vokany, matetika notazoniny tsy navelany hivoaka ny fihetseham-pony. Olana anefa izany, satria hivoaka tampoka amin'ny fotoana tsy ampoizina no sady tsy ho voafehy. Manana olana hifehy fihetseham-pony ny ankizy niharan'ny fanararaotana, ary rehefa lehibe izy ireo dia hiady amin'ny fifehezana fahatezerana, fitaintainana ary hakiviana lalina. Fantatr'izy ireo tsara ny fangirifiriana sy ny fanaintainana, ary mazàna, fahatsapana mibahana eo amin'ny fiainany izany. Miafara amin'ny fandraisana zava-mahadomelina na fisotroan-toaka be loatra ny sasany amin'ireo niharan'ny fanararaotana mba entiny hanadinoana ny fanaintainany. (R67/Pno)



FAMPIHARANA: Misy fantatrao ve na efa niainanao ireo tranga ireo? Efa niharan'ny fanararaotana ve ianao fony fahazaza? Afaka mizara izany amin'ny olona iray akaiky anao ve ianao?

Tsarovy ilay tantara fohy noresahina tetsy ambony. Nahita lalana nahasitrana azy izy. Tonga lehilahy mahafinaritra izy ankehitriny. Mety ho sitrana ianao na dia misy holatra tsy maintsy entina mandra-maty aza.

Ahoana no mety hahitana ireo fanararaotana eo amin'ny ankizy?

Indreto ary misy famantarana izay mitondra fampitandremana atoro anao manoloana ireo ankizy izay niharan'ny fanararaotana. Aoka ho mailo avy hatrany ianao rehefa mahita ireto famantarana ireto eny amin'ny ankizy. Raha misy fiovana tampoka eny amin'ny fihetsiky ny ankizy dia tokony hodinihina.

Famantarana ny fanararaotana ara-batana

- ☒ Misy fahavoazana na ratra, ka tsy mazava, fa misafotofoto ny fanazavana momba izany.
- ☒ Manao fitafiana tsy mifanaraka ilay ankizy hanakonana ilay ratra. (ohatra, manao fitafiana lava tanana amin'ny andro mafana be).
- ☒ Dian-kapoka na vono, izay midika fa nokapohina tamin'ny hazo na fehin-kibo na nasiana totohondry ilay ankizy.
- ☒ Raha vao misy hetsika tampoka kely dia taitra izy, mailo ary matahotra.
- ☒ Menatra sy miala ilay zaza rehefa kasihina sady matahotra ny hody any antrano. (R67/Pno)

Famantarana ny fanararaotana ara-pihetseham-po

- ☒ Matahotra ny hanao zavatra tsy mety ilay ankizy, hany ka misintaka.
- ☒ Tsy ahitana fifandraisana akaiky amin'ireo ray aman-dreniny na ireo mpikolokolo azy.
- ☒ Tsy ara-dalana ny fihetsika ataon'ilay ankizy: fahatezerana mipoaka na mandefitra loatra.

Famantarana ireo ankizy tsy noraharahana

- ☒ Mahia kely ilay zaza, maloto ary akanjo tsy mifanaraka aminy no hita eny aminy.
- ☒ Ahitana aretina na ratra tsy voatsabo.
- ☒ Tavela irery amin'ny toerana tsy voaaro na mampidi-doza, na tavela ao anaty aizina.
- ☒ Tsy alefa mankany an-tsekoly ilay zaza.

Famantarana ny fanararaotana amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo



- ☒ Manana olana ilay ankizy rehefa mandeha na mihazakazaka na mipetraka.
- ☒ Liana be amin'ny resaka taovam-pananahana na ny firaisana.
- ☒ Saro-kenatra loatra ka tsy mety misolo akanjo eo imason'olona.
- ☒ Areti-mifindra vokatry ny firaisana ara-nofo na fitondrana vohoka.
- ☒ Mandositra olona sasantsasany tsy amin'ny antony. (R67/Pno)

Famantarana ny fampiasana mafy ny ankizy

- ☒ Tsy alefa an-tsekoly, fa miasa tontolo andro ilay zaza.
- ☒ Tsy manana fotoana hilalaovana amin'ny ankizy hafa izy.
- ☒ Miara-mipetraka amin'ny olon-kafa izy ary tsy mba hita milalao na mandeha an-tsekoly akory.
- ☒ Tsy maintsy miasa mihoatra ny adiny roa isan'andro ilay ankizy.

Ny tokony hatao

Mandraisa andraikitra. Aza odian-tsy hita ny fanararaotana mahazo ny ankizy, ka tsy hihevitra afa-tsy ny tenanao ianao ary hanao hoe: “tsy fianakaviako io”. Midira

an-tsehatra, nefa amim-panajana ilay ankizy. Iangavio sy tambitambazo ilay ankizy mba hitantara amina izay zavatra nitranga, nefa araka ny fomba fiteniny. Aoka ho malemy fanahy sy marina ianao eo am-panaovana izany. Tokony hoheverina tsara ny fiarovana anao sy ilay zaza. Resaho mivantana ireo ray aman-dreny ary ampahafantaro ireo tompon'andraikitra eo amin'ny fokontany sy ny fiaraha-monina. Ataovy azo antoka fa mahazo ny fikarakarana sy ny fitsabona ilainy ny ankizy raha sendra fanararotana ara-batana sy tamin'ny alalan'ny firaisana ara-nofo. Mitadiava fanampiana avy amin'ny fiaraha-monina na amin'ireo manam-pahefana. Raha tsy hita izay hanampy eo an-toerana, ireto misy azo hatonina:

- ☑ Ny “Brigade des Moeurs et des Mineurs” eny Tsaralalàna, Antananarivo izay voatondro hanadihady momba ny fanararaotana ny ankizy. Antsoy ny laharana maitso (maimaimpoana) **813** na miresaha amin'ny polisy hifandraisana amin'izy ireo.
- ☑ Azo andefasana fitarainana koa any amin'ny “African Committee of Expert on the right and Welfare of the children”, mila ONG eken'ny fanjakana hanampy anao.
- ☑ Na manatona ny biraon'ny UNICEF eto Madagasikara. (R71/Pno)

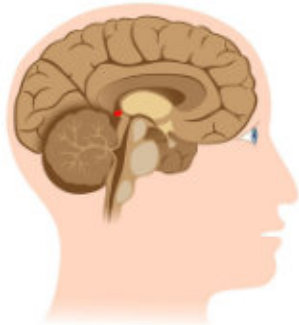
Ny ankizy no hoavin'i Madagasikara. Koa aoka isika hanao izay hahatsara lavitra ny ho avin'izy ireo oharina amin'ny ankehitriny. Aza odian-tsy hita ny herisetra mihatra amin'ny ankizy, fa mandraisa andraikitra avy hatrany, ary aza mangataka andro. Tadiavo izay fomba hanampiana ireo kely sy malemy indrindra eo amin'ny fiaraha-monina misy anao. Atsaharo ny fanararaotana atao amin'ny ankizy!

FAMPIHARANA: Misy ankizy iharan'ny fanararaotana ve eo amin'ny fiaraha-monina misy anao? Amin'ny fomba ahoana no hahafahanao manampy azy ireo? Eritrereto ary fantaro iza no afaka manohana anao amin'ny hetsika ataonao entina hiady amin'ny fanararaotana ny ankizy?

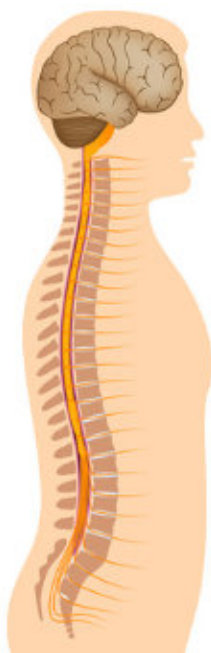


39. Aretin'ny atidoha

Fahalalana momba ny firafitry ny atidoha



Ahitana lafy roa ny atidoha, ary sela an-tapitrisany, antsoina hoe “neurones”, no mandrafitra azy. Selan’ny fitatitra ao amin’ny atidoha ny “neurones”. Izy ireo no mandefa ny baiko sy mandray ny hafatra. Azontsika alaina sary an-tsaina ho toy ny tambanjotra-tserasera an-tariby izany. Mivoaka sy miditra ao ireo hafatra. Amin’ny alalan’ny asan’ny selan’ny atidoha no hahafahantsika mijery, mihaino, mihira, mandihy, milalao baolina, mampiakatra vera sy ny maro hafa koa. Mivezivezy ao amin’ny tsokan-damosina na “moelle épinière” avokoa ny baiko rehetra izay vao mizarazara miparitaka manerana ny vatana. Ny fiarahan’ny tsokan-damosina sy ny atidoha no manome ny antsoina hoe “système nerveux central”, tompon’andraikitry ny fahafahan’ny tenantsika manao ny zavatra rehetra.



Andeha hanao fanandramana kely isika: Tsongoy amin'ny tananao havanana ny tananao havia. Mialoha ny nanaovanao izany dia efa nahavaky sy nahazo izay tian'ny soratra nolazaina ny atidohanao. Efa nanome baiko ny fitatitra na "nerfs" mba hampirindra ny fihetsiky ny tananao ny atidohanao raha nanao ilay fanandramana ianao. Tsapa amin'ny hoditra ilay tsongo satria lasa any amin'ny atidoha ilay fahatsapana ary voarakitra ao. Haingana dia haingana ao anatin'ny fotoana fohy dia fohy no izoran'izany rehetra izany. Haingana noho ny indray mipi-maso ny fandefasan'ny selan'ny atidoha ny baiko. Haingana be toraka izany koa ny fiverenan'ny hafatra. Amin'ny alalan'io fifanakalozana eo amin'ny selan'ny atidoha io no ahafahantsika mivelona ara-dalana.



Taova mianatra mandrakariva ny atidoha. Ny famerimberenana izay zavatra ianarany no fomba ahaizany azy tanteraka. Voatahiry mandritra ny fotoana ela ao anaty atidoha avokoa ireo fahalalana azony. Manana fahafahana mitahiry fahalalana be dia be ny atidoha nefa mora aminy ny mahita ireo izay tena ilaina sy fampiasa matetika. Zava-mahagaga tokoa io fomba fiasan'ny atidoha io. Midika izany fa ny olana mitranga eo amin'ny atidohan'ny olona iray dia mety hiantraika amin'ny firindran'ny fiainany.



 Manana lafy roa ny atidoha ary misy fizarana maro mandrafitra azy. Ny “cortex cérébral” no faritra lehibe indrindra ao anatin’ny atidoha ary tompon’andraikitra amin’ny hetsika isan-karazany toy ny fitenenana, ny fahitana, ny fihainoana, ny fihetsehana ary ny fahatsapana. Eo amin’ny faritra aloha amin’ny atidoha no mibaiko ny fitondran-tena. Ny fahasimbana eo amin’io toerana io no manova ny fomba fihetsiky ny olona iray. Taova kely iray ny betrokely na “cervelet” ary mipetraka eo amin’ny faritra aorian’ny loha.

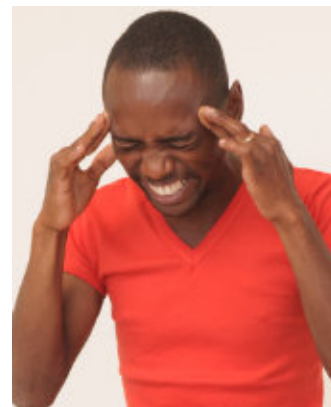
Manampy ny vatana handrindra ny fihetsika rehetra amin'ny alalan'ny fandrindrana ireo nofo ny betrokely. Ny "tronc cérébral, faritra mampitohy ny tsokan-damosina amin'ny atidoha no miandraikitra ny fampitana ireo hafatra mahatonga ny fahatsapana sy ny fihetsika. Ampahany aminy ihany koa no mandrindra ny fisefoana, ny fihaterena sy fitaran'ny lalandra. Na inona na inona mety ho olana eo amin'io faritry ny atidoha io, dia miantraika amin'ny fisefoana sy ny lalandra. Manana faritra isan-karazany ny atidoha izay samy manana ny anjara asany avy, fa miaraka toy ny taova iray ihany izy ireo rehefa miasa. Raha voa ny faritra iray dia voaofana ny sasany ho afa-misolo toerana sy mibaiko araka izay ilaina. (R109/P54-55)

Teny fampidirana

Horesahintsika ao anatin'ity toko ity ny karazana aretina mpahazo ny atidoha. Mateti-pitranga amin'izany ny aretin'andoha. Mandalo izany aretin'andoha izany avokoa ny ankamaroan'ny olona eo amin'ny fiainany. Soa ihany fa tsy dia mpahazo ny olona ny aretina sasany, satria tena atahorana hahafaty. Noho izany, ilaina ny mahafantatra ny momba ireo aretina mpahazo ny atidoha ireo: ny aretin'andoha, ny fikorontanan-tsaina, menenzita, fahatapahan'ny lalandra amin'ny atidoha, androbe na "épilepsie" ary ny haverezan-tsaina na "démence".

39.1 Aretin'andoha

Raha vao ny aretin'andoha no resahina, tonga ao an-tsaintsika avy hatrany ny fitrangany. Indraindray, eo amin'ny ila-loha, na ao amin'ny faritra aorian'ny loha, fa matetika eo amin'ny faritra alohan'ny loha no ahatsapana fanaintainana. Tsapa toy ny tosika manindry na mively na manindrona ilay fanaintainana. Fa maninona moa isika no marary loha? Misy ifandraisany amin'ny lalandra, ireo tamba-tsela ary ireo singa simika ao amin'ny atidoha ny aretin'andoha. Mitranga izany matetika rehefa misy ny tsy fahampian-drano, fiasana saina na fikorontanana eo amin'ny fihetseham-po na harerahana tafahoatra. Mazàna, voan'ny aretin'andoha koa ny olona miakatra tosidra. Ireto avy ny endrika isehoany, ankoatra ny fanaintainana:



Fambara manamarika	Mety ho antony
Aretin'andoha tampoka mahery vaika	Fiakaran'ny tosidra, fahatapahan'ny lalandra, fahaverezan-dra ao amin'ny atidoha, fahatsentsenan'ny lalandra ao amin'ny atidoha, "glaucome" (karazana aretina mahazo ny maso).
Aretin'andoha miampy fanaviana	Menenzita, "encéphalite", nana ao amin'ny atidoha, "toxoplasmose", tazomoka mahery (neuro-paludisme)
Aretin'andoha miampy fiovana eo amin'ny fahitana	"Migraine", "céphalée de Horton", fahaverezan-dra ao amin'ny atidoha, "glaucome"

Aretin'andoha sy fitondrana vohoka	Fiakaran'ny tosidra ambony be eo amin'ny vehivavy bevohoka ("Eclampsie"), "céphalée de tension"
Aretin'andoha miampy fikorontanana eo amin'ny saina	Menenzita, "encéphalite", tazomoka, "tumeur cérébrale", fahatapahan'ny lalandra ao amin'ny atidoha, "intoxication au monoxyde de carbone", fidinan'ny tahan-tsiramamy anaty ra (hypoglycémie), fiakaran'ny tosidra. (R134/P69)

Hitantsika amin'izany fa tena maro ireo antony mety hitarika ny aretin'andoha ary mety mandoza ireo aretina sasany ao ambadika. Soa fa ny 10% amin'ny aretin'andoha ihany no ahitana antony sarotra ary ny 90% tsy misy aretina ambadika na tsy fantatra mazava ny antony.

Na dia izany aza, mety hahitana ireto fambara ireto miaraka aminy:

- ☒ Maloilo sy mandoa.
- ☒ Mikorontana ny fahitana.
- ☒ Tsy mahazaka hazavana sy tabataba. (R106/P267)



Ireo karazana aretinan-doha tsy dia fantatra mazava ny antony no resahina eto toy ny "céphalée de tension", "migraine" ary ny "céphalée de Horton". (R134/P69)

"Céphalée de tension": mihevitra ireo manam-pahaizana fa vokatry ny fikainkonana na "contraction" eo amin'ireo nofo ao amin'ny hatoka sy ny manodidina ny loha ary fiovana mety misy eo amin'ireo singa simika ao amin'ny atidoha noho ny adintsaina sy ny ahiahy no mety ho antony mahatonga izany aretin'andoha izany. Amin'ny ankapobeny sady tsy mampaloilo no tsy mampandao io aretin'andoha io. Mbola afaka manohy tsara ny asany ilay olona.

"Céphalée de Horton": ny lehilahy no voa kokoa mihoatra noho ny vehivavy. Fanaintainana amin'ny ila loha sy ny tarehy maharitra 15 minitra hatramin'ny adiny telo. Mety hiverimberina matetika izany ao anatin'iray andro na mety efa ho niseho taona maro tany aloha. Mitsororoka rano ny maso sy ny orona amin'ilay ila tarehy maharary ary tena tsy mahatombina ilay olona no tsy mety mandry.

"Migraine": fanaintainana mafy toy ny misy mitepotepo ao anatin'ny loha. Avo telo heny no ahitana izany eo amin'ny vehivavy mihoatra noho ny lehilahy. Manelanelana ny adiny efatra hatramin'ny 72 ora no faharetany ary mety mahazo ny ila loha na izy iray manontolo. Matetika miaraka amin'ireto fambara ireto ny aretin'andoha: maloilo sy/na mandoa, tsy mahazaka hazavana sy feo na mikorontana ny fahitana. Manery ilay olona hanajanona ny asa fanaony izany mazàna.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Omena rano ampy tsara ny marary.
- ☒ Avela hiala sasatra ao anaty toerana mangina sy maizimaizina.
- ☒ Azo omena “paracétamol” ny marary amin’ny fatra sahaza.
- ☒ Raha sady ahitana ireto ny marary dia entina haingana any amin’ny toerampitsaboana:
 - Hatoka henjana (tsy afa-miforitra mankany aloha ny loha).
 - Olana ara-tsaina: tsy mamaly ara-dalana, rendremana ary tsy mahatsiaro tena.
 - Fanaviana.
 - Dona teo amin’ny loha.
 - Aretin’andoha tena tsy zaka sy miverimberina. Entina haingana any amin’ny toerampitsaboana.



Manampy amin’ny fizahana ny marary mitaraina maharary andoha ny fametrahana ireto fanontaniana manaraka ireto:

- ☒ Mahavita manondrika ny lohany ho eo amin’ny tratrany ve ny marary ary afaka manainga ny lohaliny hanatona ny saokany ve?

- ☒ Mampihombo ny fanaintainana ve ny hazavana sy ny tabataba?
- ☒ Manavy ve ny marary?
- ☒ Mbola hary saina tsara sy mahatsiaro tena ve ny marary?
- ☒ Nisy dona vao haingana niatraika tamin’ny lohany ve?
- ☒ Ara-dalana ve ny hetsiky ny anakandriamaso manoloana hazavana?

Aza adino ny mikaroka ireo karazana aretinan-doha notanisaina tetsy ambony.

39.2 Fikorontanan-tsaina na “confusion”

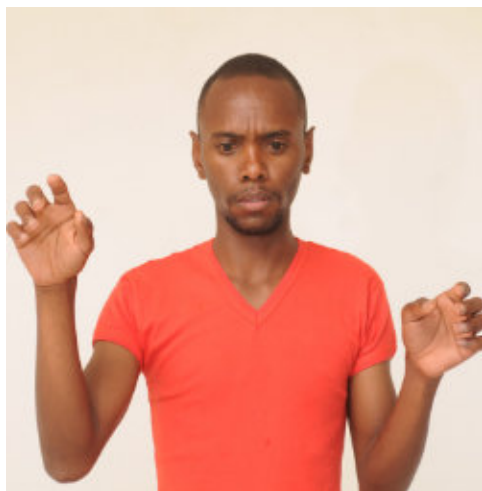
Mila fijerena manokana ny fiovana eo amin’ny fitondran-tenan’ny olona iray. Mila mailo raha toa ka miteny zavatra tsy mitombina na tsy ampiheverana ilay olona. Fomba atao hahitana raha toa ka mikorontan-tsaina na tsia ny fametrahana fanontaniana tsotra toy ny hoe: “Volana inona isika izao?” na “Aiza no misy anao?”. Tsy mahitsy ny fomba fisainan’ny olona mikorontan-tsaina ary tsy voavinavina mialoha ny mety ho fihetsiny. Koa tsara ny tsy mijanona irery miaraka amin’ny olona mikorontan-tsaina. Mety hampidi-doza ho antsika sy ho azy tenany ihany koa mantsy io fikorontanan-tsaina io. Tsy izany ihany, fa matetika ny fikorontanan-tsaina dia fambarana toe-javatra sarotra. Ireto avy no antony:

- ☒ Fahapoizinana: vokatry ny toaka na zava-mahadomelina.
- ☒ Olana eo amin’ny fisainana: “schizophrénie”, rarint-saina na “stress”, olana

ara-tsaina (psychoses), fitaintainana tafahoatra (attaque de panique) sy olana ara-tsaina aorian'ny fiterahana (psychose puerpérale) ary ny fahakiviana lalina.

- ☑ Aretin'ny atidoha: menenzita, haverezan-tsaina na “démence”.
- ☑ Fahavoazana eo amin'ny loha: ratra, fahaverezan-dra. (R106/P311)

Matetika maneho fihetseham-po mahery vaika, toa taitaitra be, mahery setra na mientanentana loatra ny marary. Tsy mora ny matrika izany fihetseham-po izany, satria miova tampoka tsy ampoizina ny toetrany ka mampananosarotra ny fandraisana an-tanana ny marary. Mety ahitana ireto fiovam-pitondran-tena ireto ihany koa ny marary:



- ☑ Tsy mahalala atsimo sy avaratra, fikorontanan-tsaina: tsy mahalala fotoana, toerana, olona, sns ny marary.
- ☑ “Hallucination”: mahita zavatra tsy misy ny marary.
- ☑ “Paranoïa”: mahatsiaro misy mandrahona sy manara-maso foana ny marary.
- ☑ Mirediredy: miova tampoka eo amin'ny fitondran-tena, mikorontan-tsaina ary mahita zavatra tsy misy na “hallucination”. (R106/P311)
- ☑ Toe-batana: mitepo haingana ny fo, miakatra ny tosidra
- ☑ Atahorana handratra ny tenany sy ny hafa.

Fambara mety ho hita amin'ny olona manana olana na ara-batana na ara-tsaina ny hatsembohana, fitepon'ny fo haingana be ary fiakaran'ny tosidra. Tadidio fa tsy miantraika aminy irery ny loza, fa mety hahakasika anao sy ny mpanome tanana ihany koa. Mitandrema.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Ampitonina tsara ny marary. Iresahana amin'ny feo milamina sy manome antoka tsara izy. Mampiasa fihetsika rehefa miresaka aminy, na dia tsy mahazatra ka mahatsiaro hafahafa aza ny tena, ary aoka ho tony sy malefaka.
- ☑ Ezahina resena lahatra ny marary.
- ☑ Hazavaina amin'ny fomba tsotra ny zava-mitranga ary amin-pahamatorana no andraisana ny marary. Tsy ihomehezana na vazivaziana ny marary satria ho azy tena misy ny tontolo resahiny.
- ☑ Omena rano na sakafo mamy ny marary.
- ☑ Raha toa ka manavy ny marary, omena “Paracétamol” hampidinana ny hafanany.
- ☑ Entina any amin'ny toerampitsaboana akaiky ny marary hanohizana ny fitsaboana.



Ahoana ny atao manoloana olona manana fikorontanana ara-tsaina?

- ☑ Ampitoniana sy resahina amin'ny alalan'ny fihetsiky ny vatana. Ohatra, azo atao ny mampitony ny marary mahery setra amin'ny alalan'ny fiteny mora sy malefaka.
- ☑ Ny fiarovana anao mpanome tànana aloha no loha-laharana (tsy mampididoza ny tena). Mety mila mihataka kely aloha ianao mandra-pahatony ny marary izay vao miditra manampy azy.
- ☑ Entina any amin'ny tobimpahasalama ny marary hitadiavina ny antony sy mba hahazo ny fitsaboana mifanaraka.

39-3 Menenzita

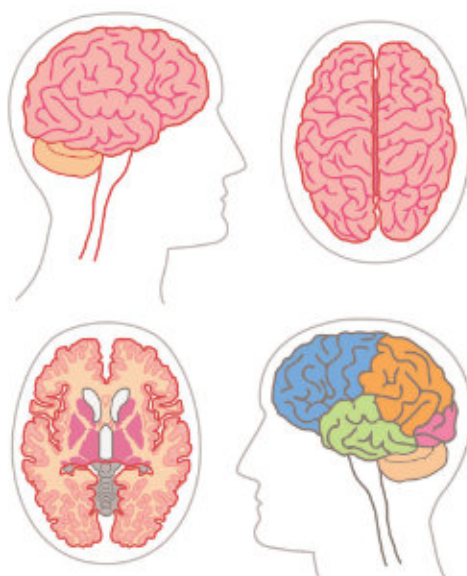
Fiparitahana mikraoby eo amin'ny fonosan'ny atidoha sy ny tsokan-damosina na "méninge" ny menenzita. Aretina tena atahorana izy io satria mety hahafaty haingana. Noho izany, tena maika ny fanomezana ny antibiôtika mifanandrify raha otrikaretina no antony, indrindra ho an'ny zaza. Koa zava-dehibe ny hahalalantsika tsara ny mikasika ity aretina ity, mba hahafahantsika mikarakara tsara ny marary.



Aretina hita eo amin'ny fonosana manify manarona ny atidoha sy ny tsokan-damosina na "méninge" ny menenzita. Atahorana ny menenzita, satria mety hiteraka fahaserotana maro isan-karazany ary mety hiafara amin'ny fahafatesana. Ny tsimokaretina sy ny otrikaretina no fototr'aretina. Mety mahatonga azy ihany koa ny holatra sy ny bibinaretina. Tokony hatao any amin'ny toeram-pitsaboana ampy fitaovana ny fitsaboana.

Antony

Otrikaretina sy tsimokaretina no miteraka ny menenzita. Miteraka fivontosana sy fanaintainana ary indraindray nana eo amin'ny atidoha ny aretina. Tsy mety ritra ny nana ary mihombo hatrany ny fahaterena sy ny fahapotsiran'ny atidoha. Sahala amin'ny fahaverezan-dra eo amin'ny atidoha ny zava-mitranga. Tsy misy toerana fanampiny iparitahan'ilay tsiranoka intsony ao anaty karandoha. Fambaran'aretina mahery vaika ny nana, tsy eo amin'ny lafiny toerana misy azy ihany ny olana, fa eo amin'ny fahaserotan'ny ny aretina mahatonga azy mihitsy koa. Mety hiparitaka manerana ny vatana iray manontolo izany aretina mahery vaika izany.



Tena atahorana kokoa araka izany ny aretina miteraka nana mitaha amin'ny aretina tsy misy nana. Izay no antony anasokajiana ny menenzita ho karazany telo:

- ☑ Menenzita miotri-nana mandalo na “Méningite purrulente aiguë”: fiparitahana otrikaretina mahery vaika miaraka amin'ny nana.
- ☑ Menenzita mandalo tsy miotri-nana na “Méningite non-purrulente aiguë”: tsy misy nana ary matetika, noho ny tsimokaretina, mahalana avy amin'ny otrikaretina.
- ☑ Menenzita maharitra na “Méningite chronique”: noho ny otrikaretina, tsimokaretina, ny fanafody ary ny taratra mampidi-doza na “radiation”. (R108/P632)

Fototr'aretina

- ☑ Menenzita miotri-nana mandalo: “méningocoque”, “pneumocoque”, “streptocoque” na “E.coli”.
- ☑ Menenzita mandalo tsy miotri-nana: matetika noho ny tsimokaretina ary indraindray, otrikaretina tahaka ny tiberikilaozy, holatra sy bibinaretina. (R108/P632)

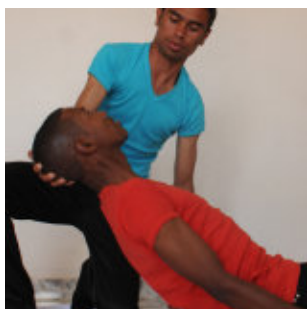
Soritr'aretina



Mitranga miaraka amin'ny fambara mahery vaika ny menenzita miotri-nana mandalo. Vitsy kosa ny fambaran'aretina isehoan'ny menenzita tsy miotri-nana, raha mety tsy ahitana fambara mihitsy ny menenzita maharitra.

Fambara ankapobeny

- ☑ Fanaviana.
- ☑ Aretin'andoha, fanaintainana manerana ny vatana.
- ☑ Maloilo sy mandoa.



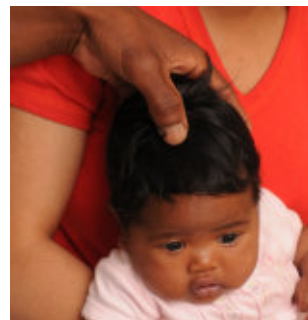
Fambara manokana

- ☑ Hatoka mihenjana, tsy afaka miondrika eo amin'ny tratra ny loha. Mahatsapa fanaintainana rehefa akarina ho eo amin'ny saoka ny lohalika.
- ☑ Pentipentina menamena eo amin'ny hoditra (purpura). Hitambatambatra haingana izy ireo ary tsy miala rehefa tsindriana amin'ny fitaratra. Raha ny tokony ho izy, tsy hita ireo pentipentina ireo rehefa tsindrina toy izany. Soritr'aretina manokana manambara fiparitahana otrikaretina méningococcique izy io. "Purpura fulminans" no fiantsoana azy. Amin'olona fotsy no mora hita io soritr'aretina io.
- ☑ Fikorontanan-tsaina, tsy fahatsiarovan-tena, fanintona ary fikorontanana eo amin'ny fahitana. (R108/P632)



Eo amin'ny zaza, toy izao no mety fisehony

- ☒ Malemy na modaka na mihenjana ny hatoka.
- ☒ Malain-komana.
- ☒ Tsy mety kasihina.
- ☒ Fijery toy ny lasa saina.
- ☒ Rendrema.
- ☒ Mikiaka mafy.
- ☒ Indraindray, mivonto ny lohamalemy izay maneho fiakaran'ny tosika ao amin'ny atidoha. Ilaina ny fizahana ataon'ny mpitsabo manoloana izany.



Famantarana ny aretina

Tonga hatrany amin'ny tsokan-damosina amin'ny faritra ambany eo amin'ny lamosina ny tsiranoka manodidina ny atidoha. Ao anatin'io tsiranoka io no mety hahitana ny otrikaretina. Afaka manindrona ny lamosina hisintonana tsiranoka kely hozahana any amin'ny toeram-pitiliana ny dokotera za-draharaha. Raha toa ka tsy azo atao izany, tsy tokony hahemotra mihitsy ny fanombohana ny fitsaboana.



- ☒ Fanaviana, marary an-doha, mihenjana ny hatoka: ireo telo ireo miaraka no mamaritra ireo fambara mampiavaka ny menenzita vokatry ny fiparitahana otrikaretina.
- ☒ Ny fihenjanan'ny hatoka no fambara manokana sady mampiavaka ny fahavoazan'ireo fonosan'ny atidoha (méninges). Raha eo amin'ny zaza kosa dia hatoka modaka sy malemlemy no fahita amin'izany.
- ☒ Manambara fiparitahana otrikaretina "Méningocoque" manerana ny vatana (septicémie méningococcique) ny pentipentina menamena mety hitambatambatra eo amin'ny hoditra (Purpura fulminans).

Fitsaboana

Mila fikarakarana manokana ny menenzita miotri-nana vao haingana, tsara kokoa raha atao any amin'ny hôpitaly afaka manome ny fitsaboana manokana sy ilaina rehetra izany. Amin'ny tranga rehetra, tokony hatomboka avy hatrany ny fanomezana antibiôtika ny marary. (R108/P633)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Tsy tokony hiandry fotoana fa entina any amin'ny mpitsabo haingana ny marary raha ahiana ho menenzita ilay aretina. Tena maika izany ka atao izay hanatonana ny toerampitsaboana haingana araka izay azo atao.
- ☒ Ampidinina ny hafanana, jereo ao amin'ny toko faha 16 ny fanaovana izany.
- ☒ Omena rano ny marary raha mangetaheta.



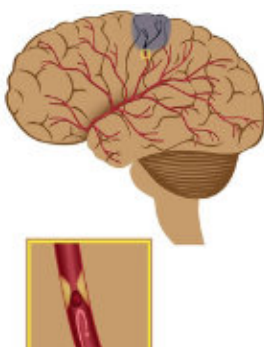
- ☒ Avela haka aina ao amin'ny toerana mangina sy maizimaizina ny marary mandra-pitatitra azy.
- ☒ Ampandriana somary mipetraka ny marary.
- ☒ Entina haingana any amin'ny tobimpahasalamana amin'io fomba fatory somary mipetraka io sy amin'ny alokaloka.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Karakaraina tsara ny marary.
- ☒ Atomboka avy hatrany amin'ny fanomezana antibiotika.
- ☒ Raha toa ka mampiseho fambarana fiparitahana otrikaretina mahery vaika ny marary, aza misalasala mamindra azy any amin'ny hopitaly lehibe.
- ☒ Milaheverinany fihinanana antibiotika ho fisorohanana ho an'ireo mifanerasera amin'ny marary raha ahiana ho "Méningocoque" ny otrikaretina miparitaka. (Ny mpitsabo irery ihany no mahalala ny karazana antibiotika mifandraika amin'izany)

39.4 Fahatapahan'ny famatsian-dra eo amin'ny atidoha noho ny fahatsentsenan'ny lalandra na "accident vasculaire cérébral ischémique"



Tadidio fa tompon'andraikitra amin'ny asan'ny vatana rehetra ny atidoha. Rehefa tsy mahazo ra ny faritra iray amin'ny atidoha, mety hisy olana miseho eo amin'ny vatana. Mety hitrangana fahalemena tampoka eo amin'ny tarehy (paralysie faciale) ny marary, mety hanjary malemy ny tanany sy tongony, na tsy afaka miteny izy. Tokony hanatona hôpitaly avy hatrany isika hitsaboana azy ao anatin'ny adiny 6 ora voalohany nitrangan'ny aretina. Toerana afaka manao fandidiana loha no aleha. Indraindray, mety hihena ny soritr'aretina. Andeha hofantarina bebe kokoa ny momba izany.



Olana tampoka eo amin'ny atidoha ny “accident vasculaire cérébral ischémique”, noho ny tsy fahampiana famantsian-dra eo amin'ny faritra sasany amin'ny atidoha. (R108/P632)

Midika izany fa misy faritra tsy mahazo ôksizena ao amin'ny atidoha. Rehefa tsy mahazo ôksizena ny sela dia mihamaty, ary tsy afaka miasa intsony.

Antony

Tsy tokin'ny ra ny faritra sasany amin'ny atidoha. Ahoana no mahatonga izany? Ny fahatsentsenan'ny lalandra mpitondra ra madio na aritera no tompon'andraikitra amin'izany. Mety hitombo mandritra ny fotoana maharitra izany fahatsentsenana izany, na mety hitranga tampoka noho ny fisiana vaingan-dra. Samy manakana ny ra tsy hahazo ny sela ireo antony roa ireo. Indraindray, afaka misokatra indray ilay tsentsina, nefa mety hijanona eo ihany koa. Ho an'ny marary dia lehibe ny fahasamihafana, satria mety hitoetra ny fambara, na mety hanjavona ao anatin'ny 24 ora voalohany.



Ny “athérosclérose” no antony voalohany mahatonga ny fahatsentsenan'ny lalandra: simba ny lalandra, miforona ny sakana ary mihakely ny savaivon'ny lalandra. Mitranga tsikelikely izany rehefa mandroso ny fotoana. Tsy mahazo ny ôksizena sy ny hery ilainy intsony kosa ny atidoha rehefa tsentsina tanteraka ny lalandra.

Ny antony faharoa dia ny vaingan-dra. Tonga avy any amin'ny faritra hafa amin'ny vatana ny vaingan-dra, mankany amin'ny atidoha ary mihitsoka ao. Tapaka avy hatrany ny fikorianan-dra, ka tsy mahazo ra ny faritry ny atidoha sasany. Mahalana ny fahitana ny antony hafa, izay tsy hazavaina etoana.

Misy karazany efatra ny fivoaran'ny aretina

- ☑ Fahatapahan'ny lalandran'ny atidoha miserana na “Accident ischémique transitoire (AIT)”: miverina misokatra avy hatrany ny lalandra afaka fotoana fohy, ary mihena tanteraka ny soritr'aretina ao anatin'ny 24 ora.
- ☑ Fahatapahan'ny lalandran'ny atidoha maharitra mbola afaka ho sitrana na “Accident ischémique cerebral prolongé réversible”: mifana ny soritr'aretina ao anatin'ny 24 ora ka hatramin'ny 7 andro aorian'ny nitrangany.
- ☑ Fahatapahan'ny lalandran'ny atidoha mihombo miandalana na “Accident vasculaire cérébral progressif”: miharatsy ny soritr'aretina, ary mampiseho fa maty ny selan'ny atidoha sasany.
- ☑ Fahatapahan'ny lalandran'ny atidoha tanteraka na “Accident ischémique constitué”: Maty ny ampahan'ny atidoha. (R108/P634)

Soritr'aretina

Raha miserana ny fahatapahan'ny lalandra na “accident ischémique transitoire” no mahazo ny marary, dia maivamaivana sy manjavona ny soritr'aretina anatin'ny 24

ora. Mihamahery vaika kosa ny soritr'aretina sady maharitra raha efa misy maty ny faritra sasany amin'ny atidoha:



- ☒ Fanimpanina, fikorontanan'ny fahitana.
- ☒ Aretin'andoha.
- ☒ “Aphasie”: sarotra ho an'ny marary ny miteny, tsy afa-miteny tsara na tsy mahavita mandrafitra fehezanteny.
- ☒ Fahasarotana eo amin'ny fitelemama.
- ☒ Fahasarotana amin'ny fahazoana resaka sy soratra
- ☒ Fahaverezan'ny fahatsapana, matetika eo amin'ny ila vatana.
- ☒ Olana eo amin'ny fihetsehana: osa, mitavozavoza, fandeha mitsingilahila.
- ☒ Malemy: matetika ny ilam-batana (“hémiplegie”) no voa, na ny ratsam-batana efatra (“tétraplegie”), na ny faritry ny vatana ambany rehetra (“paraplegie”).
- ☒ Tsy fahatsiarovan-tena, “coma”. (R108/P634-635)

Famantarana ny aretina

Manomboka amin'ny tantaran'ny marary sy ny fizahana ny antony no amantarana ny aretina. Toy izao no fomba anaovana ny fizahana:

- ☒ Asaina mitsiky ny marary. Mivilana ve ny fitsikin'ny marary? Misy ivy mitete ve ny ilan'ny vavany? Ireo roa ireo dia samy maneho famantarana fahatapahan'ny lalandra any amin'ny atidoha.
- ☒ Asaina manainga ny tanany roa ny marary. Afaka manao izany ve izy? Ataovy mifandipatra ny tananao sy ny marary ary asaina manery ny tananao izy. Mitovy ve ny hery? Raha tsy mitovy dia fambarana fahatapahan'ny lalandran'ny atidoha izany.
- ☒ Asaina mamerina fehezanteny tsotra ny marary. Vitany ve? Raha tsy mahavita izy dia mety ho fahatapahan'ny lalandran'ny atidoha izany. (R1/P11)

Mbola afaka manao fizahana ny fiasan'ny atidoha mihoatra noho ireo ny dokotera ary manamarina ny aretina amin'ny alalan'izany. Raha misy ny fahafahana manao dia ny fitarafana ny atidoha na “scanner cérébral” no tena manamarina izany.

FAMPIHARANA: Ampiharo amin'olona iray ireo famantarana telo ireo mba hanazaranao ny tenanao hanao fizahana.

Raha tojo olona marary ka ahitana ny iray na maromaro amin'ireo soritr'aretina etsy ambony dia ampanaovy azy ireo famantarana telo ireo. Raha ahitana famantarana iray na mihoatra ny marary dia entina avy hatrany any amin'ny tobimpahasalamana.

Fitsaboana

Ny tanjon'ny fitsaboana dia ny itohizan'ny famatsian-dra misy ôksizena ho an'ny atidoha. Azo atao ny fitsaboana amin'ny alalan'ny “thrombolyse” raha afaka manatona hopitaly lehibe ao anatin'ny adiny enina. Tsy voatery atao izany fa miankina amin'ny fifandanjana eo amin'izay mahasoana sy ny mety hatahorana eo amin'ny marary.

(R134/P466)



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Mila mitony manoloana ny olona iray tapaka lalandra.
- ☑ Jereo ny toe-pahasalaman'ny marary ary atao izay ahazoany aina.
- ☑ Miantsoa vonjy, fa aza avela irery ny marary.
- ☑ Avela handry somary mipetraka ny marary raha azo atao; raha tsy izay ny loham-pandriana no hakarina 30° (position demi-assise).
- ☑ Atao azo antoka fa miaina tsara ny marary,
- ☑ Hazavaina amin'ny marary tsara ny zava-nitranga ary ampitoniana izy.
- ☑ Tsy omena sakafo na rano ny marary satria mety ho tsy afa-mitelina!
- ☑ Tsy omena fanafody ihany koa.
- ☑ Entina haingana any amin'ny toeram-pitsaboana.
- ☑ Aza avela irery mihitsy ny marary mandra-pahatonga any amin'ny mpitsabo.
- ☑ Arahi-maso tsy tapaka ny fisefoany sy ny toe-pahasalamany mandra-pahatonga any amin'ny toeram-pitsaboana.



Famerenana amin'ny laoniny

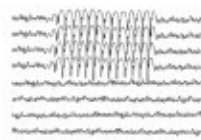
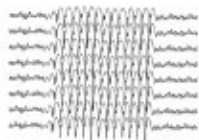
Tsy hanasitrana ny atidoha simba ny famerenana amin'ny laoniny na “réhabilitation”, fa hanampiana ny marary hahay hampiasa ny vatany indray. Mila fotoana ny famerenana amin'ny laoniny ny marary. Raha miezaka tsara izy dia hiverina amin'ny laoniny ary hiverina hiasa tsara ho toy ny teo aloha indray ny atidohany. Avy eo amin'izay ilany tsy tsapan'ilay marary hatrany no iresahana aminy hatramin'ny voalohany. Tokony ho fantatry ny marary haingana fa mbola misy faritra hafa ihany koa amin'ny vatany, eny, na dia tsy tsapany aza izany. Ezahina ho voakasika foana ny faritra malemy, ary tsy avela hohadinoin'ny marary ny fisian'izany. Raha toa ka manahirana azy ny mitelina, omena ranon-javatra tsy mitsiranoka be fa marihitra toy ny ranom-boakazo izy hosotroiny. Tsy ho kenda na ho sondrovaka ny marary raha toa ka tsy mitsiranoka loatra ny rano sotroiny. Jereo amin'ny sary ny fomba tokony hametrahana ny marary eo am-pandriana, mba hahazoan'ny vatany aina tsara sy tsy ho teritery loatra.



Rehefa manainga ny marary isika, asaina mampifampiditra ny rantsan-tanany sy miondrika mankany aloha izy. Azontsika tazonina amin'ny fehin-kibony na amin'ny valahana izy ary apetraka eo amin'ny seza. Indraindray, mety ho afaka mifindra avy eo amin'ny fandriana mankany amin'ny seza ny marary, raha asiana plastika ny sisin'ny fandriana mba hahafahany mikorisa. Raha voakarakara sy manam-paharetana tsara ny marary dia ho afaka hianatra zavatra maro indray izy, ary hiaina ny fiainana tsara toy ny teo aloha indray.



39.5 Androbe na “Epilepsie”



Araka ny hitantsika teny am-piandohana, ahitana sela an-tapitrisany ny atidoha, izay antsoina hoe “neurones”. Rehefa manana olana ary tsy mirindra ny fiasan'ireo selan'ny atidoha ireo, dia mifanintona ny marary (R106/P307). Alao sary antsaina ny tranom-bitsika, milamina sy mirindra tsara izy ireo. Rehefa anitrihana hazo kely anefa ao anatin'ny tranony, mikorontana avy hatrany ny vitsika, ary tsy milamina intsony. Mitovitovy amin'izany ny zava-mitranga. Ny hazavana

mipipika, ny tabataba, na zava-mahadomelina sns...dia mety hampikorontana ny selan'ny atidoha, ary hiafara amin'ny fanintona.

Mety ho tratry ny fanintona avokoa ny olona rehetra, indray mandeha eo amin'ny fiainana na mihoatra aza. Ho zava-doza izany raha tsy mety mijanona. Androbe mahery vaika na “Etat de mal épileptique” no iantsoana ny aretina raha toa tsy mijanona ao anatin'ny 5 minitra ny fanintona (R106/P307). Hohazavaina bebe kokoa ao anatin'ity toko ity ny momba izany. Hohazavaintsika bebe kokoa ao anatin'ity toko ity ny momba izany.

Antony

- ☑ Manaranaka: mety ho teraka miaraka amin'ny aretina ilay olona.
- ☑ Aretina: fivontosana ao amin'ny atidoha, olana eo amin'ny lalandran'ny atidoha, fiparitahana otrikaretina, fanaviana.
- ☑ Holatra ao amin'ny atidoha: aorian'ny fandidiana na ratra. (R106/P307)
- ☑ Antony avy any ivelany: tahan-tsiramamy ao anaty ra midina, fisotroana toaka be loatra, “Prééclampsie”.
- ☑ Fahasarotana eo am-piterahana: tsy fahampiana oksizena eo amin'ny zaza.

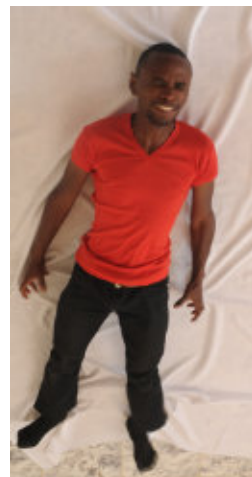
Soritr'aretina

Tsy manana olana mihitsy ilay marary ary mahatsiaro tena ho salama tsara ao anelanelan'ny fitrangan'ny fanintona. Mety hihetsika amin'ny fotoana tsy ampoizina anefa ny fanintona ary tsy misy fambara mialoha. Satria tonga tampoka, tsy misy iomanana ny krizy dia mety handratra ny marary izany rehefa mianjera izy. Tena loza raha akaiky afo izy na mandeha amin'ny toerana avo.

Ireto avy ny fambara fanairana: aretin'andoha, havizanana, fahitana zavatra tsy misy na "hallucination".

Miaraka amin'ireto voalaza ireto ny krizy:

- ☒ Mianjera amin'ny tany, indraindray mikikiaka ny marary.
- ☒ Tsy mahatsiaro tena na dia mihiratra aza ny maso.
- ☒ Mihenjana ny vatana.
- ☒ Tsy miaina ao anaty fotoana fohy.
- ☒ Manaiki-dela.
- ☒ Mifanintona.
- ☒ Tsy mahatazona fivalanana sy fivalanan-drano.
- ☒ Aorian'ny fanintona, reraka be sy te hatory ny marary. (R106/P307)



Ny tena loza amin'ny krizy maharitra dia ny tsy fahampian'ny ôksizena na fahatsentsenan'ny lalan-drivotry ny marary. Mety hisy fahasimban'ny selan'ny atidoha isaky ny mifanintona ny marary. Raha miverimberina ny fanintona dia mety ho very ny fahaizan'ny marary manao zavatra. Zava-dehibe noho izany ny tokony hahazoan'ny marary ny fitsaboana sahaza mba tsy hiverimberen'ny krizy. Atao azo antoka fa voara-maso ara-dalana tsy tapaka any amin'ny dokotera ny marary ary mihinana ny fanafody ilainy.

Famantarana ny aretina

Ilaina ny fanaovana fanadihadiana tsara sy ny fahafantarana ny tantaran'ny marary rehefa hamantatra ny aretina. Raha toa ka mbola tsy voamarina fa voan'ny androbe ny marary tany aloha, dia tokony hohadihadina lalina ny anton'ny fanintona mahazo azy. (R108/P644)

Fitsaboana

Voalohany indrindra, atao izay hampialana azy amin'izay zavatra rehetra miteraka ny krizy. Omena fanafody izy raha toa ka mbola mitohy ny krizy.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Ataovy azo antoka fa tsy mandratra ny tenany ny marary. Esory izay zavatra manodidina azy, na entina any amin'ny toerana azo antoka izy.
- ☒ Arovy ny lohany mba tsy hipoka amin'ny tany, fa mety handratra azy izany.



- ☒ Atao izay hahatonga ny marary hahazo aina tsara. Raha tsy mahatsiaro tena fa mbola miaina dia ataovy fandry mihorirana miantoka aina (PLS).
- ☒ Raha tsy mahatsiaro tena no sady tsy miaina dia atombohy avy hatrany ny famelomana aina.
- ☒ Aza asiana na inona na inona ao am-bavany.
- ☒ Tsy sakanana na tazomina ny marary mandritry ny krizy na ny fanintona.
- ☒ Entina faran'izay haingana any amin'ny toerampitsaboana ny marary. (R1/P24)



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Tadiavina ny antony mahatonga ny fanintona ary omena ny fitsaboana mifanaraka amin'izany.
- ☒ Hazavaina ny fianakaviana ny momba ilay aretina sy ny fomba fikarakarana ny marary.
- ☒ Ampitaina amin'ny fiarahamonina ihany koa ny fahalalana momba ny aretina androbe mba hisorohana ny fanilikilihana.

39.6 Fahaverezan-tsaina na "Démence"



Mahafantatra lahy antitra manadino ny toerana ametrany ny solomasony ve ianao? Mahalala vavy antitra manontany anao izay ampiasana ny borosimbolo ve ianao? Iza amin'ireo no manana fahaverezan-tsaina na "démence"?

Io aretina io dia midika fa very tsikelikely ny fahafahan'ny atidoha miasa. Miha-tsy hain'ilay olona intsony ny zavatra fanaony taloha. Tsy very saina ilay lahy antitra eto. Ny fanadinoana ny nametrany zavatra iray dia tsy midika akory fa very ny fahafahan'ny atidoha miasa. Fa rehefa tsy fantatry ny

olona iray intsony kosa ny ampiasana ny borosimbolo, nefa nampiasa izany nandritra ny androm-piainany izy, dia tena tsy tomombana tsara intsony ny fiasan'ny atidoha ary very ny fahafahany manao zavatra. Ny fahaverezan-tsaina dia fahaverezan'ny zavatra rehetra hainao.



Fahaverezana tsikelikely amin'ny fahafahan'ny saina miasa ny "démence". Very miaraka amin'ny fandroson'ny taona ny fahafahan'ny olona mihevitra ara-dalana sy mikarakara ny tenany. Matetika mahazo ny olona antitra ny "démence" fa tsy voatery ho vokatra ny fahanterana akory.

Aretina sarotra ny fahaverezan-tsaina. Eo am-piandohana, tsapan'ilay olona ny fiovana eo aminy. Amin'ny voalohany, ihomezan'ny marary izany toe-javatra izany ary ezahiny afenina ny olona nefa ho fantatry ny olona rehetra ihany izany amin'ny fotoana iray. Miadana sy miandalana ny fisehon'ireo fiovana ireo. Mazàna, sarotra ho an'ny marary sy ny fianakaviana tokoa ny miatrika izany fiovana tsy azo iodivirana izany, toy ny tongo-bakivaky, ka sady maharary no mahamenatra. Araka izany, tena zava-dehibe ny fanohanana ny marary sy ny fianakaviany.

Antony

Matetika dia mihombo tsikelikely sy miadana ny fahaverezan-tsaina miaraka amin'ny fiovana mitranga tsikelikely eo amin'ny atidoha. Mbola tsy mazava hatreto ny antony mahatonga izany ary tsy mbola hita ny fanasitranana azy. Ny antony hafa dia ireo aretina izay mahatonga ny atidoha ho tsy ampy sakafo. Tsy eo amin'ny atidoha loatra ny olona, fa eo amin'ny tsy fahampian'ny ôksizena noho ireo karazana olona avy amin'ny faritra hafa amin'ny vatana.

Ny fikarohana ihany koa dia manambara fa misy ifandraisany ny fitrangan'ny fahaverezan-tsaina (démence) sy ny fomba fiaina tsy ara-pahasalamana, izay hita ihany koa amin'ny aretina maro hafa. Anisan'izany fomba fiaina tsy ara-pahasalamana izany ny tsy fampiasam-batana, ny hatavezana, ny tsifanjariantsakafo, ny fifohana sigara ary ny fisotroan-toaka. (R309/Pno)

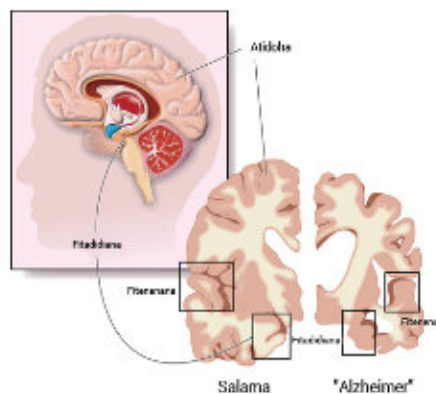


Dingana ara-dalana lalovan'ny atidoha ny fiovana sy ny fihenana rehefa ela ny ela (processus dégénératif). Mety noho ny fisiana fahatapahana lalandra madinika maromaro ihany koa no mahatonga ny fahosan'ny atidoha.

Ny aretina "Alzheimer" no endrika isehoan'ny "démence" matetika hita satria mahatonga ny 60-70% ny tranga misy izany. (R309/Pno) Maro isan-karazany koa ireo aretina izay mampiova tsikelikely ny atidoha, toy ny aretim-po maharitra, aretin'ny havokavoka, diabeta, fiakaran'ny tosidra maharitra, aretin'ny atidoha, aretin'aty, ary faharerahan'ny voa (R108/P641). Misy koa ireo toe-javatra hafa mety hahatonga ny "démence" saingy azo sorohana na ovana, toy ny hakiviana lalinana (dépression), ny fanabeazana iva-lenta, ny fitokana-monina ary ny tsy fanaovana asa mampiasa ny saina. (R309/Pno)

Soritr'aretina

- ☑ Fahaverezan'ny fitadidiana.
- ☑ Fahaverezan'ny fahafahan'ny saina manao zavatra: tsy mahay mandinika na manavaka ny mety sy tsy mety, tsy mahalala zavatra, manao hevi-poana, tsy mahalala ny atsimo sy avaratra, olona amin'ny firesahana.
- ☑ Tsy fahafahana manao ny asa an-davanandro: tsy mahadio vatana na mitana sotro.
- ☑ Fiovana eo amin'ny fitondran-tena: mivezivezy amin'ny tsy antony, fahadisoan-kevitra, miova toetra tanteraka, tsy mahatana fivalanandrano sy fivalanana. (R108/P641)



Fitsaboana



Tsy mbola hita hatreto ny fitsaboana ho an'ny ankamaroan'ny trangana fahaverezan-tsaina. Manampy ny marary ny fahazoany sakafo ara-pahasalamana, ny fisotroana rano ampy, ny rivotra madio sy fitaizam-batana. Raha aretina kosa no antony, ny fitsaboana izany dia afaka manakana ny fihombon'ny fahaverezan-tsaina. Tokony hizatra amin'ny fiainana vaovao ny marary sy ny fianakaviana. Mila fanohanana hatrany ny marary ao anatin'izany, ary araka ny fihomboan'ny aretina no mampitombo ny fanohanana ilainy.

Miankina amin'ny mpikarakara sy ny mpitsabo ny fiainan'ny marary. Raha toa ka mahazo fitiavana sy

fikarakarana tsara izy dia ho ela velona kokoa. Mila miray hina ny fianakaviana. Tsy vitan'ny olona iray ny fitsaboana rehetra, indrindra rehefa mihombo ny aretina. Misy ifandraisany betsaka amin'ny fihetseham-po ihany koa ny fitsaboana satria tsy ny fahafahana manao zavatra ihany no very, fa ny maha izy azy ny marary mihitsy. Ampio ny fianakaviana handrindra ny fomba hitsaboana ny marary ary hazavaina tsara ny zava-nitranga. Aza ailika ny marary, fa tsaboy am-panajana sy am-pahamendrehana hatrany.

Mampihena ny taha mety hahatonga ny “démence” ny fananana fomba fiaina tsara sy ara-pahasalamana Jereo toka faha 47 momba ny Fampiasam-batana ny fisorohana ny hatavezana, hanampy hananana fiainana ara-pahasalamana.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana tsara ny marary ary tadiavina izay mety ho antony, indrindra raha aretina azo tsaboina.
- ☑ Hazavaina amin'ny fianakavian'ny marary ny maha-zava-dehibe ny fanehoam-pitiavana sy ny fomba fiaina ara-pahasalamana.

40. Aretin-tsaina

Teny fampidirana

Mahafantatra olona marary saina ve ianao? Efa nanontany tena ve ianao hoe: ahoana raha izaho no lasa adala? Salama saina avokoa angamba ireo namanao satria tsy hisy olona hifanerasera amin'ny adala izany. Sady mampatahotra no mampijaly ny tsy fahafahana mifehy intsony ny saina. Matahotra, menatra ary very fanantenana ny olona mahatsapa fa tratran'io aretina

io. Zava-dehibe ho antsika ny mahafantatra fa tsy iray, fa maro karazana ny aretin-tsaina. Miovaova na ny soritr'aretina na ny fahasaratany. Manan-javatra iraisana anefa izy ireo: manimba ny fiainam-piarahamonina, ny asa ary ny andraikitra ny marary manoloana ny mpiara-belona aminy. Avy aiza ary ny aretin-tsaina? Mety ho fikorontanana eo amin'ny fiasan'ny atidoha (taorian'ny dona nihatra tamin'ny loha), toetra manaranaka, toe-batana, saina, fihetseham-po ary trangam-piara-hamonina (R58/Pno). Mitovy hevitra ny manam-pahaizana fa zavatra maro mitambatra no mitarika ny aretin-tsaina.



Ohatra: Manana aretin-tsaina ny reny iray. Vokany, nijaly noho izany ny zanany. Tsy afaka nianatra ilay zaza ary nanambady lehilahy ratsy fitondran-tena taty aoriana. Ambonin'izany, nanao toeran-tsy zaka ny rafozany. Ireo rehetra ireo dia mety hahatonga azy ho lasa marary saina satria nandova ny fahalemen-dreniny, niaina fotoan-tsarotra, tsy nahafantatra akory fa sarobidy sy maha te ho tia ary manandanja izy. Ka ny fitambaran'ny toe-batana manaranaka (narary ny reniny), ny ara-moraly (tsy nahatsiaro fa sarobidy sy manandanja) ary ny olana eo amin'ny fiarahamonina (niaina fotoan-tsarotra) dia mety hahatonga ny tsy fahasalamany ara-tsaina. (R58/Pno)

Izao no mampalahelo: tsy sitrana mora foana ny aretin-tsaina. Matetika miverina ny aretina, na dia nihatsara aza izany tany aloha. Toy ny any amin'ny firenena hafa, voahilika ary tsy mora eken'ny fiarahamonina eto Madagasikara ny olona marary saina. Mazàna, atao an-jorom-bala ny marary ary ratsy ny fitondran'ny fiarahamonina azy ireny. Tena mampalahelo izany! Zavatra iray loha no tiana ho azonao: tena sarotra ny aretin-tsaina, na ho an'ny marary, na ho an'ny fianakaviana manodidina azy. Tiana hampianarina anao amin'ity toka ity ireo karazana aretin-tsaina misy. Nisafidy ireo aretina mpitranga matetika indrindra izahay. Araka izany, horeshintsika ny momba ny fanahiana diso tafahoatra na “trouble de l'anxiété”, ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana na “trouble du comportement alimentaire”, ny fikorontanan'ny maha izy ny olona iray na “trouble de la personnalité”, ny “schizophrénie” ary ny fahakiviana lalina na “dépression”. Manantena izahay fa hanampy anao hahazo izay manjo ireo marary sy hanova ny fomba fitondrana azy ireo tsy ho toy ny tany aloha intsony ny fahalalana izay omena anao. Afaka hampianatra ny fiarahamonina momba ny aretin-tsaina ianao hahatonga azy ireo tsy hanao ratsy fitondra ireo marary. Izany no tanjona ao an-tsaina, andao ary hanomboka isika!

40.1 Fikorontanana mifandray amin'ny rarintsaina (stress) sy ny "névrose"

Aretina telo no hovelabelarintsika amin'ity fizarana ity: ny fanahiana diso tafahoatra na "trouble de l'anxiété", ny tahotra mafy miverimberina na "trouble de panique" na ary ny tahotra zavatra na toe-javatra tsy tokony hatahorana akory na "phobie". Mifandray izy rehetra ireo satria ny tahotra no ivon'ny soritr'aretina. Fahatsapana ara-dalàna ny tahotra, fa rehefa matahotra tsy misy antony dia mety ho fambarana aretin-tsaina izany. Aoka anefa isika hitandrina fa tsy ampy hilazana olona ho marary saina ny tahotra. Raha aretin-tsaina no resahina, mila miyaha soritr'aretina amin'ny vatana sy ny fiantraikan'ilay tahotra eo amin'ny fahafahan'ilay olona hiaina ara-dalana. Hohazavaina manokana avokoa ireo fototr'aretina sy ny soritr'aretina tsirairay avy. Mitovy kosa anefa ny fitsaboana atao amin' ny marary amin'ireo karazana olona telo ireo.



"Trouble de l'anxiété" na fanahiana diso tafahoatra

Mahatsapa ahiahy sy tahotra ny olona rehetra eo amin'ny fiainany, izay tsy ratsy akory, satria fampitandremana ireny fahatsapana ireny. Manampy anao hitandrina sy hahatsikaritra ny loza mety hitranga ny tahotra. Ho ratsy fiomanana isika manoloana ny olana miseho raha toa ka tsy misy izany fahatsapana izany. Noho izany, tsy voatery ho marika famantarana aretin-tsaina akory ny ahiahy sy ny tahotra ary ny tebiteby. Raha izany, rahoviana ary izy ireo no tonga aretin-tsaina? Manjary olana goavana ny ahiahy sy ny tebiteby rehefa mibahana eo amin'ny fiainanao. Tsy afaka miasa, miala voly miaraka amin'ny namana na mba mandeha toerana lavitra ny marary. Karazan-javatra maro no mampanahy azy ireo, toy ny vola, ny sakafo, ny fitafiana, ny voly any an-tsaha, ny fiaina'ny ankizy sns ... Lehibe loatra ny fanahiana ka mameno ny fisainan'ny marary ary misakana azy tsy hanao ny fanaon'ny olon-drehetra. Tsy fantatra mazava ny antony, saingy hita fa misy ifandraisany amin'ny toe-batana sy ny trangam-piainana an-davanandro. Misy fiantraikany amin'ny vatana ihany koa ny ahiahy sy ny tahotra. Andeha hojerena ary ireo soritr'aretina ireo (R58/Pno).



Manjary olana goavana ny ahiahy sy ny tahotra ary ny tebiteby rehefa manakantsakana ny fahafahana miasa ara-dalàna. Tsy fantatra mazava izay antony, saingy mitambatra mahatonga azy ny olana eo amin'ny toe-batana sy ny trangam-piainana an-davanandro. (R58/Pno)

Soritr'aretina ankapobeny

Nozaraina ho lafiny telo miavaka tsara ny soritr'aretina mba hanampiana antsika hahazo kokoa ny fanazavana, dia ny eo amin'ny fihetseham-po, ny saina ary ny vatana. Horesahina ao amin'ny fihetseham-po ny fahatsapan'ny marary, ny ao amin'ny saina dia ireo toe-javatra ateraky ny aretina amin'ny fieritreretana ny marary ary amin'ny vatana, dia ireo fambara hita soritra ety ivelany.

- ☒ Ny fihetseham-po: matahotra sy manahy tsy tapaka.
- ☒ Ny saina: mikorontan-tsaina, maty arika sy tsy mahavita mifantoka, tsy mahay miala sasatra.

- ☑ Ny vatana: nofo mihenjana, reraka lava, tanana tsemboka, sempo-tempo, “palpitation” na fandrenesana ny fitepon’ny fo, aretin-kibo, marary an-doha ary tsy matory tsara.

Mety hanampy trotraka ny tahotra ireo fambara ireo, satria mieritreritra ny tenany ho marary ilay olona. Raha tsorina, mety hampijaly ny tahotra, araka ny voalaza etsy aloha, ary mety hanakana ny olona iray ihany koa tsy hanana fiainana tsara. (R58/Pno)

“Trouble de panique” na tahotra diso tafahoatra

Fantatsika ve ny atao hoe tahotra tampoka na “attaque de panique”? Tahotra mafy tsapa ao amin’ny vatana izy io. Andeha handray ohatra iray isika: Misy dahalo manafika ianao amin’ny misasak’alina, ary matahotra ny ho very fananana na ho faty mihitsy. Manakaiky izany ny tahotra tsapa amin’ny “attaque de panique”. Mety hitranga tsy misy antony sady tsy mifandraika amin’ny loza izany tahotra mafy izany ho an’ny olona marary. Mety hitranga izany amin’ny toe-javatra sasany toy ny fijanonana anaty trano mihidy na fijoroana amin’ny toerana avo. Tsy ahazoana aina izany fahatsapana izany satria mafy loatra ary mety hampihorohoro ny marary izay mieritreritra fa efa eo am-bavahoanan’ny fahafatesana. Rehefa niaina tahotra tafahoatra indray mandeha ny marary dia ahiana ny hiaina izany matetika satria ny ahiahy miteraka tahotra, ny tahotra lasa tahotra diso tafahoatra na “attaque de panique”. Miverimberina eo foana ilay tsingerina. Ao anatin’izany, mihamalemy ilay olona, ka mila fanampiana.

Tsy fantatra izay antony, fa mahazo kokoa ny vehivavy noho ny lehilahy ny tahotra diso tafahoatra. Mora mahazo ny olona misotro toaka sy ny mandray zava-mahadomelina hafa toy ny rongony ihany koa anefa izany. Noho izany, fadio ny toaka sy zava-mahadomelina mba ho fisorohana azy. (R58/Pno)



Mety haharitra 10 minitra ny trangana tahotra diso tafahoatra vao mitsahatra. Mety hiverina im-betsaka anefa izany ao anatin’ny adiny iray. Mazàna, matahotra ny hanao krizy ny olona iray rehefa manoloana ny trangan-javatra sahala amin’ny nitrangan’ny krizy teo aloha. Lehibe loatra ny tahotra, ka manalavitra ireo zavatra rehetra mifandraika amin’ny tahotra nitranga ilay olona, ary mitoka-monina mihitsy. (R58/Pno)

Soritr’aretina

- ☑ Eo amin’ny fihetseham-po: matahotra ny tsy hahafehy tena intsony, mahatsapa zavatra tsy misy na mahatsapa fa tafasaraka amin’ny tena, matahotra ny ho lasa adala, matahotra ny ho faty.
- ☑ Eo amin’ny vatana: lohalika malemy, fo midobodoboka, tsemboka, mangovitra, sempo-tempo, fanina, tratra manaintaina, te handoa na fikorontanan’ny kibo.

Mety hiovaova ny soritr’aretina ka tsy ary ho voatanisa eto avokoa. Mety ho ratsy aoka izany ny tahotra diso tafahoatra, ka hanakana ny olona tsy hiaina ara-dalàna satria mandositra ny zavatra rehetra mety hiteraka krizy hafa indray izy. (R58/Pno)

“Phobie” na tahotra toe-javatra tsy tokony hampatahotra akory

Matahotra zavatra na biby toy ny hala, kadradraka, toerana avo, efitrano mihidy, na mandeha fiaramanidina ve ianao? Mampitsangam-bolo sy mampipararetra anao ve izany? Tsy ireo karazan-javatra ireo anefa no tiana hambara mikasika ny “phobie”. Tahotra tsy misy antony ny “phobie”, tahotra tsy hay hazavaina ary fantatr’ily olona izany. Ny mahasamihafa azy amin’ny tahotra mahazatra dia noho izy miteraka fanahiana mafy na trangana tahotra diso tafahoatra. Ny tanora sy ny olon-dehibe no tratry ny “phobie”. Manana tombony ny ankizy tratran’ily aretina, satria mihalefy ilay tahotra ao aminy rehefa mihalehibe izy. Sarotra kokoa ho an’ny olon-dehibe izany, satria mazàna hazoniny mandritra ny fiainany ny tahotra ananany. Tsy fantatra izay tena antony mahatonga ny “phobie”, saingy olona iray ao anatin’ny folo no manana azy.



FAMPIHARANA: Jereo ny soritr’aretina ary mitsarà tena: manana “phobie” ve ianao na tahotra zavatra tsy misy antony?

Soritr’aretina

- ☑ Eo amin’ny fihetseham-po: tahotra – tafahoatra ary tsy misy fotony, eny, fa na dia efa fantatra mialoha aza.
- ☑ Eo amin’ny saina: fisorohana mialoha ary fialana na fandositrana antondresaka, toerana na toe-javatra.

Noho ny “phobie”, mety tsy handray anjara amin’ny fiainam-piaramonina mihitsy ilay marary, mety hanana olana any am-piasana izy, na mety tsy hifandray tsara aman’olona ihany koa.

Fitsaboana

“Psychothérapie” sy fanafody no itsaboana ny “névrose” sy ny fikorontanana vokatry ny rarintsaina. Arakaraka ny olana sy ny fiatraikan’ny fikorontanana eo amin’ny fiainana an-davanandron’ily marary no amaritana ny fitsaboana ilaina sy ny hamafiny. (R58/Pno)



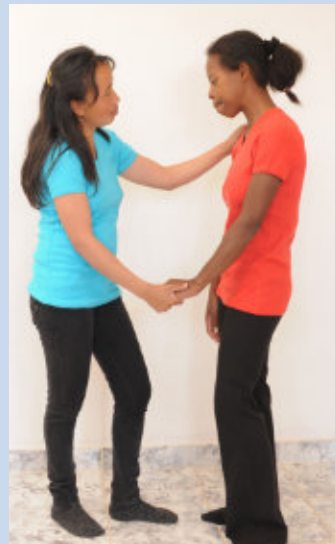
Fitaovana ampiasain’ny mpitsabo hanampiana ny marary hamahana ny olany ny “psychothérapie”. Miara-mijery ny fototry ny olana, ny fomba hamahana sy hisorohana izany izy ireo. Vahaolana hahatonga ny marary hifehy ny aretina sy hahavita handanjanja indray ny fiainany ny “psychothérapie”.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Mitady na manamboatra toerana milamina mba hifampiresahana (R134/P589)
- ☑ Atao izay hahatonga ny marary hihaino. Hatonina moramora izy ary iresahana amim-pahatoniana mba hahazo toky.
- ☑ Tadiavina ny zavatra na toe-javatra mampatahotra azy. Henoina tsara izy ary avela hanazava.
- ☑ Ametrahana tanana ny sandry na sorok'ilay marary. Mitondra fitoniana mantsy ny kasiky ny vatana.
- ☑ Esorina hiala ny zavatra na toe-javatra mampatahotra azy.
- ☑ Tsy miezaka ny handresy lahatra na hahatonga saina ny marary. Ataovy mahatsapa izy fa tsara fiarovana.
- ☑ Entina manatona toeram-pitsaboana ny marary, raha ilaina izany.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana raha misy aretina hafa: olana amin'ny fiasan'ny "thyroïde" toy ny (hyperthyroïdie), fidinan'ny tahan'ny siramamy anaty ra (hypoglycémie), fikorontanan'ny fitempon'ny fo (arythmie), ...
- ☑ Mety hilaina ny fanafody raha toa ka tsy vitan'ny resaka ny fampitoniana sy fanampiana ny marary.
- ☑ Amin'ny tranga tena sarotra, azo atao ny manome fanafody atsindrona mampitony saina.
- ☑ Arovy ny marary mba tsy handratra tena. (Zahao ao amin'ny toko faha 12: Fahapoizinana ny fanazavana). (R134/P589)
- ☑ Alefa eny amin'ny tobimpahasalamana misahana ny aretin-tsaina ny marary raha ilaina.

40.2 Fikorontanan'ny fomba fisakafoana na "trouble du comportement alimentaire"

Ny tovovavy sy ny vehivavy no tena tratry ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana. Sarotra ho an'ny tovovavy ny mahita ny fiovan'ny vatany. Manao ho zava-dehibe ny endrika sy bika ivelany ny fiarahamonina ankehitriny, izay zary vesatra ho an'ny ankamaroan'ny tovovavy. Mba hanatrarana izany fahatsarana ivelany izany dia manomboka manova ny fomba fisakafoany ny tovovavy ka mitarika ho any amin'ny fikorontanana izany. Tsy misakafo ara-dalàna intsony izy ireo na miezaka



mamoaka ny sakafo vao avy nohanina haingana araka izay azony atao. Fambara maneho ny fisiana alahelo lalina sy vesatra eo amin'ny fihetseham-po ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana. Matetika lasa tsiambaratelo na tranga sarotra resahina eo anivon'ny fianakaviana io olana io raha sendra mitranga. Olana goavana sy mila fitsaboana ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana. Mitarika olana eo amin'ny fahasalamana, ary mety mitarika ho amin'ny fahafatesana io fikorontananana io raha tsy voatsabo. Hahatsikaritra ianao raha miresaka amin'ny olona manana fikorontananana amin'ny fomba fisakafoana fa tena hafa amin'ny hitanao ny fahitany ny tenany. Ianao mahita azy ho tena mahia, izy anefa milaza ny tenany fa matavy. Na dia ny fijerena fitaratra aza tsy haharesy lahatra azy.

Arakaraka ny mampahia ny vatany no iheverany tena sy maharesy lahatra azy fa matavy loatra izy. Fikorontanan'ny fomba fisakafoana roa no hohazavaina eto: voalohany ny fihenana na tsy fisian'ny fahazotoan-komana (anorexie), ny faharoa, ny fihinanana sakafo tafahoatra (boulimie).

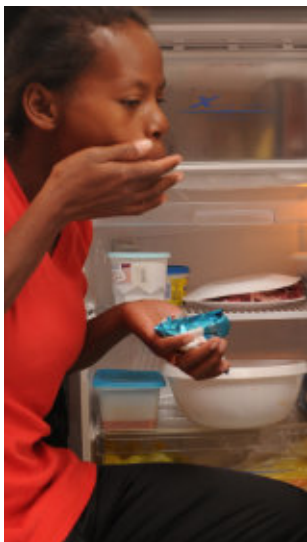
Fihenana na tsy fisian'ny fahazotoan-komana na "anorexie"

Mino ny marary manana io fikorontananana io fa matavy loatra ny tenany. Tsy mety mihinan-kanina izy na manao fampiasam-batana tafahoatra mba hampihiphenany vatana. Nahoana izy no manao izany? Te hahia ary te ho tsara ivelany ary matahotra fa raha toa ka matavy dia tsy hisy mpitia indrindra ny tovovavy. Mazàna, tsy matoky tena ireo tovovavy ireo ary manambany ny tenany. Olana ara-tsaina, ara-pihetseham-po, ara-piarahamonina sy ara-batana matetika no antony. Matetika manana olana maromaro ny olona tratr'io aretina io, toy ny olana ao an-tokantrano, any am-pianarana na any am-piasana, tsy fahatokisan-tena na toetra mora ahodina. Maneho alahelo lalina sy fijaliana ity karazana aretin-tsaina iray ity. Kanefa mety ho adinon'ny olona mora foana izany satria tsy zakan'ny manodidina ny fitondratenany. Etsy ankilany, tsy mora ny miatrika ny tahotra ny mety hahafaty ity tanora vao erotrerony. Raha mba mety mihinan-kanina fotsiny mantsy ny marary dia hilamina ny rehetra! Sady miatrika ilay aretina mahazo ilay marary ny fianakaviana no mahatsiaro voahararaotra sy tsinontsiniavina. Tsy vitan'ny marary irery ny manafaka ny tenany amin'ilay aretina. Sakafo, fanenam-batana na fahatsiarovan-tena ho matavy loatra, izany hatrany no mameno ny sain'ny marary na andro na alina eny hatrany amin'ny nofiny aza. Olana ara-tsaina tena sarotra ny fihenana na tsy fahampian'ny fazotoan-komana ary mazàna zakain'ny marary irery. Mety ho aman-taonany maro vao ho afaka izany olana izany. (R58/Pno)

Soritr'aretina

- ☑ Eo amin'ny fihetseham-po: matahotra ny hitombo lanja sy hatavy, na dia fantatra aza ny lanja marina.
- ☑ Eo amin'ny saina: mandà ny zava-misy marina, mihevitra ny tena ho ambany, mampifangaro ny lanjan'ny vatana sy ny sanda maha olona.
- ☑ Eo amin'ny vatana: fadimbolana tsy tonga, reraka lava noho ny fifadian-kanina. (R58/Pno)

Fihinanana sakafo tafahoatra na “boulimie”



Zavatra roa no ataon'ny olona manana ity olona ity: mihinan-kanina be izy; avy eo, ataony izay hampandoa azy mba hampivoaka ny sakafo nohaniny. Midika izany fa tena afaka mihinambe ilay olona, kanefa ihany koa manao izay azony atao izy hahatonga ny sakafo nohaniny tsy hampatavy azy. Ny sasany kosa tena tsy mahafehy fa mihinana izay rehetra hitany. Mivadika fanamelohan-tena izany avy eo rehefa lany ireo sakafo ary miezaka mamoka haingana indray ireo sakafo laniny ilay olona. Fomba maro no ataon'ilay olona hahavery izany sakafo izany toy ny fandoavana, fampiasana fanafody



mampivalana na fanafody hafa, tsy fihinanan-kanina mandritry ny andro maro na fampiasam-batana tafahoatra. Matetika no menatra amin'izany fitondran-tenany izany ilay olona ka miezaka manafina izany amin'ny manodidina azy.

Soritr'aretina

- ☑ Eo amin'ny fihetseham-po: mahatsapa tena ho tsy mahalala onony rehefa mihinana, manenina lalina, marikoriko, mahatsiaro tena ho mijaly.
- ☑ Eo amin'ny saina: miezaka ny mifehy tena, mandà tsy mihinana, mihevitra ny tena ho ambany.
- ☑ Eo amin'ny vatana: mandoa, manao fampiasam-batana tafahoatra na mandray fanafody mampivalana, aretim-pivalanana. (R58/Pno)

Fitsaboana

Amin'ny ankapobeny, sarotra ny mitsabo marary tratry ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana. Toetra toa lalim-paka mantsy ity sokajin'aretina ity, hany ka miverimberina mandritra ny androm-piainany, indrindra eo amin'ny olon-dehibe. Fitsaboana voalohany indrindra amin'izany ny fanaovana “psychothérapie”. Mila mandray an-tanana ny antony miteraka ny olona eo aminy ilay marary, indrindra ny lafiny fihetseham-po. Matetika voafehy ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana rehefa vahana ireo olona ao ambadik'izany. Ady ny fiainana manontolo ho an'ny ankamaroan'ny olona miaina ity aretina ity. Koa ilaina fantarina ireo fambara fanairana mba hitandremana sy tsy hiverenana amin'io lalana io intsony.



Mety hampiasain'ny olona hiatrehana olona sy hamenoana fihetseham-po banga ny sakafo. Matetika tsy mahafantatra ny olona fa manao izany eo amin'ny fiainany. Mila mamantatra ny tenany ilay olona hoe trangan-javatra toy inona no manova ny fitondran-tenany ka mahatonga azy hameno ny filany amin'ny alalan'ny sakafo. Raha afaka mampiasa fomba hafa ankoatry ny sakafo ny marary hamahana olona dia hiova ny fitondran-tenany manolona ny sakafo.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☑ Tsy misy vonjy aina ilaina, satria mitombo miandalana ny aretina.
- ☑ Fantarina mialoha ireo soritr'aretina mba tsy ho tara ny fandraisana antanana.
- ☑ Tadiavina izay fanampiana ilain'ny marary. Amporisihina ny fanarahana “psychothérapie”.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☑ Zahana raha misy aretina hafa mahazo ny marary.
- ☑ Anontaniana tsirairay ny marary sy ny fianakaviany hahafantarana ny zava-misy marina.
- ☑ Hazavaina amin'ny marary sy ny fianakaviana ny mahatonga izany.
- ☑ Azo toroana hevitra ny marary hanao “psychothérapie” na fitsaboana manokana ho an'ny olana ara-tsaina.

FAMPIHARANA: Mahafantatra olona tratry ny fikorontanan'ny fomba fisakafoana ve ianao? Ahoana ny fomba hanampiana azy?

Torohevitra ho an'ny fianakaviana sy ny namana

- ☑ Izao no atao an-tsaina, tsy ho hita haingana ny vahaolana ary mety haharitra ela ny fitsaboana. Tsy mahay manao fahagagana hanasitrana akory ny mpitsabo. Mila fotoana ela ny fanasitrana.
- ☑ Avy amin'ny marary sy ny fianakaviana ihany no miainga ny fiovana.
- ☑ Mety hila mpitsabo manokana ny marary hanovana ny fitondran-tena, ny toe-tsaina ary ny toe-po.
- ☑ Aza miresaka sakafo na lanjan'ny vatana raha mbola tsaboina ny marary.
- ☑ Mampiasa fomba maro anehoana fitiavana. Lazaina tsotra ny fahatsapan'ny tena.
- ☑ Manaova zavatra hafa miaraka ankoatra ny resaka sakafo. (R58/Pno)

40.3 Fikorontanan'ny maha izy ny olona na “Trouble de la personnalité”

Lavotondro mampiavaka anao ny “personnalité” na ny maha ianao anao. Ny maha ianao anao no fehin'ireo zavatra mahatonga antsika ho tokana aman-tany: fomba fiatrehena fiainana, fanehoana hafaliana sy hatezerana, ny zavatra zaka sy tsy zaka, ny tiana sy tsy tiana. Ny maha ianao anao no mamaritra ny fomba fiainanao: ny fifandraisanao amin'ny hafa, ny famaliana na ny fanekenao ny vadinao, ny fianakaviana, ny namana sy ny mpiara-monina aminao. Ahitana ny maha isika antsika izany rehetra izany ary ahafahan'ny olona manoritsoritra ny momba antsika. (R117/P2)

Azonao sainina ve raha ny maha izy azy ny olona iray mihitsy no marary? Izany no antsoina hoe fikorontanan'ny maha izy azy na "trouble de la personnalité". Tsy hoe fomba fiteny mampihomehy na fanaovana fihetsika na fomba hafahafa entina milaza zavatra fotsiny no mamaritra ny olona tratry ny fikorontan'ny maha izy azy. Ho an'ny olona manana io olona io, hafa tanteraka ny fomba fiatrehany ny zava-misy, ary tsy tafiditra amin'ny tontolon'ny fiarahamonina ankapobeny mihitsy izy. Ny olon-drehetra akory tsy zary ho tafiditra sy hanana ny toerany hatrany eo amin'ny fiarahamonina. Zava-misy izany fa ny olona manana ity aretina ity kosa tsy tafiditra na aiza na aiza. Tsy afaka mampifanaraka ny fitondratenany arakaraka ny tranga misy izy. Tsy afaka mampilefitra ny maha izy azy ilay marary; noho izany, tsy azo ovana ny fomba fiatrehany ny fiainana. Azonao alaina sary an-tsaina ny olona tsy afaka miova hifanaraka amin'ny hafa: hafahafa, mivaona ny fisainany. Mazàna, ny marary no mieritreritra ny hafa ho mivaona sy hafahafa. Tsy mahatsapa ny olona manana fikorontan'ny maha izy azy fa izy mihitsy no olona. Ilay aretina mihitsy no mahatonga izany. Aoka anefa ianao hitandrina fa tsy tratry ny fikorontan'ny maha izy azy avokoa akory ny olona rehetra tsy manao izay mahafa-po ny fiaraha-monina. Rehefa miteraka fijaliana ho an'ny marary, na mahakasika ny fianakaviana, ny asa, ny fiainam-piaraha-monina ihany vao ilaina eritreretina izany. (R58/Pno) Amin'ny olon-dehibe vao tena misongadina ity olona ity. Soa ihany fa afaka miaina ara-dalàna ihany ny olona tratrany matetika. Aseho anao eto ary ireo karazana fikorontan'ny maha izy azy ny olona ireo. Aza taitra anefa na gaga raha misy itovizany amin'ny maha isika antsika tsirairay avy izany. Rehefa tsy afaka mampifanaraka ny fitondrantenanao ihany, na tsy afaka miaiky fa fototry ny olona ianao indraindray vao lazaina fa manana aretina.

"Trouble de la personnalité paranoïaque": Mampiavaka ity aretina ity ny tsy fahatokisana sy fiahiahiana lalina ny hafa. Mieritreritra ny zavatra ataon'ny hafa ho fanambaniana azy foana ny marary. Sarotra ho azy ny manao marimaritra iraisana rehefa misy fifandirana. Toy izao ny toetra mpamaritra: Ilay Mailo - Ilay tsy mba azon-doza. (R118/P31)

"Trouble de la personnalité schizoïde": Tsy mila fifandraisana akaiky aman'olona ny marary tratry ny "trouble de la personnalité schizoïde". Mangatsiaka fihetseham-po izy ary maneho toetra manisy elanelana. Mitoka-monina izy, satria tsy mahazo aina rehefa hodidinin'ny hafa. Tsy mahakasika azy na ny fandokafana na ny fanakianana. Toy izao ny toetra mpamaritra: Ilay mpihatakataka - ilay manirery. (R118/P32)

"Trouble de la personnalité antisociale": Tsy manara-dalàna ny marary. Mampiavaka azy ny tsy firaharahana ny hafa miverimberina. Tsy mamindra fo izy, entim-po ary tsy mahazaka tsy mahatratra tanjona na tsy mahatanteraka faniriana. Tsy vitsy amin'izy ireo no manao jiolahy sy migadra any am-ponja. Efa hita sahady io fikorontanana io na dia mbola ankizy aza, satria mahery setra amin'ny olona sy biby izy. Toy izao ny toetra mpamaritra matetika: Ilay Sahisahy - Ilay Mpihantsy. (R118/34)

"Instabilité émotionnelle" sy "trouble de la personnalité limite": Mampiavaka ny marary ny tsy fahaizana mifandray aman'olona, entim-po ary miovaova ny fomba fijeriny ny tenany. Toetra roa mety hanimba tena no maha hafa ny olona voan'ny "trouble de la personnalité limite": fandraisana zava-mahadomelina, fandrahana vatana ... Manampy izany ny fahatahorana ny hilaozana ary manao izay tsy hitrangan'izany. Toe-javatra tena nandratra nitranga teo amin'ny fiainana no mahatonga ny aretina. Toy izao ny toetra fahita matetika: Ilay Entim-pahatairana - Afo sy Ranomandry. (R118/P36)

“Trouble de la personnalité histrionique”: Miezaka ny hampitodika ny olona aminy sy hahazo fitiavana ary ho ivon'ny zava-drehetra ny marary. Manao hetsika aman'olona izy saingy fifandraisana feno fihatsarambelatsihy fotsiny fa tsy tena lalina. Manome lanja lehibe ny endrika ivelany izy mba hisarihana ny hafa hifantoka aminy (R117/191). Toy izao ny toetra mpamaritra azy: Ilay Mpanjakavavin'ny Sehatra - Ilay Ivo. (R118/P37)

“Trouble de la personnalité narcissique”: Fireharehana no antom-piainany. Tena manana filana te hotehafana izy, kanefa tsy mitsetra olona. Mora tohina raha voatsikera, satria mangozohozo ny fijeriny ny tenany, na dia maneho fahatokisan-tena ety ivelany aza. Toy izao ny toetra mpamaritra azy: Ilay mpitady mason'olona - Ilay olo-malaza. (R118/P38)

“Trouble de la personnalité et manque de confiance en soi” fikorontanan'ny maha izy azy sy tsy fahatokisan-tena: Tahotra ny ho voailika ary fieritreretana ny tena ho ratsy no manamarika ity fikorontan'ny maha izy azy ity olona ity. Toetra miverina matetika ny henatra sy ny tahotra hiseho vahoaka. Te hanana fifandraisana akaiky aman'olona ilay marary, saingy lehibe loatra ny tahotra ny ho voailika, ka tsy sahy manatona ny hafa izy. Tsy mahazo aina izy rehefa mifandray aman'olona ary maneho henatra miharihary (R117/210-212). Toy izao ny toetra mpamaritra: Ilay Mora Tohina. (R118/P38)

“Trouble de la personnalité dépendante”: Mahatonga ny marary hiankina mafy amin'ny hafa hameno izay banga aminy sy hanampy azy. Misarangotra izy noho ny tahotra ny fisarahana. Sarotra ho azy na ny manapa-kevitra samy irery na ny mijoro amin'ny heviny. Fanamby lehibe ho azy ny mahaleo tena manao zavatra; noho izany, mandositra andraikitra izy. Toy izao ny toetra mpamaritra: Ilay Tia Maneho Fitiavana - Ilay Namana Mahafinaritra. (R118/P38-39)

“Trouble de personnalité obsessionnelle compulsive”: Hita miharihary ao amin'ity fikorontan'ny maha izy azy ity olona ity ny zavatra milamina, tsy misy hokianina ary antsipiriany. Mifehy ny sainy sy ny tenany tanteraka izy nefa mahatonga azy tsy hanam-pandeferana sy tsy hahavita zavatra izany. Lazaina ho olona tsy laitra akisoka ihany koa izy. Toy izao ny toetra mpamaritra: Ilay manao araka ny feon'ny fieritreretany - Ilay mahalala ny tokony hatao. (R118/P40)

Ho an'ny marary rehetra tratry ny fikorontan'ny maha izy azy, ny mifandray aman'olona no tena olona. Miseho amin'ny alalan'ny fihetseham-po tsy mitombina tsara izany, na amin'ny alalan'ny henatra tafahoatra sy ny tsy firaharahana ihany koa. Na ahoana na ahoana anefa, manjary tsy tafiditra tsara ao amin'ny fiarahamonina misy azy ny marary. Noho izany, lasa sarotra sy mahasorena azy ny fiainany satria tsy afa-mahita izy fa avy aminy no fototry ny olona. Sakana iray hafa ilaina hihoarana ny fikorontan'ny maha izy azy ny olona iray, mba hanana fifandraisana amin'ny olombelona mitovy sanda amin'ny tena, dia fifandraisana sady matanjaka no misy fifampitokisana.

Fomba amantarana ny aretina

Tsy mora ny mamantatra ny aretina, satria misy soritr'aretina fanampiny hafa koa mety ho hita. Matetika mifangaro zavatra hafa ireo endrika nohazavaina tetsy ambony ireo ary lafin-javatra maromaro mitambatra no miara-mahavoa ny marary. Miankina

amin'ny fizahana mahitsy tsy izahana tavan'olona sy fanadihadiana maro samihafa ny famantarana ny aretina. (R117/P254)

Fitsaboana

Ny “psychothérapie” no hany fitsaboana fantatra. Tsy hahomby izany raha tsy mandray anjara ny marary. Ny olona lehibe indrindra amin'ny fikorontan'ny maha izy azy ny olona dia ny tsy fahitan' ny marary ny fahasarotana sy ny fanomezany tsiny ny hafa amin'ny zavatra manjo azy. Afaka mieritreritra zavatra hafa ankoatra ny fikorontan'ny maha izy azy ny olona isika raha tonga ny marary, ary mahatsiaro tena ho diso manoloana ny olona eo amin'ny fifandraisana.

FAMPIHARANA: Mahalala olona tratry ny fikorontan'ny maha izy azy ve ianao? Manana ny anjara toerany ao anatin'ny fiaraha-monina ve izy?

40.4 “Schizophrénie”

Mahafantatra olona miteny irery eny an-dalana, manao fihetsiketsehana ary toy ny miaina anaty tontolo hafa ve ianao? Mety hanao toetra sy fihetsika toy izany ny olona sasany rehefa mamo, saingy hanao izany mandritra ny fotoana ela ny olona tratry ny “schizophrénie”. Miaina zavatra manokana izy ao an-tsainy ao. Mahita zavatra tsy hitan'ny rehetra izy, manimbolo fofona tsy ren'ny be sy ny maro izy ary miaina tanteraka ao anaty tontolo hafa mihitsy. Mampatahotra izany! Ho hitanao etsy ambany ny fanazavana momba ny “schizophrénie” mba tsy ho very hevitra ianao ary ho afaka manazava amin'ny hafa izay zavatra mahazo ny marary.

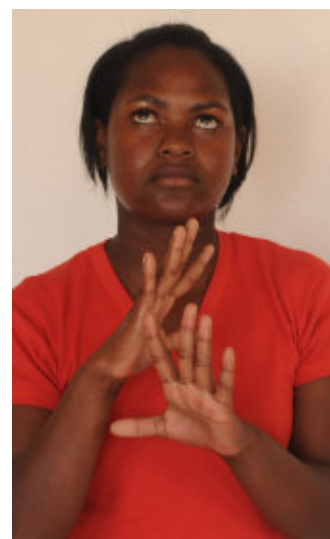


Nampiahiahy hatry ny ela ny aretina antsoina hoe “schizophrénie”. Noheverina ho avy tamin'ny devoly izany. Sarotra ho an'ny olona, mandraka ankehitriny, ny mahatakatra ny momba ny “schizophrénie” ary ny manohana ny olona izay voany. (R58/Pno)

Fiantombohan'ny “Schizophrénie”

Amin'ny fiandohan'ny fahalebiazana matetika no mitranga ny “schizophrénie”. Manomboka maneho fihetsika hafahafa ary manjary kamo tsy te hanao na inona na inona. Matetika izy no mitokatokana ka misintaka lavitra ny namana sy fianakaviana. Mihevitra ianao amin'ny voalohany fa toy ny zaza miala sakana izy, saingy manomboka maneho hevitra sy finoana hafahafa. Manomboka be ady hevitra sy tsy matoky na iza na iza, mandray zava-mahadomelina, fitondran-tena sy fihetsika hafahafa toy ny hehy adaladala na fomba fiteny tsy toy ny an'ny rehetra.

Fiovan-toetra sy fihetsika mihakafahafa isan-karazany no mamaritra ny “Schizophrénie”. Tsy fiovana amin'ny toetra ivelany fotsiny ihany anefa izany fa hatrany amin'ny fisainana mihitsy. Miova ny fahatsapan'ilay olona ny tontolo manodidina azy noho ilay fiovan'ny fisainany. Manimbolo zavatra ankoatra ny fofona ren'ny olona salama izy, mahita zavatra ankoatra ny hita maso ary maheno zavatra ankoatra ny zavatra henon'ny rehetra izy. Tontolo hafa



mihitsy no misy azy. Ny olana dia ianao tsy tafiditra amin'ny tontolony, satria samy hafa ny zavatra tsapa sy hita ary ny azy tena tsy mitovy amin'izay iainan'ny olon-drehetra. Noho izany, rehefa mahita olona tratry ny “schizophrénie” miteny irery ianao dia amin'azy tena misy ilay olona iresahany saingy tsy ho hitanao velively. Tena mitombina sy misy dikany ny fihetsiny ao amin'ny tontolony saingy tsy marina anefa izany ao amin'ny tontolo misy anao. Tena mafy ho an'ilay marary ny mahatsapa ny olana mitranga rehefa tonga saina ny amin'izany izy. Mahatsiaro tena ho very izy noho izany ao amin'ny tontolo iraisan'ny olon-drehetra. Andeha ary hojerena ireo soritr'aretina miavaka hita ao amin'ny marary. (R58/Pno)



Tsy miaina ny tontolo iraisan'ny olona hafa rehetra intsony ny marary, fa manana ny azy manokana. Tena misy ny tontolo izay iainany ho azy fa ny an'ny hafa no tsy misy aminy. Azy samy irery ny tontolony izay tafasaraka amin'ny be sy ny maro. Manana ny marina ho azy samy irery izy ary mihevitra amin'ny tenany samy irery.

Misy dikany ao amin'ny tontolony manokana na ny fihetsiky ny vatany na ny zavatra teneniny. Sarotra ho an'ny sarambaben'ny olona salama ny mahatakatra ny zavatra ataony na ny teny teneniny, satria tsy mitombina. Sarotra ny mandresy lahatra ny marary fa tsy mitovy amin'ny tontolo iainan'ny olon-drehetra ny tontolo iainany.

Soritr'aretina



- ☑ Fahatsapana zavatra tsy misy: mahare zavatra tsy misy ny marary (feo, fofona, tsiro).
- ☑ Midelira: lasa tsy fantatra sy mampatahotra ny zavatra fahita an-davanandro (Ohatra: heveriny ho fitaovam-piadiana ny sotro).
- ☑ Mirediredy: hevitra tsy mitombina sy tsy manaraka lojika, miova anton-dresaka tampoka tsy misy hifandraisany amin'izay teo aloha.
- ☑ Mipelipelika: mikofokofoka tsy ankijanona ilay olona ary tena mahery setra.
- ☑ Tsy maneho hetsika rehefa miresaka (moins expressif): tsy mijery olona ao anaty maso loatra, mihena ny fampiasana vatana anehoana hevitra.

Tsy mahatandrin-tena ny marary, raha fanafody sy fitsaboana no resahina. Manao “dokotera-tena” izy ireo, mazàna, ary mihinankinam-panafody fahatany. Betsaka ny manandrana mamono tena rehefa kivy, na maheno feo mibaiko azy hanao izany, na manana finoana diso mihitsy.

Tsy fantatra mazava ny antony ary misy fomba maro samihafa entina manazava ny “schizophrénie”. Azo heverina anefa fa fitambarana singa maro toy ny toetra manaranaka (gène) na olana amin'ireo singa simika ao amin'ny atidoha no mahatonga ny aretina.

Fitsaboana

Aretina tsy misy fanafana ny “schizophrénie”. Tsy ialana soritr'aretina mihitsy ny marary, saingy mety hanana fiainana tsara kokoa ny marary raha mihinam-panafody sy manao “psychothérapie” tsara. Mazàna, mila fanohanana hafa toy ny fitantanambola sy ny fandaminana ny fiainana an-davanandro izy ireo. Omena araka ny tokony ho izy ny fanafodiny ary mila fanohanana mafy ilay marary. Raha manaiky hiar-

hiasa sy hampiana izy dia hanana fiainana manakaiky kokoa ny ara-dalàna. Misy torohevitra ho an'ny namana sy fianakavian'ny marary omena eto ambany, satria aretina mandra-pahafaty ny “schizophrénie” ary mahakasika azy ireo ihany koa.

Torohevitra ho an'ny fianakaviana sy namana

- ☑ Aoka isika ho mpisolo vavan'ny marary. Hazavaina amin'ny hafa ny zava-mitranga. Hanampy ny marary izany raha azon'ny olona ny manjo azy.
- ☑ Mila fanohanana tsara eo amin'ny fitsaboana ny marary. Mitadiava mpitsabo manokana.
- ☑ Atao azo antoka fa mitohy ny fihinanany fanafody sy ny fanaovany “psychothérapie”. Mety hitarika ny fiverenan'ny aretina, izay ilaina sorohina, ny fampitsaharana ny fitsaboana.
- ☑ Ekena ny marary, na dia mahita zavatra tsy misy akory aza, na miziriziry mitazona hevitra fantatra fa diso. Hazavaina aminy anefa ny tena marina, fa samy hafa ny zavatra hitan'ny tena sy hitany ary ny zavatra iainan'ny tena sy iainany. Miezaka mitady zavatra mampitovy hevitra ny tena sy ny marary. Ary ampiasaina izany mba hahitana marimaritra iraisana.
- ☑ Raisina an-tsoratra ireo soritr'aretina samihafa. Hanampy antsika hanome ny fanafody tokony homena izany ary hisoroka ny fiverenan'ny aretina any aoriana.
- ☑ Ampiana hanana sy hanatratra tanjona tsikelikely ny marary. Zava-dehibe ny hananan'ny marary fomba fijery ny fiainana toy ny an'ny olon-drehetra.
- ☑ Zava-dehibe ny fandraisana ny marary ho anisany mpiara-monina, ka tsy ailika izy.

40.5 Fahakiviana lalina na “dépression”

Efa nahatsapa tena ho latsaka ambany, nalahelo na nilavo lefona ve ianao? Raha tsia, mbola tsara vintana ianao izany. Efa niaina zavatra toy izany imbetsaka ny ankamaroan'ny olona, ary fahatsapana ara-dalàna izany. Milaza tena ho “kivy” ny olona sasany, saingy tsy haktiviana lalina na “dépression” izany.

Alahelo lalina mandrakotra ny zavatra rehetra ny “dépression”. Tsy afaka manazava ny antony mahatonga azy hanana izany fahatsapana izany ny marary. Eo ilay alahelo ary mety harahina havizanana sy fahaverezam-panantenana. Mibahana ny fiainan'ny marary aoka izany ilay aretina, ka mety hahatonga azy tsy hanana fahavitrihana intsony. Ho sarotra aminy na dia ny hifoha ao am-pandriana aza ny maraina. Tena lalina ny fahakiviany, ka ao ireo sasany maniry ny hamono tena, izay tsy misy antony mazava ihany koa, fa dia reraky ny fahatsapana alahelo fotsiny izy. Araka ny hitantsika, tsy mba toy izany ny olona salama, na dia malahelo aza. Ohatra raha namoy havantiana sy misaona no, fantatra fa ny antony mahatonga ny alahelo amin'izany dia ny fahatsiarovana sy fahabangana noho ilay havan-tiana nandao.

Mety ho tratry ny “dépression” ny olon-drehetra, saingy ny zatovo sy ny olon-dehibe no tena voany. Ny vehivavy avy niteraka sy ny antitra ihany koa dia ahitana azy matetika. Mila fanampiana ny olona tratry ny “dépression”. Ataovy azo antoka fa mahazo fanampiana izy. Soa ihany misy ny fanafody “antidépresseur” azo itsaboana ny marary. Mazàna, tena ilaina ihany koa ny fomba entina hanasitranana sy hanoroana hevitra ny marary na “psychothérapie”. Andeha hojerena ireo fambara, satria ny tena loza dia ny tsy fahafantarana ireo soritr'aretina ary betsaka amin'ireo marary no manandrana mamono tena rehefa tsy misy olona manampy azy.

Soritr'aretina

- ☑ Eo amin'ny fihetseham-po: alahelo lalina, fahatsapana toy ny miaina anaty aizin-kitroka, fahafoanana tanteraka, havizanana, fanahiana, tsy fananana

fanantenana, fahatsiarovan-tena ho tsy misy dikany.

- ☒ Eo amin'ny saina: tsy fahalianana amin-javatra tiana taloha, fieritreretana hamono tena, sahirana amin'ny fifantohana sy fandraisana fanapahan-kevitra, fahakizintinana.
- ☒ Eo amin'ny vatana: tsy fahitan-tory, fifohazana aloha na tara loatra, fahalainana misakafa na fihinanan-kanina diso tafahoatra, harerahana, tsy mahatombin-tsiraka.

Aoka isika hanoro hevitra hitady fitsaboana ny olona ahitana ireo soritr'aretina ireo.

Fitsaboana

Ilaina ary azo atao ny mitsabo ny “dépression” na hakiviana lalina. Manampy amin'ny fahatsaran'ny fahasalaman'ny marary ny fanafody antsoina hoe “antidépresseur”. Andro maromaro vao mandaitra ny fanafody ary tsy azo hajanona raha tsy misy alalana avy amin'ny mpitsabo. Manampy ny marary hihatsara sy ho salama mandritra ny fotoana ela kokoa ny fanaovana “psychothérapie”, satria mety hisy ny fiverenan'ny aretina.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Toroana hevitra hanaraka fitsaboana ny marary rehefa ahiana ho tratry ny fahakiviana lalina.
- ☒ Omena fanazavana izy mba hahalala izay zavatra mahazo azy.
- ☒ Atao izay ahazoana antoka fa tsara karakara ny marary ary tsy atahorana handratra ny tenany.
- ☒ Alefa manatona mpitsabo eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary.



Any amin'ny tobimpahasalamana

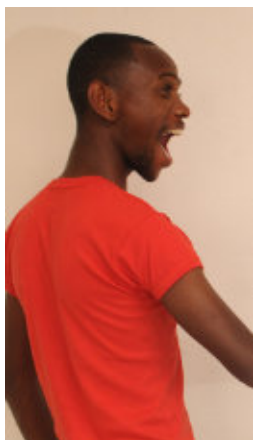
- ☒ Zahana raha misy aretina hafa, toy ny fahavoazan'ny “thyroïde”, homamiadana na fiparitahana otrikaretina.
- ☒ Fantaro izay mety handratran'ny marary ny tenany.
- ☒ Toerana milamina sy voaaro no asiana ny marary.
- ☒ Ny fanafody toy ny “Benzodiazépines” dia afaka mampitony ny fitaintainan'ny marary.
- ☒ Alefa manatona mpitsabo manokana ny aretin-tsaina ny marary manana fahasaratana. (R134/P587)

Torohevitra ho an'ny namana sy fianakaviana

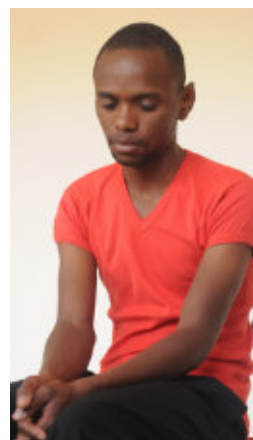
- ☒ Miandania amin'ny marary, ka atao fantany fa mahazo izay manjo azy sy manohana azy isika.
- ☒ Ampaherezo sy omeo toky izy, satria mety hahatsapa tena ho tsy misy dikany sy tsy hahita lafiny tsara momba azy mihitsy.
- ☒ Manolara tena hanampy azy. Tsara ny manontany azy hoe: “Inona no zavatra tsara indrindra azoko atao ho anao?”

- ☑ Ekeo ny toerana misy ilay olona, saingy aza avela hanimba ny fiainanao izany. Iaino ny fiainanao ary ataovy koa izay zavatra tokony hatao. Manampia azy araka izay tratra, saingy aza manao izay hahafaty anao.

“Trouble bipolaire”



Endrika “dépression” hafakely ny “trouble bipolaire”. Mety hiaina fotoana toy izay voasoritsoritra etsy ambony ny marary, saingy mety hiaina fotoana fientanentanana be ihany koa. Fihetseham-po miovaova no manamarika ny aretina, ka mbetika mientanentana aoka izany (“manie” no iantsoana izany), mbetika mahatsiaro ho tena latsaka ambany (antsoina hoe “dépression”). Io fivadibadihan’ny fihetseham-po io no atao hoe “trouble bipolaire”. Mifamadibadika toy ny onja ny “manie” sy ny “dépression”. Noho izany, mbetika ny marary feno hafaliana tanteraka,



mbetika vonton'alahelo sy hakiviana. Mety ho mandritra ny tontolo andro na mety haharitra andro maromaro izany fiovaavam-pihetseham-po izany. Azonao an-tsaina fa fotoana henjana no lalovana, na ho an’ny marary na ho an’ny manodidina azy. Mety hihevitra ianao fa toa tsara ny fahitana ny “manie”, satria faly ny marary, kanefa mety hampidi-doza azy noho izy manova ny fisainany sy ny fahafahany manapa-kevitra. Sady be fihetsiketsehana matetika no be resaka ny marary. Feno hery izy mandritra izany fotoana izany ary mihevitra fa azony atao (possible) avokoa ny zavatra rehetra. Noho izany, mety ho sahy hanomboka dingana goavana sy asa hitera-doza ny marary, na hiditra ao anaty fifandraisan’olon-droa mifototra amin’ny fihetseham-po fotsiny. Ny loza mazàna dia ny mety hisian’ny olana goavana sy fahafaham-baraka ho azy vokatr’izany.

Toy ny “dépression” ihany, tsy fantatra mazava ny antony mahatonga azy. Tsikaritra anefa fa misy karazana toe-batana mora voany. Ahitana ny “trouble bipolaire” kokoa ny fianakaviana misy “dépression”. Mety hiteraka “trouble bipolaire” ny rarintsaina (stress) ao an-trano, any am-piasana na miaraka amin’ny namana. Toy izao kosa ireo soritr’aretina hita eo amin’ny “manie”.



Mety hiharatsy ary hanjary aretin-tsaina mitarika ny marary ho tafasaraka amin’ny zava-misy marina na ny “réalité”) ny “manie” raha tsy mahazo fitsaboana ny marary.

Soritr’aretina “manie”

- ☑ Eo amin’ny fihetseham-po: hery hafahafa manosika ny marary hihetsika sy hiasa, fientanentanana tafahoatra, fahakizitinana, fananana hevitra manidintsidina.
- ☑ Eo amin’ny saina: tsy fahafahana manapa-kevitra sy manao tsoa-kevitra ara-dalàna, eritreritra misidina haingana be, be resaka, manao ny tsy fanao imasom-bahoaka.
- ☑ Eo amin’ny vatana: feno hery ka mihena ny filana torimaso, mitombo ny filana hiray ara-nofo.

- ☒ Mahatsapa toy ny mihodinkodina eo amin'ny fihetseham-po ny olona tratra ny “trouble bipolaire”. Manakana azy tsy hanana fiainana ara-dalàna ny fiovaovana tsy miato eo amin'ny fihetseham-po. Mandreraka izany, na ho an'ny marary, na ho an'ny manodidina azy. Soa ihany fa afaka ampitoniana io fifamadibadihana io.

Fitsaboana

Ampirisihina hampiaraka ny fihinanana fanafody sy ny fanaovana “psychothérapie” ny marary, satria misy lafiny maro ny aretina. Mitadiava fanampiana isan-karazany, arakaraka ny filan'ny tsirairay.



Vonjy aina

- 1) Ampiharina ny fitsipika fototra MAMi.
- 2) Vonjy aina manokana:

- ☒ Esory tsy ho hitan'ny marary ny zavatra mety hampidi-doza : zava-maranitra, fiadiana
- ☒ Akaiketo ny marary hendratrendratra ka :
 - Miezaha maka ny fihetseham-pony.
 - Resaho am-pitoniana izy.
 - Tadiavo izay mety ho antony ary henoy ny fanazavana ataony.
 - Miaraha miasa amin'ny olon-kafa : mitadiava olona afaka hanampy anao.
- ☒ Ento eny amin'ny tobimpahasalamana ny marary raha ilaina.



Any amin'ny tobimpahasalamana

- ☒ Tadiavo izay aretina hafa mety hahazo ny marary.
- ☒ Omena fanafody fampitoniana ny marary raha tena tsy voatana. (R134/P584)
- ☒ Tadiavo izay vahaolana maharitra mety ho an'ny marary.
- ☒ Miaraha-miasa miaraka amin'ny marary sy ny fianankaviany amin'ny fitsaboana ny marary.
- ☒ Alefa manatona mpitsabo manokana ny aretin-tsaina ny marary raha ilaina.

Torolalana ankapobeny momba ny vonjy aina

Ny fahasamihafana no zava-dehibe amin'ny maha olona. Tsy misy olona roa mitovy tanteraka, na dia ny kambana aza. Tokana aman-tany avokoa isika rehetra. Samy manana ny fomba fiatrehany ny tampoka, na isika ho tony na hikoropaka sy hangovitra. Manana anjara toerana lehibe ny fomba fiatrehanao olona marary saina iray, raha fanohanana no resahina. Zava-dehibe, noho izany, ny fahatoniana sy ny fakana fotoana hijerena sy handrefesana ny zava-mitranga.

Fantatrao ary, araka ity toko ity, fa vesatra lehibe ny aretin-tsaina, na ho an'ny marary na ho an'ny fianankaviany. Atao an-tsaina izany, na iza na iza manome fanampiana. Ny

fanomezana torolalana mba hampitony ny fitrangan-javatra no fanampiana omenao. Mila fantarina izany ka atao izay hahatonga anao ho tony mba hahay hifehy tena tsy hahery setra. Aza mivazavaza na mahery tanana. Ampiasao ny zavatra rehetra hainao mba hampihenana ny hasarotry ny zava-mitranga. Eny mety hidika izany hoe tsy hanao na inona na inona ianao mandra-pahatony ny olon-drehetra.

Afaka manao toy izao ianao raha toa ka sendra marary manana olana goavana eo amin'ny fihetseham-po na eo amin'ny saina:

- ☑ Hazavao fa tonga hanampy ianao. Lazaina amin'ilay marary ny anarana sy ny momba anao.
- ☑ Anontanio ary fantaro izay olana misy. Tsara raha ny olona rehetra manatrika no itadiavana valim-panontaniana. Henoy tsirairay izy ireo hahafantarana marina ny tena hevitra ny olona. Mipetraha ary mitenena mazava, milamina ary amim-peo tony. Mampiasa efitrano mangina ary manomeza fotoana ampy.
- ☑ Ametraho tanana ny sandry na ny sorok'ilay marary. Mety hampitony azy ny kasiky ny vatana. Apetraho ny tananao ary avela eo. Jereo mahitsy amin'ny maso izy, mipetraha ary aoka ny vatanao manontolo hanatrika azy.
- ☑ Fero mba ho ny olona voakasika ihany no manatrika ary ataovy lavitry ny mason'ny mpitazana ny marary sy ny fianakaviany.
- ☑ Zarao izay tsapanao ary hazavao aminy ny momba ny aretin-tsaina. Tsy hiteny izay anaran'aretina mahazo ny marary ianao fa hazavao fotsiny fa misy aretina mety hahazo ny saina aman'eritreritra.
- ☑ Eto aloha, aleo ny marary hijanona miaraka amin'ny fianakaviany ary miaraha mitady vahaolana.
- ☑ Ampaherezo ny marary mba hanaiky hotsaboina. Omeo antoka ny marary sy ny manodidina azy, ary manomeza torolalana raha toa ka tsy mahomby ny zavatra eritreretin'izy ireo hatao.
- ☑ Omena antoka ny marary fa tsy irery izy. Araho maso tsy tapaka ny fahasalamany.



Fantaro ny fetra azonao anampiana azy ary aza misalasala hiantso vonjy. Araka ny voalaza tany aloha, mety ho tranga sarotra ny aretin-tsaina ary mety hanimba ny tenan'ny marary sasany mihitsy. Noho izany, mandraisa fepetra mialoha ary manehoa fahendrena.

Isaorana ianao manome hasina sy manaja ny hafa, na dia marary saina aza izy.

41. Fikarakarana marary

Teny fampidirana



Raha vao ny momba ny fikarakarana marary no resahina, tsaroana indrindra ilay fanoharana ao amin'ny Baiboly, izay anisany boky tranainy indrindra eto an-tany, hoe: “Narary aho [...], Tompo, taiza izahay no nahita anao noana [...] na narary na tany am-pigadrana ka tsy nanampy anao izahay? Namaly Izy ka nanao hoe: “Lazaiko aminareo marina dia marina tokoa, na inona na inona tsy nataonareo tamin’iray amin’ireo, dia tsy nataonareo tamiko koa.” Matio 25:43-45. Raha io no iaingana, tokony hifampikarakara ny olombelona.

Voalaza ao anatin’izany mihitsy aza fa rehefa manao izany isika, dia toy ny manompo an’Andriamanitra mivantana. Voalazan’ny ankamaroan’ny kolontsaina fa fanomezana sarobidy ny aina mba hahafahan’ny olona tsirairay mitondra izay mampiavaka azy eto amin’ity tany ity. Marefo ihany koa ny aina ary mety ho tonga tampoka ny fahafatesana. Ny fikarakarana ny marary dia manome fahafahana hitandrovana ny aina hampisehoana ny lafiny maha olona. Asa manan-kaja izany rehefa atao am-pahamendrehana.

Homena antsika anatin’ity toko ity ny fahalalana momba ny fikarakarana marary. Ho hitantsika ato ny torolalana araka ny fomba fiasan’ny Lilian Juchli, Infirmiera. Tokony ho ao an-tsaina mandrakariva ity torolalana ity, raha ny fikarakarana no asian-teny.

Fomba fiasan’i Lilian Juchli, Infirmiera

Ny fomba fiasan’i Lilian Juchli, amin’ny maha Infirmiera azy, dia mirona bebe kokoa amin’ny asa fanao andavanandro. Midika izany fa ireo zavatra fanao amin’ny fiainana andavanandro ka mety hiova noho ny fisian’ny aretina no jerena amin’ity fomba fiasa ity. Miisa 12 ireo lafin-javatra tena manan-danja tokony hifantohana rehefa hikarakara marary isika:

1. Matory sy mifoha.
2. Mihetsika.
3. Manasa ny vatana sy miakanjo.
4. Mihinana sy misotro.
5. Mivoaka sy mivalan-drano.
6. Mandrindra ny hafanan’ny vatana.
7. Misefo.
8. Miantoka ny fiarovana.
9. Mandanjalanja ny asa andavanandro; miasa sy miala sasatra.
10. Mifampiresaka.
11. Miaina ny maha-lehilahy, vehivavy na ankizy.
12. Mampisy dikany ny fahatongavana eto an-tany, sy ny fisiana ary ny fahafatesana.

Modely mifantoka amin’ny filana ara-batana, ara-panahy sy ara-pihetseham-po ity ampiasaina ity. Amin’ny alalan’ireo filana ireo ny mpikarakara marary no

manombanana ireo sehatra mety ilan'ny marary fanohanana. Manampy antsika hahita ireo karazan-javatra ilain'ny olona iray ireo lafim-piainana 12 ireo. Tsy ho voakasika avokoa akory izy rehetra ireo raha marary ao anatin'ny andro vitsy ny olona iray. Fa rehefa marary amam-bolana kosa izy, tsy maintsy eritreretina ihany izany. Koa ahoana no fomba hahafantarana ireo asa fanao andavanandro ilana fanampiana? Ireto misy fanontaniana tsara apetraka:

- ☒ Inona no tena mampaharary ny mararintsika? Soraty izay rehetra fantatrao momba izany.
- ☒ Anontanio ny marary izay ilany fanampiana. Inona no afaka tanterahiny samy irery?
- ☒ Misy zavatra atahorana hanimba ny marary ve? Ahoana no hisoroana izany?
- ☒ Anontanio ny fianakaviana aiza ho aiza no misy ny olana eo amin'ilay marary.
- ☒ Jereo avokoa ireo asa 12 atao ao amin'ny fiainana andavanandro izay voakasiky ny aretina na ny ratran'ny marary.

Soraty ny asa andavanandro tsirairay ary fantaro ny fomba hanampiana ny marary. Ho fanampim-panazavana ny amin'izay fikarakarana ilaina sy iriana ary ekena, tsara raha anontaniana ny marary sy ny fianakaviany ihany koa ireto fanontaniana ireto:

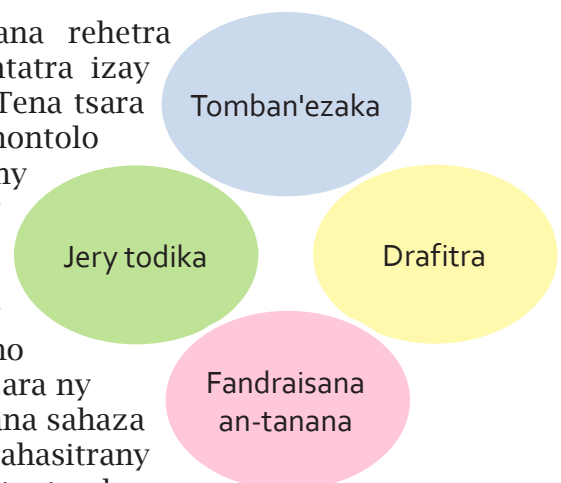
- ☒ Inona no ilainao? Ahoana no ahafahako manampy anao?
- ☒ Misy zavatra tsy tianao tokony ho fantatro ve?
- ☒ Inona no andrasanao amiko?
- ☒ Mila hazavainao amin'izy ireo ihany koa ireo karazana fanampiana sy fikarakarana afaka hataonao.

Azo lazaina fa vita ny fanadihadiana momba ny fiainan'ny mararintsika rehefa voavaly ireo fanontaniana ireo.

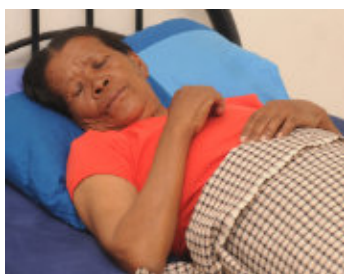
Tena zava-dehibe ny fanaovana ireo fanadihadiana ireo satria miantoka ny fahatsaran'ny rindran-damina amin'ny fikarakarana hatao. Ilaina ny fifandraisana sy fahaizana miresaka tsara noho izany.

Rehefa fantatsika ny karazana fanampiana ilaina, dia eritreretina ihany koa ny olona afaka manampy amin'ny fikarakarana. Mety hisy zavatra izay isika ihany no afaka manao azy, misy koa ireo izay mila ny fanampian'ny fianakaviana. Rehefa izany, soratana izay ilaina ary iaraha-mamaritra amin'ny fianakaviana ny asa atao rehetra. Iza no manao inona ary rahoviana?

Manampy ny fianakaviana hahalala ny fitsaboana rehetra ilain'ny marary izany, ary ho hitany fa mahafantatra izay ataontsika isika amin'ny fikarakarana omena azy. Tena tsara mihitsy aza ny mampiditra ny fianakaviana manontolo ao anatin'izany fikarakarana izany, satria ny fanohanana ny mpianakavy tsirairay avy mihitsy no ilain'ny marary. Ampidirina ao anatin'ny fikarakarana isan-tsokajiny ny olona, ka omena andraikitra hosahaniny. Mazàna, mora reraka ny mpikarakara tsy manana traikefa, satria izy irery no mamita ny zavatra rehetra. Koa tsara kokoa ny mizara ny asa mba hahafahan'ny marary mahazo ny fanampiana sahaza azy mandritra ny fotoana maharitra na mandra-pahasitrany tanteraka. Rehefa voazarazara sy mandeha ny fanatanterahana ireo asa rehetra dia tsara koa ny manao tombatombana ny zava-bita mba hahafantarana izay fanampiana tena ilaina. Ao anatin'ity toko ity no hijerentsika ireo asa 12 eo amin'ny fiainana andavanandro ary ahitana ny fomba hanohanana ny marary. (R51/Pno)



Matory sy mifoha



Miverimberina ny fifohazana sy ny fatoriana, ka zary lasa fahazarana. Raha ny tokony ho izy, mifoha mandritra ny andro ny olona ary matory mandritra ny alina. Mety Hiova izany rehefa marary ny olona iray. Raha ny marina, rehefa marary ny olona iray dia mila torimasosy bebe kokoa, ary tsara ho an'ny fahasalamany izany, satria ampy tsara ny fotoana fakana aina. Misy kosa ny olona rehefa manomboka manova ny fahazarany amin'ny andro sy ny alina ny olona.

Mitranga izany rehefa matory foana mandritra ny andro ny olona iray ka lasa tsy mahita tory amin'ny alina. Amin'izay fotoana izay, azon'ny mpikarakara fohazina ny marary, ary raha mety dia ny manala azy eo ambony fandriana mihitsy no tsara, mba ho tsapan'ny ny vatana fa efa atoandro ny andro, fa tsy fotoana fatoriana intsony. Tokony hesorina eo ambony fandriana indroa isan'andro ny olona marary mandritra ny fotoana maharitra. Misoroka ny faharetan'ny aretina ny fanovanovana ny fomba fatorin'ny marary. Raha azo atao, entina amin'ny toerana ahazoany rivotra madio izy ary avela hitanina andro kely. Fotoana hanovozany hery io ary manampy azy hitandro ny filaminan'ny andro sy ny aliny.

Amboarina tsara ny fandrian'ny marary mba hampahazo aina azy. Tsy tokony hohadinoina ny manolo matetika ny lambam-pandriana. Tsara raha soloana isan'andro izany rehefa tsemboka loatra izy. Mahazo aina kokoa ny marary rehefa eo ambony fandriana raha toa maivana sy voasasa matetika ny akanjony. Manome fahamendrehana ho an'ny marary ihany koa izany, ka tsy ho menatra amin'ny fahalemeny izy. Toroy hevitra ny fianakaviana tsy hiray fandriana amin'ny marary. Mety hifindra amin'ny olon-kafa ny aretina sasany raha toa ka mifanakaiky be. Tandrovany hatrany ny fahadiovan'ny efitranon'ny marary ary sokafy matetika ny varavaran-kely mba hidiran'ny rivotra vaovao. Ny fandriana madio sy ny efitrano feno rivotra vaovao sy hazavan'ny masoandro no tontolo iainana tsara indrindra. Rehefa sitrana ny marary, aza hadinoina ny manasa ny lambam-pandriana sy ny bodofotsy. Avelao hihahy amin'ny masoandro mandritra ny ora vitsy ireo mbamin'ny kidoro, mba hahafaty ny mikraoby isan-karazany.

Olona manana olana eo amin'ny torimasosy

Mety ho tonga hanontany antsika ny olona ny amin'ny tokony hatao rehefa tsy mahita tory amin'ny alina. Rehefa tsy mety matory amin'ny alina ny olona dia azontsika toroana hevitra tsy hatory mandritra ny andro. Mety tsy hampatory azy ihany koa ny fisotroana kafe amin'ny tolakandro, ny sakafo mavesatra amin'ny hariva na ny toaka. Mazàna, ny tsy fahitana tory dia vokatry ny tebiteby, ny olana tsy voavaha, ny fanaintainana, ny tabataba, ny jiro sy ny sisa.

Raha toa ka manana olana amin'ny tsy fahitana torimasosy ny marary, apetraka aminy ireto fanontaniana ireto:

- ☒ Adiny firy ianao no matory isaky ny alina? Amin'ny firy ka hatramin'ny firy?
- ☒ Nanomboka oviana ianao no tsy nahita tory amin'ny alina?
- ☒ Miferin'aina ve ianao rehefa mahatsapa fa tsy afaka matory?
- ☒ Matory ve ianao mandritra ny andro?
- ☒ Mahatsiaro manaintaina ve ianao amin'ny alina? Mampahazo aina anao ve ny fandrianao sa misy zavatra hafa manelingelina?
- ☒ Inona no haninao sy sotroinao matetika manomboka amin'ny 3 ora tolakandro ka hatramin'ny fotoana hatoriana?

- ☑ Manana olana mahatonga anao tsy hatory ve ianao? Voavahanao ve izany olana izany?

Rehefa voavaly ireo fanontaniana ireo, mazàna, mihamazava amin'ny mpikarakara sy ny marary ny olana. Afaka manoro hevitra ny marary ny mpikarakara, araka izay olana hita. Fantaro ihany koa fa samy manana ny fotoana fatoriany ny sokajin-taona tsirairay:

- ☑ Mifoha maraina be ny ankizy kely ary mila ora fatoriana bebe kokoa noho ny olon-dehibe.
- ☑ Zazakely: mila matory adiny 9 ka hatramin'ny 10 amin'ny alina, ary adiny 3 amin'ny atoandro.
- ☑ Zaza: mila matory adiny 9 ka hatramin'ny 10 amin'ny alina, ary adiny 2 amin'ny atoandro.
- ☑ Ankizy efa mianatra: mila matory adiny 9 ka hatramin'ny 11 amin'ny alina. (R230/Pno)
- ☑ Tsy dia matory aloha loatra kosa ny zatovo amin'ny alina, fa matory tsara kokoa amin'ny maraina.
- ☑ Mila matory eo amin'ny adiny 7 ka hatramin'ny adiny 9 eo ny olon-dehibe isan'andro hitandrovany ny fahasalamany.
- ☑ Raha ny tokony ho izy, latsaka kokoa noho ny olon-dehibe ny fotoana fatorian'ny be antitra ary mifoha aloha amin'ny maraina.

Tsara ho fantatra io fiovana amin'ny fiainana io mba hahafahana manaja azy.

Fihetsehana

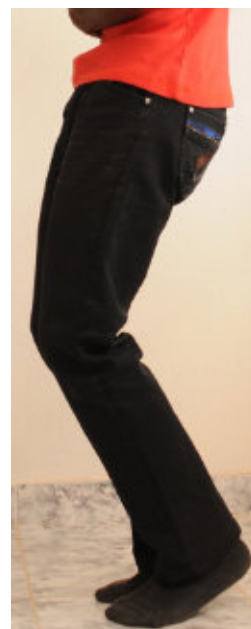
“Contracture”: Voalaza ao amin'ny toko momba ny “aretin'ny nofo sy ny taolana” fa natao hihetsika ny vatana. Manomboka marary ny vatana tsy mihetsika, indrindra fa ho an'ny olona tsy miala eo ambony fandriana.



Manomboka hikainkona na hisy “contracture” ny vatana tsy mihetsika. Midika izany fa mihafohy ireo nofo sy rohinofy (“ligament”) maro, ka tsy mitsotra araka ny tokony ho izy ny vatana. Ahoana no fomba hisorohantsika izany? Tsotra ny valiny: Amin'ny alalan'ny fihetsehana ihany no fomba hisorohana izany. Raha

tsy afaka manao izany ny marary, azontsika ampiana izy hanao izany. Tokony hahetsika, hatsotra ary hahodina avokoa ny faritry ny vatana iray manontolo mba tsy hahatonga ny nofo sy ny rohinofy hihafohy. Azontsika ampianarina ny fanaovana izany ihany koa ny fianakaviansika. Tena zava-dehibe tokoa ny fahalalana izany ka tsy tokony hohadinoina, na indray andro aza, indrindra raha misy olona marary maharitra na tsy afaka mihetsika. (R51/Pno)

(Jereo eo amin'ny sary manaraka ny fomba fanaovana izany).





Tena zava-dehibe ny manao izany indrindra ho an'ny olona malemy. Ho sahirana kokoa mantsy ny mpikarakara rehefa manampy satria miha-henjana ny vatan'ny marary raha toa tsy ahetsika isan'andro. (R51/Pno)

“Décubitus” (mitsilany): Olana iray mety hitranga rehefa tsy mihetsika ny marary ny ratra am-pandriana. Mitranga izany rehefa tsy ampy ny fihetsika atao amin'ny vatana, satria mijanona amin'ny toerana iray ny tsindrin'ny vatana. Manakana ny ra tsy hikoriana ny tsindry eo amin'ny hoditra, hany ka mety ho simba ny sela any amin'ny faritra sasany noho ny tsy fahampian'ny ôksizena. Manana adiny roa ny selan'ny hoditra alohan'ny hitrangan'ny olana. Noho izany, tokony havadika isaky ny adiny roa ny marary tsy afaka mihetsika. Raha tsy izany, mety ho masaka ny hoditry ny marary. Voalohany, mety hahitana tasy menamena ny hoditra; avy eo, mety haratra. Tokony hosorohina ny ratra, satria sarotra sitranina indrindra fa efa marefo ilay olona. Mba tsy hitaran'ny ratra mahazo ny marary, dia ireto ny fihetsika tokony hataon'ny mpikarakara:

- ☒ Avadika isaky ny adiny roa ny marary (mihorirana, mitsilany, mihorirana, ...)
- ☒ Ahetsika ny vatana, tahaka ny hita teo aloha.
- ☒ Amboarina tsara ny fandriana mba hampahazo aina tsara ny marary.
- ☒ Tsy asiana miforiporitra ny lambam-pandriana.



- ☒ Esorina eo ambony fandriana indroa isan'andro ny marary, na dia fotoana fohy fotsiny aza.
- ☒ Sasana isan'andro ny hoditry ny marary ary asiana menaka fanosotra amin'ny vatana mba hahamandina azy.

- ☒ Atao madio mandrakariva ny fandrian'ny marary ary tsy avela hatory eo ambony fandriana mando na lena izy. (R52/Pno)
- ☒ Ampihinanina sakafo be proteina toy ny tsaramaso, atody, ronono, ary legioma sy voankazo ny marary.
- ☒ Ampisotroina rano fara fahakeliny 1 litatra sy sasany isan'andro ny marary.



Ekena fa tena asa be ireo, kanefa mahasoana ny marary izay karakaraintsika ny fanaovantsika ireo. Raha tsy izany mantsy, vao mainka hampitombo ny asa ary mety hitarika fahafatesana mihitsy aza ny fisian'ny ratra eo amin'ny marary vokatry ny fiparitahana otrikaretina. Koa ampandraiso anjara amin'ny asa ny fianakaviana rehetra, ka avela izy ireo hanampy amin'ny famadibadihana ny marary, satria tokony hatao amin'ny alina koa izany.

Fanasana ny vatana sy ny akanjo

Tena zava-dehibe ny vatana madio eo amin'ny lafiny fahasalamana. Azontsika vakina ao anatin'ity boky ity, any amin'ny toko hafa, ny momba izany. Koa tsy hotsindriana manokana amin'ity toko ity ny maha zava-dehibe ny fanasana sy ny fanadiovana, fa hohazavaina kosa ny fomba fanasana ny marary eo ambony fandriana. Mialoha izany, misy torolalana ankapobeny ireto izay tsara ho fantatsika:

- ☒ Sasana isan'andro ny marary, indrindra fa rehefa tsemboka na tsy afaka mitazona ny fivalanan-drano sy ny malotony izy.
- ☒ Hazavaina amin'ny marary izay hataontsika. Mangataha alalana aminy hanasa ny vatany.
- ☒ Eo am-panasana ny marary, tenenina aminy hatrany izay ataontsika, na tsy mahatsiaro tena aza izy
- ☒ Hajaina ny fitoviam-pananahana, asaina mivoaka ny olon-kafa tsy mitovy fananahana amin'ny marary.
- ☒ Ny akanjo eo amin'ny faritra sasantsika ihany no esorina, saromana ny faritra sasany.
- ☒ Atomboka amin'ny faritry ny vatana madio indrindra ny fanadiovana, tohizana amin'ny faritra tsy madio.
- ☒ Savony tsotra no ampiasaina, ka kobanina tsara izay faritra nosasana. Hamainina avy hatrany izany aorian'ny fanadiovana.
- ☒ Hamainina tsara ny hoditra misy miforiporitra. Raha lasa menamena izany dia asiana lamba "coton" maina sy madio eo anelanelany.
- ☒ Rehefa maina ny hoditra, hosorana menaka fampiasa amin'ny vatana na menaka "diloilo coco".
- ☒ Aorian'ny fanadiovana ny marary, ampanaovina akanjo madio izy. Raha ilaina, soloana ny lambam-pandriana.

Mialoha ny hanombohana ny fanadiovana ny vatana iray manontolo, angonina ireto fitaovana ireto:

- ☒ Koveta misy rano madio.
- ☒ Savony tsotra.
- ☒ Servieta hamafana tarehy sy vatana.
- ☒ Menaka fanositra amin'ny vatana na "diloilo coco".

Tsara raha atomboka amin'ny fanasana ny tarehy ny fanadiovana ny marary. Sasana tsara ny manodidina ny maso, ny vava ary ny orona. Tokony hesorina ny volom-

bavan'ny marary. Sasana ihany koa ny sofina sy ny tenda ary ny vozona. Tohizana amin'ny tanana sy ny tapany ambonin'ny vatana ny fanadiovana. Raha toa ka lehibe ny nonon' ny marary, atao maina tsara ny ao ambaniny. Raha mivoaramena, asiana lamba ("coton") eo amin'ny hoditra miforitra. Rehefa izany, avadika ny marary hanasana ny lamosiny. Azo sasana amin'izay ny fe sy ny tongotra aorian'izany.

Soloana ny rano rehefa voasasa ny tongotra. Kobanina tsara avy eo ilay servieta kely famafana tarehy. Mety tsy hampahazo aina ny marary sy ny mpikarakara ny fanasana ny faritry ny filahiana na fivaviana. Resahina momba izany ny marary. Mety hahamora zavatra kokoa raha samy miteny ny fahatsapany, na isika mpikarakara, na ilay marary. Raha toa ka afaka manasa ny filahiany na ny fivaviany ihany ny tenany dia ampiana fotsiny izy ary asaina ataony irery izany. Rehefa manasa ny fivaviana isika, sasana tsara ny eo anelanelan'ny molotry ny fivaviana. Raha toa ka tsy vita didim-poitra ny lehilahy, ingaina ny hoditra ary sasana ihany koa ny faritra ambaniny. Azo sorohina ny fihenjanan'ny filahiana raha toa ka voatazona tsara sy voasasa tsara izany. Raha toa ka mihenjana ny filahiana, tohizana amin'ny faritra hafa amin'ny vatana aloha ny fanadiovana. Mety hitranga izany, ary mety tsy ho voafehin'ny lehilahy.

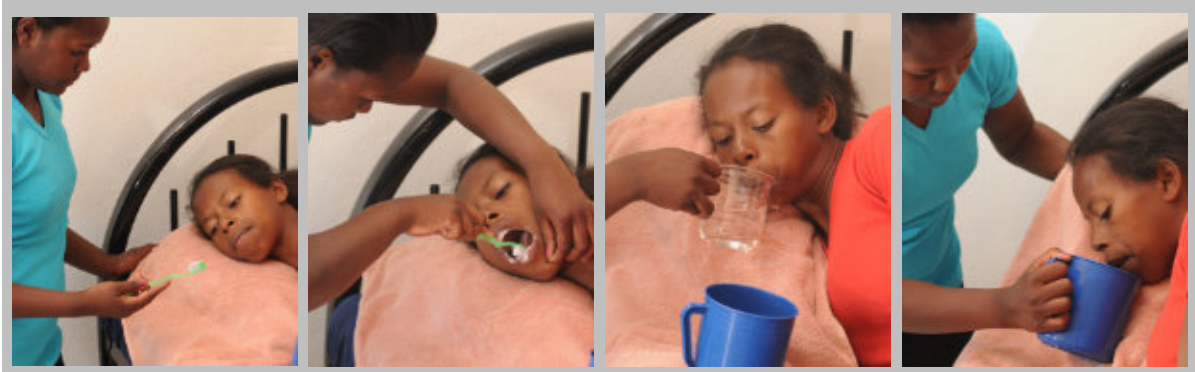
Atomboka mandrakariva amin'ny faritra aloha ny fanadiovana ka faranana amin'ny fanasana ny lavaka fivoahana. Aorian'ny fanadiovana tsara sy fanamandinana ny vatana, omena akanjo madio ny marary. Raha ilaina, soloana ihany koa ny lambam-pandriana.



Volo: Tokony hohogoina isan'andro ny volon'ny marary. Manampy azy hahazo aina tsara izany. Tokony hosasana indray mandeha isan-kerinandro ny volo fara fahakeliny, na, matetika kokoa, rehefa tsemboka ny marary. Makà koveta iray, ary aoka hisy olona iray hafa ho eo antsisim-pandriana hiankinan'ny marary sy hitazona ny lohany. Mora kokoa ny manasa azy amin'izay fotoana izay.



Vava: Ao anatin' ny toko momba ny “fanadiovana ny ativava” no hanomezana ny antsipiriany ny amin'ny tokony hatao. Raha toa ka tsy afaka mipetraka ny marary, azo diovana eo am-pandriana ny ativavany, fa mihorirana fotsiny ny lohany. Tokony hatao indroa isan'andro ny fanadiovana ny ativava.



Hoho: Aza hadinoina ny manapaka ny hoho isaky ny roa herinandro fara fahakeliny. Sasana tsara amin'ny borosy malefaka ny hoho, raha ilaina.

Manampy ny marary hahazo aina tsara kokoa ny fikarakarana ny vatana, misoroka ny fiparitahana otrikaretina lalina ary manome hasina ny marary.

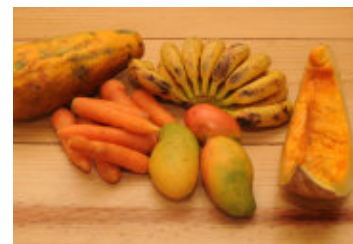


Sakafo sy rano

Mazàna, tsy mazoto homana toy ny taloha ny marary. Indraindray aza, malemy loatra izy ka tsy afaka mihinana ny sakafo mahazatra. Matetika, ny lasopy sy ny voankazo masaka no azony hanina, ary tsara ho azy ihany koa. Manome hery sy ny sira ilaina ny lasopy, mitondra vitamina kosa ny voankazo. Raha toa ka afaka mihinana kely ihany ny marary, mety hanampy hanome vitamina ny ranomboankazo. Raha tena malemy kosa ny marary ka tsy afaka mihinana dia ampiana izy. Makà fotoana tsara, satria tsy afaka misakafo haingana toy ny mahazatra ny marary. Omena rano marihidrihitra izy raha toa ka sahirana mitelina sakafo. Azo asolo izany ihany koa ny voankazo na legioma voapotsitra.

Raha toa ka maratra ny hoditra sy ny nofo, tokony hihinana sakafo be proteina ny marary, satria manampy azy ho sitrana izany. Hita ao anatin'ny tsaramaso, ny trondro, ny fromazy, ny ronono, ny “yaourt” ary ny atody ny proteina.

Tokony homena rano hosotroina matetika ny marary, satria 1 litatra sy tapany isan'andro, fara fahakeliny, ny fatra ilaina ho an'ny olon-dehibe. Mila misotro rano bebe kokoa ny marary raha toa ka voan'ny fanaviana na tsembondratsy izy. Raha toa ka malemy loatra ny marary ka tsy afaka misotro rano irery, dia ampisotroina azy ny rano: ampiakarina ny lohany ary omena tsikelikely ny rano mba tsy ho sondrovaka. (R52/Pno)



Raha toa ka tsy afaka misotro betsaka avy hatrany izy, dia omena tsikelikely ihany koa ny rano. Raha tratran'ny tsy fahampian-drano ny marary, dia omena rano araka ny voalaza ao anatin'ny toko momba ny aretim-pivalanana izy.

Fivalanandrano sy fivoahana

Ho an'ny ankamaroan'ny marary, mety hahamenatra azy raha tsy afaka mankany amin'ny trano fivoahana irery izy. Tena zava-dehibe ny tsy mihomely na miteny fotsiny hoe: “tsy maninona ka”. Tena ilain'ny marary izany. Ny tena tsara dia ny mahazo ny fahatsapany ary mandray izany am-pahamatorana.

Ampiana ny marary hahay hifehy tena amin'ny fivoahana sy ny fivalanan-drano. Omena safidy betsaka araka izay misy izy mba hahafahany mivalandrano na mivoaka irery. Omena izay ilainy izy mba hidiovany. Afaka torona hevitra ny fianakaviany ny amin'ny fomba anampiany ny marary araka izay ilainy.

Fitohanana: Mitranga ny fitohanana raha toa ka tsy nivoaka mihoatra ny telo andro ny marary ary mafy be ny malotony. Ny olona marary tsy dia afaka mihetsika loatra, tsy dia misotro rano firy na nomena “morphine” no mazàna mitohana. Mety hanampy raha misotro rano bebe kokoa na mihinana legioma, voankazo, na sakafo be kira na “fibre” ny marary. Raha toa ka tsy manampy ireo, afaka manome fanafody mampivalana ny dokotera. (R107/P131)

Tsy mahatana maloto sy fivalanandrano: Olana eo amin'ny fahasalamana no mahatonga ny marary tsy hahatana ny fandehanan'ny malotony, izay midika fa tsy afaka mitazona ny fivalanan-dranony na/sy ny malotony izy. Tsy lavina fa tena hahamenatra ny marary tokoa izany. Ahitana karazana taty ho an'ny olon-dehibe natokana ho amin'izany ny tsena any antanan-dehibe, saingy somary lafo ny vidiny.

Raha toa ka tsy afaka miala ambony fandriana ny marary, tokony hosoloana matetika izy, atao toy ny manolo zazakely manao maloto ireny; raha tsy izany, mety ho simba ny hodiny, ka mety ho fatin'ny fiparitahana otrikaretina izy. Raha toa ka tena tsy mahatana maloto, nefa salama tsara ilay olona, tokony hanatona mpitsabo manokana momba ny taovam-pivalanandrano izy.

Indraindray, mety hahavaha ny olana ny fandidiana mba hahatonga ny marary ho afaka mahatana ny fivalanan-drano sy ny malotony indray. Raha toa ka tsy mahatazona ny fivalanan-dranony ilay marary rehefa mievina na mikohaka, manampy azy hialany amin'izany ny mivalandrano matetika, fa tsy miandry ny tatavia ho feno na miandry ho poritra vao mivalan-drano. Olana manahirana be ihany sady saro-pady ny tsy fahatazomana ny fivalanan-drano na ny maloto ka tokony hatao am-pisainana tsara ny fikarakarana azy.

Fandrindrana ny hafanana'ny vatana

Eo anelanelan'ny 35.5°C ka hatramin'ny 37.5°C ny hafanana ara-dalànan'ny vatana. Manavy ny olona raha toa ka eo anelanelan'ny 37.6°C ka hatramin'ny 38.5°C ny hafanana. Sokajiana ho ambony ny fanaviana raha toa mihoatra ny 38.5°C izany hafanana izany (jereo ny toko 16). Mety hisy fiparitahana otrikaretina atahorana ny olona nahazo taona raha toa ka latsaky ny 35.5°C ny hafanany. Manoloana izany, tokony ho taitra avy hatrany isika ka hitondra ny marary hozahana any amin'ny toerampitsaboana.

Raha toa ka reraka ny marary, tokony hataon'ny mpikarakara izay hazahoana antoka fa tsy mafana loatra na mangatsiaka loatra izy (R107/P40). Hanakorontana ny fiasan'ny vatana na ny hafanana na ny hatsiaka be ka mainka handreraka ny marary. Ilaina ny mahafantatra fa ny rano no mitondra ny hafanana haingana indrindra. Raha sendra mafana loatra ny marary, azo ampagatsiahina amin'ny rano matimaty. Raha mangatsiaka be kosa izy, mety hanampy ny manome azy rano mafana azo sotroina sy tavoahangy misy rano mafana atao fanafanana. Raha manavy izy, tsy rakofana amin'ny bodofotsy be. Raha mangovitra kosa, ampiana ny vatany hahazo hafanana.



Fomba fisefoana

Tsy afaka miaina ny olombelona raha tsy misy rivotra. Amin'ny ankapobeny, tsy tonga saina ny olona fa mifoka sy mamoka rivotra mandritra ny 24 ora isan'andro izy. Rehefa mihasarotra ihany ny fisefoana vao tsapany izany. Tena mifandray amin'ny fiainana ny fisefoana ary mety tena hampatahotra raha misy fahasaratana. Sady mampikorontana ny marary no tsy mampilamin-tsaina antsika koa ny olona eo amin'ny fisefoana. Voazava ao amin'ny toko momba ny fisefoana ny fomba hanampiana ny marary manana olana eo amin'ny fisefoana. Hohazavaina etsy ambany kosa ireo karazana fisefoana. Voalohany, toy izao ny fisefoana ara-dalàna tsy misy fampiasam-batana:



- ☑ Ny olon-dehibe: misefo anelanelan'ny 12 ka hatramin'ny 20 isa-minitra.
- ☑ Ny ankizy kely: misefo eo anelanelan'ny 25 ka hatramin'ny 30 isa-minitra.
- ☑ Ny zazakely: misefo anelanelan'ny 40 ka hatramin'ny 45 isa-minitra.

Mety hisy antony samihafa hiteraka ny fiovana:

- ☑ Raha toa ka haingana loatra ny fisefoana sady hita ho mitaintaina ny marary: Mety ho fiparitahana otrikaretina na tsy fifandanan-toe-javatra ao anatin'ny vatana na tsy fahampian-dra no antony.
- ☑ Miadana kokoa ny fisefoana ho an'ny olona matavy sy/na nahazo taona. Mahatonga izany ihany koa ny fidorohana zava-mahadomelina, ny fisotroantoaka, ny fidinan'ny hafanan'ny vatana ambany loatra na ny olana eo amin'ny atidoha.
- ☑ Raha toa ka tena tsy mirindra ny fisefoana, ohatra fisefoana lalina lasa mihamarivo na fisefoana haingana lasa miha-miato: matetika efa ambavahoanan'ny fahafatesana ny marary.

Araka izany, tsy tsara ny fiovan'ny fisefoana, ary matetika olana goavana no mahatonga ny marary ho tsy afaka hisefo tsara. Koa tokony ho mailo isika ary hihetsika sy hanatanteraka araka ny fahalalana azo tao amin'ny toko momba ny aretin'ny taovam-pisefoana mba hanampiana ny marary.

FAMPIHARANA: Tadidintsika ve ny fahalalana nomena antsika tao amin'ny toko momba ny aretin'ny taovam-pisefoana? Ahoana no hanampiantsika ny marary manana olana eo amin'ny fisefoana?

Mahazo fiarovana azo antoka

Fototry ny zavatra ilain'ny olombelona tsirairay ny fiarovana azo antoka. Mahazo aina sy afaka miala sasatra tsara ny olona rehefa tsy matahotra ny haratra izy. Tena ilaina indrindra izany rehefa marary ny olona, satria tsy manana hery hahazoany fiarovana azo antoka izy. Soa ihany fa tsy ny olona rehetra eto Madagasikara no mivelona irery, fa matetika misy olona hatrany manodidina azy. Kolontsaina malagasy ny tsy misaramianakavy, velona iray trano, maty iray fasana. Manome toky ho an'ny marary izany hialany sasatra, satria fantany fa hiantoka ny fiarovany ny olona.



Raha toa ka mipetraka irery ny marary, tsara kokoa ny manao ny fandaminana mba hisy olona hatrany na mpikarakara miaraka aminy. Misy ifandraisany amin'ny anjara asany amin'ny famatsian'ilay marary ny ankohonany ihany koa ny fisian'ny fiarovana azo antoka. Raha toa ka raim-pianakaviana na renimpianakaviana no marary, matetika manahy ny momba ny fiveloman'ny fianakaviany izy ireo. Zava-dehibe ny manontany ny fianakaviana rehetra mba hanome antoka sy fanampiana ho an'ny fianakaviana sahirana.

FAMPIHARANA: Afaka mieritreritra zavatra iray tena manan-danja ve ianao raha momba ny fiarovana azo antoka?

Asa fanao andavanandro

Tsy tian'ny ankamaroan'ny olona ny hoe “marary”. Ny fahatapahan' ny asa atao andavanandro no tena manahirana. Feno fanamby sy asa ny fiainana, nefa tsy afaka manao izany intsony ny olona marary. Mety hankaleo sy hahasorena ny marary ny fieritreretana lava ny aretiny. Mety hahatsapa izy fa tsy misy ilana azy sy tavela irery. Tena zava-dehibe amin'izay fotoana izay ny anjara asan'ny fianakaviana. Tsara ny mampandray anjara ny marary amin'ny asa andavanandron'ny fianakaviana araka izay azony atao.



Omena izay asa azony atao izy, na dia eo ambony fandriana sy amin'ny hery kely ananany aza. Atao izay hahafahany miaina toy ny isan'andro: fotoana fidiovana, fotoana ho an'ny famangiana, fotoana fialana sasatra, fotoana fialany eo ambony fandriana, raha azony atao, fotoana hanaovany asa. Rehefa mikarakara marary, anontaniana ny momba ny fahitany ny fiainany isan'andro mba hahafantarana izay zavatra mety tsy ampy azy. Ezahina tohanana ny fianakaviany amin'ny fandaminana ny fotoana ao antokantrano mba hahatonga ny marary ho afaka handray anjara amin'izany. Manampy ny marary hihevitra ho toy ny olon-drehetra, ho tiana ary hilaina izany. Amin'ny lafiny hafa, manampy azy ho sitrana tsikelikely koa izany.

Fifampiresahana

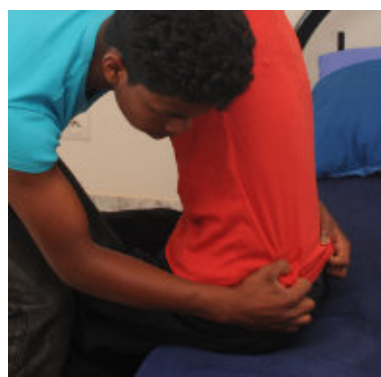
Zava-dehibe iray amin'ny fiainan'ny olombelona ny fifampiresahana. Amin'ny alalan'izany no ahafahana mifandray sy mifankahazo. Raha hiresaka amin'ny marary dia tsara ny mieritreritra ny toerana misy azy. Mazàna, mampalemy sy mampatahotra

ny marary ny aretina. Ilain'ny ankamaroan'ny marary ny mahafantatra hatrany ny momba ny aretany.

Koa mampirisika antsika mpikarakara marary izahay mba hilaza ny marina aminy ny momba ny aretany. Mila mahafantatra ny toe-pahasalamany sy izay mety hitranga aminy ny marary. Aza misalasala manome fanazavana sy miteny mahitsy aminy ny mikasika izany. Mazàna, mahafantatra ny zava-misy marina ny marary matetika ka tsy azo fitahina. Toraka izany koa ny ankizy, tsapan'izy ireo rehefa misy zavatra tsy mazava, indrindra fa rehefa manakaiky ny fahafatesana. Tsara kokoa ny miteny mazava tsara mba hahafahan'ny ankizy mahazo an-tsaina izay mitranga toy izay handainga aminy. Hametraka fifampitokisana eo amintsika sy ny marary izany ka hitondra fampaherezana ho azy.



Aza mampanantena zavatra tsy ho vitantsika, na milaza izay tsy fantatsika, fa aleo mitsotra ny amin'izay fantatra sy tsy fantatra. Tsy maninona ny miteny amin'ny marary hoe: "Tsy fantatro ary tsy afaka maminaviana izay mety ho fiovana aho. Fantatro tsara fa te hahafantatra ianao, nefa mandainga aho raha milaza amina izay zavatra tsy haiko. Fa ny fantatro, ka holazaiko amina izao..." Mila mahafantatra ny marary fa azo itokisana isika, satria tsapany fa eo an-tanantsika ny fiainany. Azo aorina amin'ny alalan'ny fifampiresahana ny fifampitokisana, ary tena zava-dehibe amin'ny fahasitranana izany.



Fifampiresahana amin'ny fihetsika: Mety hanakana ny marary tsy hahazo ny fahasaratana misy azy ny fisian'ny fanaintainana sy ny fahatsapana fahalemena. Indraindray, tena sahirana tokoa ny marary ka tsy misy fiantraikany aminy mihitsy izay lazaina. Ao anatin'izay no ilana ny fifampiresahana amin'ny alalan'ny fihetsiky ny vatana. Raha manana fanahiana amin'ny fitsaboana, ohatra, ny marary, ny fihetsiky ny vatantsika dia afaka henehoana amin'ny marary fa tena misokatra aminy isika ary manana fandavantena hikorakara azy tokoa. Azony adika izany fa milaza ny marina sy mahalala ny tsara isika.



Ny fihazonana azy mafy dia milaza tanjaka sy fahafahana hibata azy na tsy hamela azy.

Rehefa manazava zavatra amin'ny marary isika, tsara mihitsy ny mipetraka eo akaikiny ary mijery azy mahitsy amin'ny maso. Mampiseho fitoviana sy fifankahazoana izany ary afaka mampihena ny tahotra ao anatiny isika amin'ny alalan'ny fomba fitenintsika.

Raha masiaka ny marary dia hanampy ny fanaovana fihetsika hentitra sy mazava: "Tsy hihetsika aho, mila mitony ianao, satria tsy hisy zavatra hiova eo".

Mety ho fitaovana lehibe ny fifampiresahana amin'ny alalan'ny fihetsika, ary betsaka no azo resahina momba izany. Tsy izany anefa no tena ifantohan'ity boky ity. Mampirisika anareo kosa izahay hikoroka ka hahita fa fitaovana tsara amin'ny asantsika izany.

Miaina ny maha-lehilahy, vehivavy na ankizy manoloana ny aretina

Sarotra ho an'ny lehilahy na ny raim-pianakaviana ny tsy fahafahana mamelona ny ankohonany, tsy manana hery, tsy manome vahaolana, tsy mitarika sy tsy manome antoka ny soa ho an'ny fianakaviany. Sarotra aminy ny hieritreritra fa malemy izy, ary tena tsy mora aminy ny miankina amin'ny hafa. Tafalatsaka ao anatin'ny fandriky ny fahatsapana fa tsinontsinona sy tsy misy ilaina azy ny lehilahy rehefa marary.



Mampiferin'aina ny lehilahy fatratra ny hoe karakarain'olona, ka mety ho tezitra izy. Aminy mantsy, ny hoe lehilahy dia midika fa afaka manao zavatra sy mpamelona. Misy fahatsapana ao aminy rehefa tsy afaka manao izany intsony izy. Mazàna, tonga vesatra ao andohany ny hoe “tsy azon'ny vehivavy hianteharana”. Mety ho sarotra be amin'ny lehilahy ny mandinika fa tsy afaka manao firaisana ara-nofo amin'ny vadiny izy rehefa marary. Tsy dia mampaninona ny vehivavy anefa raha izany no mitranga aminy. Tsy mitovy ny lehilahy sy ny vehivavy, ka samy hafa koa ny fanamby atrehin'izy ireo rehefa marary na maratra.



Mila mahatsapa fa tiana sy karakaraina tsara ny vehivavy. Sarotra ho azy ny mahatsapa fa ratsy endrika, maloto, mamofona ratsy na misaritaka. Mila mahatsapa izy fa manintona mandrakariva na dia marary sy matory eo ambony fandriana aza. Mila mahafantatra fa tiana hatrany izy isan'andro, na inona na inona mitranga. Miady saina ny vehivavy rehefa tsy mahavita manome ny fikarakarana tokony homeny ny ankohonany. Te hanome fitiavana sy fikarakarana ny zanany izy; mampalahelo be azy ny mahita azy ireo tsy voakarakara loatra. Ny lehilahy kosa anefa, tsy miraharaha loatra ny fomba fitafiny na ny fofony. Tena zava-dehibe kosa izany ho an'ny vehivavy.



Manana ny faniriany sy ny asany manokana koa ny ankizy. Tokony hilalao, hahita zava-baovao sy hianatra ary mila ny fiarovana sy ny fampaherezana avy amin'ny ray aman-dreny izy ireo. Tsy mijanona akory ny faniriany hitombo sy hanitatra ny tontolony rehefa marary izy.

Ireo no endrika mahasamihafa ny anjara asan'ny lehilahy, ny vehivavy ary ny ankizy. Mety hiatrika azy ireo isika, na dia tsy mahita izany miharihary aza. Tsara ny manamarika izany mba hahafahana mahazo ant-saina tsara ireo karazan-javatra mampiferin'aina sy ilain'ny marary.

Mampisy dikan'ny fahatongavana eto an-tany, sy ny fisiana ary ny fahafatesana

Tsy mampijanona ny fametran'ny olona ireo fanontaniana fototra ny fisian'ny aretina sy ny ratra. Indraindray aza, vao mainka mihalehibe izany indrindra rehefa fantatra fa mandom-baravarana ny fahafatesana. Ireto ny fanontaniana fametraky ny

marary eo anatrehan'izany: Inona no nataoko teo amin'ny fiainako? Inona no avelako raha lasa aho? Nampiasa ny fiainako tamim-pahendrena ve aho? Vita fihavanana amin'ny olona rehetra ilaozako ve aho? Tena zava-dehibe ireo fanontaniana ireo ho an'ny marary. Tsy hoe rehefa akaiky ihany ny fahafatesana vao mipetraka ireo fanontaniana ireo, fa rehefa mandalo fotoan-tsarotra amin'ny fiainana koa, ka ao anatin'izany ny aretina.

Fantaro ireo ady lalovan'ny marary ary anontanio raha mila ny fanampiantsika ao anatin'ny fanatrehana izany izy. Aza miteny fotsiny hoe: Aza matahotra, azontsika atao amin'ny manaraka izany. Omeo fahafahana mandamina ny ao anatin'ny marary. Manampy ny marary ho sitrana sy hihatsara ihany koa izany. Ao anatin'ireo fanontaniana mipetraka ireo no anomezana hasina ny marary na ny maratra amin'ny fandraisana azy matotra sy ny fanohanana azy amin'ireo dingana izay holalovany. Hajaina hatramin'ny filana eo amin'ny lafiny fanahy koa ny marary. Raha toa ka zava-dehibe aminy ny vavaka, omena fotoana hivavahana sy hamelombelomana ny fanahiny izy.

Famaranana

Ny fandinihina ireo asa fototra fatao andavanandro no ahafantarana izay ilain'ny marary na ny maratra.

Samy manana ny fangatahany manokana ny marary tsirairay avy. Indreto misy torohevitra hanampy antsika hieritreritra izay ilain'ny tsirairay. Tsara ny manao jery todika matetika ny fikarakarana. Inona no ilain'ny marary? Inona no azony atao? Mihatsara ve ny fahasalamany sa miharatsy? Mila mijery dokotera ve? Mila fanovana ve ny fikarakarana atao?

Apetraka ireo fanontaniana mahakasika ireo asa fatao andavanandro. Tsy tokony hisy fikarakarana ho hadino rehefa vita soa aman-tsara izany. Aorian'ny jery todika, miantomboka indray ny fandaharan'asa vaovao rehefa misy fiovana ilaina eo amin'ny fikarakarana. Averina hatranihatrany io fanaovana tomban'ezaka, fametrahana drafitra sy fandraisana an-tanana ary jery todika io mandra-pahasitrana ny marary na mandra-pahafatiny.



Azo ampiasaina amin'ny jery todika ny lisitra ao amin'ny tabilao hita ao amin'ny pejy manaraka.

Ny asa fanao an-davanandro	Fanohanana ilaina	Ahoana? Impiry?	Avy amin'iza?	Jery todika	Fanohanana misimisy kokoa?
	Eny/Tsia	Farito tsara	Anarana	Daty	Hazavao tsara
1- Matory sy mifoha					
2- Fihetsehana					
3- Manadio ny vatana sy miakanjo					
4- Mihinana sy misotro					
5- Mivalana sy mivalandrano					
6- Mandrindra ny hafanan'ny vatana					
7- Misefo					
8- Mahazo antoka ny fiarovana					
9- Mandrindra ny asa an-davanandro					
10- Fifampiresahana					
11- Miaina ny maha-lehilahy, vehivavy sy ankizy manoloana ny aretina					
12- Mampisy dikan'ny fahatongavana eto an-tany, ny fisiana sy ny fahafatesana.					

Tombontsoa lehibe ny asan'ny mpikarakara, nefa mavesatra ihany koa. Mampahery antsika izahay hanome ny tsara indrindra sy hanentana ny olona hanao ny asa. Ampianarina ny tokony hatao ny fianakaviana ary hazavaina aminy izay ilain'ny marary. Arindra tsara ny fikarakarana azy ary anaovana soroka miara-milanja ny enta-mavesatra. Atao am-pireharehana sy am-pahatsorana ny asantsika. Miankina amintsika ny fahasalaman'ny marary, na mihatsara izy na miharatsy. Ho tsapantsika fa nanao araka izay voalazan'ny Baiboly isika: mikarakara ny marary sy ny maratra. Hotahin'Andriamanitra anie ianao eo am-panaovana izany.



42. Fisorohana

“Ny fahasalamana akory tsy hoe tsy fisiana aretina na fahalemena fotsiny, fa toetry ny vatana tomady sy saina finaritra ary ny fiaraha-monina salama mihitsy”. (Famaritana avy amin’ny OMS) (R200/Pno)

Ankafizo araka izay tratra ny fiainana. Te ho salama sy hatanjaka ve isika? Toy izao ary ny fomba fanaovana azy. Tsy ny aretina fotsiny akory no tsy ho azo, fa ny vatana, ny saina ary ny fiaraha-monina mihitsy no ho salama. Hahafa-po sy hahazoana voka-tsoa kokoa ny fiainana raha toa ka salama sy matanjaka isika. Tsy isika ihany, fa ny fianakaviana manontolo no hahazo tombony. Aretina maro no ho azo sorohina, na dia tsy izy rehetra aza. Andeha hojerena ny fomba fisorohana, mba hahafahantsika mamaha olam-piainana maro. Hanampy antsika hahatakatra ireo zavatra azo ovana sy ireo tsy azo ovana ity toko ity. Fantaro ary ireo lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina azo ovana, ireo izay tsy azo ovana ary ireo eo anelanelany (“risque intermédiaire”). Misy zavatra tsy azo ihodivirana tanteraka kanefa azo sorohina ihany. Antenaina fa hanampy ny Malagasy hanana fiainana tsara kokoa sy ho lava andro hiainana ary fahafinaretana ny fahafantarana ireo lafin-javatra ireo. Hanome antsika fahafahana hanatsara ny fahasalamana sy hankafy ny fiainam-piaraha-monina ary hankamamy ny fiainana amin’ny ankapobeny izany. Mialoha ny hamahavahana ireo rehetra ireo, andeha aloha hojerena ireo loza lehibe indrindra mananontanona ny fiainan-dRaolombelona.



Antony mahafaty tanora ny mponina aty amin’ny firenena andalam-pandrosoana toa an’i Madagasikara

Azo lazaina fa vitsy ihany ireo karazana antony mahatonga ny 1/3 ny fahafatesana mitranga maneran-tany. Sokajiana ho firenena andalam-pandrosoana i Madagasikara. Ny ankizy, indrindra fa ireo tsy ampy sakafo no tena atahorana ho mora harary sy ho faty eto amintsika (R210/P9). Tsy ny habetsaky ny sakafo ihany akory no mamaritra ny fahasalaman’ny zanatsika, fa indrindra ny karazan-tsakafo hanina ihany koa. Koa aoka isika hitandrina amin’ny sakafo omena ny ankizy. Ary satria misy akony goavana amin’ny fahasalamantsika sy ny an’ny fianakaviana ny karazan-tsakafo hohanina, dia nanokana toko roa momba ny Sakafo izahay amin’ity boky ity. Tsara, araka izany, ny hamakiantsika am-pahalianana ireo toko ireo, ka hampiasa ny sakafo voalaza ao, mba hanampiana ny ankizy tsy ho mora handairan’ny aretina.



Anisany mamono olona be indrindra maneran-tany ny fiakaran’ny fiakaran’ny tosidra. Olana ihany koa izany eto Madagasikara. Maro ny olona maty vokatry ny tosidra ambony. Misy toko iray manontolo manazava ny momba izany (Jereo ny toko faha 26). Ampahatsiahivina antsika eto ny fomba hisorohana izany, na dia amin’ny ampahany ihany aza. Loza mananontanona ny fahasalamana ihany koa ny fahazarana hafa toy ny firaisana ara-nofo tsy voaaro, ny fisotroana rano tsy voadio ary tsy fanajana ny fahadiovana. Aseho etsy ambany ireo toe-javatra mety hanimba ny fahasalamana.



Mahatonga ny ankizy ho tsy ampy lanja ny tsifanjariantsakafo sy fiparitahana otrikaretina miverimberina (izay mitarika tsy fahampiana kalôria, proteina, vitamina ary mineraly). Matetika no tratra ny aretim-pivalanana sy tazomoka ary aretin'ny taovam-pisefoana toy ny pnemônia, braonsita... ny ankizy tsy ampy sakafo.

Mitranga izany, na dia tsy tena mafy loatra aza ny tsy fahampian-tsakafo mahazo ny ankizy. Tsy mampivelatra sy tsy mampitombo ara-dalàna ny ankizy ny tsifanjariantsakafo mandritra ny fotoana maharitra, ary mbola hita taratra izany na dia efa lehibe aza izy (R210/P13). Lehibe aoka izany ny tsifanjariantsakafo mahazo ny tany mahantra, satria ny aretina sy ratra manjo ny firenena mandroso mitambatra vao mitovy aminy (R210/P9). Noho izany, ny sakafo ara-pahasalamana ho an'ny ankizy no tsy maintsy atao laharam-pahamehana.

Ireto avy ireo aretina mpitranga aty amin'ny tany mahantra, araka ny tatitry ny OMS ny taona 2009:

1. Tsifanjariantsakafo eo amin'ny zaza (7,8%).
2. Tosidra ambony (7,5%).
3. Firaaisana ara-nofo tsy voaaro (6,6%).
4. Rano tsy madio, fahadiovana tsy voahaja (6,1%).
5. Setroka kitay na arina ... ao an-trano (4,8%).
6. Tahan'ny siramamy ao anaty ra ambony (4,9%).
7. Fifohana sigara sy fihinana paraky (3,9%).
8. Tsy fampiasam-batana (3,8%).
9. Fampinonoan-dreny tsy ampy (3,7%).
10. Tahan'ny "cholestérol" ambony (3,4%). (R209/P11)

Raha vao mijery io lisitra io isika dia hahita mora foana fa misy ireo toe-javatra azo sorohina ary misy ireo izay tsy vita ny misoroka azy tanteraka. Fomba samihafa no hanazavana ireo lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina ireo ato amin'ity fizarana mikasika ny fisorohana ity. Andeha hojerena voalohany ireo zavatra tsy azo ovana.

Lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina tsy azo ovana

Maro ireo lafin-javatra tsy azo ovana eo amin'ny olona, ka anisan'izany ireto manaraka ireto:

Ny taona



Mihantitra isan'andro ny vatantsika ary tsy misy azo atao hanovana izany. Lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina tsy azo ovana izany. Arakaraka ny mampitombo taona ny vatana no mampiova ny hatsaran'ny sela ka miseho eo amin'ny vatana ireo fambaran'ny fahanterana. Tsy malefaka intsony ny sela sasany, miova ny fomba firafitry ny sela hafa. Very, ohatra, ny lokom-bolo, mikentrona ny hoditra. Izany no ilazana fa tonga arakaraka ny fitombon'ny taona ny olona, ary tsy vita ny tena misoroka izany. (R201/Pno)



Ny sela tsirairay dia afaka mizarazara ary mamorona sela mitovy tsisy valaka aminy mandritra ny andrompiainan'ny olona. Tsy hita isa izany fotoana izarazarany izany fa mihena kosa arakaraka ny mahantitra azy. Roa taona, ohatra, no iitomboan'ny selan-taolana iray ho an'ny ankizy. Maharitra folo taona kosa izany ho an'ny olon-dehibe.

Tsy mihamiadam-piasa ihany ny sela, arakaraka ny mampandeha ny fotoana, fa mety ho simba ihany koa. Tsy miara-manomboka akory ny fahanterana ho an'ny taova tsirairay. Manomboka mihantitra ny atidoha eo amin'ny faha 20 taona, eo amin'ny faha 55 taona kosa ny tsinay ary eo amin'ny faha 40 taona izany ho an'ny fo (R205/Pno). Afaka manampy ny vatana hitohy hiasa ny fomba fiainana ara-pahasalamana. Ohatra, afaka manampy ny nofo hitombo ny fampiasam-batana, na mihena 0.5 - 2% isan-taona aza izy.

Ny maha-lahy na maha-vavy

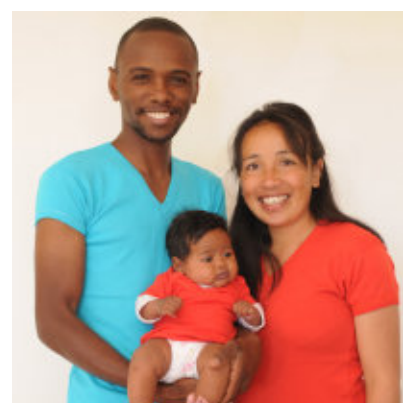
Iaraha-mahalala fa misy tsy fitovizany ny firafitry ny vatan'ny lehilahy sy ny vehivavy. Araka izany, misy ny olana eo amin'ny fahasalamana mahazo ny lehilahy irery ihany, misy koa ny manjo ny vehivavy irery ihany. Ohatra: ny vehivavy matetika no voan'ny homamiadan'ny nono. Ny lehilahy kosa, etsy ankilany, mety ho tratry ny homamiadan'ny prostaty. Tsy hahava ny vehivavy izany, satria izy tsy manana prostaty. Misy aretina mety hahazo na ny lahy, na ny vavy, saingy manjo bebe kokoa ny anankiray amin'izy ireo. Mora mpahazo ny lehilahy, ohatra, ny aretina mahava ny lalandra, ny vehivavy kosa, etsy ankilany, ho tratry ny "ostéoporose", satria mihen-danja sy mihamanify ny taolany. (R201/Pno)



Olana samihafa no mety ho hita, satria tsy mitovy ny fifandanjana tsiro mpanentana eo amin'ny lahy sy ny vavy, ary miova arakaraka ny taona izany. Isan-karazany ny aretina aterak'izany.

Toetra manaranaka sy tantaram-pianakaviana

Ary satria isika mitondra ny toetra manaranak'ireo ray aman-drenintsika avy, dia mety hahazo aretina mitovy amin'ny efa nanjo azy ireo koa isika. Na izany aza, aoka isika tsy hatahotra, mety hitranga ihany izany, fa tsy voatery na tsy maintsy hitranga akory. Indraindray, ilaina ny fahafantarana ny aretina nanjo ny fianakaviana, mba hitandremana sy handraisana fepetra. Tadidio anefa fa tsy ny aretina rehetra no mifindra amin'ny alalan'ny toetra manaranaka. Noho izany, tsy ny aretina rehetra nahazo ireo ray aman-dreny akory dia hanjo antsika avokoa. (R201/Pno)





Tsy anton-javatra iray no mahatonga ny fahasaratana eo amin'ny aretina toy ny diabeta, fiakaran'ny tosidra, homamiadana ... Matetika ireo dia vokatry ny fifandraisan'ny toetra manaranaka, ny tontolo manodidina sy ny fomba fiaina.

Tsy azo ovana ny zavatra mampahazo vahana ny aretina sasany, toy ny toetra manaranaka. Ohatra, toetra manaranaka ny 21% amin'ny antony mety hampahazo vahana ny "mélanome" (homamiadan'ny hoditra), 12% kosa izany ho an'ny diabeta. Misy anefa ireo azo fehezina sy raisina an-tanana, ka anisan'izany ny fomba fiaina (R206/Pno). Ny lafiny azo ovana, araka izany, no tsy maintsy jerena akaiky kokoa. Ohatra iray hafa, mety hiakatra tosidra ny olona iray raha samy nanana tosidra ambony ny Ray aman-dReniny. Nefa afaka misafidy ny hifehy sy handray an-tanana ireo antony hafa mampahazo vahana ilay aretina ny olona ho fisorohana izany.

FAMPIHARANA: Ataovy an-kisary ny tetiaran'ny taranaka mifandimby misy antsika ary soraty ny aretina nanjo ny olona tsirairay. Inona amin'izany no ilaina hatao an-tsaina sy handraisana fepetra?

Lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina azo ovana

Afaka manao zavatra isika manoloana ireo lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina azo ovana. Azo sorohina ireo loza mananontanona ny fahasalamana aterak'ireo lafin-javatra ireo. Ny fisorohana izany dia manampy antsika ho afaka hanana fiainana tsara kokoa sy ho afaka hiary sy hiahny ny tena sy ny fianakaviansika. Fito amin'ireo lafin-javatra folo miteraka aretina mateti-pitranga aty amin'ny tany mahantra no azo sorohina. Ireo natao litera matevina kokoa amin'ny lisitra etsy ambany izany:

1. **Tsifanjariantsakafo eo amin'ny zaza (7,8%).**
2. Tositra ambony (7,5%).
3. **Firaisana ara-nofo tsy voaaro (6,6%).**
4. **Rano tsy madio, fahadiovana tsy voahaja (6,1%).**
5. **Setroka kitay na arina ... ao an-trano (4,8%).**
6. Tahan'ny siramamy ao anaty ra ambony (4,9%).
7. **Fifohana sigara sy fihinana paraky (3,9%).**
8. **Tsy fampiasam-batana (3,8%).**
9. **Fampinonoana tsy ampy (3,7%).**
10. Tahan'ny "cholestérol" ambony (3,4%). (R209/P11)

Misy toko iray avy hanazavana misimisy kokoa ny momba ny lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina tsirairay sy hanehoana ny fomba fisorohana izany.

Tontolo manodidina no mampahazo vahana ny aretina

Milaza ny Ministeran'ny Fahasalamana fa misy roa ny lafin-javatra avy amin'ny tontolo manodidina mampahazo vahana ny aretina: loto ao an-trano sy loto any am-piasana.

Amin'ireo tranga roa ireo, ny fiainana miaraka amin'ny loto nandritra ny fotoana ela na ny fifampikasohana tamin'ireo loto tena mampidi-doza, na dia fotoana fohy ihany aza no miteraka ireo olana ara-pahasalamana samihafa. Ireto avy ny anton-javatra miteraka ny fahalotona ao an-trano:

- ☒ Vovoka.
- ☒ Fanafody famonoana bibikely.
- ☒ Setroka avy amin'ny arina, afo kitay, jiro solitany (“pétrole”), ...
- ☒ Rivotra tsy ampy (tery ny trano sady tsy misy rivotra mifamezivezy).
- ☒ Fiarahana monina amin'ny biby fiompy sy ny vokatry ny fambolena. (R125/P5)

Maro amin'ny Malagasy no mampiasa fatapera na afo kitay handrahoana hanina. Misy singa mampidi-doza anefa ny setroka kitay sy arina. Loza ho an'ny fahasalamana ny setroka, indrindra raha ao an-trano, fa tsy any ivelany no mahandro. Tena mahafaty ny aretin'ny havokavoka, ny aretina mitaiza miteraka fahatsentsenan'ny lalandrivotra ary ny homamiadan'ny havokavoka. (R209/P23)



Ireto avy kosa ireo anton-javatra miteraka ny fahalotoana any am-piasana:

- ☒ Akora fampiasa any amin'ny orinasa mety hampidi-doza toy ny landihazo, lafarinina, vovo-kazo na simenitra (“ciment”), ...
- ☒ Tsy fanaovana saron-tava any amin'ny efitrano fiasana (“atelier”) any amin'ny orinasa,
- ☒ Fifamezivezen'ny rivotra tsy ara-dalàna ao am-piasana. (R125/P5)

Samy azo sorohina daholo ireo, amin'ny alalan'ny fitandremana fanampiny toy ny:

- ☒ Fanokafana ny varavarankely, mba hamelana ny rivotra hifamezivezy.
- ☒ Fanadiovana tsy tapaka ny trano sy ny efitrano fiasana.
- ☒ Fampisarahana ny fisoko sy ny sompitra ary ny trano fonenana.
- ☒ Famerana ny fampiasana fanafody famonoana bibikely, ny tsy fanaparitahana izany ao anaty efitrano mihidy.
- ☒ Fanaovana saron-tava, izay zava-dehibe tokoa, rehefa miasa amina fitaovana miteraka vovoka.

Milaza ny OMS fa ny ankizy no tena tandindomin-doza noho ireo lafin-javatra amin'ny tontolo manodidina mampahazo vahana ny aretina toy ny:

- ☒ Fahalotoan'ny rivotra.
- ☒ Tsy fahampiana rano sy fitaovana ary trano fidiovana.
- ☒ Bibikely mpitondra aretina: lalitra, moka, kankana, ...
- ☒ Akora simika mampidi-doza, fako avy amin'ny fitaovana elektrônika ary “emission radioactive”.
- ☒ Fiovaovan'ny tontolo iainana: tondra-drano, afo, tselatra, oram-baratra, ... (R212/Pno)

Mifoka rivotra sy mihinan-kanina ary misotro rano betsaka kokoa noho ny olon-dehibe ny ankizy. Mety handà angamba isika ka hilaza fa tsy marina izany, ary miombon-kevitra aminao amin'izany izahay. Kanefa raha ampitahana amin'ny lanjany ny zavatra miditra ny vatany dia marina izany. Azontsika an-tsaina ve izany? Betsaka kokoa ny rivotra, ny sakafo, na ny rano ampidirin'ny ankizy, raha



mitaha amin'ny haben'ny vatany, ary mampitombo ny mety hahavoapoizina azy izany. Manimba bebe kokoa ny vatan'ny ankizy ny poizina, satria mbola eo an-dalam-pivellarana ny taovany. Ohatra, manimba ny havokavoky ny ankizy bebe kokoa ny fahalotoan-drivotra noho ny an'ny olon-dehibe. Mety ho tratry ny sohika ("asthme") ny ankizy. Tsy hahatsapa na inona na inona anefa ny olon-dehibe. Manampy trotraka izany ny toetra sy fihetsiky ny ankizy andavanandro: tia milalao amin'ny vovoka izy, tia milalao anatin'ny rano izay hitany ihany koa, na dia mety tsy ho azo antoka akory aza izany. Ambonin'izany rehetra izany, tsy mahafehy ny tontolo manodidina azy ny ankizy ary tsy mahita ny loza mananontanona azy. Kely ihany koa ny fahavitany miaro tena (R212/Pno). Ho

hitantsika misimisy kokoa ao amin'ny toko momba ny "Tontolo Manodidina" ireo karazana ratra izay azo sorohina sy ny fomba hanomezana vonjy aina amin'izany.

Lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina eo anelanelany (toa azo ovana no tsy azo ovana ihany koa) na "risque intermédiaire"

Anelanelany no fiantso ireo lafin-javatra sasany, satria sady azo ovana izy no tsy azo ovana. Midika izany fa mety ho azo atao ny manova azy amin'ny ampahany, saingy, na noho ny toetra manaranaka, na noho ny taona, dia tsy vita ny misoroka azy. Samy voasokajy ao anatin'izany avokoa ny tosidra, ny tahan'ny siramamy ambony ao anaty ra ary ny tahan'ny "cholestérol" ambony. Manan-javatra itovizana izy ireo: samy ilana fiovana eo amin'ny fomba fisakafoana sy fomba fiaina. Andeha hojerena ao anaty tabilao izany.

LOHATENY	TOSIDRA AMBONY	TAHAN'NY "GLUCOSE" AO ANATY RA AMBONY	TAHAN'NY "CHOLESTEROL" AMBONY
Famaritana	Fandrefesana ny tosidra. Tosidra ambony: "systolique" > 140 "diastolique" > 90 (R125/P5)	Tavela ao anaty lalandra ny glikaozy ary tsy voatatitra mankany amin'ny sela ho tonga hery noho ny "insuline" tsy ampy. Tahana glikaozy ambony: >7mmol/l, (refy atao amin'ny olona mbola tsy nisakafo. (R125/P6)	Menaka matavy ny "cholestérol". Mety hanemitra ny sisin'ny lalandra izany, ary hanimba azy.

**Tandindomin-
doza ve
ianao?**

- ☒ Ambony ve ny tosidran'ny Ray aman-dReninao?
- ☒ Mihinan-tsira be ve ianao?
- ☒ Tsy dia mihinana voankazo sy legioma loatra ve ianao?
- ☒ Tafahoatra ve ny lanjanao?
- ☒ Tsy mampiasa vatana ve ianao? tsy manao fanatanjahantena no tsy miasa eny an-tsaha?
- ☒ Mifoka sigara ve ianao?
- ☒ Misotro kafe be ve ianao?
- ☒ Misotro toaka be ve ianao?
- ☒ 65 taona no ho mihoatra ve ianao?

- ☒ Manana tahan-tsiramamy anaty ra ambony ve ireo Ray aman-dReninao?
- ☒ Sady mangetaheta lava ve ianao no te hipipy matetika?
- ☒ Tsy dia mihinana voankazo sy legioma ve ianao?
- ☒ Tafahoatra ve ny lanjanao?
- ☒ Nihena ve ny lanjanao na dia tsy nanova ny fomba fisakafoana sy ny fomba fiaina aza ianao?
- ☒ Tsy dia mampiasa vatana firy? tsy miasa eny an-tsaha?
- ☒ 45 taona no ho mihoatra ve ianao?
- ☒ Tratra ny diabeta ve ianao tamin'ny bevohoka?
- ☒ Ambony ve ny tosidranao?
- ☒ Ambony ve ny tahan'ny "cholestérol" ao anaty ranao?

- ☒ Ambony ve ny tahan'ny "cholestérol" ao amin'ny ran'ny Ray aman-dReninao?
- ☒ Tia mihinana sakafo matavy sy be menaka ve ianao?
- ☒ Tsy dia mihinana voankazo sy legioma loatra ve ianao?
- ☒ Tafahoatra ve ny lanjanao?
- ☒ Tsy mampiasa vatana ve ianao? tsy manao fanatanjahantena sady tsy miasa eny an-tsaha?
- ☒ Mifoka sigara ve ianao?
- ☒ Ambony ve ny tosidranao?
- ☒ Ambony ve ny tahan-tsiramamy ao anatin'ny ranao?

**Ahoana
ny fomba
fisorohana?**

- ☒ Ahena ny fihinanana-tsira.
- ☒ Mihinana sakafo ara-pahasalamana
- ☒ Mihinàna ireo karazan-tsakafo telo isaky ny misakafo (sakafo be gliosida, sakafo be proteina, legioma), mihinàna voankazo atao tsindrin-tsakafo na ody ambavafo

- ☒ Ahena ny fihinanana siramamy.
- ☒ Mihinana sakafo ara-pahasalamana.
- ☒ Mihinàna karazan-tsakafo telo isaky ny misakafo (sakafo be gliosida, sakafo be proteina, legioma), mihinàna voankazo atao tsindrin-tsakafo na ody ambavafo

- ☒ Ahena ny fihinanana zavatra matavy.
- ☒ Mihinana sakafo ara-pahasalamana.
- ☒ Mihinàna ireo karazan-tsakafo telo isaky ny misakafo (sakafo be gliosida, sakafo be proteina, legioma)

**Ahoana
ny fomba
fisorohana?**

- ☒ Manao fitaizam-batana.
- ☒ Ferana ny fisotroan-toaka.
- ☒ Tsy mifoka sigara.
- ☒ Mandeha miala voly.
- ☒ Ferana ny fisotroana kafe.

- ☒ Manao fitaizam-batana.
- ☒ Ferana ny fisotroan-toaka.
- ☒ Tsy mifoka sigara.
- ☒ Mandeha miala voly ary atao ampy ny torimaso.

- ☒ V o a n k a z o no hanina atao tsindrin-tsakafo na ody ambavafo
- ☒ Manao fitaizam-batana.
- ☒ Ferana ny fisotroan-toaka na atsahatra mihitsy raha efa avo ny tahana "Triglycérides"
- ☒ Tsy mifoka sigara.

**Ahoana ny
fitsaboana?**

- ☒ Miova fomba fisakafoana sy fiaina
- ☒ Mihinana ny fanafody omen'ny mpitsabo.
- ☒ Manao fanaraha-maso tsy tapaka.

- ☒ Miova fomba fisakafoana sy fiaina
- ☒ Mihinana ny fanafody omen'ny mpitsabo. Ilaina, indraindray, ny fanampiana "insuline".
- ☒ Manao fanaraha-maso tsy tapaka.

- ☒ Miova fomba fisakafoana sy fiaina
- ☒ Mihinana ny fanafody omen'ny mpitsabo
- ☒ Manao fanaraha-maso tsy tapaka.

**Toerana
nakana ny
antontan-
kevitra**

Tranonkalan'ny governemantan'i Etazonia sy i Angletera

Tranonkalan'ny governemantan'i Etazonia sy i Angletera

Tranonkalan'ny governemantan'i Etazonia sy i Angletera

Ny tosidra ambony no aretina mamono olona be indrindra maneran-tany. Hita eto Madagasikara ihany koa io tranga io, ka mila hifantohana manokana. Tsy mamono avy hatrany ny fiakaran'ny tosidra, saingy hitarika tsy fahasalamana ny fahasimban'ny lalandra aterany. Mandeha tsikelikely ny fiovana ao amin'ny lalandra ary tsy hihatsara intsony. Noho izany, tratan'ilay aretina isika raha vantany vao misy fahasimbana ny lalandra. Koa zava-dehibe ary tena ilaina ny misoroka ireo lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina. Nanokana toko iray manontolo mikasika ny "Tosidra" izahay ato amin'ity boky ity anazavana bebe kokoa momba izany. Iangaviana isika hiverina hamaky ny toko faha 26 hahazoantsika fahalalana fanampiny momba ny tosidra. Ny toko faha 25 mikasika ny diabeta kosa no hianarantsika bebe kokoa momba ny tahan'ny siramamy ambony.

Miankina betsaka amin'ny toetra sy fomba fiaina ny fahasalamana. Hamaritra ny fahelana velona sy ny fahasalamana rahatrizay rehefa antitra izany. Ny olona mahakarakara vatana matetika no manana fiainana tsy dia misy aretina loatra noho ny olona tsy mivaky loha. Ahoana ary no fomba fikarakarana vatana ary inona no tsy maintsy ialana? Ity fizaran'ny boky ity no nanoroana antsika ny momba izany.

Nanoratra toko maro izahay mba hananan'ny olona fahalalana, hahafahany mandray fanapahan-kevitra, mba hanatratrarana ny tanjona, dia ny hananana vatana tomady, saina finaritra ary fiainam-piaraha-monina salama tanteraka, araka ny famaritana nomen'ny OMS. Afaka hamelona sy hampidi-bola ho an'ny fianakaviana sy ny fiaraha-monina sady hampanakarena ny firenena mantsy ny olona salama. Amin'izay fotoana izay, ho afaka hanana fiainana tsara kokoa isika, hanasoa ny tenantsika sy hanampy ny hafa. Koa tohizo ny famakiana ny boky, indrindra, araho ny torolalana omena antsika.



43. Sakafo sy tsifanjariantsakafo

43.1 Sakafo

Famaritana ny sakafo sy ny anjara asany



Ny sakafo sy ny zava-pisotro ary ny rivotra iainana (ôksizena) no fototra ilain'ny vatana. Mila sakafo ny sela tsirairay ao anatin'ny vatana mba hivelomany. Ny oksizena ihany anefa no azony ampiasaina avy hatrany. Ny hanina sy ny zava-pisotro dia potipotika ary voazarazara amin'ny alalan'ny fitsakoana sy ny tsiranoka mpamotika sakafo antsoina hoe “enzyme” ary ny fiasan'ny vavony, mandra-pahatonga azy ireo ho lasa singa kely indrindra

na “molécule” sisa. Ireo singa kely indrindra ireo no taterin'ny ra ho afaka miditra ao anatin'ny sela ary manome ny hery ilainy.

Avy amin'ireo karazan-tsakafo sy zava-pisotro no anovozan'ny vatana ny hery rehetra ilainy entiny miasa. Samy ilana hery avokoa na ny fampiasana ny saina, na ny fitombon'ny vatana, na ihany koa rehefa miasa, mandeha, milalao, misefo, mandevonkanina, eny na dia ny matory aza. Izany hoe mila hery tsy tapaka ny vatanao mandritra ny 24 ora isan'andro. Tsapanao araka izany fa mila sakafo ny vatanao mba ho velona ary afaka miasa tsara izy raha ampy tsara ny sakafo. Miankina amin'ny karazan-tsakafo hanintsika noho izany ny fahasalaman'ny vatana. Izany no mahatonga ny sakafo ho tena zava-dehibe amin'ny fahasalamana.

FAMPIHARANA: Diniho izao, mila miasa sy mandeha tongotra maharitra ianao, nefa tsy nisakafo akory. Inona no ho tsapanao?

Fantatrao tsara fa hahatsapa ho malemy ny vatanao, ho fanimpanina ianao ary hitady sakafo mafy. Mila sakafo ny vatantsika. Andeha ary hojerena ireo karazana otrikaina misy ary inona avy ireo karazan-tsakafo hahitantsika azy ireny.

Fahalalana ankapobeny momba ny otrikaina

Singa mandrafitra ny sakafo ary loharanon-kery ny otrikaina. Misy roa karazana ny otrikaina: otrikaina mibahantoerana sy otrikaina fanampiny.



☒ **Otrikaina mibahantoerana (macronutriments):** Ireo no karazana otrikaina tena ilaina betsaka satria mpanome ireo hery izay ilain'ny vatantsika. Ireto avy izany ny gliosida, ny lipida ary ny proteina.

☒ **Otrikaina fanampiny (micronutriments):** Fatra kely amin'izy ireo ihany dia efa ampy ny vatana. Ahitana ny vitamina sy mineraly ny otrikaina fanampiny ary miantoka ny fitomboana sy ny fahasalaman'ny vatana.

Hazavaina manaraka eto ny momba ireo otrikaina mibahantoerana mialoha ny hijerena ireo otrikaina fanampiny. Hazava tsara aminao araka izany ireo karazana otrikaina ilain'ny vatantsika.

Otrikaina mibahantoerana: ilain'ny vatana amin'ny fatra betsaka

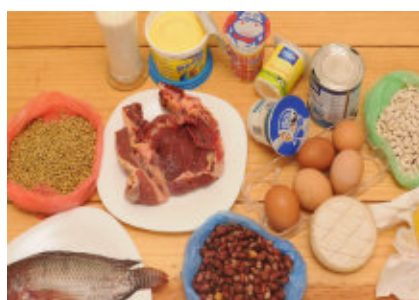
Voasokajy ao anatin'izany ny gliosida sy ny lipida ary ny proteina. Ho resahana eto ihany koa ny kira (fibre) sy ny rano satria mila betsaka izany ihany koa ny vatantsika.

☒ **Gliosida:** ireo no otrikaina tena manome hery betsaka indrindra ny vatana, indrindra rehefa miasa. Noho izany, ny sakafo be gliosida no tokony ho hita betsaka eo ambony lovia. Ny 55% n'ny hery ilain'ny vatantsika isan'andro dia tokony ho avy amin'ny gliosida avokoa. Manampy amin'ny fifehezana ny tahan'ny siramamy anaty ra sy ny fahazotoankomana ny hatsarana sy habetsaky ireo gliosida ao anatin'ny sakafo ireo. Ny vary, katsaka, varim-bazaha, mangahazo, vomanga, paty, mofo dipaina ary ireo karazam-boakazo maro no sakafo tena be gliosida fahita eto Madagasikara. Ny taovam-pandevonankanina no mamotika sy mamadika ireo gliosida ireo ho lasa siramamy tena bitika azon'ny vatana ampiasaina antsoina hoe glikaozy. Ny ra indray avy eo no mitatitra ny glikaozy hihazo ny sela rehetra manerana ny vatana. Miova ho lasa hery azon'ny vatana ampiasaina ny glikaozy rehefa tafiditra anaty sela. Rehefa tena latsaka ambany ny tahana siramamy ao anaty ra dia mandefa hafatra manokana ny atidoha ka mahatonga ilay olona hahatsiaro noana indray. (R95/Pno)



☒ **Lipida na tavy:** tena betsaka ny hery entiny na dia fatra kely aza no hanina. Tsy ilaina hohanina betsaka toy ny gliosida izy noho izany. Ilaina ary manampy ny vatana hitroka ny vitamina ihany koa anefa ny menaka. Misy anefa menaka avy amin'ny biby na tavin-kena manimba ny fahasalamana noho izy misy “cholestérol” izay manimba ny lalandra. Ny lipida no manome ireo hery ampiasain'ny taova rehetra amin'ny fotoana izay tsy mampihetsika ny vatana. Ho an'ny olona efa matavy, tsara raha ahenana ny fatran'ny tavy haniny. Ny menaka sy ny dibera no sakafo betsaka lipida na tavy. Misy lipida ihany koa ny zavoka, ny voanio, ny oliva na ny sakafo sasany azo avy amin'ny biby.

☒ **Proteina:** mitondra ny hery fanorenana ho an'ny vatana. Fatrana proteina kely ihany no ilaina amin'ny fanomezana hery. Na izany aza dia ilaina ny mihinana betsaka azy satria tena manana anjara andraikitra maro amin'ny fiasan'ny vatana. Tena zava-dehibe ho an'ny famokarana sy ny fikarakarana ary ny fanarenana ny nofon'ny vatana ny proteina. Eritrereto izany rehefa maratra ny nofonsika, mitaky proteina betsaka ny fanarenana izany. Ny proteina dia manampy amin'ny fitomboan'ny sela, ka tsy amin'ny fotoana mamparatra ihany no ilana azy, fa amin'ny fiainana an-davanandro ihany koa, indrindra fa ho an'ny zaza mitombo. Ilaina amin'ny fivelaran'ny vatana sy ny saina mantsy ny fahampian'ny proteina (R7/Pno). Mila proteina ny vatana amin'ireto singa samihafa ireto: ny hery fiarovana, ny tsiro mpanentana, ny atidoha ary ireo taova. Ny vokatry avy amin'ny biby toy ny hena, ny trondro, ny atody, ny “yaourt”, ny fromazy ary ronono no tena betsaka proteina indrindra. Ny voamaina toy ny “petit pois”, ny tsaramaso, ny tsiasisa, ny voanjo sy ny soja dia misy azy betsaka ihany koa. Voatahiry anaty nofo ireo proteina rehefa ampy tsara ny



ao amin'ny vatantsika . Amin'ny fotoana tsy mahampy ny sakafo hanina, toy izay mitranga amin'ny tsifanjariantsakafo na amin'ny karazan'aretina hafa dia tena mihena ny proteina azon'ny vatana. Ireo proteina voatahiry ao anaty nofo no ampiasain'ny vatana amin'izay fotoana izay mba hamokarany hery. Tsy tsara anefa izany satria ho lasa marefo sy mahia ilay olona.

Ahoana ny hanatsarana ny kalitaon'ny proteina?

Tena tsara ny kalitaon'ny proteina entin'ireo vokatry avy amin'ny biby toy ny hena kanefa tena lafo ireny raha eto Madagasikara. Na dia kely aza ny fahefa-mividy, azo atao tsara ny manafangaro ireo sakafo avy amin'ny zava-maniry sy ny vokatry azo avy amin'ny ronono mba hahazoana proteina tsara kalitao. Ity fafana manaraka ity dia hanampy anao amin'ny fampiarahana karazan-tsakafo.

Rehefa atao mifanandrify ny karazan-tsakafo roa samihafa ka manome sary mitsiky 😊 dia mety ny mampiaraka ireo sakafo ireo ka hanome kalitaona proteina tena tsara.

Andeha haka ohatra eo amin'ny fafana isika:

- Vary sy tsaramaso (Araho ny tsipika maitso): tsara ny fampiarahana ireo karazan-tsakafo ireo satria manome sary mitsiky 😊 rehefa ampihaonina ny tsipika.
- Ovy sy vary (Araho ny tsipika mena): tsy tsara ny hampiarahana ireo satria tsy manome sary mitsiky rehefa ampihaonina ny tsipika.

	Ronono sy vokatry azo avy aminy	Atody	Vary, mofo, varim-bazaha, paty	Katsaka	Ovy	Voamaina (kabaro, tsaramaso,...)	Voan-javatra (Voanjo,...)
Ronono sy vokatry azo avy aminy		😊	😊	😊	😊	😊	😊
Atody	😊		😊	😊	😊	😊	
Vary, mofo, varim-bazaha, paty	😊	😊				😊	😊
Katsaka	😊	😊				😊	
Ovy	😊	😊					
Voamaina (oh: Tsaramaso)	😊	😊	😊	😊			😊
Voan-javatra (oh: Voanjo)	😊		😊			😊	

--- Fampiarahana tsara

- - - Fampiarahana tsy tsara

- ☑ **Sakafo be kira (fibre):** tena ilaina amin'ny fandevonan-kanina izy ireo satria mampatanjaka ireo mikraoby mahaso izay mivelona ao amin'ny tsinay. Mety hahabe ny rivotra ao amin'ny tsinay ny fandevonan'ireo bakteria ny kira kanefa tsy tonga olana izany amin'ny ankapobeny. Tsy mety levona ny kira ka manampy amin'ny fiforonan'ny tay ary manamora ny hetsiky ny tsinay

noho izany. Misoroka ny hatavezana diso tafahoatra ny fihinanana sakafo be kira satria manampy amin'ny fifehezana ny lanja noho izy ireo tsy mitondra siramamy. Mahavoky ny sakafo be kira raha hanina betsaka kanefa tsy mitondra hery izany hoe tsy mampatavy. Ahitana kira ny sakafo avy amin'ny zava-maniry toy ny voan-javatra, voankazo sy legioma ary voamaina. Ny hoditry ny voankazo sy ireo voany ohatra dia efa karazana kira.

- ☒ **Rano: Saika rano avokoa ny 70% ny vatantsika izay tsy tavy.** Izay no maha zava-dehibe ny fisotroana azy. Mila misotro rano tsotra tsy misy siramamy 1 litatra sy tapany isan'andro, fara fahakeliny, ny olona iray. Mitombo kosa ny fatra ilaina raha very rano betsaka noho ny hatsembohana sy ny aretim-pivalanana.

Otrikaina fanampiny: fatra kely no ilain'ny vatana

Voasokajy ao anatin'ny otrikaina fanampiny ny vitamina sy ny mineraly. Fatra kely amin'ireo ihany no ilaina sy ampy hameno ny filan'ny vatana. Tsy hahita ary tsy hahare tsirona vitamina sy mineraly akory ianao rehefa mijery na mihinana sakafo. Na dia miafina anaty sakafo toy izany aza izy ireo dia tena singa manan-danja izay mandrafitra ny sakafo.

- ☒ **Vitamina:** antony maro no ilana azy. Ilaina amin'ny: fananahana, famoronana sy fikarakarana ny hoditra, ny taolana ary ny nify, fitomboan'ny vatana, ny fahitana, ny fahasitranan'ny ratra, famoronana tsiro mpanentana sy ireo selan'ny ra ary ireo singa bitika maro ilaina amin'ny fiasan'ny vatana. Mitarika aretina sy tsy fahatomombanan'ny fitomboana ny tsy fahampiana vitamina.
- ☒ **Mineraly:** tena ilaina ihany koa ho an'ny fahasalamana. Ny kalsiôma, ohatra, dia manana anjara asa lehibe amin'ny famoronana sy fahamafisan'ny taolana. Ny vy kosa dia ilaina amin'ny famokarana ny ra. Tena manan-danja koa ny loda, indrindra mandritra ny fitondrana vohoka satria manampy amin'ny fivelaran'ny saina sy ny vatan'ilay zaza ao an-kibo. Vitsy moa ny sakafo misy azy io ka izany no mahatsara ny fampiasana ny sira misy loda amin'ny nahandro.

Samy ahitana karazana otrikaina fanampiny avy ny sakafo rehetra. Ny legioma sy ny voankazo no tena loharanon-tsakafo ahitana vitamina sy mineraly. Mety ahitana azy ihany koa ny hena, ny trondro, ny vokatra azo avy amin'ny ronono ary ireo sakafo be gliosida sasany. Tadidio fa araka ny mahabetsaka karazana sy mahamaro loko ny sakafo no mahabetsaka ny karazana vitamina sy mineraly entiny. Zava-dehibe noho izany ny mampiasa karazan-tsakafo samy hafa loko rehefa mikarakara sakafo.



Any amin'ny fizarana momba ny tsifanjariantsakafo dia ho jerena bebe kokoa ireo anjara asan'ny vitamina sy mineraly ao amin'ny vatana, ny soritr'aretina manambara ny tsy fahampian'izy ireo ary ireo karazan-tsakafo tena ahitana azy.

Tsy sakafo fe sakafo ny hanina! Samy manana ny singa entiny avy izy ireny. Ny sasany ilaina amin'ny fanodinana otrikaina ary ny sasany manana anjara asa avy hatrany any amin'ny fahasalaman'ny vatana. Ny fahafantarana izany rehetra izany no mahavelompanontaniana hoe: firy ny fatra ilaina isan'andro?

Sakafo ara-pahasalamana sy voalanjanja

Ireo otrikaina voalaza teo aloha ireo: gliosida, lipida, proteina ary ny vitamina sy ny mineraly dia samy ilaina avokoa ho an'ny sakafo ara-pahasalamana.

Ny fandanjalanjana tsara ny sakafo no fomba tsara indrindra hampitombo ara-dalana ny vatana. Ny fihinanana sakafo ara-pahasalamana mantsy dia manampy amin'ny fisorohana ny aretina sady mampivoatra na ny halava na ny hatsaran'ny andro iainana. Ny sakafo hanintsika no mamaritra ny toe-batana sy ny toe-pahasalamantsika. Hitanao etsy ambany ny kisary taridalana ho amin'ny sakafo ara-pahasalamana.

Taridalana ho amin'ny sakafo ara-pahasalamana

Karazan-tsakafo maro no hitanao eo amin'ny kisary. Raha lehibe ny faribolana mihodidina ireo karazan-tsakafo dia midika fa mila betsaka azy io ny vatantsika. Eo afovoan'ny kisary ohatra no ahitantsika ireo sakafo be gliosida mitondra hery fiasana betsaka toy ny vary, mangahazo, ovy, voamanga, katsaka, mofo ary varimbazaha, sakafo izay tena ilaintsika. Manaraka azy ireo ny legioma sy ny voankazo izay feno vitamina sy mineraly ary kira. Ilaina hanina matetika kosa ireo sakafo be proteina avy amin'ny zava-maniry toy ny voantsiroka, tsiasisa sy tsaramaso ary ireo voamaina hafa. Ilaina isan'andro kosa ireo sakafo be proteina avy amin'ny biby toy ny ronono sy ny vokatry azo avy aminy, ny hena, ny atody na ny trondro. Tena betsaka ny hery azo avy amin'ny tavy ary fatra kely ihany no ilaina isan'andro. Tena manampy ny vatana ho salama hatrany ny fihinanana sakafo voalanjanja toy izany. Tsy hita eo amin'ny kisary kosa ireo haninkanina na tsakitsaky mamy sy masira izay mitondra hery fotsiny ihany fa tsisy otrikaina ahazoana tombontsoa. Na izany aza anefa, afaka mankafy ireny tsindrintsakafo sy tsakitsaky matsiro ireny ihany isika tsindraindray amin'ny fotoana manokana na koa tsy atao mihoatra ny indray mandeha isan'andro.



Fatra sahaza isan'andro

Hanampy anao hahafantatra ny fatra sahaza ny olona tsirairay ny fanazavana manaraka eto. Ny haben'ny felantanana no entina mamatra ny anjara sahaza. Ny felantananao ihany no hamarana izay haben'ny sakafo sahaza anao. Betsaka kokoa noho izany ny fatra raha toa ka lehibe ilay olona.

Eo amin'ny sary no ahitanao ohatra iray amin'ny anjara sakafona olon-dehibe iray anatin'iray andro. Ny sakafo in-telo isan'andro eto dia samy ahitana gliosida, proteina, vitamina ary mineraly avy. Afaka mampiasa menaka kely ianao amin'ny fikarakarana azy.



Sakafo	Maraina	Atoandro	Hariva
Sakafo be gliosida	Mofogasy 4	Vary	Ovy lehibe 3
Sakafo be proteina	Ronono 1 kaopy na vera	Voamaina (Voanjo-bory)	Atody 1
Voankazo sy legioma	Zavoka 1/2	Voatabia, akondro	Salady



Karazan-tsakafo maromaro no antsoina hoe sakafo voalanjlanja. Ilaina ireo karazany ireo satria samy manana ny otrikaina entiny avy ny sakafo tsirairay. Samy hafa ny gliosida, proteina ary lipida misy isaky ny sakafo.

Midika fahamaroan'ny karazana vitamina sy ny mineraly kosa indray ny sakafo maro loko eo an-dovia. Ezaho ary ny manovaova ny sakafo haninao, indrindra indrindra ireo sakafo be gliosida (tsy vary foana in-telo isan'andro). Ny fahamaroan'ny lokon-tsakafo eo an-dovia no midika fa betsaka ny karazana otrikaina entiny.

FAMPIHARANA: Andeha ary hampiasaina ireo fahalalana azontsika hatreto ireo mba hanamboarana sakafo voalanjlanja sy ara-pahasalamana ahitana ireo karazana otrikaina sy vitamina ary mineraly.

Sakafo ho an'ny ankizy

Tsara ny mahafantatra rehefa mikarakara ankizy fa tena mila hery betsaka izy ireo satria mbola eo an-dalam-pitomboana. Ny sakafo be proteina no tena ilainy betsaka na dia kely aza ny vatany. Araka ny efa voalaza, ny proteina no singa ilaina amin'ny fandrafetana ny vatana ka tena mila izany betsaka ny zaza mitombo. Tena manandanja amin'ny fitomboan'ny ankizy torak'izay ihany koa ny vitamina sy mineraly. Mitovy amin'ny olon-dehibe ihany, ny haben'ny tanany no manampy ahafantarana

ny fatran-tsakafo sahaza ny ankizy isaky ny misakafo. Na dia mila mihinana betsaka aza izy dia voafetra ny zavatra mety ho laniny noho ny vavoniny mbola kely. Tsy ho ampy velively hahafeno ny filana ara-tsakafon'ny ankizy noho izany ny sakafo in-telo isan'andro. Tsara kokoa raha misakafo in-dimy na in-enina izy isan'andro.

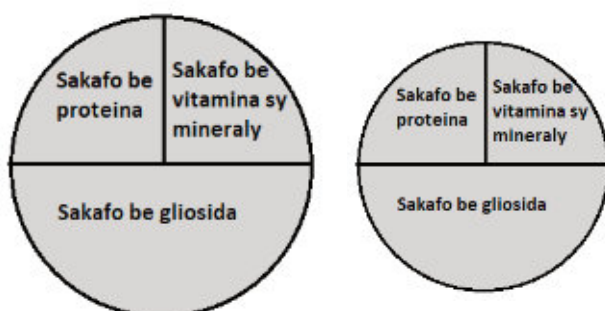
Manome ohatra amin'izany ity kisary manaraka ity.



Sakafo	Maraina	«Goûter»	Atoandro	«Goûter»	Hariva	Mialoha ny hatory
Sakafo be gliosida	Madeleine 2		Vary		Ovy 1 lehibe	
Sakafo be proteina	Ronono 1/2 kaopy na vera		Voamaina (Tsiasisa)	Yaourt 1	Atody 1	
Voankazo sy legioma		Poara 1	Karaoty sy korizety		Kokombra, voatabia	Paiso 2

Tsy mbola hijery ny momba ny sakafon'ny zaza isika eto amin'ity fizarana ity satria efa misy toko manokana miresaka izany ato amin'ny boky. Jereo ny toko 44: Sakafon'ny zaza

FAMPIHARANA: Andeha hanandrana hanao sakafo haroso ambonin'ireto karazana lovia ireto isika ho an'ny ankohonanao. Ilay lovia lehibe ho an'ny vadinao ary ilay lovia kely kosa ho an'ny zanakao 3 taona.



N°1: Sakafobe gliosida
N°2: Sakafobe proteina
N°3: Sakafobe vitamina sy mineraly

Amin'ireto lisitra manaraka ireto, soraty araka ny fahalalanao azy ny laharana mifanaraka amin'ny sakafo isanisany.

Ohatra : Atody N° 2

Voamanga:___ Salady:___ Akondro:___ Tsaramaso:___ Voatabia:___ Ovy:___ Tsiasisa:___
Vary:___ Katsaka:___ Mofo:___ Karoty:___ Anana:___ Mangahazo:___ Paty:___
Trondro:___ Manga:___ Henomby:___ Tsaramaso lena:___ Paoma:___ Henan'akoho:___
Yaourt :___ Fromazy:___ Varimbazaha:___ Letisia:_____

43.2 Tsifanjariantsakafo

Famaritana

Ny tsifanjariantsakafo dia toebatana tsy ara-dalana noho ny tsy fahampiana, tsy fifandanjalanjana na ny fihoaran'ny sakafo hanina. (R288/Pno) Tsy hahazo ny hery, ny proteina, ny vitamina ary ny mineraly ilain'ny vatanao ianao raha toa tsy ara-pahasalamana ny sakafo haninao. Mitarika ho amin'ny tsifanjariantsakafo ny tsy fahaizana misakafo ara-pahasalamana.



Mihoatra ny 50% n'ny zaza latsaky ny dimy taona eto Madagasikara no tratry ny tsifanjariantsakafo mitarazoka. Tena olana goavana ho an'ny fahasalamam-bahoaka izany satria misy fiantraikany eo amin'ny fiainam-piaramonina sy ny toekarem-pirenena.

Mora reraka sy marary ny olona tratry ny tsifanjariantsakafo ka misy fiantraikany eo amin'ny fahafahany miasa izany ary mitarika fahantrana.

Mifaningoitra sy mihodikodina toa faribolana eo amin'ny fiainana izany: sakafo tsy voalanjlanja sy tsy ampy mitarika faharerahana, kely ny asa vita sy ny vola miditra hividiana sakafo, izay mitarika tsifanjariantsakafo ary mitohy hatrany hatrany izany.

Hazavaina ato amin'ity toko ity ireo antony mahatonga ny tsifanjariantsakafo mba hahafahanao miady aminy. Fanampin'izany, ho hainao ihany koa ny hamantatra ireo zaza akaiky anao raha toa ka tratan'ny tsifanjariantsakafo. Tsy mampientanentana ve izany hoy ianao? Ndeha ary hatomboka ny fianarana azy!



Inona no mahatonga ny tsifanjariantsakafo?

Na maro aza ny mety ho antony, mitovy hatrany ny vokany: tsy fahasalamana sy faharerahana. Ny sakafo no mitondra ny hery sy ny otrikaina rehetra ilaina mba ho salama. Raha tsy ampy ireo otrikaina toy ny proteina, ny gliosida, ny lipida, ny vitamina ary ny mineraly dia mety ho tratry ny tsifanjariantsakafo isika.

Antony fototra: tranga nandritry ny fotoana naharitra teo amin'ilay firenena toa ny Madagasikara	☒ Tsy filaminana ara-tsosialy, ara-toekarena ary ara-politika. ☒ Tsy fanjariana: ara-bola, maha-olona, ara-batana sy enti-manana. ☒ Tsy fahafahan'ny ankohonana manana sy misitraka ireo loharanon-karena betsaka sy tsara (tany, fianarana, asa, fidiram-bola, teknolojia).
Antony aterak'ireo antony fototra	☒ Tsy fisian'ny antoka ara-tsakafo: tsy ampy ny fahefa-mividy sakafo isan-karazany. ☒ Tsy fahaizana mikarakara sakafo: tsy manana fahalalana momba ny sakafo ara-pahasalamana sy voalanzalana ny ankamaroan'ny olona. ☒ Trano fonenana tsy ara-pahasalamana: marefo sy mora andairan'aretina ny olona. ☒ Tolotra ara-pahasalamana tsizarizary.
Antony mivantana	☒ Tsy fanjarian'ny sakafo hanina: tsy mihinana sakafo ara-pahasalamana ny olona ka tsy mahazo ireo otrikaina ilain'ny vatana. ☒ Aretina noho ny tsimokaretina, otrikaretina ary ny kankana: ampiasain'ny vatana hanoherana sy hiadiana amin'ny aretina ny otrikaina tokony ampiasaina amin'ny fitomboana sy ny fivelaran'ny saina.

(R290/Pno+R291/Pno+R292/P9)

Misy ihany koa ireo olana ara-pahasalamana mahatonga ny tsifanjariantsakafo, anisan'izany ireto manaraka ireto:

- ☒ Ny olana eo amin'ny fitrohan'ny vatana ireo otrikaina, ny homamiadana.
- ☒ Ho an'ny vehivavy bevohoka sy mampinono, ny fahaverezan'ny otrikaina vokatry ny aretim-pivalanana, ny hatsembohana tafahoatra, ny fahaverezan-dra be loatra na ny fahararahan'ny voa.
- ☒ Ny tsy fahampian'ny otrikaina azon'ny vatana noho ny aretina na antony hafa toy ny famerana ny sakafo hanina, ny tsy fahazakana karazan-tsakafo sasany, ny ratra goavana, ny areti-mandoza, ny fijanonana maharitra any amin'ny hopitaly na ny fandraisana zava-mahadomelina.
- ☒ Ny olana mifandraika amin'ny taona toy ny tsy fahazotoan-komana, ny havizanana, olana eo amin'ny fitsakoana sy fiteleman-kanina.

Inona avy ireo endrika tsifanjariantsakafo?

Araka ny Fikambanana Iraisam-pirenena ho an'ny Fahasalamana (OMS), misokajy telo ireo endrika isehoan'ny tsifanjariantsakafo: ny tsy fahampian-tsakafo, ny tsy fahampiana vitamina sy mineraly, ny hatavezana na lanja tafahoatra. (R288/Pno)

Ny tsy fahampian-tsakafo sy ny tsy fahampiana otrikaina ihany no hojerentsika amin'ity toko ity. Ho an'ny hatavezana sy ny lanja tafahoatra kosa, jereo Ny toko faha 47: Fampiasam-batana sy fisorohana ny hatavezana.

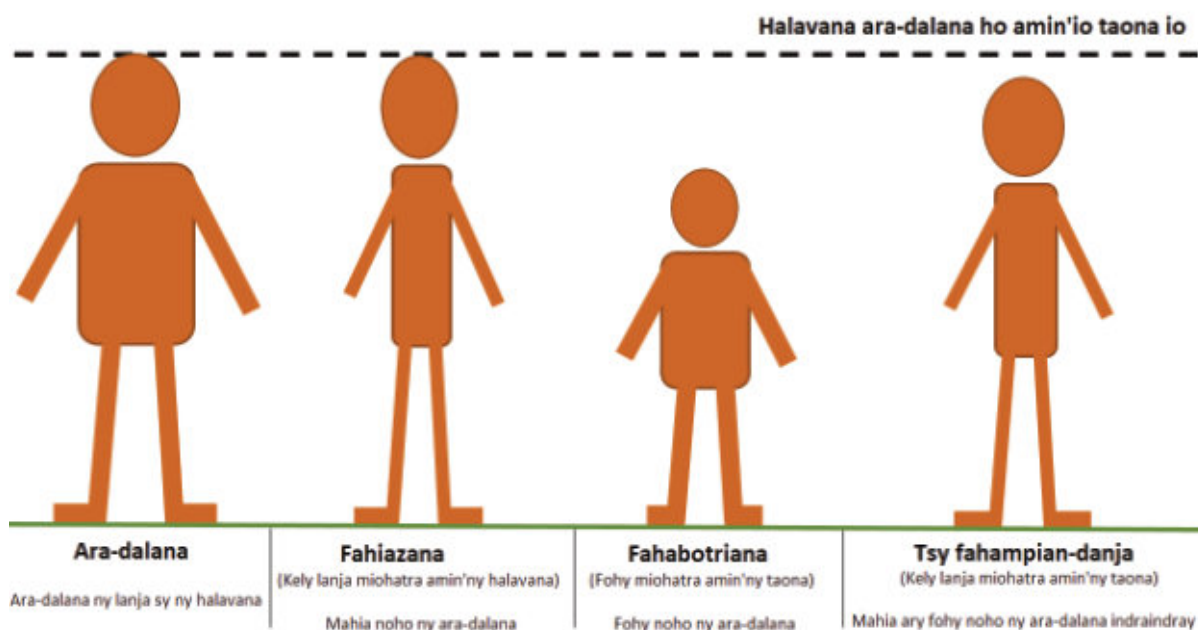
Tsy fahampian-tsakafo

Mahatonga ny ankizy ho mora lazoin'aretina isan-karazany sy ho faty aloha loatra ity olana ity. (R288/Pno) Saika isan-tsegondra no misy zaza latsaky ny dimy taona maty ary noho ny tsifanjariantsakafo no antony. (R293/Pno)

Misy karazany telo ny endrika isehoan'ny tsy fahampian-tsakafo:

- ☑ **Fahiazana:** tena kely ny lanja raha oharina amin'ny halavana. Mahia loatra ilay zaza. Matetika, midika fahaverezan-danja nitranga vao haingana vokatry ny tsy fahampian-tsakafo sy/na noho ny aretina toy ny aretim-pivalanana. (R293/Pno)
- ☑ **Fahabotriana na fahataran'ny fitomboana:** fohy raha oharina amin'ny taona. Tsy dia mahia loatra ilay zaza fa fohy kosa raha ny taonany. Matetika tsy tena misongadina loatra izy ireny eo anivon'ny fiarahamonina. Tahaka ny ara-dalana ihany mantsy no fijery azy raha tsy fantatrao ny taonany. (R294/Pno) Eto madagasikara, ny 50%ny zaza latsaky ny dimy taona no ahitana io fahatarana eo amin'ny fitomboana io. (R295/Pno). Betsaka ary efa mahazatra ny mahita zaza tsy mitombo eto amintsika koa heverina ho ara-dalana izany kanefa olana ara-pahasalamana goavana no miafina ao ambadik'izany. Vokatry ny tsy fahampian-tsakafo mitarazoka sy mihombo ny habotriana ary matetika mifaningoatra amin'ny: tsy fahasalamana sy tsy fahampian-tsakafon'ny reny eo am-pitondrana vohoka, eo ihany koa ny fari-piainana ambany ary ny tsy fahampiana sy tsy fahalavorarian'ny sakafon'ny zaza sy ny ankizy mandritra ny taona voalohany iainany. Tena manakana ny fitomboan'ny vatana sy ny fivelaran'ny saina ary misy fiantraikany hatrany amin'ny taona fahalehibiazana ny fahataran'ny fitomboana. (R288/Pno)
- ☑ **Tsy fahampian-danja:** kely ny lanja raha oharina amin'ny taona. Mahia ilay zaza ary matetika fohy kokoa raha miohatra amin'ny taonany. Mety hahia izy na tara fitomboana na izy roa mitambatra. (R288/Pno)

Manampy anao hahazo tsara ny fanazavana eo ambony ity sary manaraka ity: mitovy taona avokoa ireo ankizy eo amin'ny sary.



Voalaza teo aloha fa ny zaza sy ny ankizy no tena mora tratry ny tsifanjariantsakafo. Mety hiseho amin'ny endrika maro hafa ihany koa anefa izany eo amin'ny olon-dehibe.

Ny endriky ny tsifanjariantsakafo dia miankina amin'ny karazan'ilay otrikaina tsy ampy, ny faharetan'ilay tsy fahampiana sy ny taona nitrangan'izany teo amin'ilay olona. Ny tsy fahampiana proteina sy hery vokatry ny tsy fahampian'ireo otrikaina mibahantoerana (proteina, gliosida ary lipida) no endriny tena fahita.

Ny tsy fahampiana mitranga malaky amin'ireo dia miseho amin'ny aretina toy ny alobotra (kwashiorkor) na alofisaka (marasme). Mora andairan'ny aretina toy ny tiberikilaazy, tsy fahampian-dra na karazana aretina mahafaty ilay olona. Ny reny sy ny zaza no tandindomin-doza indrindra amin'izany. (R93/Pno)

Alofisaka na "Marasme"	Alobotra na "Kwashiorkor"
☒ Zazakely mitarehin'antitra : kaozatina toa taolana mifono hoditra. ☒ Tsy fahampian-danja lalina. ☒ Aretim-pivalanana mitarazoka. ☒ Tsy fahampian-drano, maina. ☒ Kizitina noho ny hanohanana mitarazoka.	☒ Volo mena, mora mihintsana sy mora tapaka. ☒ Kibotaina. ☒ Mivonto ny tongotra na ny vatana manontolo. ☒ Tsy mitombo tsara sy mahazo lanja. ☒ Mihofaka ny hoditra. (R94/Pno)



Endrika tsifanjariantsakafo fahita matetika ary betsaka eto Madagasikara ny fahataran'ny fitomboana na fahabotriana. Sarobidy amin'ny fitomboan'ny zaza ny fotoana manomboka eo amin'ny fiforonany ao am-bohoka ka hatramin'ny faharoa taonany (Arivo andro fotoana volamena, arivo andro miantoka ny ho avy).



Tara ny fitomboana rehefa tsy mahazo ny fatra ilaina amin'ny gliosida, proteina ary vitamina sy mineraly ny zaza amin'io fotoana io. Tadiidio fa tsy afaka hitombo sy hivelatra ara-dalana na ara-batana na ara-tsaina ny zaza tara fitomboana ary hisy fiantraikany hatrany amin'ny fahalebiazany sy ny hoaviny izany. Ny satan'ny sakafon'ny zaza iray dia miankina betsaka amin'ny sakafon'ny reniny mialoha sy mandritra ny vohoka ary miankina ihany koa amin'ny fampinonoana sy ny nanombohany nihinana ventin-kanina. Mifaningotra sy mihodina miverimberina eo ihany ireo olana: ny fahantrana no miteraka tsifanjariantsakafo ary ny tsifanjariantsakafo indray mitondra ho amin'ny fahantrana. Tsy afaka hamokatra toy ny olona ampy sakafo sy misakafo ara-pahasalamana mantsy ny olona tratry tsifanjariantsakafo ary tena fohy ny andro iainany. (R296/Pno)

Tsy fahampiana vitamina sy mineraly

Karazana tsifanjariantsakafo noho ny tsy fahampian'ireo vitamina sy mineraly manan-danja no mahazo ny vatana eto. “Hanoanana miafina” na “Tsy fahampiana miafina” ihany koa no azo iantsoana ity karazana tsifanjariantsakafo ity.

Matetika no tsy ampy vitamina sy mineraly ihany koa ny olona tsy ampy proteina sy hery. Na dia mahatsiaro afa-po sy voky aza ianao rehefa avy misakafo, mbola misy tsy ampy ao amin'ny vatanao satria tsy nahazo ireo otrikaina ilainy. Hitantsika tao amin'ny fizarana momba ny sakafo fa kely ihany no fatrana vitamina sy mineraly takian'ny vatana. Na dia izany aza, tena hitera-doza ny tsy fahampian'ireo satria hitarika hatramin'ny fahatarana ara-tsaina, tsy fahasalamana na fahafatesana mihitsy aza. (R297/Pno). Loza ho an'ny fahasalaman'ny zaza sy ny vehivavy bevohoka aty amin'ny tany an-dalam-pandrosoana ny tsy fahampiana vitamina A sy Ioda ary vy na "fer". Jereo eo amin'ny fafana eo ambany ny fanazavana momba ireo otrikaina fanampiny. (R298/Pno)

Mineraly	Asany eo amin'ny vatana	Fambara tsy fahampiana ao amin'ny vatana	Sakafo ahitana azy
Kalsiôma	- Ilaina amin'ny fandrafetana, fitomboana sy fahamafisan'ny taolana sy ny nify - Ilaina amin'ny fampitana ireo karazana hafatra eo amin'ny fitatitra. - Manampy amin'ny fiasan'ny nofo. - Manampy amin'ny fampivainganana ny ra. - Miasa amin'ny fifandraisan'ireo sela sy ny tsiro mpanentana.	- Fahalemen'ny taolana sy ny nify. - Fikorontanana eo amin'ny asan'ny nofo sy ny fitatitra. - Ngolingoly ny rantsam-batana.	Ronono sy ny vokatra azo avy aminy, anana, voan-javatra, trondro, patsa sy pirina
Iôda	- Manampy amin'ny sy fiforonana sy fitomboan'ny taolana. - Manamora ny fampiasan'ny vatana ny gliosida, lipida ary proteina. - Mandrindra ny famokarana sy fampiasana hery sy angovo ilain'ny vatana.	- Varingisa na “Goître” na fivontosan'ny “glande thyroïde”. - Fikorontanana ny fivelaran'ny saina. - Tsy fitomboan'ny vatana ara-dalana. - Fahataran'ny fitomboan'ny tsaika.	Sira misy ioda, trondron-dranomasina, ahidrano (algue), anana, mofo, ronono, atin-kena, holatra

Vy na “fer”	☒ Fitaterana ny oksizena anaty ra. ☒ Fitobian'ny oksizena anaty nofo. ☒ Singa mandrafitra anzima maro (“enzymes”).	☒ Fihenan'ny herimbatana. ☒ Fahamoran'ny fahazoana otrikaretina. ☒ Faharerahana, havizanana. ☒ Fahasimban'ny volo sy ny hoho.	Atin-kena, hena, trondro, voamaina, voa, anana
“Zinc”	☒ Manampy sy manafaingana ny fiasan'ny anzima. ☒ Manamafy ny hery fiarovana. ☒ Manampy amin'ny fitomboana. ☒ Mandray anjara amin'ny fananahana sy ny fitomboan'ny tsaika. ☒ Manampy amin'ny fiforonan'ny taolana sy ny fahasitranan'ny ratra.	☒ Fahamoran'ny fahazoana otrikaretina. ☒ Fahelan'ny fahasitranan'ny fery. ☒ Aretim-pivalanana ☒ Tsy fahazotoan-komana. ☒ Fiovan'ny endriky ny hoditra (eo amin'ny tendron'ny rantsan-tanana sy tongotra, manodidina ny vava. ☒ Fihitsanam-bolo ☒ Olana amin'ny fitomboana.	Hena, hazan-dranomasina, himbato (huitre), voamaina, tsiasisa, soja, sokola mainty, ronono sy ny vokatry avy aminy (“yaourt”, fromazy)



Vitamina	Asany eo amin'ny vatana	Fambaran'ny tsy fahampiany ao amin'ny vatana	Sakafo ahitana azy
Vitamina A	☒ Manatsara ny fahitana indrindra amin'ny alina. ☒ Manamafy ny hery fiarovana. ☒ Miaro ny hoditra sy ny hodimando (muqueuses). ☒ Mandrindra ny fiforonan'ny sela sy ny taova. ☒ Manampy amin'ny fitomboan'ny zaza ao am-bohoka.	☒ Faharatsian'ny fahitana rehefa maizina. ☒ Fiparitahana otrikaretina. ☒ Fahasimban'ny hoditra sy ny hodimando. ☒ Olana amin'ny fitomboana ☒ Olana ara-pananahana.	Vitamina A: omby, atin-kena, tamenak'atody, ronono “Pro-Vitamine A” (singa iandohan'ny VitamineA: beta-carotène): karoty, vomanga, manga, paiso, voatavo, “épinards”, “brocoli”
Vitamina B6	☒ Mamadika ny sakafo ho lasa angovo. ☒ Manatsara ny fiasan'ny fitatitra sy ny atidoha. ☒ Mampatanjaka ny hery fiarovana. ☒ Manampy amin'ny famoronana sela mena. ☒ Mandrindra ny fiasan'ireo tsiro mpanentana.	☒ Fikorontanana eo amin'ny fiasan'ny atidoha (kizitina, haktiviana lalina). ☒ Marefo ny hery fiarovana (Hoditra sy hodimando mivoaramena, mivonto, manaintaina.)	Henan'akoho sy henam-borona, henomby, trondro, atin-kena omby, hena kisoa, ronono, zavoka, ovy, mofo, atody, sakaibe (poivron), akondro, vary mena, voamaina, voa
Vitamina B9 (Folate)	☒ Manampy amin'ny fitomboan'ny ahitra mandritra ny vohoka ary miaro amin'ny fahasamponan'ny tsokan-damosina sy ny atidoha. ☒ Mandray anjara amin'ny famoronana ny selan'ny ra. ☒ Manampy amin'ny fitomboan'ny sela. ☒ Mandray anjara amin'ny fanamboarana ireo proteina mamaritra ny toetra manaranaka (“ADN”).	☒ Fahasamponana hatrany am-bohoka. ☒ Havizanana, kizitina, tsy fahazotoan-komana, tsy fahampian'ny selan'ny ra, tsy fahampian-dra.	Ana-maitso toy ny “epinards” sy ny salad, “brocoli”, “asperge”, tongoloherana (poarao), tamenaka atody, atin-kena omby, ronono sy ny vokatra azo avy aminy, voan-javatra

Vitamina	Asany eo amin'ny vatana	Fambaran'ny tsy fahampiany ao amin'ny vatana	Sakafo ahitana azy
Vitamina B12	☒ Manampy amin'ny famoronana sela mena. ☒ Mandray anjara amin'ny fanamboarana ireo proteina mamaritra ny toetra manaranaka ("ADN") ☒ Mandray anjara amin'ny fitomboana. ☒ Manampy amin'ny famadihana ny otrikaina ho lasa angovo. ☒ Manamafy ireo selan'ny fitatitra sy atidoha. ☒ Mampatanjaka ny hery fiarovana sy ny fo. ☒ Mandrindra ny torimaso.	☒ Havizanana, kizitina, fahatsapana ngolingoly any amin'ny rantsantanana sy tongotra, tsy avy miaina. ☒ Fahasimban'ny fitatitra. ☒ Ireo sokajin'olona mety tsy ho ampy Vitamina B12 : mpifady henam-biby sy ny vokatry azo aminy, mpisotro toaka, antitra.	Sakafo avy amin'ny biby: hena, taovan-kena, trondro, hazandranomasina, atody, ronono sy ireo vokatry avy aminy,
Vitamina C	☒ Manamafy ny hery fiarovana. ☒ Miaro ny sela. ☒ Manampy amin'ny famoronana "collagene"(proteina any anaty nofo sy rohinofo). ☒ Mandray anjara amin'ny fiforonan'ny taova sy ny taolana ary ny nify. ☒ Manafaingana ny fanaretan'ny ratra.	☒ Fahaosan'ny hery fiarovana miaro amin'ny otrikaretina. ☒ Aretin'ny hihy ☒ Hoditra maina, volo makiana. ☒ Fahaolan'ny fanaretan'ny ratra. ☒ "scorbut": aretina mitranga rehefa tena lalina ny tsy fahampiana Vitamina C (fanaintainan'ny tonontaolana sy ny taolana).	Voankazo sy legioma: Voasary laoranjy, voasary makirana, "mandarines", mananasy, "kiwi", ampongabendanitra sakaibe (poivron), "broccoli" , ovy

Mbola mitoetra ho olana govana ho an'ny fahasalamam-bahoaka ny tsifanjariantsakafo eto Madagasikara ary sakana amin'ny fihatsaran'ny toe-karena. Ny fisorohana ny tsifanjariantsakafo mahazo ny zaza no anisan'ny fanohitra iray mahomby enti-miady amin'ny fahantrana. (R296/Pno) Ndeha ary ho jerena ny fomba hisorohana ny tsifanjariantsakafo.

Ahoana no hisorohana ny tsifanjariantsakafo?

Fanovana ny fomba mahazatra

- ☑ Mamantatra ireo karazana otrikaina entin'ny sakafo sy ny anjara fatra sahaza.
- ☑ Mamboly fahazarana tsara: mihinana sakafo voalanjanja misy karazany maro samihafa. (tadidio fa midika otrikaina maro ny sakafo maro loko).
- ☑ Mihinana voankazo sy legioma betsaka ary mampahery ny hafa hanao toy izany koa.
- ☑ Mampirisika ireo reny mba hihinana sakafo ara-pahasalamana mialoha sy mandritra ny fitondrana vohoka ary rehefa mampinono. Dingana iray saro-pady ihany koa ny fampidirana ventin-kanina ho an'ny zaza. Jereo ny toko faha 44: Sakafon-jaza.
- ☑ Omena sakafo ara-pahasalamana ny zaza ao anatin'ny arivo andro voalohany hisorohana ny tsifanjariantsakafo.
- ☑ Manisy laharam-pahamehana ka ahena ny fandanim-bola amin'ny sigara, toaka ary ireo karazan-tsakafo tsy ara-pahasalamana.
- ☑ Manatona tobimpahasalamana matetika mba hitondra ny zaza ho refesina sy holanjaina hanaraha-maso tsara ny fitomboany. Ho voatily mialoha ny olana amin'ny tsifanjariantsakafo amin'izay raha sanatria misy ary ho ampy tsara ny fotoana hamahana ny olana. Fotoana ahafahana maka odikankana ihany koa izany.



Fisorohana amin'ny alalan'ny fitsaboana

Tena ilaina ny fitsaboana rehefa hita fa misy fiovana eo amin'ny fomba fiasan'ny vatantsika sy ny an'ny zanatsika. Indrindra raha sendra mitranga ireto fambara ireto:

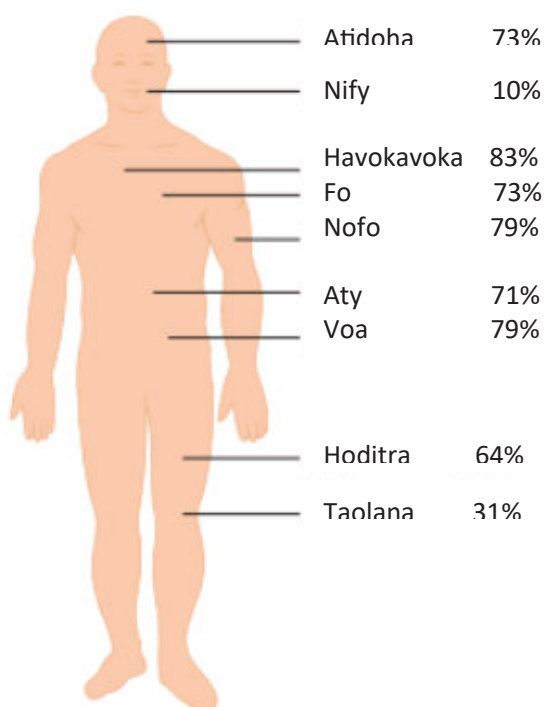
- ☑ Fanimpanina.
- ☑ Tsy tonga ny fadimbolana.
- ☑ Tsy mitombo ara-dalàna ny ankizy.
- ☑ Mihintsana haingana ny volo. (R93/Pno)

Ny fihinanana sakafo tsara sy voalanjanja ary ny fisotroana rano madio sy ampy dia afaka hanova ny fiainanao. Ianao hiaina am-pifaliana, ny zanakao hitombo sy hatanjaka ary ho salama tsara. Vitanao izany!

Nahoana no zava-dehibe ny misotro rano?

Tena miantoka ny aina ny rano. Afaka mivelona 2 - 4 volana tsy mihinan-kanina ny olona iray arakaraky ny tahirin-tavy ao amin'ny vatana. Tsy ho velona kosa anefa ny olona raha tsy misotro rano mandritry ny 3 - 5 andro. Singa voalohany mandrafitra ny vatan'olombelona ny rano ary mihena izany rehefa miha-antitra: 75% ho an'ny zaza, 60% ho an'ny lehibe ary 50% ho an'ny beantitra. Mahatonga ireo taova hiasa tsara ny rano izay mandrafitra ny vatana. Maneho ny tahan'ny rano anatin'ireo taova ho an'ny olon-dehibe ny sary eo ambany.

Tahan'ny rano anatin'ireo taova



Anjara asan'ny rano eo amin'ny vatana

- Mitatitra ireo otrikaina mankany amin'ireo sela
- Singa lehibe mandrafitra ny rà
- Mandray anjara amin'ny amin'ny famoahana ireo loto ao amin'ny vatana
- Manampy amin'ny fihazonana ny hafanan'ny vatana ho ara-dalàna. Mandamina ny hafanan'ny vatana rehefa tojo hafanana na hatsiaka

Mba hihazonana ny fahampian-drano eo amin'ny vatana dia ilaina ny misotro rano 1,5 litatra isan'androfara-fahakeliny.

44. Sakafon-jaza

Fampidirana

Manomboka amin'ny fotoana itoeran'ny zaza ao am-bohoka ny fitomboany. Tsara ho tadidy izany satria tena manan-danja tokoa ny sakafo rehetra hanin'ny reny mandritra ny fotoana itondrany vohoka ary misy fiantraikany lehibe amin'ny fitomboan'ny zaza izany. Amin'ny alalan'ny ahitra no hiampitan'ireo otrikaina avy amin'ny sakafon'ny reny mankany amin'ny zaza. Tena saro-pady mihitsy ny sakafon'ny zaza manomboka izy ao am-bohoka ka hatramin'ny faharoa taonany (1000 andro fotoana volamena, 1000 andro miantoka ny ho avy). Mitana anjara toerana lehibe amin'ny fivelaran'ny saina, ny fitomboan' vatana ary ny fiforonan'ny hery fiarovana matanjaka ao anatin'ny zaza izany. (R300/Pno)



Tao amin'ny toko 43: Sakafo sy tsifanjariantsakafo no nahitantsika fa mbola olana lehibe eto Madagasikara ny fahataran'ny fitomboan'ny zaza. Ny 20%n'izany dia mitranga sahady dieny mbola any am-bohoka ilay zaza. Tsy ampy ho an'ny tenany sy ho an'ny zanany ny otrikaina azon'ilay reny. Tena zava-dehibe ny mitandro ny sakafo mandritra ny fitondrana vohoka mba hisoroana ny tsifanjariantsakafo aloha loatra eo amin'ilay zaza. (R301/Pno)

Sakafo mandritry ny fitondrana vohoka

Mila hery sy otrikaina mihoatra noho ny andavanandro ny vehivavy bevohoka. Sady ho azy no ho an'ilay zaza ao an-kibo mantsy ny sakafo hanin'ilay reny. Miakatra kokoa ny filana proteina mandritry ny fitondrana vohoka satria sela vaovao maro no miforona ho an'ny fitomboan'ilay zaza. Mila hery sy proteina fanampiny ny vehivavy bevohoka noho izany ka tsy maintsy mihinana sakafo be proteina isaky ny fotoana fisakafoana na eny anelanela-potoana raha azo atao. Ohatra: mihinana "Yaourt" 1 sy akondro 1 eny anelanelan'ny fotoanan'ny sakafo mahazatra. Manampy amin'ny fanatrarana ireo hery fanampiny ilaina ankoatr'izay azo amin'ny sakafo mahazatra ireo. (R148/P578-585)

Amporisihina ny fampiasana menaka soja sy fihinanana trondro matavy mandritry ny fitondrana vohoka. Mitondra karazana otrikaina antsoina hoe Omega 3 (karazana menaka) mantsy izy ireny izay tena ilaina tokoa amin'ny fivelaran'ny sain'ilay zaza ao am-bohoka. Maro ihany koa ireo vitamina sy mineraly tena ilaina mandritra ny vohoka : vitamina B9, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C, vy na fer, ioda ary zinc. Ampiana bebe kokoa ny fihinanana vitamina A rehefa feno efa-bolana ny kibo. Raha misy vehivavy bevohoka akaiky anao, ampirisihy izy



hihinana karazan-tsakafo maro. Sakafo voalanjalanja sy be proteina mihoatra ny mahazatra no tokony hohanin'ny reny bevohoka. Azo atao tsara ny mampifangaro karazan-tsakafo mba hahazoana proteina tsara na dia voafetra aza ny fahefa-mividy. Jereo ny toko 43: Sakafo sy tsifanjariantsakafo mba hanampy anao hitadidy ny anjara asan'ireo otrikaina voatanisa eo aloha ireo sy ireo sakafo ahitana azy avy. Ilaina tandremana tsara ihany koa ny fikarakarana ny sakafo sy ny fomba fiaina mandritra ny fitondrana vohoka satria marefo ny hery fiarovana amin'io fotoana io. Tsarovy mandrakariva ireto teboka manaraka ireto:

- ☒ Sasao tsara amin'ny rano sy savony ny tanana mialoha ny hikarakarana sakafo
- ☒ Sasao ary voasy tsara ny legioma sy voankazo.
- ☒ Ataovy masaka tsara ny hena sy ny atody, fadio ny mihinana azy mantamanta
- ☒ Tandremo ny fihinana fromazy, tsara raha hafanaina aloha vao hanina.
- ☒ Aza misotro kafe na dite mihoatra ny 2 na 3 kaopy isan'andro. Tsara kokoa raha rano tsotra no sotroina (1.5L – 2L).
- ☒ Atsaharo ny fisotroana sy fihinanana zava-mahadomelina: sigara, paraky, toaka ary rongony.

Fampinonoan-dreny

Araka ny fampirisihan'ny Fikambanana Iraisam-pirenena ho an'ny Fahasalamana (OMS), ny nonon-dreny irery ihany no omena ny zaza mandritra ny enim-bolana voalohany ary tohizana hatramin'ny faharoa taonany na dia manomboka mihinana ventin-kanina aza izy. Hanampy azy hitombo ara-dalana sy ho salama tsara izany.

Maro ny renim-pianakaviana malagasy efa nahita tombontsoa ary nahatsapa fa ny fampinonoan-dreny no tsara indrindra ho an'ny zaza, satria sady mampifamatotra ny reny sy ny zaza izany no mitondra sakafo ara-pahasalamana ho an'ny zaza ihany koa. Miaro ny zaza tsy ho tratry ny aretina maro samihafa ny nonon-dreny ary mitondra ny otrikaina rehetra ilaina hampitombo azy. Ny nonon-dreny dia sakafo voajanahary mahagaga tsara mihoatra noho ny sakafo rehetra. Mba ho ampy tsara ny habetsahan'ny nono dia tokony hisakafo betsaka kokoa ilay reny mihoatra noho ny tamin'izy nitondra vohoka. Ampiana ampahefany na ampahatelon'ny fatran'ny sakafo fihinany mahazatra (tamin'izy tsy bevohoka na tsy nampinono) ny sakafony. (R302/Pno). Hohazavaina bebe kokoa ny fampinonoan-dreny mialoha ny hiresahana ny fomba hanombohana ny fanomezana ventin-kanina.

Tena tsara ho an'ny zaza ny fampinonoana

Taona maro lasa izay no nahitan'ny mpikaroka ara-tsiantsa fa tsy misy sakafo tsara ho an'ny zaza vao teraka mihoatra noho ny nonon-dreny. Tena manan-danja ho an'ny zaza aoka izany na dia ilay ronono mitete voalohany aza. Mavo sy marihitra ny ronono mandritra ny fitondrana vohoka sy aorian'ny fiterahana. Tena zava-dehibe ho azy ny fihinanana iny ranombatsy iny noho izy io feno proteina, vitamina, siramamy, sady mitondra hery fiarovana ao anatin'ny hiadiana amin'ny aretina. Voaaro tanteraka ny zanatsika amin'ny alalan'ny nonon-dreny. Mahatsara ny fiasan'ny tsinay ihany koa ny ranombatsy ka manampy ny zaza hamoaka ny malotony voalohany. Ny mahagaga amin'ny nonon-dreny dia izy manome ny sakafo feno ilaina amin'ny fotoana rehetra hampitombo ny zaza. Noho izany, miova araka ny fitomboan'ny zaza sy ny filany ny nonon-dreny. Raha bangoina, tsara ho an'ny zaza ny nonon-dreny satria:

- ☒ Miaro amin'ny aretina.
- ☒ Manome sakafo lavorary ho an'ny fitomboana.
- ☒ Manampy amin'ny fandevonan-kanina.



Maro ny antony izay tena mahalavorary ny fampinonoan'ny reny ny zanany:

- ☒ Mamokatra ranombatsy na “colostrum” ny nono andro vitsy aorian'ny nahaterahan'ny zaza. Tsy inona io fa ilay nonon-dreny voalohany somary marihitra mavo.

Tena feno proteina, otrikaina sy vitamina ary hery fiarovana matanjaka miaro ny zaza amin'ny aretina isan-karazany ny ronono voalohany.

Manaitra ny hery fiarovana rehetra ao anaty vatan'ny zaza io hery fiarovana entin'ny ronono voalohany io, satria mbola tsy namokatra hery fiarovana ilay vatana teny am-piandohana. Noho izany, mahazo ny fiarovana voalohany hiadiana amin'ny aretina ny zaza amin'ny alalan'ny rononon-dreniny. Tombony ho an'ny zaza ny ranombatsy, satria sady mora atelina no tsy mampitohana ary manampy ny zaza hamoaka ny maloto voalohany.

- ☒ Miova ilay ronono efatra andro aorian'ny nahaterahana, miova ho marihitra ary manana ny otrikaina ilaina rehetra. Miova indray ilay ronono aorian'ny roa herinandro, io no ronono tena izy. Ny mahatsara ny nonon-dreny dia ny fiovary manaraka ny filan'ny zaza.
- ☒ Miaro amin'ny aretina ny nonon-dreny. Ahitana hery fiarovana manampy ny vatana hiady amin'ny aretina ao anatin'ny.
- ☒ Mora kokoa ho an'ny vatan'ny zaza ny mandray proteina sy menaka avy amin'ny nonon-dreny noho ny mandray proteina sy menaka avy amin'ny vovo-dronono na ronono amin'ny boaty.
- ☒ Sady tsy be rivotra no tsy mitohana matetika ny zaza minono amin'ny nonon-dreny. Tsy dia manana olana be loatra eo amin'ny fihinanana sakafo koa izy ireo raha oharina amin'ny zaza omena vovo-dronono. Azo anazavana izany tsara ny fiasan'ny ranombatsy na “colostrum”.
- ☒ Tsy atahorana ho faty tampoka ihany koa ny zaza minono amin-dreniny. Hita maneran-tany izany rehefa natao ny fanadihadiana, saingy mbola tsy voafaritra mazava hatramin'izao ny antony. (R38/Pno)

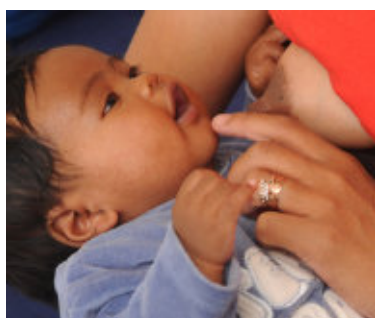
Mahatsara ny reny ny mampinono

- ☒ Manaparitaka ny tsiro mpanentana manerana ny vatana izay mahatonga ny tranon-jaza hivonkina sy hiverina haingana kokoa amin'ny habeny teo aloha ny fampinonoana.
- ☒ Mampihena ny ra very aorian'ny fiterahana.
- ☒ Mora noho ireo fomba hafa rehetra. Mora vidy lavitra noho ny sakafon-jaza hafa omena amin'ny “biberon” sns.
- ☒ Mety tsara amin'ny reny sy ny zaza, satria misy mandrakariva amin'ny fotoana rehetra ary amin'ny hafanana antonony hatrany.
- ☒ Manatsara ny toe-batan'ny renin-jaza. Miaro azy amin'ny homamiadan'ny nono na aretina hafa.
- ☒ Mampifandray bebe kokoa ny reny sy ny zanaka.
- ☒ Anisan'ny fomba fanabeazana aizana ihany koa ny fampinonoana satria misoroka ny fitondrana vohoka aloha loatra aorian'ny fiterahana. Mamokatra tsiro mpanentana na “hormone” antsoina hoe “prolactine” ny atidoha rehefa mampinono ilay reny. Manentana ny famokarana nono ary manakana ny famokarana tsirinaina vavy (ovulation) mantsy ny “prolactine”. Jereo ny toko 34: Fanabeazana aizana ho an'ny fanampim-panazavana.

Ahoana ny fomba fampinonoana?

Mety hamoaka ronono kely ny lohanono mandritra ny vohoka. Manome baiko ny nono ny vatana hanomboka hamoaka ronono aorian'ny fiterahana. Araka ny efa voalaza, hiova araka ny filan'ny zaza ny ronono. Vao manomboka ny fampinonoana dia mandranoka sy mamy ny ronono mivoaka voalohany. Manala hetaheta ny zaza izany ronono izany ary mitondra siramamy, proteina, mineraly ary rano. Mihamatevina sy marihitra ilay ronono rehefa mitohy ny fampinonoana. Ilana fanazarana sy faharetana ny fampinonoana, na dia voajanahary aza. Samy mila mianatra ny reny sy ny zaza.

Vao teraka ny zaza dia efa mahay minono, toy ny fahalalana voajanahary. Tazomina ny vata-nono ary ampanatonina ny molotry ny zaza ny loha nono.



Hosokafan'ny zaza hihalehibe ny vavany. Ahitsio avy hatrany amin'ny vavany ny nono, ataovy azo antoka fa ambanin'ny loha-nono ny lelany, ary hampanakaikezo anao ilay zaza avy eo.



Ataovy manakaiky ny nono ilay zaza, fa tsy ny nono no atao manakaiky ilay zaza. Hisorohana ny loha-nono tsy haratra izany. Raha sendra izay dia azo atao ny manadio ny loha-nono amin'ny rano matimaty sy savony tsotra. Kobanina tsara ary hamainina amin'ny lamba madio satria hahasitrana ny loha-nono izany.



Tena ilaina ary tsara ho an'ny fahasalaman'ny zaza ny nonon-dreny, araka ny voalaza teo aloha, satria feno otrikaina mampitombo sy mampivelatra ny zaza, indrindra ho an'ny zaza vao teraka ka hatramin'ny enimbolana. Voalazan'ny mpikaroka fa tsy mahasalama ny zaza ny fanomezana azy ronono ankoatra ny nonon-dreny toy ny ronono mandry mamy. Kely loatra mantsy ny fatran-dronono ao amin'ity farany, fa rano no betsaka. Tsy mahazo otrikaina araka ny ilainy ny zaza. Sady tsy mitombo ara-dalàna izy no mora azon'aretina. Koa tsara kokoa aza ny manome rononon'omby toy izay ronono mandry. Manome otrikaina ilain'ny zaza toy ny kalsiôma ny rononon'omby, saingy ny nonon-dreny ihany no tsara indrindra.

Mila tsatsaina amin'ny rano ny rononon'omby satria maro karazana ny proteina entiny izay mbola tsy ho levon'ny voan'ilay zaza.

Azo atao ny manamboatra solon-dronono raha toa ka tsy afaka mampinono ilay reny. Isaky ny hanome ilay zaza vao manamboatra azy. Ity fafana manaraka ity no manazava ny fomba fikarakarana ilay solon-dronono. (R303/Pno)

Akora ilaina	Fatra	Fikarakarana
Rononon' omby Rano Vary (fotsy na mena na mavokely) Siramamy Menaka	10 sotre fihinanana 10 sotre fihinanana 1 sotrokely 1 sy 1/2 sotrokely 1/2 sotrokely	Andrahoy miaraka ny ronono, rano, vary ary ny siramamy. Rehefa mihamangatsiaka dia arotsahy ny menaka ary afangaro tsara.
Mila vitamina A sy C ny zaza rehefa mihoatra ny 6 herinandro. Ampio ranomboankazo na ranona karaoty ilay fifangaroana		
Ranomboasary loranjy na ranomboasary makirana	2 sotre fihinanana	Afangaroy amin'ilay ronono namboarina ny ranomboakazo sy ny ranona karaoty



Aza omena sakafo hafa ankoatra ny nonon-dreny ny zaza mandritra ny enim-bolana voalohany, raha azo atao. Afaka mampinono maharitra kokoa ny reny, raha samy manana finjavana hanao izany ny reny sy ny zaza. Efa mahay minono ho azy ny zaza. Maro ireo zaza vao teraka no minono mandritra ny 10 hatramin'ny 15 minitra isaky ny nono.

Araka izany, tokony hahazo antoka ny reny fa ampy ronono. Mampitombo ny nonon-dreny ny fihinanana sakafo tsara sy voalanzalanja ary ny fisotroana rano betsaka toy ny ranom-boankazo, rano tsotra, ronono

Raha fintinina, ny nonon-dreny ihany no tena tsara ho an'ny zaza mandritry ny fahenim-bolany voalohany. Azo atomboka ny fanomezana ventin-kanina aorian'izay nefa tsy atsahatra ny fampinonoana eny anelanelan'ny sakafo mba ho feno ny hery ilain'ilay zaza. Mila minono hatrany ny zaza hatramin'ny faharoa taonany (R304/Pno)

Fampidirana ventin-kanina

Ampidirina tsirairay ny sakafo omena ny zaza, na voankazo izany na legioma. Andeha hojerentsika tsirairay avy izany:

- ☑ Misy karazana legioma maro eto Madagasikara, toy ny karaoty, "haricots verts", kôrzety (tsy misy voany na hodiny), voatavo. Omena tsirairay ireo legioma voatanisa ireo mba hahazoan'ny zaza manandrana sy mankafy izany. Isan-kerinandro dia ampiana legioma vaovao iray ny sakafony. Omena fotoana koa ny vavonin'ny zaza hizatra ilay sakafo vaovao. Tokony hopotserina, atao malemy be ny sakafo rehetra, satria mbola tsy misy nify ny zaza. Misy legioma hafa izay mahery tsiro loatra, ka tsy tsara omena ny zaza amin'ny voalohany, toy ny laisoa, tongolo, voatabia (ranony ihany no azo omena azy, fa tsy nofony), "céleris", "poivrons", "aubergines" sy "persils".





☒ Voankazo: tsotra sy tena tsara ho an'ny zaza ny voankazo potehina sy andrahoina hanombohana ny fanomezana voankazo azy. Atomboka amin'ny paoma, poara, akondro potehina na zavokà izany. Toy ny legioma, ahitana karazana voankazo maro amin'ny endriny samihafa eto Madagasikara. Azo atomboka omena ny zaza avokoa ireny.

Misy voankazo sasany toy ny mananasy izay tsy omena ny zaza raha tsy feno herintaona izy, noho ny asidra ao anatin'ny, satria maharatsy ny fahasalamany. (R37/Pno)

Azo omena sakafo be proteina toy ny hena sy ny vokatry avy amin'ny ronono ny zaza feno 7 na 8 volana rehefa avy zatra nihinana voankazo sy legioma. Tsy mbola asiana sira anefa izany.

Mampiseho ny fatran-tsakafo omena ny zaza anatin'ny iray andro ity fafana manaraka ity:

Zaza 6 – 8 volana	Sakafo in-2 na in-3 isan'andro Ody ambavafo in-1 na 2 isan'andro Fatra: 2 na 3 soto - 6 soto isaky ny mihinana	Ampinonoina ny zaza mialoha sy manelanelana ny sakafo
Zaza 9 – 11 volana	Sakafo in-3 na in-4 isan'andro Ody ambavafo in-1 na 2 isan'andro Fatra: in-6 soto - 9 soto isaky ny mihinana	
Zaza 12 – 24 volana	Sakafo in-3 na in-4 isan'andro Ody ambavafo in-2 na 3 isan'andro Fatra: in-9 soto - 12 soto isaky ny mihinana	

Toy izao hita amin'ny tabilao manaraka izao ireo sakafo azo omena ny zaza:

Taona	6 volana	7 volana	8 volana	9 volana	12 volana
Sakafo maraina	Kobam-bary na Koban-katsaka	Kobam-barim-bazaha, Kobam-bary, Vokatra avy amin'ny ronono	Kobam-barim-bazaha, Kobam-bary, Vokatra avy amin'ny ronono	Kobam-barim-bazaha, Vary malemy, Vokatra avy amin'ny ronono	Mofo, Vary malemy, Vokatra avy amin'ny ronono
Sakafo atoandro	Karaoty, voatavo na ovy voapotsitra (Ampidiro tsirairay isan-kerinandro)	Legioma sy voankazo voapotsitra Vary malemy Ovy poretina Toton-kena	Ampio proteina: hen'omby henankisoa nofon'Akoho Voamaina	Kôrzety "Epinards" Trondro tsy misy taolana Atody Hena	Sakafo toy ny an'ny olon-drehetra ao an-trano.
Sakafo hariva	Vokatra avy amin'ny ronono	Lasopy Voatavo "Tapioca"	Lasopy marihitra "Haricots verts"	Lasopy Voatavo Voatabia	Sakafo toy ny an'ny olon-drehetra ao an-trano.

Fanamarihana: Aza adino ny mampinono ny zaza manelanelana ireo sakafo fototra telo ireo.

FAMPIHARANA: Manaova tabilaon-tsakafo ho an'ny zazakely ao an-tokantrano, araka ny lisitra ao amin'ny tabilao.

Raha fehezina, hita teo fa ny nonon-dreny ihany no ilain'ny zaza hatramin'ny fahaenim-bolana. Tsy tokony homena zavatra hafa ankoatra ny nonon-dreny izy, fa efa sakafo ampy hampitombo sy hahasalama azy izany. Azo atao ny manome ventinkanina ny zaza aorian'izay. Afaka mihinana ny sakafon'ny olon-drehetra ao an-trano amin'izay izy rehefa feno herintaona. Mikarakara zanaka tsara isika raha manao izany ary manome azy fahafahana hitombo sy ho salama ary hahery. Tsara ny manohy ny fampinonoana anelanelan'ny sakafo hatramin'ny faharoa taonan'ny zaza mba hahazoany ny hery rehetra ilainy. Ataovy azo antoka tsara fa ampy ny hery entin'ny sakafon'ilay zaza rehefa manomboka saraha-nono izy. Mitondra hery fiarovana ho an'ny zaza ny nonon-dreny ka izany no mahatonga ny zaza tsy nampinonoana na nosaraha-nono aloha loatra ho mora marary sy tratry ny tsifanjariantsakafo. (R305/P332+R306/Pno). Zava-dehibe ihany koa ny manome sakafo maro karazana na maro loko ny zaza. Mbola kely anefa ny vavoniny na dia mila mihinana betsaka aza izy. Noho izany, tsara kokoa ny manome azy sakafo kelikely in-5 na in-6 isan'andro toy izay manome sakafo be in-3 mba hahafeno ny filan'ny vatany. Jereo ny toko faha 43: Sakafo sy tsifanjariantsakafo mba hianarana izany bebe kokoa.

45. Fahadiovana

Teny fampidirana

Sady mahatsara fahasalamana no miaro amin'ny aretina ny fahadiovana. Tianao ve ny mba ho voaaro tsy ho tratry ny aretina sy ny ho ela velona? Ny fanajana ny fahadiovan'ny tena manokana no vahaolana hananantsika fiainana maharitra.



Fahavalo manimba ny fahasalamana ny aretina. Inona no dikan'izany? Ny tsimokaretina, ny otrikaretina, ny bibinaretina ary ny kankana no mitondra aretina (R9/Pno). Aiza no misy azy ireo? Any anaty tany, misisika anaty hoditra, milomano any anaty rano sy mitoetra ao anaty sakafo. Ary tena mankafy miaina anaty toerana maizina sy maloto ary mandomando izy ireo. Noho izany, tokony hojerentsika akaiky, ka tsy atao tsirambina, ny vatana sy ny tontolo iainana. Mitondra voka-tsoa roa ny fampiharana ny fahadiovan'ny tena sy ny manodidina.

Voalohany, manakana ny areti-mifindra tsy hiparitaka sy tsy hahazo antsika izany. Ary faharoa, mitondra soa sy fahafinaretana ho an'ny tenantsika manokana ihany koa. Hamoaboasana ireo hevitra roa ireo ity toko ity ary hamaliana ny fanontaniana hoe: ahoana no ampiharana ny fahadiovan'ny tena sy ny tontolo iainana amin'ny fiainana andavanandro?



Nidina teo amin'ny 96% ny taham-pahafatesana vokatry ny areti-mifindra tany Aostralia teo anelanelan'ny taona 1908 sy 2008, araka ny tatitra navoakan'ny Australian Institute of Health and Welfare, 2008 (R87/Pno). Inona moa no ifandraisan'izany amin'i Madagasikara? 64 taona ny taham-pahavelomana teto amintsika ny taona 2012.

Toraka izany ny lehilahy tany Aostralia ny taona 1908, efa 100 taona lasa izay. Eo amin'ny 79 taona ny faharetan'ny fiainan'ny lehilahy aostralianina ankehitriny, 15 taona mihoatra noho ny an'ny lehilahy malagasy. (R86/Pno) Eo anatrehan'izany, mipetraka ny fanontaniana hoe: inona no antony mahatonga izany? Nahoana no ela velona mihoatra noho ny Malagasy ry zareo Aostralianina?

Manambara ny OMS, Fikambanana Iraisam-pirenena momba ny Fahasalamana, fa ny fahaizana na tsy fahaizana manaja ny fahadiovana no mahatonga ny fetr'andro ahavelomana ho samy hafa. Hiparitaka ny aretina rehefa tsy atao vaindohan-draharaha ny fahadiovana. Laharam-pahamehana eto Madagasikara ve ny fahadiovana? Misy fomba fiteny malagasy manao hoe: "Lasa mpifosa vao mifafa trano." Azo atao ve ny manova izany ho tsara kokoa? Mahafantatra ny maha zava-dehibe ny fahasalamana ve ny olona? Tsikaritry ny OMS tamin'ny toerana maro fa ny fombafomba sy ny tsy fahampiana fahalalana no sakana lehibe indrindra tsy ahafahana mampivoatra ny fahadiovana, fa tsy ny fahantrana sy ny tsy fahampian-drano akory.

Te hanoro antsika ny fomba rehetra mba hahatonga ny fitsipiky ny fahadiovana ho zary fiainana izahay. Hanampy ny Malagasy ho ela velona isika raha mampita izany fahalalana izany.

Fahadiovan'ny vatana

Fahadiovan'ny tena manokana

Tafiditra anatin'ny fahazarana isan'andro ny fanadiovana ny vatana: manasa tanana, manasa loha, mikarakara hoditra, manasa taovam-pananahana, na lehilahy izany na vehivavy. Hiaro ny vatana amin'ny loto sy ny mikraoby mety hankarary ary manampy ny fisorohana ny aretina tsy hiparitaka amin'olon-kafa ny fahadiovan'ny tena manokana. Voajanahary ny fisiana otrikaretina mivelona eo amin'ny hoditra. Miaro antsika tsy ho tratry ny mikraoby ratsy ny mikraoby tsara. Mampihena ny mikraoby ratsy sy miaro ny fahasalamana ny fisasana. Manakana ny loto tsy hiparitaka manerana ny vatana ka tsy hifindra any amin'ny vatan'olon-kafa izany



Ankoatr'izany, mampivelatra ny fifandraisana sy ny fahatokisan-tena ihany koa ny fahadiovan'ny vatana. (R10/Pno)

Volo

Manatsara endrika ny olona ny volo, indrindra rehefa voakarakara tsara. Aoka hataontsika fahazarana ny manasa loha indray mandeha isan-kerinandro, fara fahakeliny, hisorohana ny fofona sy ny hao. Azontsika atao ny mampiasa savony na "shampooing". Kobany tsara ny volo mba hahatonga ny hodi-doha tsy hangidihidy. Miaro ny volo tsy hisy hao ny fibangoana isan'andro sy fanadiovana azy tsara. Hosory menaka indray isan-kerinandro ny volo raha manana karazam-bolo maina ianao mba hahasalama azy.



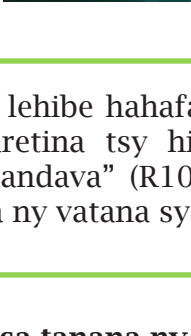
Hoditra

Mitana andraikitra lehibe eo amin'ny vatana ny hoditra. Manana menaka voajanahary ny hoditra, mahatonga azy ho afaka miforitra sy mihenjana ary miaro azy tsy ho vakivaky. Misokatra ny hoditra ary tsy tsara intsony ny fiarovana raha misy vakivaky. Miha-maina ny hoditry ny olona rehefa manomboka eo amin'ny faha-telopolo na efapolo taonany. Azo atao ny mampiasa menaka fanosotra hanamandoana ny hoditra sy hahatonga azy ho afaka hihenjana sy hiforitra indray. Ny fikarakarana sy fanadiovana tsara ny hoditra no fanalahidy miaro azy. Sasana amin'ny rano sy savony isan'andro ny vatana. Hahamandina ny vatana ny fandroana, indrindra raha mipetraka amin'ny toerana mafana isika. Ilaina ny mandro rehefa avy miasa. Tsy hanalana ny fofona ihany izany, fa hampihenana ny mikraoby ihany koa, izay mirongatra rehefa mafana sy tsemboka ny vatana. Misy faritry ny vatana mora mando sy tsy azon'andro ary maloto, ka mila karakaraina manokana. Anisan'izany ny ao ambany elika, ny eo anelanelan'ny rantsan-tongotra ary ny taovam-pananahana. Mora hitombon'ny holatra sy ny otrikaretina ireo toerana takona ireo. Tsara noho izany ny midio mandrakariva izany hoe tokony handro isan'andro ny olona iray, indrindra raha monina any amin'ny toerana mafana.



Tanana

Taova mpanamparitaka aretina voalohany indrindra ny tanana (R10/Pno). Amin'ny fotoana inona isika no tokony hanasa tanana ary amin'ny fomba ahoana? Indreto misy torolalana vitsivitsy amin'izany.

1. Lemo rano ny tanana.		2. Hosory savony tsara ny felan-tanana sy vohon-tanana.
3. Ampifampikoseho ny felan-tanana.		4. Koseho mandritry ny segondra vitsy ny tanana manontolo.
5. Rano madio hikobanana.		6. Lamba madio hamafana tanana na avelao ho mainan' ny rivotra.



“Dingana lehibe hahafahana misoroka ny aretina sy misakana ny otrikaretina tsy hiparitaka any amin'ny hafa ny tanana madio lalandava” (R10/Pno). Afaka manaparitaka otrikaretina manerana ny vatana sy mankany amin'ny hafa ny tanana.

Rahoviana no tokony hanasa tanana ny olona?

- ☒ Mialoha sy avy mihinana na mikirakira sakafo.
- ☒ Mialoha ny fametahana “lentilles de contact” ao anaty maso, fihinanana fanafody, fametrahana salaka (serviette hygiénique) rehefa fadimbolana, fanitrihana “suppositoire”.
- ☒ Mialoha sy aorian'ny handray an-tanana olona marefo eo amin'ny fahasalamana na marary.
- ☒ Mialoha sy aorian'ny hikarakarana ratra.
- ☒ Rehefa avy mikohaka, mievina ary manisin-delo.
- ☒ Rehefa avy mandray fako na fitoeram-pako.
- ☒ Rehefa avy mikasika biby.
- ☒ Rehefa avy manolo zaza.
- ☒ Rehefa avy any amin'ny lava-piringa, ho an'ny lehilahy indrindra indrindra, na dia tsy mikasika fitaovana fivoahana aza izy. Hifindran'ny otrikaretina ny zavatra rehetra lalovan'ny tanany raha avy any amin'ny lava-piringa izy.
- ☒ Rehefa avy mikirakira vola.

Fahadiovan'ny taovam-pananahana

Ilaina ny manadio filahiana sy fivaviana noho ny tsiranoka voajanahary mivoaka avy aminy. Mety tsara amin'ny fitomboan'ireo mikraoby ny taovam-pananahana satria faritra tsy mahazo masoandro. Hiteraka tsy fahasalamana sy fofona maimbo izany raha misy fiparitahana otrikaretina na holatra. Iza no fomba mahomby hiadiana amin'ny aretina azo avy amin'ny firaisana: fanasana hatrany ny filahiana na fivaviana, fananana olon-tiana salama iray ihany na ny fampiasana fimailo.

Fahadiovan'ny fivaviana

Miteraka hamandoana sy hafanana ny fivalanan-drano sy ny hatsembohana ary ny tsiranoka voajanahary mivoaka avy amin'ny fivaviana. Tsy azon'ny andro ihany koa anefa io faritry ny vatana io ka tian'ny mikraoby. Tena ilaina ny fahadiovana, indrindra mandritra ny fadimbolana, hisorohana ny loto sy ny fofona ratsy. Tsara raha sasana isan'andro ny fivaviana, ary rano sy savony no ampiasaina. Aza hadinoina ny mampiasa savony rehefa misasa ary misoloa salaka ("serviette hygiénique") matetika hampihenana ny fofona maimbo mandritra ny fadimbolana. Hampahazo aina ny fivaviana ny fanaovana takon-kenatra na silipo vita amin'ny lamba "coton", ka izay tsy dia tery loatra no anaovana. Soloina kosa ny silipo raha toa ka maloto na mando.



Fahadiovan'ny filahiana

Tokony hanadio filahiana sy lavaka fivoahana amin'ny savony isan'andro ny lehilahy. Manampy ny lehilahy hisakana ny mikraoby tsy hiparitaka eo amin'ny filahiana koa ny fanaovana takon-kenatra na silipo tsy dia tery loatra.



Fahadiovan'ny akanjo

Tokony hikarakara akanjo tsara koa isika. Mankarary mantsy ny fanaovana akanjo sy takon-kenatra ary ba kiraro maloto. Tokony hosasana matetika amin'ny savony na vovo-tsavony ny akanjo hanalana ny loto sy ny tasy. Tsara raha pasohina ny fitafiana avy nosasana mba hamonoana ny biby kely sy mikraoby.

Fahadiovan'ny trano

Ho finaritra isika raha manana trano madio, ary hanaja antsika ny olona. Manampy antsika hisoroka ny aretina sy ratra ihany koa izany. Afaka manao ireto isika hananana trano madio:

- ☑ Diovina ny efitrano fandriana, fafana ary atao azon-drivotra isan'andro. Sasana matetika ny lamba firakotra. Hahaleo monina ny hao izany.
- ☑ Ataovy lavitra ny tranontsika, na ny malotom-biby na ny fako.
- ☑ Manàna fitoeram-pako misarona mba tsy hisarihana ny lalitra.
- ☑ Ataovy zezika ny hoditra legioma, ny poti-kanina, ny fako ao an-jaridaina ary ny malotom-biby.



- ☒ Hidio na sarony tsara ary diovy isan'andro ny toeram-pivoahana sy toeram-pidiovana mba tsy hanatodizan'ny lalitra. Ataovy fahazarana ny manisany savony sy rano hanasana tanana ao ivelan'ny toeram-pivoahana. Soloana isan'andro ny rano.
- ☒ Tokony hanana trano ho azy manokana ny biby.

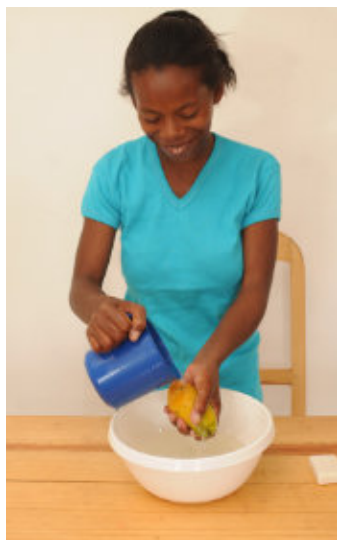


Diovina ny trano, apetraka ny fepetra momba ny fahadiovana sy ny ora fanadiovana hanapotehana ny rojon'aretina ary hisakanana ny mikraoby tsy hiparitaka. Kely tsy hita maso ny mikraoby ary hitondra aretina ny fidirany mivantana amin'ny vava, ny orona, na ny maso amin'ny alalan'ny tanana na sakafo maloto.

Miankina indrindra amin'ny fahadiovan'ny tontolo manodidina ny fahadiovan'ny tena manokana.

Torohevitra azo ampiarina amin'ny fiainana andavanandro

Saika voakasiky ny tanana avokoa ny faritry ny vatana manontolo (orona, vava, maso,...). Araka izany, miaro antsika tsy ho tratry ny mikraoby, izay manimba ny fahasalamana, ny fanasana tanana. Misy zavatra tokony hatao hafa ireto hitandrovana ny fahasalamana:



- ☒ Afatory tsara ny volo mialoha ny hikarakarana sakafo.
- ☒ Tokony ho avo ny toerana fandrahoana sy fihinanana.
- ☒ Tokony hosasana im-betsaka amin'ny rano madio ny legioma manta.
- ☒ Sasao sy kobany amin'ny rano ny legioma sy voankazo ary fafao mialoha ny hikarakarana na hihinanana azy.
- ☒ Tsy maintsy sasana ny legioma sy voankazo tsy andrahoana mialoha ny hamoasana na hitetehana azy.
- ☒ Sasao ny voamaina rehetra, sasao indroa na intelo mialoha ny handrahoana azy.
- ☒ Tokony hosorana savoka indray mandeha isam-bolana ny trano ary haborosina tsara, mba hamonoana ny parasy sy ny bibikely.
- ☒ Esorina isan-kerinandro ny vovoka, hiarovana amin'ny kohaka sy ny tsy fahazakana ny vovoka.

Famintinana

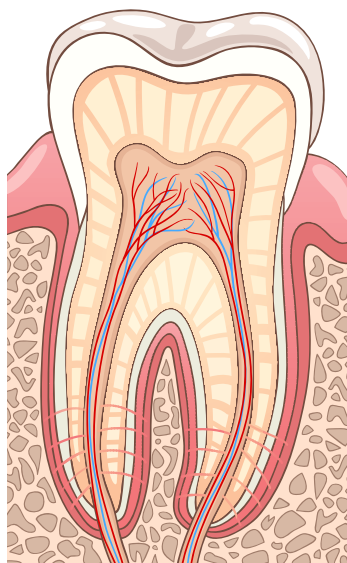
Azo atao tsara ny mitandro ny fahadiovana sy misoroka ny aretina isan-karazany. Aoka hataontsika fahazarana ny manao vonona mandrakariva ny rano sy savony na lavenona hanasana tanana. Aza hadinoina mihitsy ny manasa tanana rehefa avy any amin'ny lava-piringa. Mba hahamora ny fanaovana izany, asiana koveta misy rano hatrany ao ivelan'ny toeram-pivoahana. Zava-dehibe ny mahita sakafo ara-pahasalamana sy rano ao anaty lakoza madio. Miezaha manisany rano tsy tapaka ao amin'ny toerana fikarakarana sakafo, mba hahafahantsika manasa tanana sy ireo fitaovana fandrahoana hanina ary ny sakafo amin'ny fotoana rehetra.

Tsy tokony handavaka toeram-pivoahana akaiky renirano na fantsakana isika. Hidiratra ao amin'ny rano ny loto ary harary ny olona raha toa akaiky loatra izany. Tsy sarotra ny manao izany ary hahasalama ny mpianakavy. Ankoatra ireo, sasana matetika ny lamba ary atapy amin'ny masoandro. Atao toy izany indray mandeha isaky ny tapabolana koa ny lamba firakotra sy ny kidoro ary ny ondana. Hamono ny mikraoby ny tara-masoandro. Diovy isan-kerinandro ny trano, indrindra ireo toerana maizina sy mandomando ary mafana. Tadidio fa toerana ankafizin'ny mikraoby indrindra ireo.

Entano hampihatra ny momba ny fahadiovana ny olona manodidina antsika. Hanampy antsika ihany koa izany mba tsy hamindrany aretina amintsika. Mifanomeza tanana, mba ho salama lalandava. Azo atao koa ny mampiasa zavatra voajanahary toy ny fasika, lavenona sy rano ho amin'ny fahadiovana.

Ho zatra haheno ny olona ary hanomboka hampihatra ny momba ny fahadiovana raha tsy reraka isika miresaka ampahibemaso ny fomba fanajana izany fahadiovana izany. Tsy misy anton-dresaka momba ny fitsaboana mampivoatra ny fari-piainan'ny olona mihoatra noho ny fampianarana azy ireo hanaja ny fahadiovana.

46. Fahadiovan'ny ativava



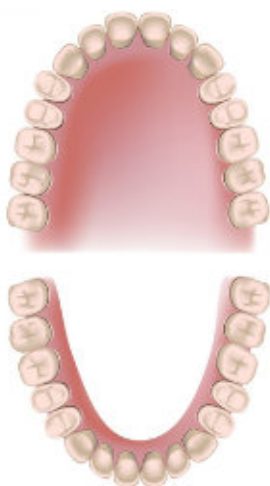
Samy mampianatra ny zanany ny fomba fiborosiana nify ny ray aman-dreny tsirairay avy, satria tiany hanana nify tsara sy salama ny zanany. Voalaza matetika ny arira momba ny voalavo manao hoe: “Raha tsy miborosy nify tsara ianao dia hisy voalavo hilitra sy hihinana ny ambin-tsakafo ao anatin'ny vavanao, ka ho lasa ratsy sy mainty ny nifinao”. Fantatsika fa aleo ny zaza manana an'izay tahotra kely izay toy izay hanana nify simba sy marary. Koa zava-dehibe ny fiborosiana nify sy fandiovana ny ativava raha vao mipoitra ny nify voalohany, mba hisorohana ny olana eo amin'ny nify (R41/Pno).

Ny fahadiovan'ny ativava dia miaraka amin'ny fiborosiana nify sy ny fisokirana ny elakelaky ny nify. Maro anefa no mbola tsy mahafantatra ny maha zava-dehibe izany ho an'ny fahasalaman'ny vatana rehetra, ary miteritreritra fa fomba hitazonana ny nify hadio sy tsy hisy fofona fotsiny izany. Manan-danja ho an'ny fahasalaman'ny vatana sy ny lafiny sosialy ny fahasalaman'ny nify. Manampy amin'ny fitsakoana sakafo, firesahana, fitsikiana ary mahatsara endrika ny nify salama. Samy manana ny anjara asany avy ny firafitry ny nify tsirairay, ary misy fiantraikany amin'ny toe-batana raha tsy voakarakara tsara. Miteraka olana eo amin'ny fitsakoana ny fahabangan'ny nify. (R15/P6) Mampatanjaka sy mahasalama lalandava ny nify ny fihinanana sakafo ara-pahasalamana. Manampy ny zanatsika ho zatra miborosy nify sy manadio ny elakelaky ny nify dieny mbola kely ny fampianarana azy miborosy nify indroa isan'andro. (R34/Pno)



Misy karazany efatra ny nify:

Nify anoloana na **andrianify** (Incisives): ireo nify valo (08) eo aloha, ka efatra (04) ambony ary efatra (04) ambany. Ireo no manapaka sy manaikitra ny sakafo.



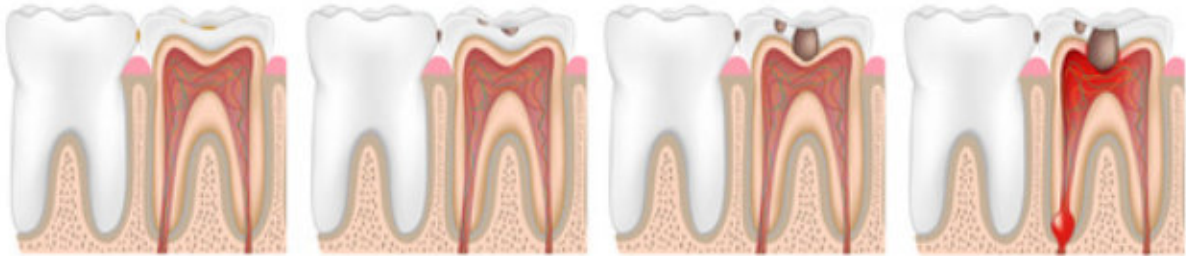
Ombalahinify na vangy (Canines): ireo nify efatra (04) maranitra amin'ny sisin'ny vava, ka roa (02) ambony sy roa (02) ambany (roa (02) isaky ny ilany). Mandritra ny sakafo no asany.

Vazana aloha (Prémolaires): valo (08) no isany, ka (04) ambony sy (04) ambany (roa (02) isaky ny ilany). Mipetraka eo aorian'ny vangy izy ireo. Mandritra ny sakafo ihany koa no asany.

Vazana aoriana (Molaires): 12 no isany, ka enina (06) ambony ary enina (06) ambany (telo (03) isaky ny ilany). Mipoitra tsirairay ny vazana aoriana, ka lazaina hoe vazana voalohany (premières molaires), vazana faharoa (second molaires) ary vazana fahatelo (troisième molaires) arakaraka ny laharan'ny fipoirany izy ireo. Antsoina koa hoe fara fazana ny vazana fahatelo na “dents de sagesse”. Manapotika ny sakafo ihany koa no asany.

Ny maha-zava-dehibe ny fahadiovan'ny ativava

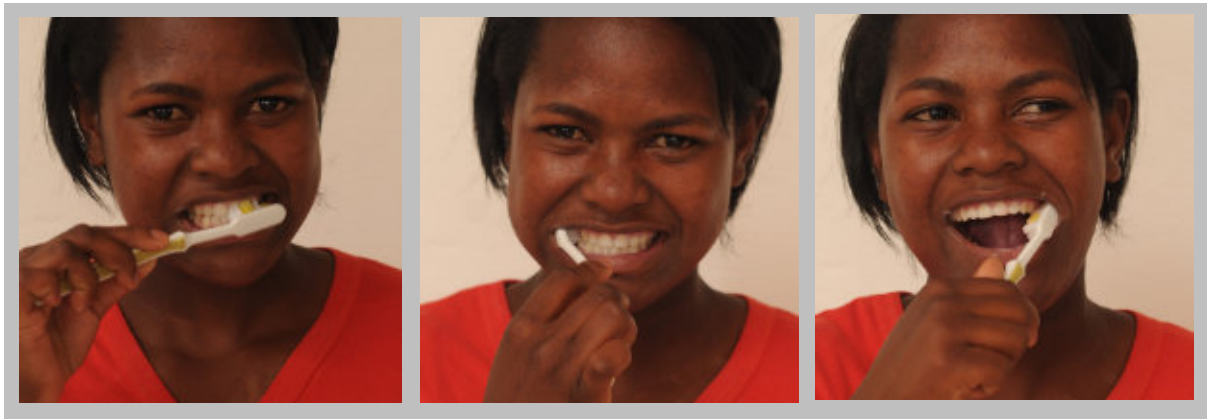
Misy mikraoby tsy hita maso ao anatin'ny vava. Voajanahary izany ary tsy misy tokony hatahorana. Rehefa misakafo isika dia mety hisy poti-tsakafo hiraikitra eo amin'ny nifintsika na eo amin'ny elakelaky ny nify. Mandrisika ny fitombon'ny mikraoby ireo poti-tsakafo ireo. Rehefa mihinana poti-tsakafo ireo mikraoby, dia lasa mamokatra asidra izay mamotika ny nify ary mahatonga azy ho loaka. Hiteraka fanaintainana izany loaka izany rehefa mahazo ny hozatra na “nerfs” ao anatin'ny nify. (R17/Pno)



Ahoana no hitazonana ny fahadiovan'ny ativava?

Ahoana no fomba fiborosiana ny nify?

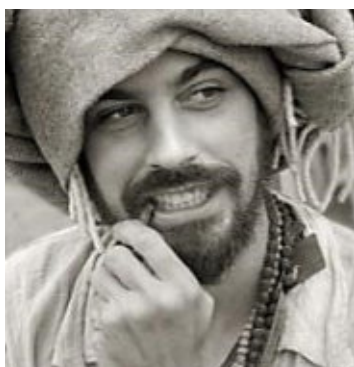
Rehefa miborosy nify isika, esory ny poti-kanina sy ny tai-nify mandry. Ilaina ny miborosy nify tsara indroa isan'andro, fara fahakeliny. Borosio ny ivelan'ny nify, apetraka mihorirana eo amin'ny fitohizan'ny akanjo-nify sy ny nify ny borosy nify. Ahodina moramora ny borosy ary averina matetika: anatin'ny ivelany, ny nify ambony sy ny nify ambany. Avezivezy amin'ny nify tsirairay avy ny borosy nify ary sasana koa ny lela. Kobany tsara ny vava avy eo. (R16/Pno)



Voajanahary ny fisiana mikraoby ao am-bava. Manampy hampifandanja ny mikraoby tsara sy ratsy ao am-bava ny fanadiovana azy. Koa rehefa tsy voadio ny nify, dia manomboka mihamaro ireo otrikaretina, ka mitarika aretina ao amin'ny ativava. Raha misy nify simba, na marary ny akanjo-nifin'ny olona iray, dia mora kokoa ny handehanan'ny otrikaretina ao amin'ny lalandra, ka mety hiteraka olana eo amin'ny vatana izany (R17/Pno). Misy ifandraisany amin'ny aretin'ny fo sy ny fahafuhezan'ny fahavelomana ny faharatsian'ny nify. (R18/Pno)

Raha tsy diovina tsara ny nify, hanesorana ny poti-kanina sy ny mikraoby, dia hanomboka hihasiimba ny nify, manomboka eo amin'ny tampon'ny nify ka midina moramora mahazo ny faritra manakaiky ny nofo. Rehefa tonga eo amin'io faritra io, mihalafo kokoa ny fitsaboana ary mety ho tonga amin'ny fanesorana ny nify mihitsy aza. Mety hiteraka fanaintainana, fivontosana eo amin'ny tarehy, olana eo amin'ny torimaso, eo amin'ny fitenenana, fihinanana ary ny filalaovana ny fahasimban'ny nify. Mampitombo ny fahasimban'ny nify ny fihinanana sakafo mamy loatra, satria tia mamy ny mikraoby. Manampy ny nify ho mafy tsara ny fampiasana “dentifrice” misy “fluor” (R15/P9). Miaro ny vatana tsy harary ny fanadiovana tsara ny ativava. Misy ifandraisany lalina amin'ny ny fahasalaman'ny vatana ny fahadiovan'ny ativava araka ny fikarohana.

Ahoana no fomba fanadiovana ny elakelaky ny nify?



Mampiasà kofehy mirefy 18 santimetatra eo ho eo. Ahodina eo amin'ny fanondro havia ny ampahan'ny kofehy. Ny ambiny ahodina amin'ny fanondro havanana. Avy eo, ampidirina moramora eo amin'ny elakelaky ny nify ny kofehy ary avezivezy eo. Ataovy miaka-midina amin'ny elakelaky ny nify tsirairay izany. Tohizo amin'ny sisin'ny nify ambony rehetra. Aza sokirina mafy loatra mba tsy handratra ny akanjo-nify eo amin'ny elakelaky ny nify. Kobanina tsara ny vava rehefa vita izany. (R16/Pno)

FAMPIHARANA: Ampiharo ny fomba fiborosiana sy ny fanadiovana ny elakelaky ny nify nazavaina teo.



Zava-dehibe tokoa ny fampiasana ny kofehy amin'ny fanadiovana ny ativava, satria manala ny tai-nify mandry sy ny poti-kanina izay tsy afaky ny borosy nify eo amin'ny elakelaky ny nify izany. Tokony hanao izany indray mandeha isan'andro, fara fahakeliny, ny olona.



Tsara kokoa raha alohan'ny hiborosiana nify no hanaovana izany, mba hahatonga ny “fluor” hiditra tsara eny amin'ny elakelaky ny nify sy hisorohana ny olana eo amin'ny akanjo-nify, ny aretin'ny akanjo-nify ary ny loaka eo amin'ny nify. Ampirisihina ny olona mba hiborosy sy hisikotra ny elakelaky ny nify isan'andro satria manampy azy ho tomady sy salama hatrany ny fanaovana izany. (R16/Pno)



Ataovy ho fahazarana tsara ny miborosy nify dieny mbola kely.

Mampiasa "pâte dentifrice" misy "fluor" hisorohana ireo lavadavaka.

Soloy isan-telovolana ny borosy nify.

Rantsan-kazo manify hanoloana ny borosy nify raha tsy misy. Karibonetra, sira, na lavenona kosa hanoloana ny "pâte dentifrice".



Mampatanjaka ny nify ny fihinana sakafo ara-pahasalamana.

Manimba nify ny sakafo be siramamy toy ny mofo mamy, mofo gasy, "chocolat", fary ...

Manimba ny lokon'ny nify ny fihinana voa-na "cola"



Halaviro ny sigara, hanapotika ny nify izany ary hiteraka homamiadan'ny ativava.

Tsy tsara ho an'ny nify koa ny fisotroan-toaka.

Manatona mpitsabo nify isan-taona. (R231/Pno)

Sorohy ny fahasimban'ny nify



Ny fametrahana ny fahadiovan'ny ativava ho isan'ny fahazarana no vahaolana ialana amin'ny nify loaka. Mety hampitombo ny fitaran'ny lavaka hatrany, izay miteraka ny areti-nify, ny fanaovana kitoatoa ny fiborosiana nify sy ny fisokirana ny nify aorian'ny sakafo. Manatsara ny fahasalaman'ny nify koa ny fanoloana borosy nify isaky ny telo volana.

Aza asiana fanafody mampitsahatra fanaintainana na ravin-javatra ao anatin'ilay nify loaka, fa mety hiteraka fiparitahana otrikaretina indray izany, fa mandehana any amin'ny mpitsabo nify. Azo ampiasaina ho solon'ny borosy nify koa ny hazo kely malemitemy ary azo soloana karibôneta na sira ny "dentifrice". Tsy tsara ho an'ny nify ny voana "cola", fa mamotika ny lokon'ny nify izany ary manimba ny akanjo-nify, satria be asidra ao anatiny.

Entano ny olona manodidina antsika hanao toraka izany, fa mitandro ny fahasalamana sy ny hamafin'ny nify ary ny vatana ny fiborosiana sy ny fisokirana ny elakelaky ny nify isan'andro. Azo atao koa ny mandray andraikitra manara-maso ny tenantsika sy ny namantsika mandra-pahazatra ny rehetra miborosy nify tsy tapaka.

47. Fampiasam-batana sy fisorohana ny hatavezana

Tadidinao ve ireo lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina aty amin'ny firenena andalam-pandrosoana?

1. Tsifanjariantsakafo eo amin'ny zaza (7.8%)
2. Tosidra ambony (7.5%)
3. Firaiana ara-nofo tsy voaaro (6.6%)
4. Rano tsy madio, fahadiovana tsy voahaja (6.1%)
5. Setroka kitay na arina (charbon) ao an-trano (4.8%)
6. Tahan'ny siramamy ao anaty ra ambony (4.9%)
7. Fifohana sigara sy fihinanana paraky (3.9%)
8. Tsy fampiasam-batana (3.8%)
9. Fampinonoana tsy ampy (3.7%)
10. Tahan'ny "cholestérol" ambony (3.4%). (R209/P11)



Azo anovana ny ankamaroan'ireo lafin-javatra mampahazo vahana ny aretina ireo ny fomba fiaina ara-pahasalamana. Mety hiteraka tsy fahasalamana goavana toy ny aretin'ny fo sy lalandra, fiakaran'ny tosidra, diabeta, ary fiakaran'ny tahan'ny cholesterol ao anaty ra ny tsy fampiasam-batana sy ny hatavezana. Manontany tena angamba ianao hoe: inona no hiraharahako an'izany? Takatray tokoa ny fanontaniana raha monina any ambanivohitra, ary mandeha tongotra sy manao asa vatana mandritra ny andro ianao. Raha izany, tsy hahaliana anao loatra ity toko ity, satria mety ho tomady ianao ary tsy hanana lanja tafahoatra. Na izany aza, ilaina ny fanaraha-maso akaiky ny sakafo hanina sy fandanjalanjana izany.

Mitombo isa ankehitriny ny Malagasy manana asa izay tsy dia ilaina fampiasam-batana loatra. Hiteraka tsy fihetsehana firy sy hatavezana izany. Any amin'ny orinasa, fivarotana, na birao ve ianao no miasa? Sa isan'ireo mpanamboatra fiara, na mpitondra "bus" na "camion"? Karazana asa tsy ampiasana vatana be loatra ve no misy antsika, na mitovy hatrany ny zavatra atao, fa tsy miova mihitsy? Natao ho anao indrindra ity toko ity; koa tohizo ny famakiana azy. Betsaka aoka izany ny voka-pikarohana manaporofa fa zava-dehibe ny fampiasam-batana. Azo isorohana areti-mitaiza maro toy ny aretin'ny fo sy lalandra, fiakaran'ny tosidra, diabeta, haktiviana lalina, aretin'ny taolana, hatavezana ny fampiasam-batana tsy tapaka (R217/Pno). Horesahintsika ny momba ny hatavezana satria tena mitera-doza ho an'ny fahasalamana. Tandindomin-doza kokoa vokatry ny olana ateraky ny hatavezana eo amin'ny fahasalamana ny firenena efa mandroso. Resahina ity lafin-javatra ity, satria manantena isika fa handroso ny toe-karen'i Madagasikara indray andro any, ary hiaina fiainana mora kokoa ny olona, ka handindona antsika koa ny olana vokatry ny hatavezana.

Fampiasam-batana

Mametra-panontaniana angamba isika hoe: tsy mampiasa vatana ve ny olona eto Madagasikara? Raha ny marina, eny ny valiny. Araka ny voka-pikarohan'ny Ministeran'ny Fahasalamana, tsy ampy fampiasam-batana loatra ny 22,2% amin'ny Malagasy. Tsikaritry ny Ministera izany loza mananontanona ny fahasalamana izany, ka mahatonga azy manohana sy mampirisika ny fampiasam-batana sy fanaovana fanatanjahantena mandritra ny 30 minitra isan'andro, farafahakeliny (R125/P4). Tandindomin'ny tsy fahasalamana maro ny olona sady mihamarefo noho ny tsy fampiasam-batana. Mampahazo vahana aretina maro ny tsy fihetsehana, mahaosa ny olona izany ary manakana azy tsy ho afaka hampidi-bola ho an'ny ankohonany. (R217/Pno)



“Manampy betsaka hahatsara ny mponina aty amin'ny tany andalam-pandrosoana ny fanatanjahantena sy ny fitaizam-batana. Nandritra ny fotoana ela no efa nampiasana izany hitsaboana sy hanasitranana ny aretina, na ny mifindra, na ny tsy mifindra. Fomba iray lehibe hisorohana ny aretina ny fitaizam-batana ho an'ny tsirairay ary fomba tsy handaniam-bola be hanatsarana ny fahasalamam-bahoaka ho an'ny firenena”. (R217/Pno)

Sady tsy lafo no hahazoana tombontsoa maro ny fampiasam-batana. Tsy handaniam-bola ohatra ny mandeha an-tongotra, ny mihazakazaka kanefa tena goavana ny tombony ara-pahasalamana azo avy eo.

Ireto misy tombontsoa ho an'ny vatana azo avy amin'ny fanaovana fanatanjahantena sy fampiasam-batana:

1. **Fitomboana:** Mahasalama taolana ny fampiasam-batana, mahatonga ny fo sy havokavoka hiasa tsara. Mampivoatra ny fahaizana manetsika ny vatana sy ny ratsam-batana, ary manatsara ny fahaizana mampiasa saina (R217/Pno). Koa avelao hiara-mihazakazaka sy hilalao ny ankizy, fa hampivelatra tsara ny vatany ny fanaovany izany.
2. **Voka-tsoa ho an'ny fo:** Mihena ireo singa matavy ao anaty ra (“cholestérol”), tafiditra ao amin'ny sela bebe kokoa ny siramamy (afaka miasa tsara ny “insuline”), matanjaka ny nofon'ny fo, mikoriana tsara ny ra ary kely kokoa ny fivainganana-dra.
3. **Fidinan'ny tosidra:** Mihena ny tahan'ny tosidra eo amin'ny olona, ary tsy anavahana taona, firazanana, maha lahy na maha vavy. Mihena toy izany koa ny tranga mety hisian'ny fiovana ao amin'ny lalandra na “artériosclérose”.
4. **Fitomboan'ny ra mikoriana:** Mahazo ra betsaka kokoa ny atidoha ary manaitaitra ny fihabetsahan'ny fifandraisan'ireo sela ao anatin'ny. Manatsara ny fahafahana mieritreritra sy ny fitadidiana ny fihamaroan'izany fifandraisana ao amin'ny sela izany. (R218/Pno)
5. **Fihatanjahan'ny nofo, fihenana'ny tonontaolana manaintaina sy tsy afa-mihetsika:** Mahatonga ny taolana hihamafy ny fampiasam-batana ary mampihena ny fahaverezan-danja sy hatevenan'ny taolana na “ostéoporose” ateraky ny fahanterana.
6. **Fifehezana ny lanja:** Mampiasa ny hery avy amin'ny sakafo na glikaozy ary mihena ny tahiry ao anatin'ny selan'ny tavy.

7. **Filaminan'ny torimaso:** Mandreraka ny vatana, kanefa mampitony saina sy fihetseham-po ny fampiasam-batana.
8. **"Endorphine":** Io dia tsiro mpanentana manome antsika hafaliana eo ampanaovana fanetseham-batana. Manome fahatsapana tsara ny "endorphine" ary mahatonga ny vatana ho afaka hanohitra ny rarin-tsaina sy fanaintainana.
9. **Mihetsiketsika isika, mianatra ary mahatratra tanjona:** Ahazoana fahatokisan-tena izany. Manampy antsika hahatratra ny tanjona amin'ny seha-piainana hafa ny fahatokisan-tena.
10. **Fahatsapan-tena hovelona:** Mifanakaiky ny faritry ny atidoha mampihetsika ny nofo sy ny misahana ny fihetseham-po sy fieritreretana. Manampy antsika hisaina sy hieritreritra ary ho tony ny fampiasam-batana. Mianatra ny hifandray aman'olona sy manatratra tanjona koa isika rehefa manao izany. (R217/Pno)



Mahavariana, sa ahoana? Hitranga izany rehetra izany raha mampiasa vatana isika. Ilaina hafainganina mandritra ny 10 minitra isan'andro, fara fahakeliny, ny fitepon'ny fo mba hahazoana ireo tombontsoa ireo. Hitondra fahatsarana eo amin'ny toe-batana ny dia maika, hazakazaka, lomano na fampiasam-batana hafa mandritra ny 30 minitra. Afaka manao fanatanjahantena mandritra ny adiny iray isaky ny roa andro ihany koa isika. Vao mainka tsara raha manam-paniriana hanao mihoatra noho izany isika. Tsara ny hanohizana hatrany ny fanatanjahantena raha efa zatra nitaiza vatana isika. Mandeha tongotra matetika ve? Nahoana raha mandeha haingana araka izay azo atao mandritra ny 30 minitra? Raha manao izany isika, ho mora kokoa amintsika ny mandeha tongotra sady ho tonga haingana kokoa any amin'izay aleha isika. Mitadiava fomba hahafahana manomboka tsikelikely raha mbola tsy zatra manao fanatanjahantena isika. Ataovy araka izay zakan'ny vatana izany, fa tsy terana na atao mafy be avy hatrany. Tohizo raha mahazo aina isika ary ampitombo miandalana ny fampiasam-batana atao. Ampoizina hahavita zavatra eo amin'ny fiainany kokoa ny olona mifehy tena manao fanatanjahantena, noho izy nianatra ny hitozo sy tsy hilavo lefona mora foana. Koa atombohy dieny anio ary ny fampiasam-batana ataonao. Miangavia olona hiara-manao fanatanjahantena aminao. Hazoto kokoa isika raha miaraka aman'olona manao izany.

Fisorohana ny lanja diso tafahoatra sy ny hatavezana

Mampametra-panontaniana antsika angamba ny antony iresahana ny lanja diso tafahoatra sy ny hatavezana eto. Ny tsy fahampian-danja mantsy no mety hahazo kokoa ny Malagasy noho ny lanja diso tafahoatra. Koa nahoana ary no resahina ato ny momba izany? Milaza ny OMS fa misy fiovana goavana aty amin'ny tany andalam-pandrosoana ankehitriny. Tsy mba toy izany i Madagasikara, hoy isika? Tsia anefa ny valiny. Nahatsikaritra izany ny Ministeran'ny Fahasalamana eto Madagasikara, ka nampiditra ny lanja diso tafahoatra sy ny hatavezana ho isany antony mahatonga ny aretina tsy mifindra. Manontany tena angamba isika ny amin'ny famaritana ny atao hoe hatavezana? Izao no lazain'ny OMS: "Fiangonan'ny tavy tsy ara-dalàna na tafahoatra ao amin'ny vatana izay mitera-doza ho an'ny fahasalamana no atao hoe lanja diso tafahoatra na hatavezana" (R219/Pno). Mitranga izany rehefa be loatra ny hery azon'ny vatana avy amin'ny sakafo nefa kely no lany. Raha lazaina amin'ny fomba hafa dia izao: sakafo mitondra hery be no tena hanina sy sotroin'ny olona (sakafo mamy sy matavy) nefa izy zara raha mampiasa vatana na tsy manao izany mihitsy.

Mipetraka ary ny fanontaniana hoe: inona no lanja ara-dalàna, lanja tafahoatra ary inona no atao hoe hatavezana? Azo ampiasaina ny « Indice de masse corporelle » (IMC) (na habetsahana tavy sy nofo ao anatin'ny vatana) andrefesana izany. Toy izao ny fomba fikajiana azy: lanjan'ny vatana zaraina amin'ny halavan'ny vatana m2. Ohatra: olona milanja 60kg ary mirefy 1.66m. $IMC = 60 / (1.66m \times 1.66) = 21.8$. Ara-dalàna ve izany? Tanisaina etsy ambany ireo karazana isa amin'ny fikajiana ny IMC:

Tsy ampy lanja:	IMC < 18,9 kg/m ²
Lanja ara-dalàna:	IMC 19 - 24,9 kg/m ²
Lanja mihoatra noho ny tokony ho izy:	IMC 25 - 29,9 kg/m ²
Hatavezana:	IMC > 30 kg/m ² (R125/P6)



Sokajiana ho tratry ny hatavezana ny 1% - 4% amin'ny olona eto Madagasikara (R307/Pno). Mahatratra 34,9% kosa izany any Etazonia (R207/Pno). Raha ampitahaina ireo, azo lazaina ho tsy tena betsaka ny olona tratry ny hatavezana eto Madagasikara. Marihina fa tsy tafiditra ao amin'io antontan'isa io ireo olona manana lanja tafahoatra.

Raha fantatra ary izao ny mahakasika ny lanja tafahoatra sy ny hatavezana, ahoana kosa ny fomba hampihenana ny lanja?

Ny toko faha 43 momba ny sakafo no efa nanazavana ny sakafo ara-pahasalamana sy ny torohevitra tsara hisorohana ny lanja tafahoatra. Rehefa manomboka ampiasain'ny vatana ireo hery voatahiry ao anaty selan'ny tavy vao misy ny fihenandanja. Ao anatin'ny selan'ny tavy mantsy no anangonan'ny vatana ireo sakafo tsy ampiasainy avy hatrany. Izany hoe, mihamaro ny selan'ny tavy rehefa betsaka ny hery tsy ampiasaina fa tehirizin'ny vatana. Amin'ny fotoana tsy ahazoany sakafo ampy ihany ny vatana vao hampiasa ireo sakafo notehiriziny ireo mba ho lasa hery. Raha

te hampihena lanja izany dia ilaina ny mampiasa hery mihoatra noho izay entin'ny sakafo. Diso ihany koa ianao raha mieritreritra fa ny tsy fihinanana sakafo matetika na mandritra ny andro maromaro no fomba tsara hampihenana lanja. Rehefa mahatsapa ny tsy fahampian'ny sakafo azony mantsy ny vatana dia izao no eritreretiny: hihinana izay betsaka indrindra aho raha vao misakafo eo mba hahafahako manan-tahirany hisorohana izay hanoanana mety mbola ho avy. Vao mainka mampitombo ny lanja indray izany fa tsy hampihena azy velively. Ny fanomezana sakafo ara-pahasalamana ny vatana ihany no fomba tsara indrindra hampihenana ny lanja. Mazotoa mihinana voankazo sy legioma bebe kokoa. Tsy tsara ny manao izay mahanoana ny vatana fa mihinana sakafo tsara. Ahena ny fihinanana sakafo matavy sy mamy. Indreto misy torolalana vitsivitsy amin'izany:

- ☑ Ialana ny tsakitsaky mamy sy be menaka toy ny mofo gasy, mofo mamy na koba. Hanoloana izany, aleo mihinana karaoty, paoma, mananasy na papay. Tsara kokoa noho ny mofomofo ny ankamaroan'ny voankazo.
- ☑ Ialana ny zava-pisotro mamy. Tsara kokoa ny misotro rano.
- ☑ Ialana ny kafe sy dite mamy. Tsara ny misotro izany tsy misy siramamy na misy, fa kely.
- ☑ Ialana ny fihinana sakafo matavy toy ny ovy friry, paty be menaka, vary be menaka na henakisoa matavy. Tsara kokoa ny mihinana vary sy legioma nampangotrahina ary hena, saingy tsy misy taviny, raha toa ka te hihinana-kena.
- ☑ Ezahina ny mihinana sakafo voalanjalanja: ny 50% ny sakafo eo an-dovia amin'ny atoandro sy hariva dia tokony ho legioma avokoa.
- ☑ Tsakoina tsara ny sakafo vao atelina, ary tsara raha maka fotoana mba hahafahana mihinana milamina. Aloha kokoa ny fahatsiarovan-tena ho voky amin'izany.
- ☑ Misotro rano 2 litatra isan'andro farafahakeliny. Mba hamenoana mialoha ny vavony dia misotro rano 1 na 2 kaopy alohan'ny sakafo.

Ankoatra ny fanarahana ireo torolalana ireo, mahatsara ny vatana koa ny fampiasam-batana madinidinika, ka ireo zavatra efa fanao an-davanandro ihany no ampiharana izany. Ohatra:

- ☑ Mandeha tongotra raha tokony handeha “bus”.
- ☑ Ny tena mihitsy no mandeha raha tokony haniraka olon-kafa.
- ☑ Tsy malaina miakatra ny tohatra na kamo manao hetsika hampiasam-batana. Hararaoty ny fotoana rehetra ahafahana mandeha tongotra, mihetsiketsika na mampiasa vatana.
- ☑ Mandeha tongotra 30 hatramin'ny 60 minitra isan'andro amin'ny hafainganana izay tratranao nefa tsy miovaova.

Ny fihinanana sakafo ara-pahasalamana sy ny fampiasam-batana no tena zava-dehibe indrindra raha vao mieritreritra ny ampihena vatana. Tsy ambanin'izany ihany koa anefa ity zavatra iray ity: ny fitoniana! Tena ilain'ny vatana sy ny fanahy ny maka fotoana itoniana mba hamoriana hery vaovao indray. Raha tsy ampy ny fotoana hakana aina dia ho sarotra amin'ny vatana ny hanary lanja satria miaina ao anaty tebiteby lava izy. Fifaningoran'ny asana tsiro mpanentana maro no anton'izany. Raha mbola ao anaty tebiteby ny vatana dia tsy afaka hanary hery mihitsy izy satria vao maika mampitombo ny fitebitebeny izany. Noho izany, tena zava-dehibe ny manokana fotoana itokanana mangina na anaovana izay zavatra tena ankafizin'ny tena.

Ahoana ny fomba fampihenana ny lanja?

Dingana 1: Manaova fanekena amin'ny tena. Lazao amin'ny olona ny faniriana, ary iangavio izy ireo hanara-maso izany.

Dingana 2: Manàna tanjona ary makà fotoana, fa tsara kokoa ny very lanja miandalana noho ny haingana loatra. Ny tena tsara dia ny manary 0.5-2kg isam-bolana na 10% ny lanjanao ao anatin'ny taona iray.

Dingana 3: Fantaro ny zavatra azo ampiasaina sy ny olona afaka hanohana ny tena. Alamino ny fisakafoana ary manaova fampiasam-batana tsara.

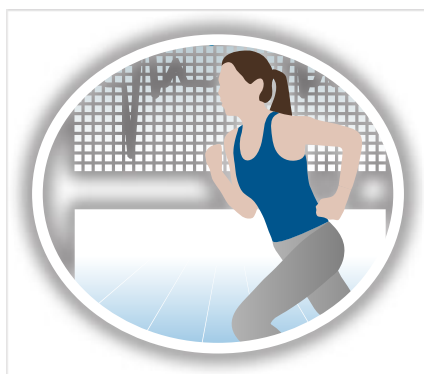
Dingana 4: Araho maso ny fivoaranao, ka ataovy ho rehareha izany. (R207/Pno)



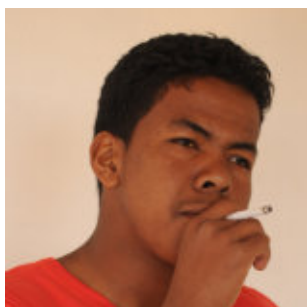
Mitaky fanovana ireo fomba sy fahazarana fanao ny fampihenana ny lanja. Mila fotoana lava izany. Tsara ny manao dingana tsikelikely, atombohy amin'izay dingana mora aminao aloha. Ho an'ny olona sasany, mety ho fampihenana ny siramamy amin'ny zava-pisotro izany na fihinana legioma betsaka kokoa, ho an'ny hafa indray mety ho fampitomboana ny fanatanjahantena atao.

Mametraka tanjona 1 na 3 ho tratrarina amin'ity volana ity ary raketo an-tsoratra. Inona no tianao hovana voalohany? Azo atao tsara ve izany? Iza no afaka hanampy anao? Rehefa dila ny iray volana dia afaka mitondra fanovana hafa ianao fa tohizo hatrany ilay fiovana efa natombokao iray volana lasa. Mamarita tanjona hafa indray dia tanteraho miandalana izany. Amin'ny ankapobeny, 3 volana no ilaina mba ho lasa fahazarana ny fiovana. Aza mora milavo lefona raha toa tsy mahita vokatra ao anatin'ireo herinandro voalohany. Tsy mahamaika be ny fampihenana lanja na dia tena zava-dehibe aza ny fanana lanja ara-dalana hisorohana ireo aretina hafa. Matokia ny tenanao, vitanao io satria tsy misy mafy tsy laitra ny zoto!

Ekena fa tsy mora ny mampihena ny lanja. Hahitana voka-tsoa anefa izany, satria hahazo aina kokoa isika, ho feno hery, hatoky tena ary ho faly. Tsy harary matetika isika ary ho ela velona. Koa karakarao ny vatana ary ankafizo ny fiainana!

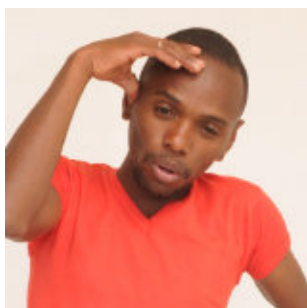


48. Fifohana sigara sy fisotroana toaka



Velona ianao raha toa mbola afaka mamaky ity boky ity satria mbola miaina, afaka mifoka sy mamoka rivotra. Mandeha ho azy ny fisefoana ka tsy sainintsika loatra. Rehefa misy olana ihany izany vao tena tsapantsika ny filan'ny vatana azy tontolo andro. Tsy sarotra ho antsika noho izany ny maka sary antaina fa hisy akony amin'ny fahasalamana raha toa ka voaloto ny rivotra. Efa niresahantsika ny sasantsasany momba izany ny toko mikasika ny Taovam-pisefoana (Jereo ny toko faha 29). Ny mety mbola tsy fantatrao dia ity, tsy ny fahalotoan'ny

rivotra iainana loatra noe tena mitera-doza maneran-tany fa ny fifohana sigara. Mety tsy ho tsapantsika ny tena marina, fa raha jerena ny zava-mitranga maneran-tany dia tsy ny fahalotoana anatin'ny sy ivelany akory no tena mitera-doza, fa ny fifohana sigara. Vokatry ny fifohana sigara avokoa ny 71% amin'ny homamiadan'ny havokavoka (R210/P6). Maro amin'ny mpifoka sigara no mahalala fa ratsy ho an'ny fahasalamany ny fifohana sigara. Fa mba fantatsika ve fa manimba antsika ihany koa ny mifoka ny setroka aparitak'izy ireny? "Mpifoka tsy fidiny" no azo iantsoana antsika amin'izay fotoana izay. Tohizo ny famakiana ny boky raha te hahafantatra bebe kokoa momba izany isika.



Inona no mby ao an-tsaina raha miteny hoe fisotroana isika? Tsy isalasalana fa mila misotro rano betsaka isika isan'andro. Tsy izany anefa no tiana horesahina eto, fa ny toaka sy ny vokany eo amin'ny olona. Araka ny voalazan'ny Ministeran'ny fahasalamana, ho lasa mpimamo ny lehilahy iray raha toa ka misotro divay, labiera, whisky, ... mihoatra ny 14 vera isan-kerinandro na 4 vera isaky ny misotro. Midika inona moa izany? Miteraka voka-dratsy amin'ny vatana, saina, fanahy ary fiainam-piaramonina ny toaka. Mpimamo ny olona iray raha

zatra toaka ny vatany ary mila izany. Manontany tena angamba isika hoe toy izany koa ve ny fetra ho an'ny vehivavy. Ho tra-doza ny vehivavy raha misotro zava-pisotro mahamamo mihoatra ny fito (07) vera isan-kerinandro na mihoatra ny telo (03) vera isaky ny misotro (R125/P8). Andeha hojerena ireo olana eo amin'ny fahasalamana ateraky ny fifohana sigara sy ny fisotroana toaka. Mahavariana fa mifanindran-dalana izy ireo matetika: mifoka sigara bebe kokoa ny olona iray rehefa avy nisotro toaka, ary mifoka sigara ny ankamaroan'ny mpimamo.

Fifohana sigara

Samy manimba ny vatana avokoa, na inona na inona karazana setroka. Mampitombo ny mety hahazoana olana eo amin'ny fisefoana na homamiadan'ny havokavoka mihitsy aza izany. Misy karazany roa ny fifohana sigara:

Ny tena mihitsy no mifoka (actif): izy mihitsy no mifoka sigara na pipa na setroka hafa. Ireto avy ireo aretina mpahazo ny mpifoka sigara:

- ☒ Olana eo amin'ny fisefoana.
- ☒ Braonsita (aretina mahazo ny traokabe sy ny traoka).
- ☒ Aretina ao amin'ny sofina sy tenda.

- ☒ Aretina mitaiza sy manentsina ny lalandrivotra na “Bronchopneumopathie chronique obstructive” (BPCO).
- ☒ Homamiadan’ny havokavoka.
- ☒ Vehivavy bevohoka mifoka sigara: Tsy ampy lanja ny zaza teraka ary ahiana mafy ho tratry ny fahafatesana tampoka mpahazo ny zaza.

Hihamaro ny olana raha tsy miala sigara ilay olona. Tsy hatanjaka toy ny taloha intsony ny vatana ary tsy hahavita hiahy ny ankohonana intsony izy. Iaraha-mahalala fa tsy mora ny miala sigara, saingy tsy hanenenana. Tsy ny fahasalamana ihany no hihatsara, fa hitombo ihany koa ny fananana vola. (R202/Pno)



Manitikitika ny havokavoka ny setroka ary miteraka olana eo amin’ny fahasalamana ho an’ny taova rehetra manerana ny vatana. Avo dimy amby roapolo (25) heny ny mety hahatratry ny homamiadan’ny havokavoka ny mpifoka sigara, raha mitaha amin’ny olona tsy mifoka. Avo roa ka hatramin’ny efatra heny kosa no mety hahatratry ny aretina mahazo ny lalandran’ny fo na “maladie coronarienne”, ka mety hitarika fahafatesana izany.

Bebe kokoa ny mety tsy hahatonga volana ny ateraky ny reny mifoka setroka. Kely kokoa ny lanjan’ny zaza eo am-pahaterahana ary mety ho tratry ny fahafatesana tampoka mpahazo ny zaza izy. Miteraka voka-dratsy hafa ho an’ny nify, hihy, maso, taolana ... ihany koa ny setroka. Amin’ny ankapobeny, mitarika aretina maro sady mampihena ny fahasalamana ny fifohana sigara. (R207/Pno)

Mifoka tsy fidiny (fumeur passif): Tsy ny mpifoka ihany no mitondra takaitra rehefa mifoka sigara fa ny hafa ihany koa. Mitranga izany rehefa mifoka tsy fidiny ny setroka aparitaky ny mpifoka sigara na pipa ny olona hafa (R125/P3). Loza ho an’ny fahasalaman’ny rehetra ny sigara fa indrindra ho an’ny zaza. Tandindomin-doza sy ho tratry ny aretina mpahazo ny faratenda sy ny lohatraoka, fahasimban’ny havokavoka na aretina mpahazo ny lalandran’ny fo (“maladie coronarienne”) ireo olona manodidina ny mpifoka sigara. Ny zaza mety ho tratry ny fahafatesana tampoka mpahazo ny zaza. (R206/Pno) Tsy azo ifohana sigara ny toerana ifamezivezen’ny olona betsaka fa voararan’ny lalana any amin’ny firenena maro. Efa misy ihany koa ny lalana mandrara ny fifohana sigara amin’ny toerana ifamezivezena na iasan’ny be sy ny maro eto Madagasikara ka mahavoasazy ny fandikana izany (R132/Art2). Fadio ny mandeha anaty efitrano mihidy misy olona mifoka sigara. Aoka hesorina hanalavitra ny setroka sigara ny ankizy. Mety tandindomin-doza isika na dia tsy mpifoka sigara aza kanefa tsy maintsy hifoka ny setroky ny olon-kafa ao anaty bus na taxi-be, efitrano, birao (R202/Pno). Mampidi-doza ny zanany ny reny bevohoka mifoka sigara sy/na mifoka ny setroka aparitaky ny mpifoka sigara. Mitarika tsy fahampiana ôksizena ho an’ny zaza ao am-bohoka ny setroka sigara ary misy fiantraikany amin’ny fitomboany izany. (R203/Pno)





Mihantona eny anebakebaky ny rivotra eny ny setro-tsigara, satria mavesatra noho ny rivotra ny setroka. Singa simika miisa 7000 no mandrafitra ny setroka. Mety hiteraka homamiadana avokoa ny 50 amin'ireo. Samy mitera-doza ho an'ny vatana avokoa na ny fifohana sigara, na ny fifohana ny setroka aparitaky ny mpifoka sigara. (R208/Pno)

Fisorohana



- ☒ Aza manandrana mifoka, raha toa ka mbola tsy nifoka ianao.
- ☒ Ajanony haingana araka izay azo atao ny fifohana sigara, fa mananontanona anao ny aretina.
- ☒ Aza mifoka sigara anaty efitrano mihidy. Aleo ny olona tsy hifoka ny setro-tsigarantsika.
- ☒ Aza mandeha anaty efitrano be setroka. Ataovy azo antoka fa tsy misy setroka manodidina ny ankizy.
- ☒ Aza mifoka sigara, raha mitondra vohoka. Raha tsy izany, hijaly ny zanatsika.
- ☒ Lazao amin'ny ankizy fa loza ho an'ny fahasalamana ny fifohana sigara. Aza avela ho tratry ny setroka aparitaky ny mpifoka sigara izy.
- ☒ Sakafo mahasalama andaniana vola, fa tsy sigara.

Fomba hialana amin'ny sigara

- ☒ Manomàna tena mialoha ny andro hanapahana hevitra tsy hifohana intsony.
- ☒ Eritrereto izay zavatra azo atao raha tonga ny filana te hifoka (ohatra: milalao amin'ny zanaka, manamboatra tranon'akoho, miborosy nify, mamangy namana tsy mifoka).
- ☒ Ezaho ny miala sigara amin'ny fotoana tsy misy adin-tsaina.
- ☒ Esory avokoa rehefa mety ho zavatra mampahatsiahy antsika ny fifohana.
- ☒ Ataovy anaty boatin-drakitra ny vola tokony hividiana sigara ary eritrereto izay azo ampiasana izany.
- ☒ Asio sakafo mahasalama vonona eo akaiky rehefa tratry ny filana te hifoka.
- ☒ Aza avela hisy olona hifoka sigara ao an-trano.
- ☒ Raha sanatria miverin-dalana amin'ny fifohana sigara, atombohy indray ny ezaka tsy hifoka. (R214/Pno)

Fisotroana toaka

Toy ny any amin'ny firenena hafa ihany ny eto Madagasikara, zavatra mpitranga zary eken'ny fiarahamonina ny fisotroana toaka. Tandremo anefa fa loza mananontanona ary miteraka voka-dratsy ho an'ny fahasalamana sy ny fiainam-piaraha-monina izany. Tsy tompon'ny tenany intsony ny olona rehefa mamo. Ny fahafahana mieritreritra sy manapa-kevitra mihitsy no simbain'ny toaka ka mety hanao safidy hampidi-doza ny tenany sy ny olon-kafa, ohatra mety hiteraka lozam-pifamoivoizana ny fitondrany fiara. Misy fiantraikany amin'ny fomba fisainana sy fitondrantena ihany koa ny fisotroan-toaka ka hatonga ilay olona ho lasa mahery setra. Ho zatra toaka ihany koa ny vatana ary hila izany hatrany vao afaka hanao zavatra, raha toa ka misotro tsy tapaka isika. Efa lasa aretina ny fisotroan-toaka amin'izay satria niteraka fiankinan-

doha. Hitarika voka-dratsy maro ho an'ny vatana izany ary ho an'ny manodidina ihany koa.

Ireto misy olana vitsivitsy eo amin'ny vatana mety hianjady amin'ny mpisotro toaka:

- ☑ Simba na miala mihitsy ny nify.
- ☑ Misy loaka ny lalan-kanina (“œsophage”) na vavony.
- ☑ Tsifanjariantsakafo sy tsy fahampian-dra (anémie).
- ☑ Fahavakisan'ny lalandra ao amin'ny lalan-kanina (“œsophage”), ka mety hitarika fahaverezan-dra hiafara amin'ny fahafatesana.
- ☑ Fahasimbana miandalana ao amin'ny aty. Hiafara amin'ny tsy fiasany intsony ary hitarika fahafatesana.
- ☑ Fikorontanan-tsaina noho ny fahasimban'ny atidoha.
- ☑ Hakiviana lalina sy fikorontanana eo amin'ny fihetseham-po.
- ☑ Fiakaran'ny tosidra.
- ☑ Fahataran'ny fitombon'ny zaza ao am-bohoka sy fahasamponana (rehefa misotro toaka ny reny bevohoka). (R203/Pno)



Ampahany amin'ny olana mahazo ny mpisotro toaka ihany ireo olana eo amin'ny vatana ireo. Misy fiantraikany lehibe eo amin'ny fifandraisana amin'ny fiarahamonina koa sy ny fifandraisana ny fiovan-toetra. Amin'ny voalohany, tsy manaiky ary mandà ny olona mpimamo fa miova ny fitondran-tenany. Any aoriana kosa izy hiezaka ny hanamarin-tena hatrany hany ka na dia manam-paniriana tsy hisotro intsony aza izy dia tsy ho vitany izany. Tsy ny mpimamo ihany no mijaly, fa ny ankohonana ihany koa, indrindra fa ny ankizy. Tsy mahatakatra ny toetran'ny mpimamo ny ankizy raha mbola kely. Ahitana ireto olana ireto ny zanaka mpisotro toaka:

- ☑ Sahirana amin'ny fahatokisana olona, satria miahiahy mandrakariva amin'izay mety hitranga manaraka sy ny anton'izany izy ireo.
- ☑ Mieritreritra ny tena ho ambany, satria tsy ampy fampaherezana sy fanohanana avy amin-drany aman-dreny.
- ☑ Tsy mitombina ara-pihetseham-po ny ankizy satria tsy afaka naneho izany tao an-tokantrano. Tsy maintsy voatery mianatra izany izy rehefa lehibe. (R67/Pno)

Misy fiantraikany goavana eo amin'ny lafiny toe-karena ihany koa ny toaka. Tsy mahavita miasa intsony ny mpisotro toaka ary tsy afaka hiahy ny ankohonany. Lafo ihany koa ny toaka, ka manjary tsy ampy ny vola ao an-trano. Mazana, tsy afa-mandeha mianatra vokatr'izany ny ankizy; misy akony amin'ny ho aviny anefa izany. Mahavoa hatrany amin'ny taranaka fara mandimby ny voka-dratsin'ny fisotroan-toaka.

Fisorohana

- ☑ Aza manandrakandrana misotro. Fantaro fa tsy ilain'ny vatana velively ny toaka.
- ☑ Raha mpimamo, manapaha hevitra hijanona tsy hisotro intsony (mety hilaina ny olona matihanina hanampy antsika hanao izany).
- ☑ Ampiana ny olona hampihena na hanajanona ny fisotroana.
- ☑ Ampahafantarina ny olona ny loza mananontanona ny fahasalamana sy ny fifandraisana eo amin'ny fiarahamonina rehefa misotro toaka.
- ☑ Lazao amin'ny ankizy ny loza ateraky ny fisotroana toaka. (R200/Pno)

Fomba hialana amin'ny toaka

- ☒ Lazao amin'ny olona fa hijanona tsy hisotro toaka intsony ianao ary hazavaina aminy ny antony. Tadidio fa mahalala ny ezaka ataonao ny manodidina.
- ☒ Esory hiala ao an-trano ny toaka. Iangavio ny fianakaviana tsy hisotro manoloana anao.
- ☒ Mandrese lahatra olona hiara-miala aminao, mba ho afaka hifampahery amin'izany.
- ☒ Sorohy ny tranga mahatonga anao hisotro, manaova zavatra tsara hafa.
- ☒ Fantaro ary ialao ny antony mitarika anao hisotro toaka. Mitadiava fomba hafa hamahana ny olana.
- ☒ Manomeza valisoa ny tenanao rehefa mahavita tsy misotro ianao indraindray.
- ☒ Mila mpitsabo ianao hanampy anao hiala amin'ny toaka raha toa ka misy fambarana fiankinan-doha eo amin'ny vatana, toy ny tanana mangovitra, hatsembohana, aretin-doha, maloilo, mandoa, "palpitations", mifanintona, mikorontan-tsaina, manavy na koa mahita fahitana. Raha mitranga ireo, manatona mpitsabo ary mitadiava fanampiana hijanonana amin'ny fisotroana.
- ☒ Raha sanatria miverin-dalana amin'ny fisotroana toaka, atombohy indray ny ezaka tsy hisotro. (R213/Pno)

Manazava bebe kokoa ireo ny ao amin'ny toka faha 12: Fahapoizinana sy ny faha 10: Fahaverezan-dra.



49. Fisorohana ny aretina azo avy amin'ny firaisana

Fomba ahoana no ahafahana misoroka ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofo? Mila mahafantatra ny fomba fifindran'ny aretina isika mba hahafahana ny hanao izany. Aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofo na IST ("Infection sexuellement transmissible") no resahina, ny fidiran'ny filahian'ny lehilahy amin'ny vatan'olon-kafa iray hafa amin'ny alalan'ny firaisana no ahazoana azy. Mety ho amin'ny fivaviana, na amin'ny lavaka fivoahana, na amin'ny vava izany. Ahitana hodimando (muqueuse) avokoa ireo faritry ny vatana ireo. Tsy mahavita miaro toy ny hoditra ety ivelany ireo noho izy ireo manify dia manify. Mandritra ny firaisana ihany koa dia misy tsiranoka ifanakalozan'ireo vatana roa manao izany. Ilaina indrindra izany raha maniry hanan-janaka ny olon-droa, saingy mety hitondra aretina ihany koa. Mifindra amin'ny alalan'ireo tsiranoka mifanakalo mantsy ny otrikaretina sy ny tsimokaretina. Mazàna, maratra ny hodimando anatin'ny fivaviana na ny lavaka fivoahana rehefa manao firaisana. Mety tsy hahatsikaritra izany ny olombelona, ny tsimokaretina sy ny otrikaretina kosa manao izany ho hirika hidirana anaty vatana iray hafa.



Tsy hisy hatahorana raha misafidy olona iray iarahana mandra-maty ny olona, ary samy salama sy mifanaja izy roroa. Ho tandindomin-doza kosa izy ireo raha miova olona iarahana ny anankiray, na dia indray alina monja aza. Iza no aoka hotadidina: midika fifanakalozana tsiranoky ny vatana izay mety miaraka amin'ny fifamindrana otrikaretina sy tsimokaretina ny firaisana ara-nofo rehetra. Inona ary no hatao raha marary na tsy mahavita manaja ny olona iarahana?

➔ Mampiasa fimailo ary ataovy hay tsara ny fomba fampiasana azy.

Ny fimailo no hany fiarovana amin'ny IST tena mandaitra. Tsy mahavita mandeha mamaky ny fingotra na plastika na ny tsimokaretina, na ny otrikaretina. Rehefa rovitra ihany ny fingotra na plastika vao mahita hirika hidirana izy ireo. Noho izany, ataovy azo antoka fa mbola tsy simba ny fimailo ary aza manao firaisana tsy voaaro mihitsy, na oviana na oviana. Ny olon-droa tsy nahitana aretina ihany, aorian'ny fitiliana, ary mifanaja tsara, no afaka manao firaisana tsy mampiasa fimailo. Raha tsy izany, aza manaiky hanao firaisana mihitsy ary sahia mandà raha misy olona miteny hoe: "Ianao ve adala e? Salama tsara aho!". Aoka isika tsy hanaiky horebirebena amin'izany, fa aleo mandeha mitsoaka. Ataovy azo antoka fa salama tsara ilay olona iarahana vao manaiky hanao firaisana tsy voaaro, na inona na inona karazany, na dia ny firaisana amin'ny alalan'ny vava aza. Mampifindra ny aretina izany ary tsy azo antoka. Ampiasao amin'ny karazana firaisana ara-nofo rehetra ny fimailo. Handositra lavitra ny firaisana tsy voaaro ny olona raha mahafantatra izay mety ho vokany. Koa aza misalasala mihitsy isika mpiasan'ny fahasalamana manome fanazavana tsara amin'ny olona.

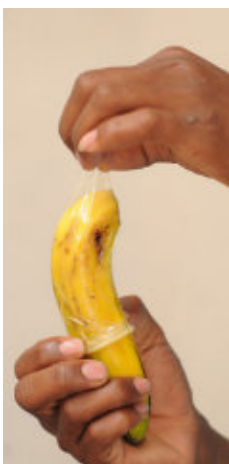


Ahoana no fomba hahatonga antsika ho salama lalandava?

- ☑ Olona iray ihany no anaovana firaisana, salama izy ary manao voady hifanaja ianareo.
- ☑ Mampiasa fimailo raha toa ka miova olona iarahana.
- ☑ Tsy manao firaisana raha tsy efa nahita olona iarahana azo itokisana.

Fisorohana ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofo

- ☑ Mandà tsy hanao firaisana na “abstinence”.
- ☑ Manambady olon-tokana: manaja ny olona iarahana ary mandà tsy hanao firaisana amin'olon-kafa.
- ☑ Mampiasa fimailo raha tsy mahavita manao ireo voalaza etsy aloha. Zava-dehibe ny fahaizana mampiasa tsara ny fimailo. Ampiasaina ny fimailo isaky ny manao firaisana. Indray mandeha monja mantsy dia ampy hahazoana ireo aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofo sy ny tsimokaretina VIH. Misy karazany roa ny fimailo azo ampiasaina: ny an'ny lahy sy ny an'ny vavy, ka toy izao no fomba fampiasana izany:



- Fimailom-behivavy: hosorana menaka na “lubrifiant” ny ivelan'ny tendrony mihidy, terena ilay zavatra toy ny peratra ao anatin'ny fimailo. Asisika hiditra ao anaty fivaviana izany ary atosika lavitra araka izay tratra. Avela ety ivelan'ny fivaviana ihany anefa ny vavan'ny fimailo, mba ho mora sintonina rehefa vita ny firaisana. Esorina moramora ny fimailo mialoha ny hitsangana, rehefa vita izay natao. Atao anaty harona plastika izany avy eo ary tsy avela hisy hikasika.
- Fimailon-dehilahy: apetraka eo an-tampon'ny filahiana mihenjana ny fimailo ary atao ivelany ny sisiny miforitra. Tazonina ny tendron'ny fimailo ary vahana manaraka ny filahiana mihenjana.

Rehefa tafavoaka ny tsirilahy, alohan'ny hampalefaka ny filahiana, dia tazonina ny vavan'ny fimailo eo amin'ny fototry ny filahiana ary sintonina mora ny fimailo hiala. Tandremana tsara tsy hitobaka ny tsirilahy ao anatiny. Atao anaty harona plastika ary ariana any anaty fako izany avy eo.

- ☑ Aza averina ampiasaina ny fanjaitra fanindronana iray. Fanjaitra vaovao hatrany no ampiasaina ary aza manome olona fanjaitra efa avy nampiasaina.
- ☑ Tokony hanatona mpitsabo ny vehivavy bevohoka iray marary hahazoany mandray fepetra hiarovana ny fahasalaman'ny zaza ao an-kibo.
- ☑ Tsy tokony hampinono ny vehivavy mitondra ny tsimokaretina VIH, raha afaka mividy ny ronono voatokana ho an'ny zaza izy. Raha tsy izany, entanina izy tsy hampinono mihoatra ny enim-bolana, satria mihena ny mety hifindran'ny aretina raha toa fohy ny fotoana hampinonoana. Mety hamindra ny tsimokaretina VIH mantsy ny reny mampinono. Tena kely ny mety hampifindra ny aretina raha atsahatra amin'ny faha-enimbolan'ny zaza ny fampinonoana.

Tsara hotadidiana sy hatao masaka ao an-tsaina ireto

- ☑ Tsy maintsy tsaboina avy hatrany ny IST rehetra. Ento any amin'ny CSB na hôpitaly ny marary.
- ☑ Azo tsaboina ny ankamaroan'ny IST rehetra raha mahazo ny fitsaboana sahaza ny olona voany. Vakio ny toko momba ny IST, ka tsaboy araka ny tokony ho izy ny aretina.
- ☑ Mila tsaboina ihany koa ny olona niarahan'ilay marary, na dia tsy ahitana soritr'aretina aza.
- ☑ Tsy maintsy tsaboina ny zaza mena vava iray raha tratry ny IST ny reniny. Ento manatona tobimpahasalamana ilay reniny sy ny zaza. Ento ihany koa ny vady na olona niarahan'ilay reniny, raha mbola tsy voatsabo.
- ☑ Hazavao amin'ny olona tsara ny fomba fifindran'ny aretina sy ny vokany.
- ☑ Mila fitsaboana sy fanaraha-maso manokana ny olona iray misy tsimokaretina VIH.
- ☑ Mila mahafantatra tsara ny momba ny aretina SIDA sy ny fomba fifindrany ny olona mitondra tsimokaretina VIH. Miangavy anao hamerina hamaky indray ny toko momba ny IST izahay mba ho ny zavatra marina momba ny aretina no hampitaina.
- ☑ Zahao ny antony raha tratry ny IST ny zaza iray. Nisy nanolana ve izy?
- ☑ Betsaka ve ny olona tratry ny IST ao amin'ny tanàna iray? Ilazao ny Ministeran'ny Fahasalamana ary miantsoa olona hamonjy sy hanomboka ny fandraisana antanana.

Zava-dehibe ity! Toy ny any amin'ny firenen-kafa, misy olona manana finoanoam-poana momba ny VIH/SIDA eto Madagasikara. Mino, ohatra, ny lehilahy any amin'ny faritra Atsimo fa ho sitrana izy raha toa ka miray amin-janany mbola virijiny. Misy mihitsy aza ny mino fa fanafody ny miray amin-janaka vavy vao enim-bolana monja. Tsy hahasitrana na inona na inona izany. Ny ankizy fotsiny no hifindrana otrikaretina, hovoravirain'ny ray niteraka azy, ho voaolana, hitondra takaitra mandra-maty, na ho faty mihitsy aza. Teneno mafy ny olona ao an-tanàna tsy hanao izany fomba ratsy izany. Sady tsy hahasitrana ny VIH/SIDA akory no tsy azo ekena ny fanararaotana ny ankizy toy izany.

Hizara ny tsara ho fantatra mikasika ny fiaraha-monina amin'ny olona marary isika. Tsara ny hiresahana izany mba tsy ho voailikilika izy ireny.

Fiaraha-monina miaraka amin'ny olona mitondra ny tsimokaretina VIH

Tsy mampifindra ny tsimokaretina VIH ny fifandraisan-tanana, ny toeram-pivoahana, ny fifanorohana amin'ny takolaka, ny akanjo ary ny lovia sy sotro. Tadidio fa ny fikasihana ra irery ihany no mampifindra ny tsimokaretina amin'olon-kafa. Noho izany, aza manilika ny olona marary eo amin'ny fiarahamonina. Efa enta-mavesatra ho azy ny tsimokaretina ao anatin'ny. Tohany ny marary ary ampio izy hiatrika ny aretina. Aleo manaja toy izay manilika. Tsy mampiova ny maha olona ny marary akory ny fitondrana ny tsimokaretina. Raiso ho isan'ny mpiara-monina izy ary anehoy fankasitrahana mandrakariva. Na izany aza, ilaina ihany ny mitandrana raha miray trano amin'olona marary. Ireto ny fitandremana tokony hatao amin'izany:



- ☒ Manao saron-tanana na harona plastika rehefa mikirakira ra na tsiranoky ny vatana mety hisy ra toy ny fivalanandrano, fivalanana na loa.
- ☒ Saromana sy fehezina ny tataka, vay na ratra amin'ny hoditra rehetra. Mila manao izany na ny olona salama, na ny mitondra ny tsimokaretina VIH.
- ☒ Sasana avy hatrany ny tanana na ny faritry ny vatana hafa raha sendra nahakasika ra na tsiranoky ny vatana hafa. Diovina tsara ny toerana rehetra voakasik'izany.
- ☒ Fadio ny mifampindrana fitaovana toy ny hareza (rasoir) na borosy nify.
- ☒ Raha ilaina amin'ny fitsaboana ihany izay vao mampiasa fanjaitra na zavamaranitra. Arahina tsara ny torolalana fampiasana azy ireny. Tsy averina saronana amin'ny tanana ny fanjaitra ary tsy esorina hiala amin'ny “seringue”. Atao anaty zavatra tsy mora loaka ny fanjaitra ary ariana lavitry ny zaza sy ny mpitsidika.

50. Etika

Teny fampidirana

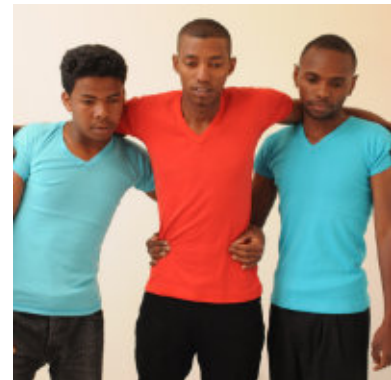
“Mikasika ny fitsipika môraly sy ny soatoavina ary ny fenitry ny fitondran-tena ny etika. Voakasiky ny resaka etika maro ny sehatry ny fahasalamana sy ny fitsaboana [...]” OMS (R25/Pno) Zava-dehibe ny etika ho an’ny fitsaboana. Manome fahefana ny olona ny fahalalana ananany. Tsy azo ampiasaina amin’ny tsy rariny anefa izany fahefana izany. Mifanaiky amin’izany ny mpiasan’ny fahasalamana rehetra maneran-tany. Singa iray mandrafitra ny fitsipika môraly sy ny soatoavina ary ny fenitry ny fitsaboana izany. Ankoatra ireo, hijery singa fanampiny hafa koa isika, dia ny “code de déontologie médicale” sy ny etikan’ny asa eto Madagasikara.

Ny “code de déontologie médicale” no mamaritra ny etikan’ny asa fitsaboana ho an’ny dokotera eto Madagasikara, ny “code de santé” ho an’ny mpiasan’ny fahasalamana, ary ny “code pénale” ho an’ny olom-pirenena rehetra. Ny kalitaon’ny fitsaboana tokony ho azon’ny vahoaka malagasy rehetra no vontoa-tiny. Voarakitra ao fa tsy arakaraka ny fari-piainan’ny marary akory no hitsaboana azy.

Etikan’ny asa fitsaboana

Mitovy ny fototry ny etika ho an’ny mpiasan’ny fahasalamana sy ny dokotera. Mitovy toraka izany koa ny zavatra lazaina any amin’ny toerana maro maneran-tany:

- ☑ Miandraikitra ny fikarakarana ny marary ny mpiasan’ny fahasalamana. Tsy maintsy omena fanampiana ny marary, ary tsy ijerena ny maha lahy na vavy, finoana, taona, foko, saranga, na fironana pôlitika izany.
- ☑ Andraikitry ny mpiasan’ny fahasalamana ny miaro amin’ny fanaintainana sy mampitony izany.
- ☑ Ny hahasalama ny marary no ifantohan’ny mpiasan’ny fahasalamana. Tsy tokony handratra na hampihombo aretina na hamono ny marary ny fitsaboana atao aminy.
- ☑ Tsy maintsy lazaina amin’ny marary ny zavatra rehetra mahakasika ny fahasalamany. Ilana fanomezan-dalana avy aminy ny fitsaboana atao aminy, na inona na inona. Rehefa loza tampoka mihatra aman’aina ihany na amin’ny fotoana tsy ahafahan’ny marary manao na inona na inona vao afaka manapakevitra ny mpiasan’ny fahasalamana, saingy hevitra hahasoa sy hahatsara ny marary.
- ☑ Tokony ho an-kalalahana ary ao anatin’ny sehatra nampianarina sy nanofanana azy ihany no iasan’ny mpiasan’ny fahasalamana.
- ☑ Tsy maintsy tazonina ny tsiambaratelon’ny marary.
- ☑ Manery ny mpiasan’ny fahasalamana hanaja tsiambaratelo ny lalàna. Mitazona ho azy samy irery ny mombamomba ny marary ary mikirakira am-pahanginana ny zavatra rehetra mahakasika ny marary ny mpiasan’ny fahasalamana.



Tahaka izany ihany ny fenitry ny etika eto Madagasikara. Ankoatra ireo, mampiavaka ny eto amintsika ireto lafin-javatra manaraka ireo:

- ☑ Hajaina hatrany ny tsiambaratelon'ny marary na dia efa maty aza izy. (R105/Art23)
- ☑ Amin'ny fotoana rehetra dia mitaky fanajana tsy tapaka ny aina, sy fahaleovantena ara-tsaina ary ny safidy malalaky ny marary ny fanaovana ny asa fitsaboana. Noho izany, raha tojo aretina tsy azo sitranina na tonga amin'ny dingana farany, ny mampitony ny fijaliana ara-batana sy ara-tsain'ny marary amin'ny alalan'ny fanafody mifanaraka amin'izany ihany sisa no azon'ny mpitsabo atao. Ao anatin'izany anefa, hazonina araka izay azo atao ny kalitaon'ny fiainan'ilay marary na dia efa ho faty aza izy. Tsy manan-jo hampijanona ny aina ny mpitsabo. (R105/Art28)
- ☑ Tsy afaka mandà tsy hanampy olona marary na maratra, na oviana na oviana, ny mpiasan'ny fahasalamana. Mihatra izany, na dia tsy ao anaty ora fiasana aza izy. (R105/Art10)
- ☑ Tsy mahazo manome fanafody tsy vita fanandramana na tsy voaporofa ara-tsiansa ny mpitsabo. Voarara ny endrika famitahana sy fisolokiana rehetra. (R105/Art16)
- ☑ Voararan'ny lalana ary mahavoasazy ny fanalan-jaza na inona na inona fomba rehetra natao, nahazoana alalana na tsia avy amin'ilay vehivavy bevohoka. Na dokotera, na infirmiera, na mpitsabo mpandidy, na mpianatra ho mpitsabo, na mpanao raokandro, na mpanotra izany hoe na iza na iza nandray anjara tamin'ny fanalan-jaza mivantana na an-kolaka dia voasazy. (R131/Art317)

Etikan'ny asa



"Hibahan-toerana lehibe eo amin'ny fiainanao ny asa, ary ny fanaovana izay asa inoanao fa tena manan-danja no hany hitondra fahafaham-po marina. Ny fitiavana izay atao no hany hahavitana asa tsara", hoy i Steve Jobs (R23/Pno). Mamparisika ny asa, raha ankafizina. Tsy ho andry ny hanaovana ny zavatra tiana ary hitondra hafanam-po sy zava-bita tsara. Hiteraka fiaraha-miasa tsara ary vao mainka handrisika ny mpiasa hanaja ny etikan'ny asa ny fahafaham-po azony

Ny fahalalana ny tokony hatao sy ny finiavana hanao izany mba hahasoa ny marary dia hitondra fahafaham-po amin'ny fitsaboana izay atao. Ho mirana ny sain'ny marary rehefa mahatsiaro ho voakarakara tsara izy. Tena tsy azo ekena ny tsy fanajana ny fenitry ny asa fitsaboana. Ny marary no vain-dohan-draharahan'ny mpiasan'ny fahasalamana rehetra. "Izay marary andrianina", hoy isika Malagasy. Ilana fahamalinana ary tokony hatao amim-pitandremana ny asa. Hitondra aretina na handratra ny marary ny tsy fanaovan'ny mpiasa tsara ny asany. Aina no raisina an-tanana amin'ny fitsaboana. Tsy tokony hamaivanina izany andraikitra izany. Noho izany, tokony ho vonona hanome ny tsara indrindra ary tsy ho sasatra ny hanao ny tsara mandrakariva ny mpiasan'ny fahasalamana rehetra. Hoy koa i Steve Jobs: "Tsy raharahako ny ho tonga lehilahy manan-karena indrindra milevina ao am-pasana ny mahatsiaro alohan'ny hatoriako fa nahavita asa tsara aho androany, izany no zava-dehibe amiko" (R23/Pno). Tsy tokony ho antony hanaovana ity asa ity mihitsy ny vola. Aleo mitady asa hafa raha hitady vola. Koa aoka tsy ho simbaina amin'izany ny hasin'ny fitsaboana. Andeha hiaraka hijoro hanasoa ireo marary ary hitondra fanovana eo amin'ny sehatry ny fahasalamana.

Tombontsoa lehibe ny manampy olona. Eny, mety handreraka izany ary handiso fanantenana indraindray. Hisy hatrany ny valisoa, indrindra raha manao asa tsara isika. Afaka hiteny irery isika ary hilaza, raha manao asa manara-penitra, ary raha mahatoky ka manome ny tsara indrindra, hoe: “nahavita asa tsara aho androany, izany no zava-dehibe amiko.” Amin’ny sehatry ny fitsaboana, tsy zava-dehibe ho antsika ihany izany, fa ho an’ny marary ihany koa. Arakaraka ny asa tsara ataontsika mpiasan’ny fahasalamana no mety hahafaty na hahavelona ny marary izay tsaboina. Koa andeha hanome ny tsara indrindra ho an’ny olona napetraka ho andraikitsika. Voninahitra ho antsika ny fahatokisan’izy ireo, ary tombontsoa ny manampy azy. Hambinina anie ny asanao.



51. Lalàna mifehy ny mpiasan'ny fahasalamana

Teny fampidirana



Sarobidy ny ain'ny olombelona, ka tokony ho tsara ny fitsaboana raha sendra marary. Mba hanampy anao ao anatin'izany asa izany, misy ireo fitsipi-pifehezana arahina andraikitra tokony hotandrovina. Inona avy ary ireo andraikitrao manoloana ny lalàna? Iza no tompo'andraikitra ny fanapahan-kevitra amin'ny fitsaboana? Inona avy ireo fepetra tokony horaisinao rehefa manampy marary ianao? Hovaliantsika tsirairay avy ireo fanontaniana ireo ao anatin'ity toko ity.

Inona ny andraikitra ny Mpiasan'ny fahasalamana manoloana ny lalàna?

Manery miharihary ny olon-drehetra hamonjy olona tra-doza ny lalàna. Tra-doza ny olona rehefa marary, niaran-doza na tratry ny tranga mihatra aman'aina. Mila antsika hanampy izy, na inona na inona sarany, nefa tsy hamoizantsika ny aintsika na ny fahasalamantsika izany. Fandikan-dalàna ny tsy fanaovana izany ary azo sazina. Tsarovy anefa fa ny fiarovana antsika aloha no laharam-pahamehana, vao ny an'ny olona tra-doza. Mila manana fahalalana ampy anefa isika entina hanampiana azy.



Tokony ho azo antoka araka izany fa mahalala ny tokony hatao isika mialoha ny hitsabo. Nosoratana hanampiana antsika ity boky kely ity. Voafetra ihany anefa ny zavatra azontsika ianarana ato. Aoka tsy hihoatra izany fetra izany isika, satria sady tsy mpitsabo no tsy infirmiera. Mety hidirana angano isika raha manao zavatra tsy nahazoana fiofanana akory. Manana andraikitra anefa isika, fara fahakeliny, mitondra ny marary manatona mpitsabo na tobimpahasalamana, raha sendra ny tampoka ary tsy mahita izay hatao.

Iza no tompo'andraikitra manapa-kevitra ny amin'ny fitsaboana tokony hatao?

Antsika manontolo ny vatantsika. Koa na inona na inona mitranga, isika ihany no manapa-kevitra ny amin'izay hanaovana azy. Afaka mandà ny fitsaboana sy fomba fiasa medikaly rehetra tsy mandresy lahatra antsika isika. Amin'izay fotoana izay, andraikitsika tanteraka anefa izay rehetra mety ho vokatry ny fandavana ataontsika. Ilaina dia ilaina ny alalana avy amintsika izay hotsaboina, eny, fa na dia ny fanomezana ny taova aorian'ny fahafatesana aza.

Mila mangataka alalana vao manao fitsaboana ny mpitsabo na mpanolo-tanana manam-paniriana ny hanampy ny mpiara-belona aminy. Malalaka ny olona hotsaboina na hanaiky na handà ny fanampiantsika. Aoka isika hianatra manaja ny safidiny. Misy anefa ireo tranga tsy hahafahan'ny marary mandray fanapahan-kevitra ho an'ny tenany. Amin'izay fotoana izay, tsy maintsy olon-kafa no manapa-kevitra eo amin'ny toerany. Hanampy antsika hahatakatra bebe kokoa izay tiana hambara amin'izany ny tabilao etsy ambany.

Ny marary ihany no manapa-kevitra	Ny hafa no tsy maintsy manapa-kevitra
☑ Feno 18 taona no mihoatra. ☑ Salama saina tsara. ☑ Mahalala tsara ny zava-misy rehetra sy ny mety ho vokatry ny fanapahan-keviny.	☑ Zaza latsaky ny 18 taona => ny ray amandreniny na ny mpitaiza no manapa-kevitra. ☑ Raha toa ka tsy salama saina na manana olona goavana => ny mpiantoka aradalàna no manapa-kevitra. ☑ Olona tsy mahatsiaro tena sy tsy manana fianakaviana afaka manapa-kevitra. Amin'ny fotoana mety hampididoza => ny Mpiasan'ny fahasalamana no manapa-kevitra.

Inona no fepetra raisina rehefa manampy marary isika?

Na dia manana eritreritra ny hanampy aza isika, afaka mitoro ny marary raha manao zavatra diso isika. Izany no maha zava-dehibe ny fandraisantsika fepetra fitandremana rehefa manampy olona. Sady manampy antsika hisoroka ny fahadisoana izany no mahatonga ny marary hatoky antsika. Toy izao ny fepetra horaisina rehefa manampy marary:

- ☑ Mandray andraikitra ary manao izay anjara tandrify. Tsy misalasala miantso vonjy raha mahalala olona manana traikefa kokoa.
- ☑ Manao izay vita raha mila fanampiana avy hatrany ny marary ka tsy misy olona afaka hanampy eo amin'ny manodidina.
- ☑ Mamela ny marary hisafidy malalaka. Lazaina amin'ny marary ny zavatra rehetra haintsika momba ny zava-mitranga. Tenenina aminy izay hay sy ny fetran'ny azontsika atao. Avy eo, afaka manontany ny marary isika na manaiky ny fanampiantsika izy na tsia.
- ☑ Tokony hanaiky ny fandavan'ny marary isika. Rehefa manaiky ihany izy vao afaka manampy sy mitsabo isika.
- ☑ Mandray an-tsoratra ny zava-mitranga rehetra. Zahana ny marary ary raisina an-tsoratra ny zavatra rehetra tsikaritra momba ny toe-pahasalamany. Aza hadinoina ny manoratra ny fitsaboana rehetra nataontsika. Hanampy antsika amin'ny fitadidiana sy amin'ny fanaovana tatitra tsara mikasika ny fanampiana nataontsika tamin'ny marary izany.

OHATRA: Aseho amin'ny tabilao etsy ambany ny ohatra iray momba ny fomba handraisana an-tsoratra ireo fizahana rehetra sy ireo fikarakarana natao tamin'ny marary.

Daty	Ora	Toe-pahasalaman'ny marary	Fikarakarana natao
01 Jan. 2014	12:07 atoandro	☒ Mahatsiaro tena. ☒ Afaka miresaka tsara. ☒ Mafana hoditra. ☒ Maripana azo: 38°5C. ☒ Mangovitra ny marary ary mitaraina ho marary an-doha be.	1. Nesoriko ny akanjony izay mampafana be.
	12:30 atoandro	☒ Nanapa-kevitra ho any amin'ny toerampitsaboana.	2. Nomeko rano betsaka hosotroiny. 3. Norakofako lamba.
	12:45 atoandro		4. Nomeko dite mafana hosotroiny. 5. Nomaniko ny fitaterana.

Eto dia nosoratana avokoa izay nitranga rehetra ary afaka manaporofa izay rehetra natao izany. Manampy amin'ny fiatrehana ny olana ny fandraisana an-tsoratra. Ankoatra izany, afaka mamaky ny zavatra voasoratra hatrany isika, manao jery todika sy mijery izay vita.

Inty misy tantara marina nitranga enti-manaporofa amintsika ny maha zava-dehibe ny fanoratana ny zavatra rehetra natao.



“Niasa tamin'ny sampana vonjy aina iray ity infirmiera. Nisy marary tonga tao amin'ilay toerana. Nosoratany avokoa izay rehetra hitany momba ny toe-pahasalaman'ny marary mbamin'ny fitsaboana rehetra natao taminy. Nataony ny fitsaboana rehetra mandra-pahatonga ny mpitsabo. Tampoka teo anefa, namoy ny ainy ilay marary. Vaky ny sainy teo, sao dia ny fikarakarana no tsy nety ka nahatonga ny marary namoy ny ainy. Sanatria ve, hoy izy nanontany tena, dia namono tsy nahy ity marary ity aho? Indro, tonga ny mpitsabo ka notantarainy izay rehetra nitranga. Nasehony ilay mpitsabo izay rehetra nosoratany. Teo ilay mpitsabo no niteny fa efa tena sarotra ny nahazo ilay marary, raha araka ny zavatra voasoratra, ary tsy nisy azo natao intsony, fa dia tsy maintsy maty ihany izy. Teo ilay infirmiera vao nahalala fa tsy izy velively no namono ilay marary, fa ny aretina nahazo azy no efa sarotra loatra.”

Hitantsika amin'izany ny maha zava-dehibe ny fanoratana. Andeha ary hanao toy izany koa isika rehefa manampy ny mpiara-belona.



Inona avy ireo andraikitry ny mpiasan'ny fahasalamana manoloana ny lalàna?

→ Tokony hampiasa ny fahalalany ary haka ny fanapahan-kevitra tsara indrindra ho an'ny marary ny mpiasan'ny fahasalamana.

Iza avy ireo tompon'andraikitry ny fanapahan-kevitra?

→ Ny marary aloha, voalohany indrindra, ny ray aman-dreny na ny mpiantoka, raha toa ka tsy afaka manao izany ny marary, ary ny mpiasan'ny fahasalamana, raha ao anatin'ny tranga ilaina vonjy aina.

Inona avy ireo fepetra tokony horaisina rehefa manampy marary?

→ Karakaraina tsara ny marary, mitandrana sy maka fepetra tsara amin'ny asa. Manao tatitra voasoratra amin'ny antsipiriany momba izay tokony hatao sy izay efa natao tamin'ny marary.



52. Fianarana ho Mpiasan'ny fahasalamana

Teny fampidirana

Nahaliana anao ve ny fampianarana sy torohevitra hita tao anatin'ity boky ity? Nitondra soa ho anao sy ny mpiara-monina aminao ve izany? Afaka miroso lalina kokoa ianao. Nahoana moa raha mirotsaka ho mpiasan'ny fahasalamana mihitsy e? Tena ilaina hampitomboina ny mpiasan'ny fahasalamana eto Madagasikara. Mila porofo ianao? Araka ny Ministeran'ny fahasalamana tamin'ny taona 2014 dia olona 10500 be izao no nosahanin'ny dokotera iray teto Madagasikara. Olona 8400 kosa no nosahanin'ny infirmiera iray ary olona 15000 no sahanin'ny rasazy iray (R149/Pno). Asa mendrika sy maneho fitiavana ny mpiara-belona ny asan'ny mpiasan'ny fahasalamana. Ho dokotera ve, sa ho mpitsabo mpanampy, sa ho rasazy? Anao ny safidy. Mino izahay fa afaka hahavita izany ianao. Andeha ary hojerena ireo dingana tokony harahina raha te ho tonga mpiasan'ny fahasalamana.

Fianarana ho mpitsabo

Inona no asan'ny mpitsabo?

Ireto avy ny asan'ny mpitsabo:

- ☑ Mizaha ny marary ary mamantatra ny olana eo amin'ny fahasalamana.

Ohatra: Inona ary ity aretina mahazo an'i Lita ity? Hay! Tazomoka satria ...

- ☑ Mitsabo ny aretina: manome fanafody.

Ohatra: Lita a! Inty ny fanafody haninao! Hano maraina sy hariva, mandritra ny folo andro ity dia ho sitrana ianao.

- ☑ Misoroka ny olana eo amin'ny fahasalamana: manome torohevitra mahasoa isan-karazany.

Ohatra: Maman'i Lita a! Asio lay misy odimoka daholo ny fandriana ao an-trano mba tsy hampisy aretina, indrindra ho anao bevohoka io. Miarova tena ary arovy koa ny zanakao.

Mila mazoto mianatra sy mahay mihaino ary mifandray aman'olona ny mpianatra maniry ho mpitsabo. Mila faharetana ihany koa izany, satria lava ny fotoana hianarana.

Fianarana ho mpitsabo



Mila manana ny mari-pahaizana bakalorea aloha ianao raha maniry hiditra ho mpianatra mpitsabo. Raha ny tsara dia bakalorea siantifika no ananana. Tsy misy fanadinana ny fidirana ho taona voalohany, fa fifantenana miankina amin'ny naoty nandritra ny baka no atao. Mila manana faharetana ianao raha hisafidy izany lalam-piofanana izany, satria maharitra valo (08) taona ny fianarana. Mahazo ny mari-pahaizana “Médecin Diplômé d'Etat” ianao aorian'izay, raha afaka amin'ny fanadinana rehetra. Ahitana sekoly ambaratonga ambony manofana ho

mpitsabo avokoa ny oniversitem-panjakana manerana an'I Madagasikara. Rehefa vita ny fianarana dia afaka mangataka toeram-piasana amin'ny fanjakana avy hatrany ianao, na misafidy ny hanohy fianarana ho tonga mpitsabo manokana na “médecin spécialiste”. Tsara homarihina anefa fa tsy misy toeram-piofanana ho mpitsabo ankoatra ny an'ny oniversitem-panjakana eto Madagasikara.

Ny fianarana ho mpitsabo mpanampy

Inona no asan'ny mpitsabo mpanampy na infirmiera

Raha mpitsabo mpanampy indray ianao, dia tena mifandray akaiky amin'ny marary. Ianao no manome ny fitsaboana rehetra araka ny toromariky ny mpitsabo (tsindrona, “pansement”...), manampy ny marary hahay hikarakara vatana sy hahaleo tena, manohana azy raha ao anaty fanaintainana izy na miaina ny ora farany ahavelomany. Ilaina hanentana ny olona hisoroka ny aretina ianao. Ary ianao no tena mifandray mivantana amin'ny marary. Tokony ho tony lalandava ianao ao anaty fotoan-tsarotra, halemy fanahy ary hikatsaka hatrany izay hahatsara ny marary.



Fianarana ho infirmiera

Mila manana mari-pahaizana bakalorea ihany koa ianao. Fifantenana miankina amin'ny naoty azo tamin'ny baka ihany koa no hidirana ho taona voalohany eny amin'ny oniversitem-panjakana. Maharitra telo taona na mihoatra ny fianarana. Misy karazany maro ny fianarana ho infirmiera azonao isafidianana:

- ☑ Infirmiera ankapobeny: miasa any amin'ny CSB na any amin'ny hôpitaly ianao ary manome fitsaboana ho an'ny marary.
- ☑ Infirmiera manokana momba ny fampatoriana: miara-miasa amin'ny mpitsabo mpampatory ianao any amin'ny hôpitaly. Ny marary hodidiana ka mila fampatoriana no tena sahaninao.
- ☑ Infirmiera amin'ny fitiliana (“radiologie, laboratoire”): any amin'ny toerana fanaovana fitiliana ianao no miasa, ary manao ny fitiliana no tena asanao.

Misy sekoly fianarana ho infirmiera avokoa ny faritra eto Madagasikara. Raha hianatra ho infirmiera manokana kosa ianao, dia mila mandranto fianarana ao Antananarivo. Farany, misy koa ireo sekoly tsy miankina amin'ny fanjakana, hianarana ho infirmiera, araka ny efa voalaza tany aloha. Ao amin' ireo tanan-dehibe no tena ahitana izany betsaka.

Ny fianarana ho mpampivelona

Inona no asan'ny mpampivelona na rasazy?

Asa manokana mihitsy ny an'ny mpampivelona. Misahana ny mahakasika ny vohoka sy manampy ny reny hiteraka izy. Raha mpampivelona ianao dia mampisafo sy manara-maso ny vohoka manontolo, manara-maso ny fihetsehan-jaza ary mampiteraka rehefa tonga ny fotoana iterahan'ny reny no andraikitrao. Raha misy anefa ny olana dia tokony hiara-miasa amin'ny mpitsabo hatrany ianao. Afaka mampanao fitiliana sy manome ny fanafody ilaina amin'ny vohoka koa ianao, raha ilaina izany. Heverin'ny olona fa ny vehivavy ihany no afaka manao io asa io. Marina aloha fa ny vehivavy no betsaka manao izany. Fa raha lehilahy ianao



no mamaky ity boky ity, aza atao ho sakana izany, fa azonao atao tsara ny asan'ny mpampivelona. Efa betsaka ny lehilahy misafidy izany eto Madagasikara.

Mazàna, mazoto miteraka any amin'ny renin-jaza ny olona eto amintsika. Tsy voarara akory izany, saingy tsy voaofana amin'izany izy ireny, ka mety hisy olana raha tsy mizotra ara-dalàna ny fiterahana.

Fianarana ho mpampivelona na rasazy

Mila ny mari-pahaizana bakalorea ihany koa ianao raha hianatra ho mpampivelona. Fifantenana miankina amin'ny naoty azo tamin'ny baka ihany koa no hidirana ho taona voalohany eny amin'ny oniversitem-panjakana. Maharitra telo taona eo ho eo ny fianarana. Ahitana fianarana ho mpampivelona avokoa manerana ny nosy.

Fanamarihana: Nisy ny fiovan'ny rafi-pampianarana eto Madagasikara ka voakasik'izany ihany koa ny sampam-pianarana momba ny fitsaboana eny amin'ny anjerimanontolo. Vokatr'izany fiovana izany, mitambatra ho kilasy iray ny taona voalohany na inona na inona lalam-piofanana tian'ny mpianatra hatao, na ireo maniry ho dokotera mpitsabo olona, na ho infirmiera, na ho mpampivelona, na ho farmasianina, na ho dokotera mpitsabo biby. Fanadinana in-telo (03) no atao hiakarana taona faharoa, ary rehefa afaka izany vao mizara araka ny lalam-piofanana tiana harahina. (R233/Pno)

Misy mari-pahaizana telo (03) azo aorian'izany dia ny “Licence” (telo taona aorian'ny bacc), “Master” (dimy taona aorian'ny bacc) ary ny “Doctorat” (valo taona aorian'ny bacc). (R232/P2)

Teny famaranana

Mila mpiasan'ny fahasalamana ny tontolo ambanivohitra, ary mila olona vonona hianatra hanasoa ny tenany sy ny mpiara-belona. Koa angony ny herim-po, midira ho mpiasan'ny fahasalamana, fa hitondra soa ho an'ny tanànanao ianao. Mazotoa, fa ny fianarana no lova tsara indrindra!

53. Ny rafitry ny fitsaboana eto Madagasikara

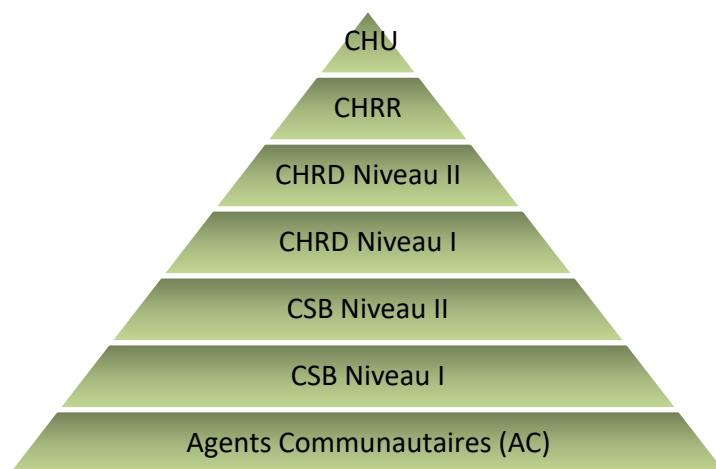
Teny fampidirana

“Lahitokana ny aina”, “Ny fahasalamana no voalohan-karena”.

Manaporofa ireo ohabolana malagasy ireo fa sarobidy ny fahasalamana ary mila kojakoaina. Antoky ny fampandrosoana ny firenena koa izany, fa raha salama ny olona vao afaka ny hiasa hanatsara ny fari-piainany. Ireo olona mpanome tolotra ara-pitsaboana sy ireo olona mpisitraka izany no mandrafitra ny seha-pitsaboana:

- ☑ Ny mpandrindra sy mpandray ny fanapahan-kevitra: ny Ministeran’ny fahasalamana sy ny rafitra rehetra eo ambany fifehezany.
- ☑ Ny mpanome tolotra ara-pitsaboana: ireo mpitsabo sy ny olona rehetra miasa ho an’ny fahasalamana, ireo toeram-pitsaboana, ka ao anatin’izany ireo toeram-pitiliana.
- ☑ Ny mpisitraka ny asa fitsaboana: ny vahoaka.

Ny rafitry ny fitsaboana eto Madagasikara dia mifototra amin’ny lamina piramida. Mifanaraka amin’ny habe-tsahan’ny mponina sy ny velaran’ny faritra hiadidiana ny tolotra omen’ireo toeram-pitsaboana isan-karazany. Noho izany, ao amin’ny tanàn-dehibe, no ahitana ny CHU (Centre hospitalier Universitaire), ary koa ireo rafitra hafa kelikely kokoa. Eo amin’ny rihana ambany indrindra amin’ity piramida ity no misy ireo mpanentana ara-pahasalamana izay vondron’olona eny anivon’ny fiarahamonina mifandrimbona amin’ny mpiasan’ny fahasalamana. Manana andraikitra lehibe amin’ny fanentanana ny mponina amin’ny fisorohana ny aretina izy ireo ary mampirisika ny olona hamonjy ny tobimpahasalamana. Afaka hita na dia any amin’ny tanàna farany izay lavitra indrindra izy ireo.



Zo ny fitsaboana eto Madagasikara, ary afaka mahazo izany maimaim-poana ny olon-drehetra. Noho izany, mila fantatsika ny toerana azontsika hatonina raha mila fitsaboana isika. Izany no ampahafantarina antsika anatin’ity toko ity. Andeha hidirantsika lalina kokoa izany. Mialoha izany, hojerentsika ny antony mahatonga ny olona tsy hanatona toeram-pitsaboana.

Inona no mahatonga ny olona tsy hanatona toeram-pitsaboana?

Mbola ambany dia ambany ny tahan'ny fanatonana toeram-pitsaboana any amin'ny faritra ambanivohitra. Ireto no anton'izany:

Tsy manatona toerampitsaboana ny olona noho ireto antony ireto

Fomba amam-panao sy fady

Tsy fisiam-bola

Tahotra sy henatra

Lavitra tobimpahasalamana

Tokony hanatona toerampitsaboana ny olona satria

Sarobidy ny aina - noho izany tokony havotana!

Ny fizaham-pahasalamana tsy andoavam-bola! Ny fanafody no vidiana. Ny vaksiny sy ny fanabeazana aizana kosa anefa maimaim-poana.

Apetraka ny fifampitokisana ary ny fanaovana tsara ny asa fitsaboana no hanatanterahana izany.

Azo fantarina mialoha ny toerana misy tobimpahasalamana. Mangataha fanampiana raha ilaina!

Aiza no aleha voalohany raha mila fitsaboana?

Maro ny antony mety hilana fitsaboana. Indraindray, fanampiana tsotra ihany no ilaina nefa tena miantoka ny fahavelomana na koa mitarika fahafatesana. Tsy fanasitranana aretina ihany no azo any amin'ny toeram-pitsaboana, fa ao ihany koa ny fisorohana ny aretina. Koa aza misalasala manara-maso ny fahasalamana sy manatona toeram-pitsaboana hanaovana izany.

FAMPIHARANA: Alaivo sary an-tsaina fa bevohoka ianao. Mila fitsaboana ve ianao?

ENY! Mila fanaraha-maso avy amin'ny mpiasan'ny fahasalamana ianao sy ny zaza ao am-bohoka mba ho salama tsara. Manome anao ny vaksiny sy ny zavatra rehetra ilaina izy ireo.



Ny CSB na “centre de santé de base” no tobimpahasalamana miankina amin'ny fanjakana akaiky indrindra ny vahoaka. Io no toerana voalohany tokony handehanana raha misy ilana fitsaboana. Andeha hofantarintsika misimisy kokoa ny momba ny CSB.

Ny CSB dia toeram-pitsaboana fototra miankina amin'ny fanjakana. Hita manerana ny nosy io ary mifandray mivantana amin'ny vahoaka. Miisa 2586 ireo CSB manerana ny nosy tamin'ny taona 2014, miisa 620 kosa ireo tsy miankina amin'ny fanjakana.

afaka manatona ireny tobimpahasalamana ireny avy hatrany isika raha vao mahatsapa olana ara-pahasalamana. Manana ny traikefa ilaina ireo mpiasan'ny fahasalamana ary afaka hanampy antsika amin'ny:

- ☑ Fihazana ny marary rehetra, famantarana raha mila afindra amin'ny toeram-pitsaboana mahefa kokoa ny marary.
- ☑ Famantarana ny toe-pahasalaman'ny marary sy ny fanomezana fanafody.
- ☑ Fisafoana hoa an'ny vehivavy bevohoka.
- ☑ Fampiterahana sy fanaraha-maso ny zaza vao teraka.
- ☑ Fanaovam-baksiny ny reny sy ny zaza.
- ☑ Fanaraha-maso ny tsifanjariantsakafo.

Voafetra ihany ny fitsaboana azo atao any amin'ny CSB. Mety hisy aretina na ratra tsy voatsabo ao. Raha sendra izany, mila afindra amin'ny toeram-pitsaboana avo lenta kokoa ny marary. Ny mpiasan'ny fahasalamana eny anivon'ny CSB no manapa-kevitra ny amin'izany. Andeha hofantarintsika ny momba ireo ambaratongam-pitsaboana hafa.

Ireo ambaratongam-pitsaboana hafa

Voalohany indrindra, rehefa avy ao amin'ny CSB ny marary dia alefa any amin'ny “Centre Hospitalier de Référence du District” na CHRD any amin'ny distrika. Ny ao amin'ny CHRD kosa no mandefa azy any amin'ny “Centre Hospitalier de Référence Régionale” na CHRR any amin'ny faritra, raha mbola mila fitsaboana misimisy kokoa izy. Ny “Centre Hospitalier Universitaire” na CHU no toeram-pitsaboana avo lenta indrindra eto Madagasikara, izay miisa enina: Antananarivo, Fianarantsoa, Mahajanga, Toamasina, Toliary ary Antsiranana. Any amin'ny CHU no andefasana farany ny marary, raha tsy vita ny fitsaboana, satria any no misy ny fitaovana avo lenta indrindra sy ny olona manana traikefa be indrindra.



Hofintinintsika amin'ny tabilao ny anjara asan'ireo toeram-pitsaboana isan'ambaratongany.

Toeram-pitsaboana	Ambara-tonga	Asany	Fitsaboana omeny	Mpiasa
CSB 1	1	Fifandraisana voalohany amin'ny marary	Vaksiny Fitsaboana fototra	Infirmiera Rasazy
CHRD 1 CSB 2	1	Fifandraisana voalohany amin'ny marary	Vaksiny Fitsaboana fototra Fampiterahana tsotra	Mpitsabo ankapobeny Infirmiera, rasazy
CHRR CHRD 2	2	Famindrana ny marary ambaratonga voalohany	Fandidiana amin'ny ankapobeny- Fitsaboana ho an'ny mpiteraka Fitsaboana maika: Urgence	Mpitsabo mpandidy Mpitsabo mpamelona aina Mpitsabo amin'ny ankapobeny Infirmiera mpamelona aina Infirmiera ankapobeny
CHU	3	Famindrana marary ambaratonga faharoa	Ny fitsaboana rehetra	Mpitsabo manokana amin'ny sampam-pahaizana rehetra (R113/P19)

Misy ihany koa ny toeram-pitsaboana tsy miankina amin'ny fanjakana ankoatra ireo. Tsy ny Malagasy rehetra anefa no afaka manjifa any satria andoavam-bola ny fitsaboana (R113/P18). Misy ihany koa ireo dokotera tsy miankina amin'ny fanjakana saingy tsy takatry ny fahefa-mividin'ny daholobe.

Fantatsika ary ankehitriny ny toerana tokony hatonina raha misy olana eo amin'ny fahasalamana. Ampirisiho hanatona ireny ny olona manodidina antsika mba tsy hihombo ny aretany. Voalaza teo fa eny amin'ny CSB no tokony haleha voalohany, izy ireo no mamantatra raha mila hafindra toerana ny marary na tsia.

Boky

N	Lohateny	Mpanoratra	Mpanoratra mpanampy	Nivoa-hany	Mpanonta
101	Education premiers secours	Alliance siousse des samaritains		2012	Alliance siousse des samaritains
102	Oxford Handbook of Tropical Medicine	Michael Eddlestone Stephen Pierini		1999	Oxford Unniversity Press
103	Checkliste Chirurgie	F. Largiadèr, H.-D. Saeger	P. Buchmann, J.M. Hanke, U. Metzger, M. Röthlin	2001	8. Aufl. Georg Thiemen Verlag, Stuttgart, New York
104	Anästhesiologie und Intensivmedizin Grundlagen Band I	P. Frey, P.C. Baumann, Ch.Kurmann, T. Pasch (Hrsg)		1998	4. Aufl. Hans Huber Verlag, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle
105	Code de déontologie médicale DECRET N° 2012-0632 du 13 juin 2012	Ministère de la Santé publique Madagascar		2012	Ministère de la Santé publique Madagascar
106	Checkliste Notfallmedizin	F.Largiadèr, A. Sturm, O.Wicki		2005	3. Aufl. Georg Thiemen Verlag, Stuttgart
107	Where there is no doctor	David Werner	Carol Thuman, Jane Maxwell, Andrew Pearson	1992	Macmillan
108	Checkliste Interne Medizin	F. Largiadèr, A. Sturm, O. Wicki	G. Adler, H.W. Baenkler, R. Dierkesmann, D. Reinwein, T. Ziegenfuß	1998	2., überarbeitete und erweiterte Auflage Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York
109	Der menschliche Körper / El cuerpo Humano	Redaction Parramon		1997	Bechtermünz Verlag im Weltbild Verlag GmbH, Augsburg
110	Statistiques sanitaires mondiales 2012	World organization health		2012	
111	Checkliste Traumatologie	V. Bühren, O. Trentz	R.Beickert, R.Beisse; T.van Bömmel, O. Gonschorek, J.M: Hahn, G. Hofmann, M Hofmeister, C. Knothe, T. Kossmann, E. Lang, M Leutwer, S. Piepenbrock, M. Potilski, Ph. Stahel, P. Thun, M. Winterhalter, A. Woltmann, R. Zellweger, O. Zuzan	2005	6., überarbeitete und erweiterte Auflage Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York
112	Anästhesiologie und Intensivmedizin Intensivbehandlung Band II	P.C. Baumann, P. Frey, Ch.Kurmann, T. Pasch (Hrsg)		1999	2. Aufl. Hans Huber Verlag, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle
113	Plan de développement du secteur santé 2007-2011				Ministère de la Santé, du planning familial et de la protection sociale
114	Management of Tuberculosis	World organization health		2009	World Health Organization
115	BLS und ACLS - Mega Code Training	Helge Regener		2007	Schweizerische Institut für Rettungsmedizin
116	Checkliste Rheumatologie XXL	Bernhard Manger, Begründet: F. Largiadèr, A. Sturm, O. Wicki	R. Häfner, B. Hellmich, H. Schulze-Koops, K. Tillmann, H. Truckenbrodt	2005	3., überarbeitete und erweiterte Auflage Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York

117	Persönlichkeitsstörung	Fiedler, Peter		2007	6. Vollständig überarbeitete Auflage. Basel: Beltz Verlag
118	Persönlichkeitsstörungen: Ursachen und Behandlung. Mit fünf Fallbeispielen	Barnow, Sven		2008	Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
119	Checkliste Gynäkologie und Geburtshilfe	M. Kirschbaum, K. Münstedt Begründet: F. Largiadŕ, A. Sturm, O. Wicki	N. Athanassiou, G. Braems, J.-M. Hahn, M. Hermsteiner, J. Herrero Garcia, U. Kullmer, U. Lang, K. Manolopoulos, F. Oehmke, C. Pedain, I. Reiss, G. Roth etc.	2005	2., überarbeitete und erweiterte Auflage Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York
120	Checkliste Dermatologie	W. Sterry + R.Paus, Begründet: F. Largiadŕ, A. Sturm, O. Wicki		2004	5., Auflage Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York
121	A book for midwives	Susan Klein		1995	Sandy Niemann, The Hesperian Foundation
122	Ady amin'ny tiberkilaozy	PNT MADA		2013	
123	Guide pratique de prise en charge des victimes de violence sexuelle	Ministère de la santé publique, Ministère de la population,		2012	Ministère de la santé Madagascar
124	Module ASBC dernière version	Ministère de la santé publique		2008	Ministère de la santé Madagascar
125	Guide de prise en charge des maladies chroniques non transmissible	Ministère de la santé publique		2011	Ministère de la santé Madagascar
126	Guide prise en charge DREPANOCYTOSE	Ministère de la santé publique		2014	Ministère de la santé Madagascar
127	NOMBRE DES CSB PAR REGION ET PAR DISTRICT	DIRECTION DES DISTRICTS SANITAIRES, SERVICE DE SANTE DE BASE		D e c - 2013	Ministère de la santé Madagascar
128	FORMATIONS SANITAIRES PRIVEES Situation Février 2014	DIRECTION DES DISTRICTS SANITAIRES, SERVICE DE SANTE PRIVEE		Feb-14	Ministère de la santé Madagascar
129	Formation intégrée sur les Infections à VIH et Syphilis	PNLS/MINSANP			Ministère de la santé Madagascar
130	Fitzpatrick's color atlas and synopsis of clinical dermatology.	Fitzpatrick, Thomas B.; Klauss Wolff; Wolff, Klaus Dieter; Johnson, Richard R.; Suurmond, Dick; Richard Suurmond		2005	McGraw-Hill Medical Pub. Division. ISBN 0-07-144019-4
131	Madagascar Code pénal du 17 juin 1972 mis à jour au 30 juin 1998	Ministère de la justice Madagascar		1998	Ministère de la justice Madagascar
132	Madagascar - Arrêté N° 29.511/2013 (interdiction de fumer dans les lieux publics et de travail)	Ministère de la santé publique Madagascar		2013	Ministère de la santé publique Madagascar
133	Guide de prise en charge de la Drépanocytose à Madagascar	Ministère de la santé publique Madagascar	Direction Générale de la santé: Service de Lutte Contre les Maladies Liées aux Modes de Vie		Ministère de la santé publique Madagascar

134	AFEM Handbook of acute and emergency care	Lee A. Wallis, Teri A. Reynolds		2013	Oxford University Press, southern Africa
135	Prévalence communautaire de l'épilepsie chez les Malgaches.	Andriantseho et al.		2004	Andriantseho et al.
136	Bilharzia: Pathology, Diagnosis, Management and Control	David U Olveda	Alfred K Lam , Thao N P Chau , Donald A Harn , Gail M Williams , Darren J Gray and Allen G P Ross, Yuesheng Li , Remigio M Olveda	2014	Trop Med Surg 1(4): . doi:10.4172/2329-9088.1000135.
137	The social context of schistosomiasis and its control An introduction and annotated bibliography	Birgitte Bruun Jens Aagaard-Hansen	Foreword by Susan Watts	2008	TDR/World Health Organization 20, Avenue Appia 1211 Geneva 27 Switzerland
138	Human schistosomiasis	Daniel G Colley	Amaya L Bustinduy, W Evan Secor, Charles H King	2014	Lancet. 383(9936): 2253 – 2264 . doi:10.1016/S0140-6736(13)61949-2
139	Efficacy of praziquantel against Schistosoma haematobium infection in children	Tchuenté LA	Shaw DJ, Polla L, Cioli D, Vercruysse J	Jun-05	Am. J. Trop. Med. Hyg. 71 (6): 778–82.
140	Experiences with mass chemotherapy in the control of schistosomiasis in Mali	Brinkmann	Werler, C., Traoré, M., Doumbia, S., Diarra	Jun-05	Tropical Medicine and Parasitology. 39 (2): 167-74
141	Key issues and challenges arising out of the Sixty-fifth World Health Assembly and the 130th and 131st sessions of the WHO Executive Board. Elimination of schistosomiasis (WHA65.21), Sixty-fifth Session SEA/RC65/17, Yogyakarta, Indonesia	World Health Organization, Regional Office For South-East Asia		2012	WHO Regional Office for South-East-Asia
142	The natural history and incidence of Yersinia pestis and prospects for vaccination	E. D. Williamson and P. C. F. Oyston		2012	Journal of Medical Microbiology
143	Plague	Thomas W. McGovern, M.D., FAAD;	Arthur M. Friedlander, M.D.	2011	Medical Aspects of Chemical and Biological Warfare
144	LA PESTE A MADAGASCAR : Etat des connaissances et étude de la surveillance humaine, murine et entomologique à Antananarivo de 1998 à 2001	Hélène, Sandra, Levelyn GUIs		2003	Ecole nationale de vétérinaire Toulouse
145	Peste	Yapo Thomas ABA, Éric Adehoss, Hélène Astier, Khadidiatou M. BÂ Fall, Bernadette Baldin, Alain Berrebi, et al.		2016	E.PILLY 2016 – 25e édition Maladies infectieuses et tropicales
146	The Making of a Pandemic: Bubonic Plague in the 14th Century	James T. Eastman, M.D., F.C.A.P.		2009	The Journal of Lancaster General Hospital
147	La Peste: Réémergence et Bioterrorisme	Issam Belkasm	Y. Sekhsokh	2016	Faculté de Medecine et de Pharmacie - RABAT

148	Wardlaw's Perspectives in Nutrition, NINTH EDITION	Carol Bzrd-Bredbenner, Gaile Moe, Donna Beshgetoor, Jacqueline Berning		2013	M c G R A W - H I L L I N T E R N A T I O N A L E D I T I O N
149	Plan de développement du secteur Santé 2015-2019	Ministère de la santé publique Madagascar		2015	Ministère de la santé publique Madagascar

Internet

N.	Lohateny	Mpanoratra	Mpanonta	Adiresy	Nivoahany	Nitsidihana
1	AFAM: African first aid material	Commotie, De Buck Emmy, Dieltjens Tessa, Pauwels Nele, Van de Velde Stijn	Red Cross Belgian-Flanders	http://afam.redcross.be/content/AFA/downloads/AFAM_English_manual_text_only.pdf	2013	3/15/2013
2	Les anémies		Medinet Belgian	http://www.medinet.be/shownews.asp?ID=793		4/15/2013
3	Recommandations internationales 2011 en matière de premiers secours et de réanimation	IFRC Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge	Red Cross Suisse	http://www.ifrc.org/PageFiles/53459/IFRC%20-International%20first%20aid%20and%20resuscitation%20guideline%202011.pdf	2011	4/4/2013
4	Maladies diarrhéiques		World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/fr/index.html	2013	5/23/2013
5	Nutrition and Malnutrition		World Health Organization	http://www.who.int/nutrition/en/	2012	12/2/2013
6	Q&As on hypertension		World Health Organization	http://www.who.int/features/qa/82/en/index.html	2013	6/17/2013
7	Protein energy malnutrition		World Health Organization	http://en.wikipedia.org/wiki/Nutrition	2011	1/10/2013
8	Troubles du rythme cardiaque		Wikipedia	http://fr.wikipedia.org/wiki/Troubles_du_rythme_cardiaque	2013	5/27/2013
9	Germs and hygiene	Mary Ann Johnson	The Home School Coach	http://home-school-coach.com/wpcontent/uploads/2011/04/germspict.jpg		5/7/2013
10	Hygien, CDC Handwashing		US government: Centers for Disease Control and Prevention	http://www.cdc.gov/handwashing/	2013	10/26/2013
11	Hygiene Matters	SCA	The SCA Hygiene Report 2008	http://www.sca.com/Documents/Publications/SCA%20Hygiene%20matters_ENG.pdf	2008	12/2/2013
12	Home Hygiene & Health		International scientific forum on home hygiene (IFH)	http://www.ifh-homehygiene.org/	2012	5/21/2013
13	Oral hygiene		World Health Organization	http://www.who.int/oral_health/en/	2013	12/2/2013
14	Malaria		World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs094/en/index.html	2013	6/4/2013
15	Clothes hygiene		Hygiene for health	http://www.hygieneforhealth.org.au/clothing.php	2011	12/2/2013
16	Home Care Tips	Sharon Chen, DMD	Dentistry	www.chendmd.com/homecare.html	2011	12/2/2013

17	Toothdecay	ABS & CBN News	World Health Organization	http://www.abs-cbnnews.com/lifestyle11/25/10/tooth-decay	2008	12/2/2013
18	Toothbrushing		World Health Organization	http://www.en.wikipedia.org/wiki/tooth_brushing		
19	Malformations cardiaques congénitales	Dr. Gérard KIERZEK en collaboration avec Dr Emmanuelle TOUREL et Dr Patrice MARIE	Santé pratique France	http://www.santepratique.fr/malformations-cardiaques-congenitales.php	2009	5/27/2013
20	Cardiopathie congénitale	Tim Morrison et Shelagh Ross	Fondation des maladies du cœur et de l'AVC Canada	http://www.fmcoeur.com/site/c.n t J X J 8 M M I q E / b.3562227/k.D99B/Maladies_du_coeur__C_a_r_d_i_o_p_a_t_h_i_e_-_c_o_n_g_233nital.html	2010	5/27/2013
21	Diabète		World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/fr/	2013	5/7/2013
22	Adrenalin - Definition		Rettungsforum.com	http://www.rettungsforum.com/php_files/lexikon/index.php?definition=Adrenalin&id=596	2002	4/17/2013
23	Quotes	Steve Jobs + Mahatma Gandhi	Move me Quotes	http://www.movemequotes.com	2011	4/25/2013
24	Health system		World Health Organization	http://www.who.int/healthsystems/about	2013	4/25/2013
25	Ethics		World Health Organization	http://www.who.int/topics/ethics/en/	2013	5/2/2013
26	Cardiovascular diseases (CVDs)		World health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html	2013	5/6/2013
27	Anaemia		Wikipedia	http://en.wikipedia.org/wiki/Anaemia	2013	5/6/2013
28	La Drépanocytose		Orphanet	www.orphanet/data/patho/Pub/fr/Drepanocytose-FRfrPub125v01.pdf	2011	5/6/2013
29	Drépanocytose: 4000 malgaches victimes	RV	la Gazette de la grande ile	http://www.lagazette-dgi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=20097:drepanocytose--4000-malgaches-victimes&catid=42:societe&Itemid=57	2012	5/6/2013
30	Cardiovascular diseases		World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html	2013	12/2/2013
31	Back in time		Hygiene for health organisation Australia	http://www.hygieneforhealth.org.au/back_in_time.php	2011	5/31/2013
32	Diagnostic et prise en charge du paludisme grave à falciparum		World Health Organization	http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_CDS_CPE_SMT_2000.4_Rev.1_PartieI_fre.pdf	2002	6/3/2013

33	Prise en charge intégrée des maladies de l'enfance	Noorani	UNICEF	http://www.unicef.org/french/health/index_imcd.html	2010	7/9/2013
35	Breastfeeding index		w o m e n s health	http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/index.html	2010	12/20/2013
36	Breastfeeding baby		Breast Fed Babies	http://www.breastfedbabies.org/section/breastfeeding-benefits	2010	4/30/2013
37	ABC parenting baby nutrition		A B C Parenting	http://www.abc.net.au/parenting/articles/babies_nutrition.htm	2011	12/2/2013
38	Diabetes		Medical Look	http://www.medicallook.com/Diabetes/	2013	5/29/2013
39	Q H R V Assessment		Introduction on Stress	http://www.qhrv.com/dt_what_is_stress.htm	1988-2012	7/5/2013
40	Nationwilde Childrens		Nationwide Children's Hospital	http://www.nationwidechildrens.org/respiratory-distress	2011	7/8/2013
41	Dental care		World Health Organization	http://www.meatadentist.com/dental/dental_hygiene	2011	7/16/2013
42	Child mortality		World Health Organization	http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/mortality/fr/index.html	2013	7/22/2013
43	Quotes: safe lives		S e a r c h Quotes	http://www.searchquotes.com/search/Famous_Saving_Lives/	2013	7/29/2013
44	Suizide		Samariterverband Zürcher Unterland	www.abc-samariter.ch/index.php/.../29-allgemein?...66...suizidiales	2012	7/31/2013
46	C A R B O N MONOXIDE POISONING - WHAT ARE THE SYMPTOMS?		Gas safe register	http://www.gassaferegister.co.uk/learn/carbon_monoxide_kills.aspx	2013	8/2/2013
47	Origin of HIV		ASU College of Nursing & Health Innovation	http://www.asu.edu/courses/cs335/ORIGIN.HTM	2013	7/23/2013
48	HIV functions		aids.com	http://www.aids/hiv-aids-basics/hiv-aids_101/what-is-hiv-aids/	2012	7/27/2013
49	Immune system		U.S. Government	http://aids.gov/hiv-aids-basics	2012	7/25/2013
50	Politique et recommandations de l'OMS concernant les flambées de choléra: prévention et lutte		World Health Organization	http://www.who.int/topics/cholera/control/fr/index2.html#	2013	8/9/2013
51	Pflegemodelle	Kurs März 2005	D a m p Akademie	www.damp-akademie.de/.../Anwendung_Pflegemodelle_Kurs_Maerz_0...	2005	8/9/2013

52	Kontrakturen prophylaxe		Pflegewerk	http://www.pflegewerk.com/pflegekurse/4-prophylaxe/kontrakturen-prophylaxe.html		8/9/2013
53	HIV/AIDS		World Health Organization	http://www.who.int/features/qa/71/en/	2013	7/27/2013
54	Sexually transmitted disease		Planned parenthood	http://www.plannedparenthood.org/health-topics/stds-hiv-safer-ser-101	2013	7/6/2013
55	Schistosomiasis		World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs115/en/index.html	2013	8/12/2013
57	Erste Hilfe Kompakt, Notfallstichwort: Badeunfälle und Beinahe-Ertrinken	Dr. med Hans-Richard Paschen	Deutscher Feuerwehr Verband,	http://www.dfv.org/fileadmin/dfv/Dateien/Fachthemen/FB_Gesundheitswesen_und_Rettungsdienst/DFV_Erste_Hilfe_kompakt_Badeunfaelle.pdf	2011	8/14/2013
58	What Causes Schizophrenia?	John Grohol, Psy D	Psych Central	http://psychcentral.com/lib/what-causes-schizophrenia/000715	2013	8/20/2013
59	Psychische Erkrankungen		Curado	http://www.curado.de/psychische-Erkrankungen-10257/	2013	8/20/2013
60	Bacteria		Microbe world	http://www.microbeworld.org/types-of-microbes/bacteria	2012	8/23/2013
61	Sexually transmitted infections in rural Madagascar at an early stage of the HIV epidemic: a 6-month community-based follow-up study.	Leutscher P, Jensen JS, Hoffmann S, Berthelsen L, Ramarakoto CE, Ramaniraka V, Randrianasolo B, Raharisolo C, Böttiger B, Rousset D, Grosjean P, McGrath MM, Christensen N, Migliani R	US National Library of Medicine	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15729151	2005	9/2/2013
62	Epididymitis and Orchitis		Official foundation of the American Urological Association	http://www.urologyhealth.org/urology/index.cfm?article=114	2011	9/2/2013
63	Heart Failure	Robert Hobbs and Andrew Boyle	Cleveland Clinic	http://www.clevelandclinicmeded.com/medicalpubs/diseasemanagement/cardiology/heart-failure/	2010	9/9/2013
64	DIRECT AND INDIRECT DISEASE TRANSMISSION		Delaware (USA) Devision of puplic health	dhss.delaware.gov/dph/files/directindtranspi.pdf	2011	9/12/2013
65	Communicable Diseases HEAT Module		Open learn Lab Space, UK	http://labspace.open.ac.uk/mod/oucontent/view.php?id=439261&section=20.4.1	2013	9/12/2013
66	Modes and control of transmission		AFMC The Association of Faculties of Medicine of Canada	http://phprimer.afmc.ca/Part3-PracticeImprovingHealth/Chapter11InfectiousDiseaseControl/Modesandcontroloftransmission	2010	9/13/2013

67	Child Abuse & Neglect	Melinda Smith, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D.	Help Guide Org	http://www.helpguide.org/mental/child_abuse_physical_emotional_sexual_neglect.htm	2013	9/18/2013
68	World Health Organization* Definition of Child Abuse	Taken from the Report on the Consultation on Child Abuse Prevention Geneva, March 29-31, 1999	Yes I can Org.	http://www.yesican.org/definitions/WHO.html		9/18/2013
69	Madagascar 2012 Findings on the Worst Forms of Child Labor		United States Dep. Of Labor	http://www.dol.gov/ilab/reports/child-labor/madagascar.htm#programs	2012	9/18/2013
70	Protecting children from violence, exploitation and abuse		Unicef	http://www.unicef.org/protection/57929_57972.html	2013	9/18/2013
71	Children of Madagascar Realizing Children's Rights in Madagascar	Aur�lie Gigon	Humanium - Help the children	www.humanium.org/en/madagascar	2011	1/18/1900
72	H�morrhagie		Larousse	http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/h%C3%A9morrhagie/13519	2013	10/14/2013
73	Pathologie h�morro�daire		Wikipedia	fr.wikipedia.org/wiki/Pathologie_h�morro�daire		10/14/2013
74	Hepatitis		World Health Organization	http://www.who.int/topics/hepatitis/en/index.html	2013	10/15/2013
75	Contraceptive		World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/en/index.html		10/21/2013
76	Society and children	Nelson Mandela	Brainy quotes	http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/n/nelsonmand178795.html	2001-2013	10/24/2013
77	External and internal bleeding		Tpub publishing	http://armymedical.tpub.com/MD0554/MD05540026.htm	2013	10/24/2013
78	Bone fracture		State Government Victory	http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Bone_fractures	2013	10/24/2013
80	Internal bleeding	Benjamin Wedro, MD, FACEP, FAAEM	Medicinenet	http://www.medicinenet.com/internal_bleeding/page3.htm#what_are_the_signs_and_symptoms_of_internal_bleeding	2013	10/24/2013
81	First Aid & Emergencies: Internal Bleeding Due to Trauma		Webmed	http://firstaid.webmd.com/internal-bleeding-causes-signs?page=2	2005-2013	10/24/2013
82	Sympt�me des h�morro�ides		Creapharma	http://www.creapharma.ch/h�morro�ides-symptomes.htm	2013	10/24/2013
83	La tuberculose � l'heure du sida	Professeur Pierre Aubry	M�decine tropicale: La tuberculose � l'heure du SIDA	http://medecinotropicale.free.fr/cours/tuberculose_sida.pdf		11/5/2013

84	Mycobacterium tuberculosis		r o u p e Hospitalier Saint Louis - Lariboisière	http://www.inrs.fr/eficatt/eficatt.nsf/%28allDocParRef%29/FCTUBERCULOSE	2012	10/24/2013
85	Risque de transmission lors d'une tuberculose bacillaire	J e a n - P i e r r e Zellweger, Hansjakob Furrer	H o p i t a l R i v i e r a , Suisse	http://www.hopital-riviera.ch/soins-intensifs/Hyg_hosp/Isol_tbc.htm	1998	10/24/2013
86	How Australia compares		Australian gouvernement	http://www.aihw.gov.au/life-expectancy-how-australia-compares/	2006	10/26/2013
87	Back in time: Hygiene for health		Australian gouvernement	http://www.hygieneforhealth.org.au/back_in_time.php	2011	10/26/2013
88	Human iron metabolism		Wikipedia	http://en.wikipedia.org/wiki/Human_iron_metabolism	2013	10/29/2013
89	ÉRYTHROCYTES	P. Aguilar-Martinez	Faculté de Médecine Montpellier - Nîmes	http://www.med.univ-montpl.fr/enseignement/cycle_1/PCEM2/mod-base/MB7_Bio_Med/Ressources_locales/HEMATO/H2_Erythrocytes-v2.pdf	2007	10/29/2013
90	Water-related diseases		World Health Organization	http://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/anemia/en/index.html	2000	10/29/2013
91	Traitement de l'anémie	Dr Ananya Mandal, MD	News Medical	http://www.news-medical.net/health/Treatment-of-anemia-%28French%29.aspx	2013	10/29/2013
92	Prise en charge de la drépanocytose chez l'enfant et l'adolescent		H a u t e autorité de santé france	http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/Drepanocytose_reco.pdf	2004	10/29/2013
93	Malnutrition		US National Library of Medicine	http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article	2011	10/31/2013
94	Marasmus		World Health Organization	http://wikipedia.org/wiki/Marasmus	2013	12/2/2013
96	Fetus		Wikipedia: fetus	http://en.wikipedia.org/wiki/Fetus	2013	11/7/2013
97	Vitamins and minerals	WHO	H a r v a r d School	http://www.helpguide.org/harvard/vitamins_and_minerals.htm	2013	4/10/2013
98	B o w e l obstruction	Brian A Nobie, MD, FACEP; Chief Editor: Steven C Dronen, MD	Medscape	http://emedicine.medscape.com/article/774140-overview	2013	11/7/2013
99	Hernie inguinale		H e r n i e inguinale	http://hernieinguinale.com/	2013	11/7/2013
200	Heathy living	WHO	W H O definition	http://www.healthy-holistic-living.com/definition-of-healthy-living.html	2013	4/3/2013
201	Risk factors	WHO	Risk factors	http://www.amnch.ie/departments-clinics/departments-A-Z/cardiac-frequently-asked-questions/leqflets/what-are-the-risk-factors-for-heart-disease.pdf		

202	Active and Passive smoking	WHO	Tobacco	http://www.en.wikipedia.org/wiki/active-passive smoking	2014	17/3/2014
203	Pregnancy and smoking	WHO	Smoking during pregnancy	http://www.marhofdimes.com/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx		Mar-14
204	Be healthy	WHO	Physical, mental, social	http://www.wikihow.com/Be-healthy-(Physically-mentally-social)		2014
205	Old before your time: When your body really starts going downhill	Angela Epstein	Daily mail	http://www.dailymail.co.uk/health/article-1035037/Old-time-When-body-really-starts-going-downhill.html	2014	Apr-14
206	Genetic and Non-Genetic Risk	Coriell Institute for Medical Research	Coriell Institute for Medical Research	http://cpmcl.coriell.org/genetic-education/genetic-and-non-genetic-risk	2014	4/25/2014
207	Smoking and Tobacco Use	Centers for disease control and Prevention (CDC) USA	CDC USA	http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig-smoking/	2014	5/2/2014
208	Passive smoking	Better Health Channel, State of Victoria, Australia	Better Health Channel, State of Victoria, Australia	http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Passive_smoking	2012	5/2/2014
209	Alcohol and health	National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIH)	NIH, Government USA	http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health	2014	5/2/2014
210	Global health risks	WHO	WHO Library Cataloguing-in-Publication Data	http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf?ua=1	2009	5/5/2014
211	Cuts, scrapes (abrasions), and puncture wounds facts		MedicineNet.com	http://www.medicinenet.com/cuts_scrapes_and_puncture_wounds/article.htm	2013	7/5/2014
212	Children's environmental health	WHO	WHO	http://www.who.int/ceh/risks/en/	2014	5/7/2014
213	How to stop drinking alcohol	Drink aware UK	Drink aware UK	https://www.drinkaware.co.uk/make-a-change/how-to-cut-down/how-to-stop-drinking-alcohol	2014	5/7/2014
214	The 23 Best Ways to Quit Smoking	Reader's digest	Reader's digest Association, Inc.	http://www.rd.com/slideshows/quit-smoking/#slideshow=slide24	2014	5/7/2014
215	L'infection d'une plaie	Diane ST-CYR, Infirmière Stomothérapeute	Perspective infirmière	https://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/img/publications/perspective_infirmieres/2010_perspective_infirmiere_vol7_n6/10_plaies.pdf	2010	5/7/2014

216	Prevention and management of wound infection	WHO	Department of Violence and Injury Prevention and Disability	http://www.who.int/hac/techguidance/tools/guidelines_prevention_and_management_wound_infection.pdf		5/7/2014
217	What is sport's role in addressing the sustainable development goals?	Sport and development	Sport and development	https://www.sportanddev.org/en/learn-more/sport-and-sustainable-development-goals/what-sports-role-addressing-sustainable	2017	1/24/2019
218	e-Pilly TROP Maladies Infectieuses 2012	Collège des Universitaires de Maladies Infectieuses et Tropicales	Collège des Universitaires de Maladies Infectieuses et Tropicales	http://www.infectiologie.com/site/medias/enseignement/ePillyTROP/ePillyTROP.pdf	2012	5/8/2014
219	Obesity	WHO	WHO	http://www.who.int/topics/obesity/en/	2014	5/9/2014
220	Le Paludisme à Madagascar: Un défi pour nous tous	Direction de la veille sanitaire et de la surveillance épidémiologique (DVSSE)	Ministère de la Santé Publique Secrétariat Général Direction Générale de la santé.	http://www.sante.gov.mg/attachments/362_BULLETIN_N%C2%B015_DVSSE.pdf	2012	5/13/2014
221	T H E TREATMENT OF DIARRHOEA: A Manual for physicians and other senior health workers	WHO : Department of Child and Adolescent Health and Development	WHO	http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241593180.pdf?ua=1	2005	5/15/2014
222	Acute diarrhea: World Gastroenterology Organisation Practice Guidelines	WGO	WGO	http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/fr/pdf/guidelines/acute_diarrhea_fr.pdf	2008	5/15/2014
223	Evaluation de la Prise en charge de la tuberculose infantile à Madagascar	Institut Pasteur de Madagascar	Institut Pasteur de Madagascar	http://www.pasteur.mg/IMG/pdf/Arch_Inst_Pasteur_Madagascar_1999_65_2_82-85.pdf	1999	5/22/2014
224	Improving the diagnosis and treatment of smear-negative pulmonary and extrapulmonary tuberculosis among adults and adolescents	WHO	WHO	http://whqlibdoc.who.int/hq/2007/WHO_HTM_TB_2007.379_eng.pdf?ua=1	2007	5/22/2014
225	Les actus de Madagascar: Traumatismes crâniens et vertébral	NEWSMADA	NEWSMADA	http://www.newsmada.com/index.php/societe/25064-traumatismes-cranien-et-vertebral-70-des-cas-lies-aux-accidents-de-la-route#.U38QZCiqmZQ	2013	5/23/2014
226	R E V U E D'ANESTHÉSIE-RÉANIMATION ET DE MÉDECINE D'URGENCE	Société d'Anesthésie-Réanimateur de Madagascar	Société d'Anesthésie-Réanimateur de Madagascar	http://www.rarmu.com/communications/2emes_J_SARM_06-2012/Resumes_communications_2emes_journees_SARM_2012.pdf	2012	5/23/2014
227	Cerebral Hemorrhage	CEDARS-SINAI	CEDARS-SINAI	http://www.cedars-sinai.edu/Patients/Programs-and-Services/Stroke-Program/Stroke-Resources/Cerebral-Hemorrhage.aspx		5/24/2014

228	Traitements médicaux des accidents vasculaires cérébraux	Passeport Santé	Passeport Santé	http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=accident-vasculaire-cerebral-pm-traitements-medicaux-de-l-accident-vasculaire-cerebral	2014	5/27/2014
229	Phobias	Medical Reviewers: MMI board-certified, academically affiliated clinician; Nelson, Gail A., MS, APRN, BC	URMC » Health Encyclopedia	http://www.urmc.rochester.edu/Encyclopedia/Content.aspx?ContentTypeID=85&ContentID=P00739	2014	6/2/2014
230	How many hours of sleep are enough for good health?	Timothy Morgenthaler, M.D.	Healthy Lifestyle, Adult health, Mayo clinic	http://www.mayoclinic.org/healthy-living/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898	2014	6/5/2014
231	Tooth decay - Causes	NHS Choices UK	NHS Choices UK	http://www.nhs.uk/Conditions/dental-decay/Pages/causes.aspx	2012	6/6/2014
232	L'Université d'Antananarivo et le Système LMD	Université d'Antananarivo	Université d'Antananarivo	www.univ-antananarivo.mg/Le-Systeme-LMD	2014	8/27/2014
233	Application du système LMD - La Faculté de Médecine se lance!	Journal quotidien- La vérité	Journal quotidien- La vérité	http://www.laverite.mg/index.php?option=com_content&view=article&id=1640:application-du-systeme-lmd-la-faculte-de-medecine-se-lance-&catid=3:societe	2014	8/27/2014
234	Heath com.			http://www.health.com/gallery/0,,20660118_21,00.html	2015	5/25/2015
235	Poids et Taille du Bébé à la naissance		Encyclopédie Jeunes mamans et enfants Bébé	http://santemedecine.commentcamarche.net/contents/87-poids-et-taille-du-bebe-tests-a-la-naissance	2015	6/3/2015
236	Patients Trusted medical information and support	Dr Laurence Knott	Patient.co.uk	http://www.patient.co.uk/doctor/inhalation-injury	2014	4/27/2015
237	Normal delivery of the infant	Dr Elizabeth Gittinger	Medscape	http://emedicine.medscape.com/article/83021-overview	2015	6/5/2015
238	Preterm birth		WHO	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs363/en/	2014	6/5/2015
239	Low birth weight, Country, Regional and Global estimates		WHO	http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9280638327.pdf	2014	6/5/2015
240	World Health Statistics		WHO	http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2013_Full.pdf	2014	6/5/2015

241	Care of the preterm and/or low-birth-weight newborn		WHO	http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/care_of_preterm/en/		6/5/2015
242	Premature birth and your feelings		The Australian parenting website	http://raisingchildren.net.au/articles/premature_birth_feelings.html	2015	6/5/2015
243	Essential newborn care in rural settings	Rosales, A.C., Hedrick, J.A., Cherian, D.T., Moore, E.C., Brown, K.M. & Walumbe	African Evaluation Journal 2(1), Art. #80, 6 pages		2014	6/5/2015
244	Your Premature baby's future		babycentre	http://www.babycentre.co.uk/a555465/your-premature-babys-future#ixzz3cBiNtiPK	2015	6/5/2015
245	What your premature baby needs		babycentre	http://www.babycentre.co.uk/a555455/what-your-premature-baby-needs	2015	6/8/2015
246	Kangaroo care in pre-term or low birth weight babies in a postnatal ward	Charpak et al., 2005; Rey and Martinez, 1983	British Journal of Midwifery · September 2011 · Vol 19, No 9	http://kangawrap.co.uk/wp-content/uploads/2014/02/BJM_19_9_KMCfinal-FINAL.pdf	2011	6/8/2015
247	KMC to reduce mortality and morbidity in low birthweight infants	Agustin Conde-Agudelo, José L Díaz-Rossello	Cochrane neonatal review	https://www.nichd.nih.gov/cochrane_data/conde-agudelo_01/conde-agudelo_01.html	2014	6/8/2015
248	KMC		Healthy newborn network	http://www.healthynewbornnetwork.org/topic/kangaroo-mother-care-kmc		6/8/2015
249	KMC teaching aids		WHO	www.newbornwhocc.org/pdf/teaching-aids/ppp/2010/KMC-ENC-5.ppt	2010	6/8/2015
250	KMC Support for parents and staff of premature babies		KMC website	http://www.kangaroomothercare.com/how-to-do-kmc.aspx	2012	6/9/2015
251	Optimal feeding of low birth-weight infants in low- and middle		WHO	http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241548366.pdf		6/9/2015
252	How a Baby Develops Inside Mother's Womb: From an Embryo to a Child	Amna Adnan	Biology article	http://www.biotecharticles.com/Biology-Article/How-a-Baby-Develops-Inside-Mother-s-Womb-From-an-Embryo-to-a-Child-318.htm	2010	6/9/2015
253	Growth of the baby during pregnancy			http://www.stopabortionssavelives.com/growth_of_baby_fetus_during_pregnancy.html	2015	6/10/2015

254	Your Pregnancy Week by Week		WebMD, Health and Pregnancy	http://www.webmd.com/baby/guide/your-pregnancy-week-by-week-weeks-35-40?page=3	2015	6/10/2015
255	Average fetal length and weight chart		babycentre	http://www.babycenter.com/average-fetal-length-weight-chart	2015	6/10/2015
256	Preterm newborn care		BMJ best practice	http://bestpractice.bmj.com/best-practice/monograph/671/treatment/step-by-step.html	2015	6/11/2015
257	Frühgeburten	Sebastian Merz, Dr. Frank Antwerpes, Dr. Benjamin Abels	DocCheck Flexion	http://flexikon.doccheck.com/de/Fr%C3%BChgeburt	2015	16.06.2015
258	The neuron	Society for neuroscience		http://www.brainfacts.org/brain-basics/neuroanatomy/articles/2012/the-neuron/	2012	4/1/2012
259	Epilepsy	WHO	WHO	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs999/en/	2015	May 2015
260	Schistosomiasis	World Health Organization	World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs115/en/	January 2017	7/27/2017
261	Theodor Bilharz	JV Pai-Dhungat	Journal of the association of physicians of India	http://www.japi.org/march_2015/055_theodor.pdf	March 2015	7/27/2017
262	Maladies tropicales négligées	P. Aubry, B.A. Gaüzère	Health on the net foundation	http://medecinetropicale.free.fr/cours/neglige.pdf	October 2015	7/27/2017
263	La bilharziose affecte cent sept districts	F. Rasolomahery	Journal l'Express de Madagascar	http://www.lexpressmada.com/blog/actualites/sante-la-bilharziose-affecte-cent-sept-districts/	June 2016	7/27/2017
264	Schistosomoses ou bilharzioses	P. Aubry, B.A. Gaüzère	Health on the net foundation	http://medecinetropicale.free.fr/cours/schistosomoses.pdf	October 2015	7/28/2017
265	La bilharziose		Educmad	http://medevmd.accesmad.org/mediatek/mod/page/view.php?id=8861	August 2016	7/28/2017
266	Bilharzioses	Association Française des Enseignants de Parasitologie et Mycologie (ANOFEL)	UMVF - Université Médicale Virtuelle Francophone	http://campus.cerimes.fr/parasitologie/enseignement/bilharzioses/site/html/cours.pdf	2014	7/28/2017
267	Schistosomoses		Laboratoire CERBA	http://www.lab-cerba.com/pdf/0440F.pdf	2007	7/30/2017
268	Parasites - schistosomiasis		Centers for disease control and prevention	https://www.cdc.gov/parasites/schistosomiasis/health_professionals/index.html#dx	November 2012	7/31/2017

269	The social context of schistosomiasis and its control An introduction and annotated bibliography	Birgitte Bruun, Jens Aagaard-Hansen	TDR/World Health Organization 20, Avenue Appia 1211 Geneva 27 Switzerland	http://www.who.int/tdr/publications/documents/social-context-schistosomiasis.pdf	2008	7/31/2017
270	Schistosomiasis (Bilharzia) in Madagascar: A Case Study of a Neglected Tropical Disease	Sarah Grace Sawyer	SIT Graduate Institute/SIT Study Abroad SIT Digital Collections	http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2693&context=isp_collection	2013	7/31/2017
271	Epidemiology and control of human schistosomiasis in Tanzania	Humphrey D Mazigo	Parasites & Vectors	http://www.parasitesandvectors.com/content/5/1/274	Nov-12	7/31/2017
272	Lymphatic filariasis	World Health Organization	World Health Organization	http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs102/en/	October 2017	October 2017
273	Filariose lymphatique: un taux de prévalence de 50% sur la Côte Est		AfricTime.com Madagascar	http://fr.africetime.com/madagascar/articles/filariose-lymphatique-un-taux-de-prevalence-de-50-sur-la-cote-est	August 2017	11/7/2017
274	Lymphatic filariasis	Briana Zuniga		http://www.austincc.edu/microbio/2421h/filariasis.pdf		11/7/2017
275	Filariose lymphatique	Professeur Pierre Aubry, Docteur Bernard - Alex Gaüzère	Health on the net foundation	http://medecinetropicale.free.fr/cours/filarioses_lymphatiques.pdf	October 2016	11/8/2017
276	Filariose humaines		Université médicale virtuelle francophone	http://campus.cerimes.fr/parasitologie/enseignement/filarioses/site/html/3.html	2016	11/10/2016
277	Filariose lymphatique	Richard D. Pearson, MD, University of Virginia School of Medicine	Le Manuel Merck	http://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/infections/infections-parasitaires/filariose-lymphatique		6/1/2017
278	Filarioses	DEVELOUX M.		http://www.therapeutique-dermatologique.org/spip.php?article1331	April 2012	
279	Frequently Asked Questions on Plague		World Health Organization in regional office for south-east asia	http://www.searo.who.int/entity/emerging_diseases/CDS_FAQ_Plague.pdf?ua=1		7/26/2017
280	Qu'est-ce que la peste		Office fédéral de la santé publique OFSP et Maladies transmissibles	https://www.bag.admin.ch	2008	7/25/2017
281	Plague		The Center for Food Security & Public Health	http://www.cfsph.iastate.edu/Factsheets/pdfs/plague	2013	7/26/2017

282	Peste		A g e n c e f r a n c a i s e d e s é c u r i t é s a n i t a i r e d e s p r o d u i t s d e s a n t é a f s s a p s	http://ansm.sante.fr/ var/ansm_site/storage/ original/application/f10 7e465449b9a9f9f34b7c1 61fc1791.pdf	2008	7/25/2017
283	124 morts de la peste, mais l'épidémie ralentit à Madagascar		Paris Match	h t t p : / / w w w . parismatch.com/Actu/ International/124- morts-de-la-pestes-mais- l-epidemie-ralentie-a- Madagascar-1377821	2017	10/24/2017
284	La Peste	Christiane Perbet, Luc Jeannin		www.lbmroanne.com/ docs/bactériologie%20 -%20antibiothérapie/ La%20peste.doc	2001	7/26/2017
285	P l a g u e Prophylaxis (Bioterrorism)		O k l a h o m a S t a t e Department of Health	https://www.ok.gov/ health2/documents/ Plague%20Prophylaxis. pdf	2017	8/10/2017
286	Gestational Diabetes	Boyd Metzger, M.D., Northwestern University	N a t i o n a l Institute of Diabetes and Digestive and Kidney diseases	https://www.niddk.nih. gov/health-information/ diabetes/overview/what- is-diabetes/gestational		11/2/2018
287	The South African Guidelines for Healthy Eating and Food Guide			https://africacheck. org/wp-content/ uploads/2016/08/SA- Healthy-eating-and-food- guideline-undated-1.pdf	2016	11/6/2018
288	Malnutrition	World Health Organization	World Health Organization	http://www.who.int/ news-room/fact-sheets/ detail/malnutrition	2018	11/6/2018
289	A d d r e s s i n g C h r o n i c Malnutrition in Madagascar	World Bank Group	World Bank Group	http://www.worldbank. org/en/programs/ sief-trust-fund/brief/ addressing-chronic- malnutrition-in- madagascar	2016	12/5/2018
290	Risk Factors for Childhood Stunting in 137 Developing Countries	Goodarz Danaei1,2*, Kathryn G. Andrews1 et al.	PLOS/ MEDICINE	https://journals. p l o s . o r g / plosmedicine/article/ file?id=10.1371/journal. pmed.1002164&type =printable	2016	Jan-19
291	The importance of public health, poverty reduction programs and women's empowerment in the reduction of child stunting in rural areas of Moramanga and Morondava, Madagascar	Chitale Remonja Rabaoarisoal, Rado Rakotoarison2 et al.	PLOS/ONE	https://www.ncbi.nlm. nih.gov/pmc/articles/ PMC5646813/pdf/ pone.0186493.pdf	2017	Jan-19
292	U N I C E F ' s approach to scaling up nutrition for mothers and their children		UNICEF	https://www.unicef.org/ nutrition/files/Unicef_ Nutrition_Strategy.pdf	2015	Jan-19
293	Malnutrition	UNICEF	UNICEF	https://data.unicef. org/topic/nutrition/ malnutrition/#	2018	11/6/2018

294	Childhood stunting: a global perspective	Mercedes de Onis and Francesco Branca. Department of Nutrition for Health and Development, World Health Organization, Geneva, Switzerland	World Health Organization	https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/mcn.12231	2016	11/6/2018
295	World Health Statistics data visualizations dashboard: Child stunting	World Health Organization	World Health Organization	http://apps.who.int/gho/data/node.sdg.2-2-viz-1?lang=en (https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/#	2016	12/6/2018
296	Malnutrition	Valid Nutrition		http://www.validnutrition.org/malnutrition-definition/		12/6/2018
297	Addressing the challenge of Hidden Hunger		Global Hunger Index	https://www.ifpri.org/sites/default/files/ghi/2014/feature_1818.html	2014	12/6/2018
298	"5 a Day"	"5 a Day" - a Swiss Cancer League Campaign		https://www.5amtag.ch/en/wissen-en/vitamins/ https://www.5amtag.ch/en/wissen-en/minerals-and-trace-elements/		12/6/2018
299	Childhood stunting: a global perspective	Mercedes de Onis and Francesco Branca	Department of Nutrition, World Health Organization	https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/mcn.12231	2016	Jan-2019
300	Why 1000 days		1000 days	https://thousanddays.org/the-issue/why-1000-days/	2018	11/22/2018
301	Stunting		1000 days	https://thousanddays.org/the-issue/stunting/	2018	11/22/2018
302	Meeting Maternal Nutrient Needs During Lactation		NCBI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235579/		Jan-19
303	Babymilch selbst herstellen (Make baby milk yourself)	Dr. Gerhard Oellinger	Mamiweb	https://www.mamiweb.de/familie/babymilch-selbst-herstellen/1	2017	11/22/2018
304	Infant and young child feeding	WHO	WHO	http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding	2018	11/22/2018
305	Assessment of knowledge and practices about breastfeeding and weaning among working and non-working mothers	Aslf Khaliq, Mehak Qamar et al.		http://www.jpma.org.pk/PdfDownload/8105.pdf	2017	12/4/2018
306	Early Weaning Risk Factors for Acute Respiratory Infections	Eni Folendra Rosa, Gunardi Pome, D.Harsanto		http://www.iaescore.com/journals/index.php/IJPHS/article/view/6641	2017	12/4/2018

307	Prevalence and time trends in overweight and obesity among urban women	Dickson Abanmi Amugsi, Zacharie T Dimbuene, Blessing Mberu, Stella Muthuri, Alex C Ezech	BMJ journal	https://bmjopen.bmj.com/content/7/10/e017344	2017	11/26/2018
308	La péricarite aiguë	Myriam Ben Gaied, Joanna Krähenbühl, Florian Rey, Genné Daniel	Revue Médicale Suisse	https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-489/La-pericardite-aigue	2015	5/23/2019
309	La Démence	OMS	OMS	https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/dementia	2019	5/24/2019

Mpamatsy vola ny fanontana faharoa:



ary olon-tsotra sy fianakaviana malala-tanana any Suisse

tamin'ny alalan'ny Crowdfunding



Manampy ny olona hifanampy

Ny AiNA Soa dia fikambanana kristiana manampy ny olona handray an-tànana ny fiainany.

Mampiofana ny olona izy hanaparitaka ny fomba fiasa mahaso
sy tsara ho fantatry ny mpiara-monina, ao anatin'ny foto-kevitra hoe:

“Izay nahazo maimaim-poana dia manome maimaim-poana”.

Novokarin'ny AiNA Soa ity rakipahalalana ity hampiasain'ny
mpisehatra ara-pahasalamana sy ny olon-tsotra
hahafahany manampy ny manodidina azy koa.

Raha tianao ny hifandray amin'ny fikambanana
dia antsoy ny laharana (+261) 34 14 887 57.

Na manorata amin'ny mailaka admin@ainasoa.ch