

## FIKOLOKOLOINA NY NIFY SY NY HIHY

### **Ny fikarakarana tsara ny nify sy ny hihy dia zava-dehibe satria:**

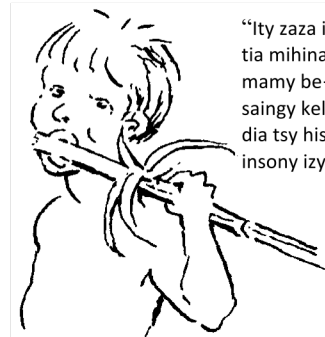
- Ny nify matanjaka sy salama dia ilaina mba hitsakoana sy handevonana tsara ny sakafo.
- Ny lavaka manaintaina (lavaka eo amin'ny nify ateraky ny fahasimbana) sy ny hihy maratra dia azo sorohina tsara amin'ny fikarakarana tsara ny nify.
- Ny nify simba na lo dia ateraky ny tsy fahampian'ny fahadiovana izay mety hitarika otrikaretina izay mety hahazo ny faritra hafa amin'ny vatana.

### **Mba hitandroana ny fahasalaman'ny nify sy ny hihy dia:**

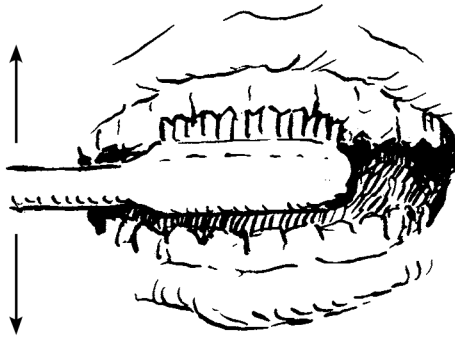
1. **Fadio ny mamy.** Ny fihinanana mamy betsaka (fary, vatomamy, mofomamy, dite na kafe misy siramamy, zava-pisotro misy entona toy ny *cola*) dia manimba haingana ny nify.

**Aza zarina hihinana mamy na zava-pisotro misy entona ny ankizy raha tianao hanana nify tsara.**

2. **Borosio tsara isan'andro ny nify**—ary borosio avy hatrany isaky ny avy mihinana zava-mamy. Atombohy ny fiborosiana ny nifin'ny zanakareo vantany vao mipoitra ny nifiny. Rehefa aty aoriana dia ampianaro hiborosy nify irery izy ireo ary jereo tsara raha hainy ny manao izany.



“Ity zaza ity dia tia mihinana mamy be—saingy kely sisa dia tsy hisy nify insony izy”.



borosio avy any ambony makany ambony toy izao ny nify,

fa tsy avy amin'ny sisiny mankany amin'ny sisiny.

Borosio ny eo anoloana, ny ao ambadika, ny ambony, ary ny ambanin'ny nify rehetra.

3. Any amin'ny toerana tsy ampy fluor natoraly ny rano sy ny sakafo, ny manisy fluor ao anatin'ny rano sotroina na eo amin'ny nify mivantana dia manampy amin'ny fisorohana ny loaka. Misy tetik'asa mikasika ny fahasalamana manisy fluor ny nifin'ny ankizy in-dray na in-droa isan-taona. Ny ankabeazan'ny hazan-dranomasina ihany koa dia misy fluor betsaka.

**TANDREMO:** Ny fluor dia poizina raha toa mahatelina betsaka azy. Tandremo tsara ny fampiasana azy, ary aza ata amin'ny toerana mora azon'ny zaza. Alohan'ny hanasiana fluor ao anatin'ny rano fisotro, ezaho ny manao fitiliana ilay rano mba ahafantarana ny fatran'ny fluor ilaina.

4. **Aza omena sakafo amin'ny tavoahangin-jazakely ny zaza efa lehibe.** Ny finonoana amin'ny tavoahangin-jazakely dia mampandro ny nifin'ny zazakely amin'ny rano mamy ary miteraka fahasimban'ny nify aloha be. (Aleo tsy omena sakafo amin'ny tavoahangin-jazakely mihitsy. Jereo p. 271).

**TSY ILAINA NY BOROSY NIFY**

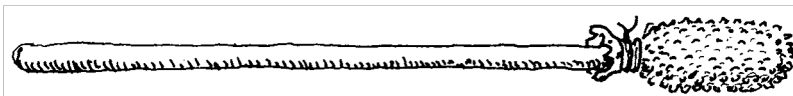
Azonao atao ny mampiasa ratsan-kazo, toy ity:

Ataovy maranitra ity vodiny ity mba hanadiovana ny elanelan'ny nify.

Tsakotsakoy ity vodiny ity ary ampiasao toy ny borosy ireo fibra.



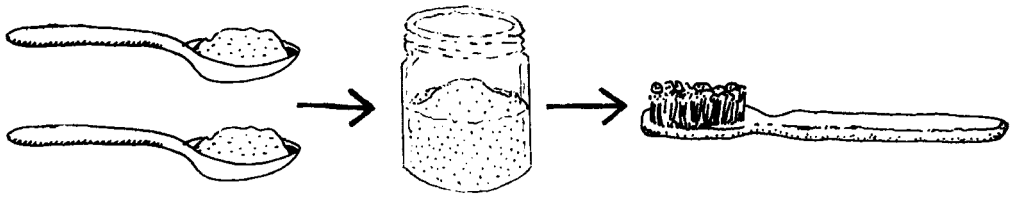
Na afatory eo amin'ny vodiny hazo kely ny tapaka servieta marokoroko na fonosy izany ny rantsan-tananao, ampiasao toy ny borosy nify izany.



Tapaka servieta marokoroko

**TSY ILAINA NY MAMPIASA KOBA FANADIOVANA NIFY**

Ny rano ihany dia ampy raha kosehinao tsara. Ny fikosehana ny nify sy ny hihy amin'ny zavatra malefaka nefa somary marokoroko no manadio azy. Ny olona sasany dia mikosoka ny nifin'izy ireo amin'ny vovoka saribao na sira. Na azonao atao koa ny manamboatra vovoka fanadiovana nify amin'ny fanafangaroana ny sira sy karibaonetra (karibaonetra fanamboarana mofo) atao mitovy fatra. Mba hampiraikitra azy dia lemama ny borosy alohan'ny hanasiana azy ilay vovoka.



**RAHA TOA EFA MISY LAVAKA ILAY NIFY (lavaka ateraky ny fahasimbana)**

Mba tsy hahatonga izany marary be na hamory nana dia fadio ny zavamamy ary borosio tsara aorian'ny sakafo.

Raha azo atao dia mandehana manantona mpitsabo nify eo no ho eo, raha tonga any mialoha ianao dia azony atao ny manadio sy manampina ilay nify mba haharetany an-taonany maro.



**Raha misy lavaka ny nifinao, aza miandry izany harary be. ento eny amin'ny mpitsabo nify mba hanampenany azy eo no ho eo.**

## ARETI-NIFY SY MAMORY NANA

Mba hanamaivanana ny fanaintainana:

- ◆ Diovy ilay loaka amin'ny nify hanesorana ny potinkanina. Avy eo dia hontsano amin'ny rano matimaty misy sira.
- ◆ Mihinana fanafody manala fanaintainana toy ny aspirinina.
- ◆ Raha mahery vaika ilay areti-nify (mivonto, misy nana, atody tarimo malemilemy lehibe), mihinàna antibiotika: vongana penicillin (p. 351), amoxicillin, na ampicillin (p. 352). Ireo olona tsy mahazaka fanafody iray tarika amin'ny penicillin dia afaka mihinana erythromycin (p. 354).

Raha mbola tsy afaka ny fivontosana sy ny fanaintainana na miverimberina foana dia tokony esorina ilay nify.

Tsabo eo no eo ny nana—alohan'ny hiparitahan'ny otrikaretina amin'ny faritra hafa amin'ny vatana.



Marary ny nify rehefa lasa misy otrikaretina ny lavaka.

Lasa *mamory nana* rehefa mahazo ny faka-nify ary mamorona kitapona ny otrikaretina.

## ARETIN'NY HIHY (FITSONI-NANA EO AMIN'NY HIHY)

Ny hihy mirehitra (mena sy mivonto), manaintaina izay mora mandeha rà dia ateraky ny:

1. Ny tsy fanadiovana ny nify sy ny hihy tsara na tsy ampy fanadiovana.
2. Tsy fihinanana sakafo be otrikaina (tsy fahampian-tsakafo).



### ***Fisorohana sy fitsaboana:***

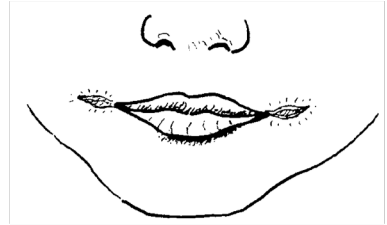
- ◆ Borosio tsara hatrany ny nify aorian'ny sakafo, esorina tsara ireo poti-kanina miraikitra eo anelanelan'ny nify.  
Raha azo atao ihany koa dia kikiso ireo tainify mavo be miraikitra amin'ny nify izay miforona eo amin'ny fihaonan'ny nify sy ny hihy. Manampy ny manadio ny ao ambanin'ny hihy matetika amin'ny alalan'ny fandefasana kofehy manify (na kofehy manokana fanadiovana nify) eo anelanelan'ny nify. Amin'ny voalohany dia mety handeha rà be ilay hihy fa avy eo dia ho salama kokoa izany ary tsy dia handeha rà firy intsony.
- ◆ Mihinàna sakafo miaro feno vitamina, indrindra ny atody, hena, tsaramaso, legioma maitso be, ary voankazo toy ny voasary, voasary makirana, ary voatabia (jereo Toko 11). Fadio ny sakafo mamy, miraikitraikitra, be hozatra izay miraikitra eo anelanelan'ny nify.

FANAMARIHANA: Matetika ny fanafody ho an'ny fanintona, toy ny phenytoin (Dilantin), dia miteraka fivontosana sy fitombon'ny hihy tsy ara-pahasalamana (jereo p. 389). Raha miseho izany dia mandehana manantona mpiasan'ny fahasalamana ary mieritrereta ny hampiasa fanafody hafa.

## FERY NA VAKIVAKY EO AMIN'NY RIRAN'NY VAVA

Ny fery kely eo amin'ny zoron'ny vavan'ny ankizy matetika dia famantarana tsy fahampian-tsakafo.

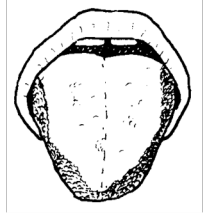
Ireo zaza misy ireo fery ireo dia tokony mihinana sakafo feno vitamina sy proteina toy ny: ronono, hena, trondro, voanjo, atody, voankazo, ary legioma maitso be.



## MISY PLAKY NA PENTIPENTINA FOTSY AO ANATY VAVA

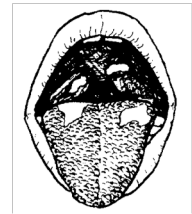
### Misy zavatra miendrika “volovolo” miloko fotsy manarona ny lela.

Maro ireo aretina miteraka io zavatra miloko fotsy na mavo manarona ny lela sy ny tampon'ny vava io. Mateti-pitranga izy io rehefa misy hafanana ilay olona. Na dia tsy mampidi-doza aza io zavatra manarona io dia hanampy amin'ny fanesorana izany ny fanakobanana ny vava amin'ny rano matimaty misy sira sy karibaonetra im-betsaka ao anatin'ny iray andro.

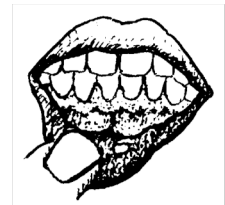


**Ny pentipentina kely miloko fotsy, toy ny sira, ao anatin'ny vavan'ny** zaza misy hafanana dia mety famantarana mialoha ny kitroto (p. 311).

**Areti-temibava:** plaky kely miloko fotsy ao anatin'ny vava sy eo amin'ny lela izay miendrika toy ny ero-dronono mipetaka eo amin'ny hena manta. Izy ireo dia ateraky ny olatra na otrikaretina leviora antsoina hoe moniliasis (jereo p. 242). Ny Areti-temibava dia mpahazo ny zaza vao teraka, ny olona voan'ny VIH ary ireo olona mampiasa antibiotika sasany, indrindra ny tetracycline na ampicillin.



Raha tsy tena manan-danja be ny fanohizana ny fihinanana ireo antibiotika dia atсахaro izany. Ampiasao ny nystatin (p. 372) na lokoy amin'ny violet de gentiane ny ati-vava. Ny fihinanana iaorta ihany koa dia manampy. Raha sendran'ny tranga mahery vaika, na lasa mifindra any amin'ny tenda ny areti-temibava ka lasa manahirana ny fitelemanana, mandehana manantona mpiasan'ny fahasalamana. Mety mila fanafody matanjaka izany.



**Mivoaka fanaviana:** pentina kely miloko fotsy sy manaintaina ao anatin'ny molotra na ny vava. Mety hivoaka aorian'ny fanaviana na fiasana saina (fanahiana). Ao anatin'ny 1 hatramin'ny 3 herinandro dia miala izany. Kobano amin'ny ranon-tsira ny vava. Tsy manampy ny antibiotika.

## MIVOAKA FANAVIANA

Mibontsin-drano kely miloko fotsy eo amin'ny molotra (na filahiana/fivaviana) izay vaky ka manakom-pery. Mety hivoaka aorian'ny fanaviana na fiasana saina. Ateraky ny mikiraoban'ny herpes. Sitrana aorian'ny 1 hatramin'ny 3 herinandro izany. Ny fametrahana ranomandry eo amin'ny fery mandritra ny minitra maro, im-betsaka ao anatin'ny tontolo andro dia mety hanampy azy ireo ho sitrana haingana. Ny fanasiana alamo, camphre, ra ranon-javamaniry mangidy (toy ny raketa Cardon, p. 13) eo amboniny dia mety hanampy. Ny fihinanana acyclovir (p. 373) dia mety hanamaivana ny fanaintainan'ny fanaviana. Raha mila fanazavàna mikasika ny herpes eo amin'ny filahiana/fivaviana, jereo p. 402.

Raha mila fanazavàna mikasika ny fikarakarana ny nify sy ny hihy dia jereo ny Rehefa Tsy Misy Ny Mpitsabo Nify, avy amin'ny Hesperian ihany koa.