ላንቺና ላንተ

የኢትዮጵያ የፅንስና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር
Ethiopian Society of Obstetricians and Gynecologists

ቅፅ ሁለት

ላንቺና ላንተ

ቅጽ 02

ማውጫ

- RH ከአባቱ የወረሰን ጽንስ የእናትየው ሰውነት አያውቀውም፡፡
- እንግዳ የሆነው የትዳር ውበት
- ከአስር ሚሊ ሊትር እስከ ሰማንያ ሚሊ ሊትር...ትክክለኛ የወር አበባ መጠን...$
- የምግብ እጥረት ፣የአየር (oxygen) እጥረት እና የማህጸን መኮማተር በወር አበባ ጊዜ ለሚከሰት ህመም መንስኤ ይሆናሉ፡፡$
- ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ሊወያዩ ይገባል፡፡
- የወሲብ ስንፈት (Impotence) የሴቶችም ችግር ነው፡፡
- ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም...ማርገዝ...መውለድ...ይህን ማድረግ ያልቻለች ሴት... ሴት ነች ወይ? የሚለው በሶስተኛው አለም አጠያያቂ ነው ፡፡
- ወሲብ ከጸጸትና ከጭንቀት ጋር የተቆራኘ ነው፡፡ $
- ከሃያ አራት አመት---ሰላሳ አምስት ዓመት...ልጅ ለመውለድ ትክክለኛ ጊዜ
- የሽርት ውሀ ምርመራ...
- በኢትዮጵያ በአመት ስምንት ሺህ እናቶች ይሞታሉ ፡፡$
- (ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ ማቋረጥ)
- ዓለም አቀፍ የአጥንት መሳሳት ቀን (World Osteoporesis day) (October 28/2008) ጥቅምት 20/2001 $
- በሕይወት እያሉ የሞቱ (The living dead) $
- ምነው እንዳጀማመሩ ቢዘልቅ ?
- "ልጆች እያደጉ ሲሔዱ ቫይረሱ ከደማቸው ውስጥ ይጠፋል አሉኝ....."
- ጥናቶችን በማገላበጥ ከ700 ሰአታት በላይ አጥፍቻለሁ: ወላድ ያለመሆኔ ታሪክ ይኄውላችሁ"

አላማችን ኤች አይቪ ባይረስ ከእናት ወደ ጽንስ መተላለፉ ሙሉ በሙሉ እንዲያበቃ ነው፡፡

ላንቺና ላንተ

ቅፅ 02

አዘጋጆች

ዋና አዘጋጅ
ጳሃይ ተፈረደኝ

ምክትል ዋና አዘጋጅ
አዲሱ ደረሰ

ኮፒ አርታኢ
ሰላማዊትክፍሌ

ከፍተኛ አርታኢዎች
ፕሮፌሰር ሉከማን ዩሱፍ
ዶ/ር ሰለሞን ቁምቢ
ደ/ር እያሱ መስፍን
ዶ/ር እስክንድር ከበደ
ደ/ር አሸብር ጌታቸው
ደ/ር ገላኔ ሌሊሴ
ዶ/ር ገነት ገ/መድህን
ደ/ር ማቲያስ አስራት
ዶ/ር መሰረት አንሳ

መግቢያ

የኢትዮጲያ ጽንስና ማህጸን ሃኪሞች ማህበር በከፍተኛ ደረጃ አሳሳቢ የነበረውን የእናቶች ሞትን ለመቀነስ የሚደረገውን ጥረት ለማገዝ እና ባጠቃላይ የሴቶች፤ የእናቶች እና ህጻናት እንዲሁም የስነተዋልዶ ጤናን በሃገሪቱ ለማሻሻል የተመሰረተ ማህበር ነው። ማህበሩ ከተመሰረተበት ከ1984 አ/ም ጀምሮ ከሃገር በቀል እዲሁም ከሃገር ውጪ ካሉ ተቋማት ጋር በመተባበር የተለያዩ ፕሮጀክቶችን ቀርጾ ሲንቀሳቀስ ቆይቷል።

ማህበሩ በቋሚነት ለረጅም ጊዜ ሲተገብራቸው ከነበሩት ፕግራሞቹ አንዱ በማህበሩ የኮሙኒኬሽን ክፍል እየተዘጋጅ ሲተላለፍ እና ሲነበብ የነበረው የላንቺና ላንተ የሬዲዮ ፕሮግራም እና የጋዜጣ አምድ ነው። የላንቺና ላንተ ፕሮግራም በሳምንት አንድ ጊዜ በመጀመሪያ በኤፍኤም አዲስ 97.1 ከዚያም በኢትዮጲያ ሬዲዮ ብሔራዊ አገልግሎት፤ በየሳምንቱ ለሰላሳ ደቂቃ ሲተላለፍ ቆይቷል። ይህንኑ የሬዲዮ ፕግራም የሚደግፈው የጋዜጣ አምድ በተመሳሳይ ለባለፉት ከአስር አመታት በላይ በአዲስ አድማስ ጋዜጣ ላይ ሲነበብ ቆይቷል።

የላንቺና ላንተ የሬዲዮ ፕሮግራም እና የጋዜጣ አምድ በስነተዋልዶ ጤና ላይ የማህበረሰቡን ችግር መሰረት በማድረግ እና የጤና ባሞያዎችን በማሳተፍ የተለያዩ ርዕሶች ላይ የግንዛቤ ማስጨበጫ ፕግራሞችን እና ጽሁፎችን ሲያደርስ ቆይቷል።

በዚህ የላንቺና ላንተ የአርካይቭ እትም ላይ በማህበሩ የኮምኒኬሽን ባለሞያ አበበ ተሻገር፤ ቤቴሌሄም ነጋሽ ተዘጋጅተው እና በአዲስ አድማስ አማካይነት ለማህበረሰቡ ሲደርሱ የነበሩ ጽሁፎችን ታነባላችሁ። እነዚህ የጽሁፍ ስብስቦች በጊዜ ውስጥ ውበታቸውም ሆነ ሳይንሳዊ ጥቅማቸው ያልሟሸሸ እንደመሆኑ ለአንባቢዎች ከፍተኛ የግንዛቤ ማስጨበጫ ምንጭ እንደሚሆኑ የማህበሩ አምነት ነው።

ምስጋና

ከአስር አመታት በላይ ሲጠናቀሩ የነበሩ ጽሁፎችን በማሰባሰብ በአንድ እትም እንደዚህ እንዲቀርቡ ማህበሩ ያቀረበውን ሃሳብ በገንዘብ የደገፈው የአለም አቀፉ የስነተዋልዶ ጤና የስልጠና ማዕከል **the Center for International Reproductive Health Training (CIRHT)** በመሆኑ ማህበሩ ላቅ ያለ ምስጋናውን ያቀርባል፡፡

RH ከአባቱ የወረሰን ጽንስ የእናትየው ሰውነት አያውቀውም፡፡

"እንዲያው አንድ ጥያቄ አለኝ፡፡መልስ በመስጠት ትተባበሩኛላችሁ?" አንዲት እናት ለዝግጅት ክፍላችን ያደረሱት ደብዳቤ ከመነሻው ያሰፈረው ነው፡፡

ጥያቄው እንዲህ ይላል፡፡

"እኔ እድሜዬ ከሃምሳ አምስቱ ዘለል ብሎአል፡፡ በእርግጥ በዘመኔ ማለት ልጅ ሆኜ በአካባቢያችን ትኖር የነበረችን አንዲትን ሴት ልክ እንደዘር እከሊት እኮ ሾተላይ ነች እየተባለ መለያ የተሰጣት ሴት ነበረች፡፡ ይህች ሴት መጀመሪያ አግብቶአት የነበረው ሰው በዚሁ ምክንያት ስፈታት ሌላም ባል ሳትገባ እንዲሁ ጠላ እየጠመቀች ትኖር ነበር፡፡ እኔ ግን ወደስድስት ልጅ ወልጃለሁ፡፡ እንዲህ ያለ ነገር አልገጠመኝም፡፡ አሁን ታዲያ ከወለድወቸው መካከል ሁለቱ ልጆቼ እኖእኮ RH ነን ይሉኛል፡፡ ምንድነው RH(አር.ኤች) ስላቸው እሱማ ድሮ ሾተላይ የሚባለው ነው አሉኝ፡፡ እንዲያው ለመሆኑ ይህ ነገር እውነት ነው?"

ይህንን ጥያቄ ለባለሙያ አቅርበን እነሆ መልሱን ለንባብ ብለናል፡፡ ማብራሪያውን የሰጡን ዶክተር ባልካቸው ንጋቱ የመጨረሻ ዓመት የማህጸንና ጽንስ ስፔሻሊስት ተማሪ ሲሆኑ ቀደም ሲል የጠቅላላ ሐኪም በመሆን በተለያዩ ሆስፒታሎች አገልግለዋል፡፡

ጥያቄ፡- RH (አር.ኤች) ምንድን ነው?

መልስ፡- በማንኛውም ሰው የቀይ የደም ህዋስ ውስጥ ሶስት አይነት የደም አይነቶች አሉ እነሱም (A,B,O) ኤ.ቢ.ኦ ይባላሉ ፡፡ ከነዚህ በተጨማሪ ግን ባስፈላጊ ደረጃ መታወቅ ያለበት RH (አር.ኤች)የሚባል ሌላ በቀይ የደም ህዋስ ላይ የሚገኝ (antigen) የሚባል ነገር አለ፡፡ይህ (antigen) በቀይ የደም ሴል ላይ ካለ ወይም ደግሞ የአንድ ሰው የቀይ የደም ህዋስ ላይ RH ካለ ያ ሰው አር.ኤች ፖዘቲቭ (RH+) ነው ይባላል፡፡ RH (አር.ኤች)የደም ህዋስ ውስጥ ሊኖርም ላይኖርም የሚችል ነገር ሲሆን ስርጭቱም በተለያዩ አካባቢዎች የተለያየ አይነት ነው፡፡ ለምሳሌ በጣም በጥቂቱ RH (አር.ኤች)የሌላቸው ሰዎች የሚገኙበት አካባቢ ወደ ቻይና፣ጃፓን እና ዩሮ ኤዢያ የሚባሉ አካባቢዎች ላይ ሲሆን በጥቁር አሜሪካውያን ላይ ከ አምስት እሰከ አስር በመቶ ድረስ ሲኖር እኛ አገር ደግሞ የተጠና ነገር ባይኖርም ስርጭቱ ግን ያን ያህል የሰፋ እንዳልሆነ ይታወቃል ፡፡

ጥያቄ፡- RH(አር.ኤች) ማለት በደም ላይ ተጨማሪ ነገር ነው ማለት ነው?

መልስ፡- አዎን። RH ቀይ የደም ህዋስ ውሰጥ የሚገኝ ከ A, ከ B እና ከ O ውጪ ተጨማሪ ነገር ነው። ለምሳሌ A የደም አይነት ያለው ሰው RH ያለው ከሆነ ኤ+አር.ኤች (A+ RH) ወይንም ኤ ፖዘቲቭ የሚባል ሲሆን RH የሌለው ከሆነ ደግሞ ኤ-አር.ኤች(A- RH) ወይም ኤ ኔጌቲቭ ብለን እንገልጸዋለን ።

ጥያቄ፡- RH (አር.ኤች) በደም ውስጥ ለመገኘቱ ምክንያቱ ምንድነው ?

መልስ፡- RH (አር.ኤች) መኖር ወይም አለመኖር ከአባት ወይም ከእናት አሊያም ከሁለቱም በዘር አማካኝነት ሊወረስ የሚችል ነገር ነው።

ጥያቄ፡- ሰዎች በህይወት እያሉ RH+ (አር.ኤች ፖዘቲቭ) መሆናቸው ምን ይጠቅማል RH- (አር.ኤች ኔጌቲቭ) መሆናቸውስ ምን ይጎዳቸዋል?

መልስ፡- የሰዎችን RH+ ፖዘቲቭነት ወይም ደግሞ RH- ኔጌቲቭነት ማወቅ የሚያስፈልግበት ዋናው ምክንያት ከእርግዝና እና ወሊድ ጋር የተያያዘ ችግር ስለሚያስከትል ነው። RH በደሙዋ ውስጥ የሌላት እናት RH በደሙ ውስጥ ካለው ባል ብታረግዝ እና ያባቱን በመውረስ RH ያለው ልጅ ብትጸንስ የጽንሱ እና የእናትየው መለያየት ሊያስከትል የሚችለው ጉዳት አለ።ጽንሱ ከአባትየው RH የወረሰ በመሆኑ የእናትየው ሰውነት አያውቀውም ። ይህንን RH ከአባቱ የወረሰ ጽንስ የእናትየው ሰውነት ስለማያውቀው የእናትየው ሰውነት እንደ ባእድ ይቆጥረው እና ያንን ለማጥቂያ የሚሆን መከላከያ (anti body) ያመርታል። ይህ ሁኔታ እንግዲህ እራስን የመከላከያ መንገድ ነው። የተመረተው መከላከያ (anti body) ደግሞ በእንግዴ ልጁ አልፎ የልጁን ቀይ የደም ህዋሶችን ያጠቃል ።ይህ ማለት ደግሞ ልጁን ያለ ቀይ ደም ህዋስ የሚያስቀር ነው። እነዚህ የቀይ ደም ህዋሶች በብዛት ሲጎዱ ደግሞ ልጁ በደም ማነስ የሚጠቃበት ሀኔታ ይከተላል።ከዚህ ሁኔታ ጋር በተያየዘ ልብ ድካምን ጨምሮ ሌሎች ሊመጡ የሚችሉ ሕመሞች በሙሉ ተከስተውበት ከሞት ደረጃ ያደርሱታል ማለት ነው። ስለዚህ የ RH ችግር ከተፈጠረ በኋላ የሚረገዙ ህጻናቶች በሙሉ በተደጋጋሚ ስለሚሞቱ እንደዚህ አይነት ችግር የሚያጋጥማቸው እናቶች በህብረተሰቡ በልማድ አጠራር ሾተላይ ይባላሉ። በመጀመሪያው እርግዝና ላይ ብዙ ጊዜ ይህ ችግር አይከሰትም ምክንያቱም የእናትየው ሰውነት እንደ ባእድ የቆጠረውን RH ለማጥቃት ጊዜ ስለማይኖረው ነው።በዚህ ተነቃቅቶ ግን በቀጣዮቹ እርግዝናዎች ላይ እየባሰ እና እየጨመረ ልጁ የሚወለድበትንም ጊዜ እያሳጠረ ይመጣል ስለዚህ አንዴ በዚህ ምክንያት

ልጅ ያጣች እናት በተደጋጋሚ ልጅ የማጣት እድሏ በጣም ሰፊ ነው። ስለዚህ RH የሌላት እናት የግድ መውሰድ ያለባት መድሃኒት እና ሌሎች መደረግ ያለባቸው እርምጃዎች ስላሉ እናትየዋ RH እንዳላት እና እንደሌላት በቀላሉ በደም ምርመራ አማካኝነት መታወቅ አለበት።

ከእርግዝና ጋር ተያይዞ ምንም አይነት ችግር የማያመጣው እናትየው RH ቢኖራት ነው።እሷ RH ከሌላት እና ባለቤቷ ግን RH ያለው ከሆነ በጽንሱ እና በእርግዝናዋ ላይ ችግር ሊያመጣ ይችላል።ይህንንም በሚደረጉ አንዳንድ ህክምናዎች ቀድሞ በመለየት መከላከል ይቻላል።

ጥያቄ፡- ልጁ ሳይሞት በደህና ሊያድግ የሚችልበትን አጋጣሚ መፍጠር ይቻላል?

መልስ፡- ይህ ሁኔታ በድሮ ጊዜያት በጣም ብዙ ችግር ያስከትል ነበር። ባሁኑ ጊዜ ግን እናት (anti body) መከላከያውን እንዳታመርት ለማድረግ ይቻላል።አንዲት እናት በእርግዝና ወቅት ክትትል ትጀምራለች ።RH እነደ ሆነች ከታወቀ መከላከያ (anti body) በሰውነቷ ውስጥ መኖር አለመኖሩን በቀላል የደም ምርመራ እንዲረጋገጥ ይደረግና በሀያ ስምንተኛው ሳምንት ወይም ሰባተኛውን ወር እንደጨረሰች አካባቢ እሷ ልታመርተው የምትችለውን (anti body) ከውጭ እንዲሰጣት ስለሚደረግ እሷ ሳታመርት ትቀራለች ማለት ነው። በዚህ ጊዜ በማህጸን ውስጥ ያለው ልጅ እና የእናት ደም የመቀላቀል አጋጣሚ እንኳን ቢኖር እርግዝናው ይቀጥል እና ችግር የሌለው ወሊድ ሊከሰት ይችላል ማለት ነው።ስለዚህ የሚቀጥለውም እርግዝና እንደዚሁ በጤናማ መልኩ ይቀጥላል። ማለት ነው ።ልጁም ከተወለደ በኋላ ደሙ ታይቶ በሰባ ሁለት ሰአት ውስጥ ለእናትየው መድሃኒቱ ይሰጣታል ።ይህም ቀጣይ እርግዝናዎቿ ያለምንም እንከን እንዲካሄዱ ያደርጋል ማለት ነው።ይህ አገልግሎት ሳይቋረጥ በመቀጠልም በወለደች ቁጥር የልጁ ደም እየታየ መድሃኒቱ ይሰጣታል።

ጥያቄ ፡-አንዳንድ ጊዜ ህጻኑ ከተወለደ በሁዋላ ደም የሚሰጥበት ሁኔታ አለ?

መልስ ፡-ትክክል ነው ። ልጁ የ RH ችግር እንዳለበት ከተረጋገጠ እና በህይወት ከተወለደ ልጁ ከማህጸን ከወጣ በኋላ የደም ማነስ ስለሚኖረው በክብደቱ መጠን ተለክቶ ደም ከውጪ ሊሰጠው ይችላል።

ጥያቄ ፡-ባለትዳሮቹ ይህንን ሁኔታ ለማሻሻል የሚችሉበት አጋጣሚ አለ?

መልስ ፡- አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች እናት አር ኤች ፖዘቲቭ የሆነ ባል ካገባች ነው ይሄ ሁሉ ችግር የሚፈጠረው። አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች እናት አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነ ባል ካገባች ምንም አይነት ችግር አይፈጠርም። በዚህ መንገድ ካልሆነ በስተቀር

ይህንን ችግር ለማስቀረት የሚያስችል ከህክምናው በስተቀር ሌላ ዘዴ የለም። ስለዚህ ሁኔታው ተፈጥሮአዊ በመሆኑ በምንም አይነት መንገድ መቀየር አይቻልም።

ጥያቄ፡- አሁን ለዚህ ዝግጅት መነሻ ወዳደረግነው ጥያቄ እናምራ።በመግቢያው ላይ አንዲት እናት ያቀረቡት ጥያቄ ባጭሩ እሳቸው RH ሳይኖራቸው ከወለዱዋቸው ልጆች መካከል ግን ሁለቱ አር ኤች ተብለናል በማለታቸው ይህ እንዴት ነው የሚል ነው። በተለይም RH በዘር ከመተላለፉ አንጻር ይህ እንዴት ሊሆን ይችላል የኛም ጥያቄ ነው ።

መልስ፡- እዚህ አገር ላይ የ RH መጠን አይታወቅም ከመቶው ምናልባት ዘጠና እናቶች (RH+) አር ኤች ፖዘቲብ ሊሆኑ ይችላሉ።አስር በመቶዎቹ ደግሞ (RH-)አር ኤች ኔጌቲብ ሊሆኑ ይችላሉ።ስለዚህ የስርጭቱ መጠን ስለማይታወቅ በግምት ነው ልንናገር የምንችለው።እኚህ እናት ዘጠና በመቶዎቹ ውስጥ ከሆኑ ያለምንም ችግር ሁሉንም ልጆቻቸውን ሊወልዱ ይችላሉ። ከአስር በመቶዎቹ ውስጥ ከሆኑ እና ባለቤታቸው (RH-) አር ኤች ኔጌቲብ ከሆነ አሁንም ሁሉም እርግዝና ላይ ምንም አይነት ችግር አይኖርም።ግን ምናልባት ባለቤታቸው (RH+) አር ኤች ፖዘቲብ ከሆኑ እና እሳቸው (RH-) አር ኤች ኒጌቲብ ከሆኑ የ RH ችግር ሊያጋጥማቸው የሚችለው በእያንዳንዱ እርግዝና ላይ የልጁ እና የእናትየው ደም የመቀላቀል እድል ስላለው ነው። የልጁና የእናትየው ደም አስራ ስድስት በመቶ ያህል ሊቀላቀል ሲችል ላይቀላቀል የሚችልበት እድል ደግሞ ሰማኒያ አራት በመቶ ነው።በዚህ ሁኔታ እናትየዋ ያለምንም ችግር አርግዘው ወልደዋል ማለት ነው። ይህ እንግዲህ በአጋጣሚ የተገኘ እድል ሊሆን ይችላል።

እንግዳ የሆነው የትዳር ውበት

- ጥሩ ትዳር ማለት ምንም እንከን የሌለው ማለት አይደለም፡፡
- ግጭት የጥንዶችን ግንኙነት የሚሰብር ሳይሆን ጥንዶችን አጅግ የሚያጠነክር ሁኔታ ነው፡፡

ትዳር ማለት አስቸጋሪ በሆኑ ጊዜዎች እና ከባድ በሆኑ ትምህርቶች የተሞላ ሁሉም በየግሉ የሚገባበት ታላቅ የሆነ የህይወት ክፍል ነው፡፡እነዚያ አስቸጋሪ የሆኑት ጊዜዎች እና ትምህርቶች ህይወት ከትዳር ጉዋደኛ ጋር እንድትቀጥል እና ኑሮውም ሲጀመር ከነበረው የፍቅር ደረጃ እጅግ የጠለቀ እና የጠነከረ እንዲሆን ያደርጋሉ፡፡ትዳር መሆን ያለበት እንደሚወራለት በፍቅር በታወረ ልብ ብቻ ተጎትተው የሚገቡበት ሳይሆን አንዱ ላንዱ ባለው ፍቅር ፣ታማኝነት፣አሳቢነት ተሳስቦ የሚመሰረት የህይወት ምዕራፍ ነው፡፡የትዳር ጉዞ ግን ሁሌ አልጋ ባልጋ አለመሆኑን የሞከሩትም ሆኑ ያልሞከሩት የሚመሰክሩት ነው፡፡ ጥሩ የሆኑ የትዳር ጊዜዎች ጠቃሚ እንደሆኑ ባይካድም ጥሩ ያልሆኑ የትዳር ጊዜዎችም ሡለራሳችን፣ ስለትዳር አጋራችን እና ስለፍቅር ተፈጥሮአዊ ሁኔታ እጅግ አድርገው የሚያስተምሩበት ጊዜ በርካታ ነው፡፡

ትዳር ስንመሰርት ትክክለኛውን ሰው እስከመረጥን ድረስ ያ ሰው ሁሌ ደስተኛ ሊያደርገን አንደሚችል ሊናስብ እንችላለን፡፡ እንደእውነቱ ከሆነ የሰርጋችን እለት ኬኩን ቆርሰን ስንጎራረስ... የሻምፓኝ ብርጭቆ ስናጋጭ... በሙሽራዬ ሙዚቃ ቧልስ ስንደንስ... እስከመቼም ቢሆን አለመግባባት ሊከሰት እንደማይችል አርገን ልንደመድም እንችላለን፡፡ የገባነውን ቃል ኪዳን መተግበር የምንጀምረው ብስጭት፣ ጎልቶ የሚታይ ብቸኝነት ፣ ሐዘን እና ሌሎች አሳዛኝ የህይወት ምዕራፎች ሲከሰቱ እንደሆነም እናምናለን ፡፡ በዚህ አስተሳሰባችንም በመኖር ታሪክ ውስጥ የመጨረሻውን ደረጃ እንደረገጥን አስበን ይሆናል፡፡ ነገር ግን ትዳር ማለት የኑሮ መጨረሻ ሳይሆን በደስታ እና በአስቸጋሪ የህይወት ክፍሎች የተሞላ ነው፡፡ ምንም እንኳን የትዳር አጋራችን ጥሩ ሰው ቢሆንም/ብትሆንም ከእያንዳንዷ ደቂቃ እና ቀን የተወሰነውን ጊዜ በሱ/በሷ ሁኔታ ደስተኛ የማንሆንበት ጊዜ መኖሩን እንደርስበታለን፡፡ታዲያ በሁኔታዎች ስንከፋ በመጀመሪያ ደረጃ ምን አስቸኩሎኝ አገባሁ? በቃ ትዳር ማለት ይኼው ነው እንዴ? ብለን እራሳችንን የምንጠይቅባቸው ጊዜያቶች ይመጣሉ ፡፡ ትዳር አንዳንድ ጊዜ ከመልካም ነገር የራቀ ...ነገር ግን ከገመትነው በላይ ደግሞ ታላቅ ዋጋ ያለው የህይወታችን ታላቅ ምዕራፍ መሆኑን ግን መዘንጋት የለብንምሆኖ፡፡

ትዳር ጠንካራ ስራ ይፈልጋል ።ይህንንም ስንል የትዳር ጉዋደኛሞች አንዳቸው ለአንዳቸው ማድረግ ያለባቸውን ስላልፈፀሙ በትእግስት ማለፍና አናዳጅ የሆኑ ወይንም የማያስደስቱ ልምዶችን ተቋቁሞ ከራስ ባህርይ ጋር ለማስማማት መታገል ብቻ አድርገን ልንረዳው እንችላለን ።ትክለኛው ነገር የትዳር ጉዋደኛ ሚስጥራዊ እንደሆነ ሁሉ ሌላኛውም ወገን ውስብስብ እንደሚሆን መረዳት ነው። በትምህርቱ አለም ጂኦግራፊ ወይም ደግሞ ኬሚስትሪ ወይንም ሌሎች ትምህርቶችን አተኩረን እንዳጠናነው ሁሉ የትዳር ጉዋደኛን በደንብ ማጥናት ያስፈልጋል። ከጉዋደኝነት አለም ወደ ትዳር አለም መግባት ማለት መጠናናቱ ተቋጨ ማለት ሳይሆን እዲያውም የተሻለ የመጠናኛ ደረጃ ላይ ተደረሰ ማለት ነው።ያ ማለት ደግሞ የትዳር ጉዋደኛሞች እርስ በእርሳቸው ማንንነታቸውን አጣርተው እያወቁ በመጡ ቁጥር ከእለት ወደእለት መጠነኛ ለውጥና መሻሻልን ያገኛሉ ማለት ነው ። ሁለቱም የትዳር ጉዋደኛሞች እየተሽሻሉና ቀስ በቀስ እየበሰሉ ሲመጡ ቀሪው የትዳር ስራ የሚሆነው ለመግባባትና ዕርስ በዕርስ ለማመማማር መንገዶችን መፈለግ ነው።

በትዳር መሀል ጭቅጭቆች ሊፈጠሩ ይችላሉ ።እነዚያ ቀደም ብለው የተፈጠሩ ያልተቋጩ ጭቅጭቆቻችንን ደገሞ ወደ አልጋችን ይዘን እንሄዳለን።በዛ የተነሳ መኝታ ክፍላችን ዕንባ እና መካሰስ የነገሰበት ይሆናል። ይባስ ብሎም አብረውን የተኙት ችግሮቻችን ጠዋት አብረውን ተነስተው መጥፎ ቀን እንዲኖረን ከዛም አልፎ ትዳራችንን እስከፊ ደረጃ ላይ እንዲወድቅ ታላቅ የሆነ ሚና ይጫወታሉ። ታዲያ ይሄ ለጭቅጭቅ የሚዳርገው ነገር በተለያዩ ምክንያቶች በየእለቱ የተጠራቀመ ችግር ሊሆን ይችላል ። አለበለዚያም ለሰራነው ስራ ተገቢውን መደነቅና ምስጋና ካለማግኘት ሊሆን ይችላል። እነዚህ በቀላሉ የተጀመሩ አለመግባባቶች በጊዜው ካልተፈቱ እየዋሉ እያደሩ ማብቂያ ወደሌላቸው ጭቅጭቆች ሊያመሩ ይችላሉ።እንደዚህ ያሉ ሁኔታዎች በባለትዳሮቹ በቀላሉ መፈታት ያለባቸው ናቸው።በትዳር መሃል አንተ ትክክል አይደለህም አንቺ ተሳስተሻል የሚሉ አመለካከቶች ብዙ ጊዜ ይንጸባረቃሉ። መሆን ያለበት ግን እርስ በእርስ እየተዋወቁ፣እየተደናነቁ እና እየተመሰጋገኑ መምጣትና በይበልጥም አንዱ ላንዱ ቦታ መሰጠት እና መከባበር ያስፈልጋል።ያ ማለት ሁሌ አንደኛው ወገን በሚያመጣው ሃሳብ መስማማት ግድ ነው ማለት ሳይሆን ሁለቱም እኩል በሆነ ሚዛን የሚተያዩበት ሁኔታን መፍጠር መቻል አለባቸው። የባልን ወይም የሚስትን ስህተተኛነት አስኪሰለች ድረስ መደጋገምን አስወግዶ በዛ ፋንታ «አሃ አንተ ትክል ነህ …አንቺ ትክል ነሽ፣ወይም ደግሞ እሱን እንኳን አላስብኩትም ነበር፣ በዛ መንገድ እንኳን አልተረዳሁትም ነበር፣ የሚሉትን ቃላቶች መጠቅምና ለትዳር ጉዋደኛ

ተገቢውን ትኩረት ከሰጡ በሁዋላ የራስን ሃሳብ ማንጸባረቅ እና ተሰሚ ማድረግ ቀላል ይሆናል።አንዴ መደማመጥ ከተጀመረ በኋላ አንዱ ለአንዱ ትክክል መሆኑን መንገር ነው እንጂ ትክክል ለመሆኑ ማስረጃ አቅርቦ ማሳመን አይጠበቅበትም ።ስለዚህ ትዕግስተኛ መሆን ፣አስታራቂ ሃሳቦችንም ማፍለቅ አጅግ ዋጋ እንዳለው በመረዳትን በመተግበር ወደ መጥፎ ሁኔታ እያመራ ያለውን ትዳር ወደ ጥሩ ሁኔታ መመለስ ይቻላል።

በትዳር አለም የግብረስጋ ግንኙነት አስፈላጊ ጉዳይ መሆኑ የታመነ ነው። ነገር ግን አንዳንዴ የግብረስጋ ግንኙነት የማድረግ ስሜት ፈጽሞ የማይኖርበት ጊዜያቶች አሉ። አንደኛው ሲፈልግ ሌላው የማይፈልግበት ወይንም ሁለቱም የማይፈልጉበት አጋጣሚዎች ብዙ ናቸው። ተጋቢዎች ግብረስጋ ሳያደርጉ የሚቆዩባቸው ጊዜያቶች ሌላው የትዳር ተፈጥሮአዊ ባሕሪያት መሆናቸውን ሊገነዘቡ ይገባል። እነዚህ ባህሪዎች ለግብረስጋ ግንኙነት ያለውን ስሜት ጠፍቷል ወይም ደግሞ ከዚህ በኋላ የግብረስጋ ግንኙነት ስሜቱ ፈጽሞ አይመጣም የሚያሰኙ አይደሉም ። አንዱን ሳምንት የግብረስጋ ግንኙነት አልተደረገም ማለት በዛ ሳምንት ለትዳር ጉዋደኛሞቹ አስፈላጊ የነበረው ነገር ግንኙነት ማድረግ ሳይሆን ዝም ብሎ መተኛቱ ነበር ማለት ነው። ብዙዎች ይህ ሁኔታ ሲደጋገም በፊት እኮ ግንኙነቱን ለማድረግ ጥሩ ስሜት ነበረን... ሰለዚህ በመሀከላችን ምን እየተፈጠረ ነው ብለው ይጨነቃሉ። ነገር ግን ባለትዳሮች መረዳት ያለባቸው አንድ ነገር ቢኖር የመሰረቱት ትዳር የተለያዩ ህይወቶችን የሚመሩበት ብዙ ኃላፊነት ያበት መሆኑን ነው። በትዳር ወቅት ልጆች ይወለዳሉ፣ቤተሰብ ማስተዳደር የሚባለው ኀላፊነት ስለሚኖር ስራዎች ይበዛሉ ። ባጠቃላይ የባለትዳሮቹ የየግል ተፈላጊነት በየአቅጣጫው ስለሚጨምር ድካምን ያስከትላል ። ተጋቢዎች ይህንን ከግምት ውስጥ በማስገባት አንዳቸው ለአንዳቸው የሚሰጡትን ፍቅር እና እንክብካቤ ሳያጉዋድሉ ኑሮአቸውን በግልጽ እየተነጋገሩ ወይንም እየተወያዩ መቀጠል አለባቸው።እነዚህ ሂደቶች ከትዳር ጉዋደኛ ጋር ስሜት ለስሜት መግባባትንና መናበብን ይፈጥራሉ።

ጥሩ ትዳር ማለት ምንም እንከን የሌለው ማለት አይደለም። ጥሩ ትዳር የሚባለው ችግር ቢፈጠርም እንኩዋን ጥንዶቹ ያንን ተረድተው ትዳሩ እንዲሰምር በሚያደርጉት ጥረት በሰላም የሚቀጥለው ነው።በእርግጥ ግጭቶች አልፎ አልፎ አስፈላጊ ናቸው። ምክንያቱም በግጭት ጊዜ በዛ አጋጣሚ ቀደም ሲል በውስጣቸው የተቀበሩ ነገሮችን ማለትም ስለእራስ እና ስለትዳር ጉዋደኛ ግልጽ የሆነ መግባባት እንዳይኖር የሚከላክሉ ነገሮችን በሙሉ በዛ አጋጣሚ መስማት ስለሚቻል ነው።በዚህ ጊዜ መደረግ የሚገባው በእለቱ የተፈጠረውን ግጭት ለማስወገድ መጣር ሳይሆን በግጭቱ አማካኝነት የሚነሱት ነጥቦች ላይ አተኩሮ ስህተትን አርሞ ትዳሩን ለመቀጠል ጥረት ማድረግ ነው።

ስለዚህ የግጭት አፈታቱ በእርጋታና እውቀት በተሞላት ሁኔታ ከሆነ ግጭት የጥንዶችን ግንኙነት የሚሰብር ሳይሆን ጥንዶችን አጅግ የሚያጠነክር ሁኔታ ነው።
ከትዳር ጉዋደኛ አንዳንድ ሁኔታ በመነሳት ግለሰቡን/ግለሰቧን ወደ ፍጹምነት ጠጋ የማድረግ ሁኔታ ይኖራል ። ታዲያ ሁኔታው እንዳሰቡት ሳይሆን ቀርቶ አንዳንድ ችግሮች ሲከሰቱ ጥፋት ታየበት የተባለውን የትዳር ጉዋደኛ ለራስ ትክክል ነው ብለው በገመቱት መንገድ ማንነትን ለመቀየር ሙከራ ማድረግ ትልቅ ስህተት ነው።ነገር ግን አንድ ጎልማሳ የሆነን ሰው ለአመታት ያካበተውን ልምድ ፣እምነት እና መለያ ጸባዩን ለመለወጥ መሞከር እጅግ አስቸጋሪ ነው። ይልቁንም ለዚያ ሰው በትእግስት ተስማሚ የሆኑ መልሶችን በማዘጋጀት ሰውየውን ለመለወጥ መሞከር ቀላሉ መንገድ ነው። ለምሳሌ የትዳር ጉዋደኛዎ ማብሰያ ክፍሉን አጽድቶ እቃ አጥቦ ሲያበቃ የእጣቢውን ውሃ ሳይደፋ የቆየ ከሆነ እና እርሶ ከስራ ተመልሰው ያልተደፋውን ውሃ ቢያዩ በዚያ ሳቢያ ከመቆጣት እና አጋርዎን ከማስቀየም ይልቅ ማብሰያው ክፍል ጸድቷል፣ እቃው ታጥቧል፣ ስለዚህ እኔ የምሰራው ውሃውን መድፋት ብቻ ነው ብሎ የጎደለውን ማሟላትና ሰላምን መፍጠር ብልህነት ነው።በትዳር አለም ሁለቱ ተጋቢዎች ተመሳሳይ ባህሪይ እንዲኖራቸው አይጠበቅም። ስለሆነም ልዩነትን ተቀብሎ በመግባባት መኖር እጅግ ጠቃሚ ነው።እንግዳ የሆነው የትዳር ውበት ይህ ነው።
ምንጭ፡-health & sex
Webmed featuring from “Redbook” magazine
By Ylonda Gault Caviness

ትክክለኛ የወር አበባ መጠን...

የደም ማነስ፣የልብድካም፣የማህጸን ካንሰር ፣ተደጋጋሚ የሆነ ውርጃ...
ከተዛባ የወር አበባ ፍሰት ሊከሰቱ ከሚችሉ ሕመሞች መካከል ናቸው ፡፡

“የወር አበባዬ የሚመጣት ጊዜ የተስተካከለ አይደለም፡፡ አንዳንድ ጊዜ በሁለት ወሩ ሊመጣ ይችላል ሌላ ጊዜ ደግሞ በአስራ አምስት ቀኑም የሚመለስበት ጊዜ አለ፡፡ በዚህ ላይ ፍሰቱ እጀግ አስቸጋሪ ነው”፡፡ የሚለው የተወሰኑ ሴቶች የሰነዘሩት እኛም ለዚህ እትም መልስ ከጠየቅንበት ጥያቄ መካከል ነው፡፡ በቅድሚያ ግን የወር አበባ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ምንድነው የማህጸንስ መስተንግዶ ምን ይመስላል የሚለውን ይሆናል የምናስነብባችሁ፡፡
ለዚህ እትም የጋበዝናቸው ባለሙያ ዶ/ር አበበ ፈጠነ ይባላሉ፡፡ ዶክተር አበበ በአዲስ አበባ ዩኒቨርስቲ ህክምና ፋከልቲ የማህጸንና ጽንስ ዲፓርትመንት የድህረ ምረቃ አራተኛ አመት ሬዚደንት ተማሪ ናቸው፡፡
ጥያቄ፡- የወር አበባ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ምን ይመስላል?
መልስ፡- የወር አበባ ማለት ከሴት ልጅ ከውስጠኛው የማህጸን ክፍል እየተቀረፈ በየወሩ የሚወጣ ከደም ጋር የተቀላቀለ የማህጸን የውስጠኛው አካል ማለት ነው፡፡ይህ ክፍል ዋናው መሰረት ደም ቢሆንም እንደ ፕሮጄስትሮን (progesterone) ሰውነትን ከኢንፌክሽን የሚከላከሉ እንደ የነጭ የደም ሴል ዘሮች እና የመሳሰሉ ከደሙ ጋር እየተቀላቀሉ የሚወጡ ንጥረ ነገሮች አሉ፡፡ከደሙ ጋር እየተቀላቀሉ የሚወጡት ንጥረ ነገሮች ከውስጠኛው ማህጸን ክፍል ተቀርፎ ከሚወጣው አካል ጋር ተቀላቅሎ ሲወርድ የወር አበባ ይባላል፡፡ ማህጸን ሶስት ክፍሎች አሉት እነርሱም ውስጠኛው የማህጸን ክፍል ኢንዶሜትርየም ማህከለኛውና ዋናው ማዮሜትር እና የማሀከለኛውን የሚሸፍነው የውጨኛው ክፍል ሴሮሳ ይባላል፡፡ የውስጠኛው የማህጽን ክፍል ኢንዶሜትር የሚበለው ክፍል ደግሞ እንደገና በሁለት ይከፈላል ፡፡ ይኼውም በጣም ከውስጥ ያለው 2/3 ኛው ክፍል ዲሲዱአስ ፈንክሽናሊስ (deciduas functionals) 1/3ኛው ደግሞ ዲሲዱአስ ፓዛሊስ (pazalis) ይባላል፡ ፡ስለዚህ ዲሲዱአስ ፈንክሽናሊስ (deciduas functionals) የሚባለው በየወሩ እንደ ወር አበባ ሆኖ እየተቀረፈ ይወጣል ማለት ነው፡፡
ጥያቄ፡- በወር አበባ ወቅት ከማህጸን እየተቀረፈ ከደም ጋር እየተቀላቀለ የሚወጣው ንጥረ ነገር በዚህ መልክ ከሰውነት መወገዱ ጉዳት አያስከትልምን ?

መልስ፡- የሚጎዳ ነገር አይደለም ።በመሰረቱ የወር አበባ የሚከሰተው አንዲት ሴት ልጅ ለአቅመ ሔዋን ስትደርስ ነው። ለአቅመ ሔዋን የደረሰች ሴት ሰውነቷ ለእርግዝና ይዘጋጃል። ለእርግዝና በምትዘጋጅበት ጊዜ ደግሞ ማህጸንም እራሱ ለእርግዝና ይዘጋጃል፡ ፡ማህጸንን ደግሞ ለእርግዝና እንዲዘጋጅ ሚያደርጉት ከጭንቅላት የሚወጡ ንጥረ ነገሮች ናቸው። እነዚህ ንጥረ ነገሮች መጥተው እንቁላል የሚያመነጨውን የሰውነት ክፍል (ovary) የሚባለውን እንቁላል እንዲያመነጭ ያደርጋሉ።በዚህ ሂደት የወንዱ የዘር ፍሬ እና የሴቷ እንቁላል ከተገናኘ በኋላ ቱቦ ውስጥ እርግዝና ይካሄዳል።እናም ጽንሱ ለማደግ ያመቸው ዘንድ ከቱቦው ወደ ተዘጋጀው ማህጸን ጊዜውን ጠብቆ ይመጣል። ይህንን ሁኔታ እንዲዘጋጅ የሚያደርጉ ሆርሞኖች አሉ።ከአንጎላችን ፒቱታሪ (pituitary) እና ሃይፖታለመስ (hypothalamus) ከሚባሉት የሚመጡ ንጥረ ነገሮች አሉ ::በእነዚህ ንጥረ ነገሮች ምክንያት ከእንቁላል ከሚያመነጨው (ovary) አካል ኤስትሮጂን (estrogen) እና ፕሮጄስትሮን (progesterone) የሚባሉ ንጥረ ነገሮች ይወጡና የማህጸንን የውስጠኛውን ክፍል ወይም ዴሲዱአ ፈንክሽናሊስ (deciduas functionals) የሚባለውን ክፍል ለእርግዝና ያዘጋጁታል።እርግዝና ሳይካሄድ ከቀረ እነዚያ ይቆጣጠሩ የነበሩ ሆርሞኖች ይቀንሳሉ ።እነዚህ ሆርሞኖች በየወሩ የሚጨምሩበት የሚቀንሱበት የእራሳቸው አካሄድ አላቸው።እርግዝና ሳይካሄድ ቀርቶ እነዚህ ሆርሞኖች ሲቀንሱ ከውስጥ ሆኖ ድጋፍ የሚያደርግለት ስለሚጠፋ ተቀርፎ ከማህጸን ይወጣል።የንጥረ ነገሮቹ አወጋገድ በዚህ መልክ ስለሆነ ሴትየዋን የሚጎዳት ምንም ነገር አይኖርም። ይህ የንጥረ ነገር ከደም ጋር ተቀላቅሎ የመውጣት ሁኔታ ከተለያዩ ነገሮች ጋር ከተገናኘ ግን ጉዳት ማስከተሉ አይቀርም። ለምሳሌ ደም ለረዥም ጊዜ ሲፈስ ሴትየዋን ሊጎዳት ይችላል።

ጥያቄ፡- የወር አበባ ሲፈስ መጠኑ ምን ያህል ነው ? ጊዜውስ ?

መልስ፡- የወር አበባ መታየት የሚጀምረው ከአስራ ሶስት አመት ጀምሮ ባለው እድሜ ነው። አንዲት ሴት የወር አበባዋ በየወሩ መምጣት አለበት ።ብዙ ጊዜ ከሃያ አንድ እስከ ሰላሳ አምስት (21-35) ባሉት ቀናት ከመጣ እና መጠኑም ከአስር (10) ሚሊ ሊትር እስከ ሰማንያ (80) ሚሊ ሊትር ከሆነ (በጠቅላላ መጥቶ እስከሚሄድ) ትክክል ነው እንላለን።አነሰ እንኩዋን ቢባል በአማካይ ሰላሳ (30) ሚሊ ሊትር ነው።የሚፈስበት ጊዜ ደግሞ እስከ ስምንት (1-8) ቀን ድረስ ነው። ይህ ከሆነ ችግር የለውም። በአብዛኛው ግን ብዙ ሴቶች የወር አበባቸው ከሶስት እስከ አምስት (3-5) ቀን ድረስ ይፈሳል ።ከዚህ ውጭ ከሆነ ግን የወር አበባን የተለያዩ ነገሮች እያስተጓጎሉት ነው ማለት ነው።

ጥያቄ፦ አንዳንድ ሴቶች የወር አበባቸው ጊዜውን እንደማይጠብቅና ፍሰቱም እጅግ ከፍተኛ እንደሆነ በጥያቄ መልክ ያነሳሉ። ይህ ከምን የተነሳ ነው?

መልስ፦ ማህጸን ለእርግዝና እንዲዘጋጅ ከጭንቅላት ውስጥ የሚወጡ ንጥረ ነገሮች አሉ ። እነዛ ንጥረ ነገሮች መጥተው እንቁላል የሚያመነጨው የሰውነት ክፍል (ovary) ሌላ ንጥረ ነገር እንዲያዘጋጅ ያደርጋሉ።እነዛ የተዘጋጁት ንጥረ ነገሮች ማህጸን ውስጥ ያለውን ግድግዳውን ለእርግዝና እንዲዘጋጅ ያደርጉታል።በተለይም የወር አበባ ማየት የሚጀምሩ በለጋው እድሜ ያሉ ሴቶች ላይ እና ወደ መጨረሻው አካባቢ ማለትም ወደ አርባ እና አርባ አምስት አመት እድሜ ማለት ነው....የማርገዝን ጊዜያቸውን እየጨረሱ የሔዱ ሴቶች ላይ እነዚህ ንጥረ ነገሮች የመዛባት ችግር ያጋጥማቸዋል ።አንዳንድ ጊዜ ክጭንቅላት ውስጥ የሚመጡ ንጥረ ነገሮች እንቁላል የሚያመነጨውን አካል (ovary) ሊያነቃቁ ሳይቻላቸው ይቀራል።እንቁላል የሚያመነጨው አካል (ovary) በደንብ ካልተነቃቃ እና በየወሩ ሆርሞኖችን ማመንጨት ካልቻለ ደግሞ እዚህ ማህጸን ውስጥ ያለው ግድግዳ በትክክል ሳይሆን በተጉዋደለ ሁኔታ ይዘጋጃል።ለምሳሌ ኤስትሮጂን (estrogen) የሚባል ሆርሞን ክሎሪታሪያት የሚባለውን የእድገት ደረጃ የሚያስተካክል ነው።ይህም ማለት የማህጸን ግድግዳው ውፍረቱን እየጨመረ እየጨመረ ሲሄድ ለእርግዝና እንዲያዘጋጀው የሚያደርግ ነው ማለት ነው ። በወጣት ሴቶች ላይ በተለይም በአስራ አምስት፣ አስራ ስድስትና አስራ ሰባት አመት የእድሜ ክልል ያሉ ሴቶች ላይ የወር አበባ በታየ በአስራ ሰባተኛው ቀን አካባቢ እንቁላል በመመንጨት ፕሮጄስትሮን (progesterone) የሚባል ሆርሞን ይወጣ እና የውስጠኛው የማህጸን ክፍል ያዘጋጀውን እንዲቆይ ያደርጋል ። በተለይ ወጣት ሴቶች እና ወደ መጨረሻ ከአርባ እስከ ሀምሳ እድሜ አካባቢ ያሉ ሴቶች ላይ የሆርሞኖች ያለመጣጣም ስለሚከሰት ትክክል ባልሆነ መልኩ በማህጸን በውስጥ በኩል ያለው ግድግዳ ይቀረፋል።ይህ ሁኔታ ወቅቱን ሳይጠብቅ የወር አበባን እንዲፈስ ወይም ደግሞ በብዛት እንዲፈስ ሊያደርግ ይችላል።ይህ የወር አበባ መዛባት ማለትም አለጊዜው መፍሰስና ከመጠን በላይ መፍሰስ የሚከሰተው ሴቶች የወር አበባ በጀመሩበት ከሀያ አመት በኋላ እና የወር አበባ ሊቀር ወይም ወደ ማረጥ አካባቢ በሚደርሱበት ወቅት ነው።ይህ መዛባት የሚከሰተው የንጥረ ነገሮች ወርሃዊ ሂደትን ካለመጠበቅም ነው።በዚህን ጊዜ በየወሩ ሂደታቸውን ጠብቀው የሚመነጩ ሆርሞኖች መዛባት ይጀምራሉ።እንቁላልየሚያመነጨው ክፍል ከጭንቅላት ለሚመጡ ሆርሞኖች በደንብ መልስ አይሰጥም ።ስለዚህ ይህ ሁኔታ የማህጸን ግድግዳውን ለረዥም ጊዜ

እንዲደማ ያደርገዋል ።ስለዚህ የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ ያለመምጣት(መዛባት) ፣ለረዥም ጊዜ መድማት ወይንም ብዙ መፍሰስ ይከሰታል።

ጥያቄ፡- የወር አበባ በብዛት መፍሰሱ ወይንም ጊዜውን አለመጠበቁ የሚያስከትለው ጉዳት ምንድው ?

መልስ፡- ብዙ ጊዜ የወር አበባ መጠን ከአስር እስከ ሰማንያ ሚሊ ሊትር በአማካይ ደግሞ ሰላሳ ሚሊ ሊትር ነው መሆን ያለበት ።በሚሊ ሊትር መለካት ከባድ ስለሆነ በቀን ምን ያህል ሞዴስ ትቀይራለች በሚለውም መገመት ይቻላል ። ለምሳሌ አንዲት ሴት በቀን ከሁለት እስከ ሶስት ሞዴስ ብትቀይር ጤነኛ ሀኔታ ነው። ነገር ግን አንዲት ሴት አስከ አስር ሞዴስ በቀን የምትቀይር ከሆነ ያ የደም መፍሰስ መብዛትን ያመለክታል።ከዚህ በተጨማሪም የሚፈሰው ደም የመርጋት ሁኔታ ሊታይበት አይገባም። ይህ ካጋጠመ የወር አበባ መብዛቱን ያመለክታል።ይህ ሁኔታ የደም ማነስን አስከትሎ ከደም ማነስ ጋር የተያያዙ ሌሎች ችግሮችንም ያስከትላል። ለልብድካም እና ለኢንፌክሽኖች ሊያጋልጥ ይችላል። የወር አበባ ጊዜውን ያለመጠበቁና የመጠን መብዛቱ **የስነ**-አእምሮአዊ ችግርንም ሊያመጣ ይችላል ።ለምሳሌ አንዲት ሴት ጓደኛዋ በየወሩ የወር አበባዋ በትክክል እየታያት የእሷ ግን የተዛባባት ከሆነ የስነ-እምሮአዊ ችግር ይገጥማታል ማለት ነው። ስለዚህ የወር አበባ መዛባት ከስሜት መቀዝቀዝ፣ማዘን ፣ ከድብርት እና ከመሳሰሉት ጋር ይያዛል።ሌላው ትዳር ላይ ላሉ ሴቶች የወር አበባቸው ወቅቱን ጠብቆ የማይመጣ ከሆነ የማርገዝ ችግርን ሊያስከትል ይችላል።ከዚሁ ጋር በተያያዥነት የሚነሳው ተደጋጋሚ ለሆነ ውርጃ እና ብሎም ለማህጸን ካንሰር መጋለጥን ያስከትላል ።

የምግብ እጥረት ፣የአየር (oxygen) እጥረት እና የማህጸን መኮማተር በወር አበባ ጊዜ ለሚከሰት ህመም መንስኤ ይሆናሉ።

- የሴት ዕድሜ እየጨመረ በሄደ ቁጥር… የምታመርተው እንቁላል ጥራቱ እየቀነሰ ይሄዳል።
- በኢንፌክሽን(infection)፣በኦፕሬሽን፣በጨረር እና በተለያዩ ምክንያቶች የተጎዳ ማህጸን ያላት ሴት ወደ ማረጥ ትሄዳለች።

የወር አበባ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ምንድነው የማህጸንስ መስተንግዶ ምን ይመስላል የሚለውን እና ከወር አበባ ጋር ተያያዥነት ያላቸውን ጥያቄዎችን አንብባችሁዋል። አሁን ደግሞ በወር አበባ ምክንያት ስለሚከሰቱ ህመሞች.. የወር አበባ በደንብ አለመፍሰስ.. እንዲሁም የወር አበባ የሚቋረጥባቸውን ምክንያቶች እና ተያያዥነት ያላቸውን ሁኔታዎች የባለሙያውን ዶ/ር አበበ ፈጠነ ማብራሪያ ለንባብ ብለናል።ዶ/ር አበበ ፈጠነ በአዲስ አበባ ዩኒቨርስቲ ህክምና ፋከልቲ የማህጸንና ጽንስ ዲፓርትመንት የድህረ ምረቃ 4ኛ አመት ሬዚደንት ተማሪ ናቸው።

ጥያቄ፡- የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ ይመጣል ነገር ግን ፍሰቱ በጣም ትንሽ ነው። አይወርድም ፣ያመኛል፣ምክንያቱ ምንድነው?

መልስ፡- በወር አበባ ጊዜ ህመም ሊኖር ይችላል ። ለዚህም ምክንያት አለው። የመጀመሪያው ምክንያት (estrogen) የሚባለው ሆርሞን ያዘጋጀው የማህጸን ግድግዳ በ ፕሮጄስተሮን (progesterone) ይደገፋል። በተመሳሳይ ጊዜ ደግሞ እንደ ፕሮስታግላንዲን (prostaglandin) አይነት የታለያዩ ቅመሞች ማህጸን ወስጥ ይዘጋጃሉ፡ ፡እንዲሁም እገርግዝና ካልተካሄደ ወደ ወሩ መጨረሻ ላይ ፕሮጄስተሮን (progesterone) እና ኤስትሮጂን (estrogen) የሚባሉ ቅመሞች ዝቅ ይላሉ። በዚህን ጊዜ አዲስ የተሰራው የማህጸን ግድግዳ ላይ ውስጡ ያለው የደም ዝውውር ያንሳል። የደም ዝውውር አነሰ ማለት ውስጡ ያለው ነገር እየሞተ ነው ማለት ነው።የማህጸን የውስጥ ግድግዳው የሞተ እና እየሞተ ያለ ከሆነ ህመም ሊሰማ ይችላል። በእንግሊዝኛውም አጠራር ኤስኬሚክ (ischemic) ይባላል ።አዲስ የተሰራው ዴሲዱአስ (deciduas functional) የሚባለው ግድግዳ ላይ የደም ዝውውር ማነስ እና የምግብ እጥረት ያጋጥማል። ስለዚህ የምግብ እጥረት እና የኦክሲጅን (oxygen) እጥረት ሲያጋጥም ኤስኬሚክ ischemic ይሆናል በዚህ ምክንያት ህመም ይፈጠራል።

ሁለተኛው እና ዋናው የህመም መፈጠር ምክንያት ደግሞ ፕሮስታግላንዲን (prostaglandin) የሚባለው ቅመም ማህጸን ውስጥ ያለውን ስፓይራል (spiral) የሚባለውን የደም ስር እንዲኮማተር በማድረጉ ከባድ የሆነ ህመም እንዲፈጠር ያደርጋል፡፡ይህን ሲያደርግ አዲስ የተሰራው ግድግዳ ላይ የደም ዝውውር እንዲቀንስ በማድረጉ ለ ኤስኪሚክ (ischemic) ወይም ለምግብ እጥረት በማጋለጥ ህመም እንዲሰማ ያደርጋል፡፡ ሶስተኛው የህመም ምክንያት ደግሞ ፕሮስታግለነረዲን (prostaglandin) የሚባለው ንጥረ ነገር የማህጸን ግድግዳ እንዲኮማተር በማድረጉ ነው፡፡እንዲኮማተር የሚያደርበት አንደኛው ምክንያት የደም ዝውውሩ እንዲቀንስ እና ሴቲቱ ብዙ እንዳትደማ ለማድረግ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ በምግብ እጥረት የተነሳ ከውስጥ የሞተው ክፍል ከማህጸን ውስጥ እንዲወጣ የግድ ማህጸን መጨመቅ ስላለበት የመጨመቅ ሂደቱ ህመም እንዲሰማ በማድረጉ ነው፡፡ስለዚህ ባጠቃላይ

በወር አበባ ጊዜ ሶስት መሰረታዊ ህመሞች አሉ ማለት ነው፡፡ በምግብ እጥረት ፣አየር (oxygen) እጥረት እና ሶስተኛው ደግሞ ማህጸኑ እራሱ ስለሚኮማተር በእነዚህ ምክንያቶች ህመም ይከስታል፡፡

ጥያቄ፡- የወር አበባ በደንብ መፍሰስ አለመቻሉ ከምን ጋር የሚገናኝ ነው?

መልሰ፡- ከ10 ሚሊ ሊትር ሚያንስ ከሆነ የወር አበባ ትንሽ ነው እንላለን ፡፡ይህ ሁኔታ እንዲከሰት የሚያደርጉ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ፡፡ አልፎ አልፎ የውስጠኛው የማህጸን ግድግዳ የሌላቸው ሴቶች አሉ፡፡ በመሆኑም እንደዚህ አይነት ሴቶች ላይ የወር አበባ በጭራሽ ላይኖር ይችላል፡፡መጠኑ የሚቀንሰው የማህጸን የታችኛው ክፍል ማለትም የማህጸን በር (cervix) የመዘጋት ሁኔታ ካለ የወር አበባ ማነስ ሊኖር ይችላል፡፡ብዙውን ጊዜ ግን የደም መፍሰስ ማነስ የሚኖረው ለምሳሌ የማህጸን የውስጠኛው ግድግዳ በውርጃ ጊዜ ሲጠረግ የተጎዳ ከሆነ እና በተለያዩ ኢንፌክሽኖች ወይንም በተፈጥሮ ምክንያት የማህጸን ግድግዳው ያነሰ ካልሆነ ወይም በተለያየ ምክንያት የወር አበባ የማታይ ሴት ካልሆነች በስተቀር የሚያንስበት ምክንያት የለም፡፡

ጥያቄ፡- በወር አበባ ጊዜ የሚከሰትን ህመም ለመቀነስ ጋብቻ መፍትሄ ነውን?

መልስ፡- የወር አበባ ሲመጣ ያለው ህመም ዴስሜኖሪያ (dysmenorrheal) ሲባል የህመሙ መንስኤም በሁለት ይከፈላል፡፡የመጀመሪያው (primary) የሚባለው የህመም መንስኤ ለምን ህመም እንደሚኖር ምክንያቱ በትክክል ባይታወቅም የፕሮሰታግላንዲን (Prostaglandin) መብዛት ሊሆን ይችላል የሚሉ መላምቶች ግን አሉት ፡፡የሁለተኛው (secondary) የህመም መንስኤ ግን ምክንያቶች አሉት ለምሳሌ የማህጸን እጢ ካለ እንዲሁም ኢንዶሜትሪዮሲስ (Endometriosis) የሚባል ማህጸን አካባቢ የሚኖር ችግር

ካለ እና ሌሎች ችግሮች ሲፈጠሩ በወር አበባ ጊዜ ህመም ይፈጠራል።የመጀመሪያው ወይም ደግሞ ምክንያቱ ለማይታወቅ ለወር አበባ ጊዜ ህመም መፍትሄው የሚባለው ማግባት ብቻ ሳይሆን መውለድም ጭምር ነው ።የዚህ ምክንያትም የህመሞቹ መንስኤ ከማህጸን መጥበብ ጋር ይያዛል ተብሎ ስለሚገመት አንዲት ሴት ልጅ ከወለደች በኋላ እጅግ ታላቅ በሆነ መልኩ የህመሙ መጠን ይቀንሳል።የህመሙ መንስኤ የሚታወቅ ከሆነ ለምሳሌ እንደ ኢንዶሜትሪዮሲስ (Endometriosis) ወይም ማዮማ የሚባሉ የማህጸን ዕጢ እና የመሳሰሉት ምክንያቶች ከሆኑ ግን ህመሙን ያመጣው ምክንያት እስካልተወገደ ድረስ ብታገባም ባታገባም ህመሙ ይቀጥላል።

ጥያቄ፡- የወር አበባ የሚቋረጥበት (ማረጥ) የሚከሰትበት ምክንያት ምንድን ነው?

መልስ ፡-እርግዝና ገና ሲካሄድ የሴቷ እንቁላል እና የወንዱ የዘር ፍሬ ሲገናኝ የተጸነሰው ጽንስ ሴት ከሆነች ጽንሱ በተካሄደ ስምንተኛው ሳምንት አካባቢ ለወደፊት የሚሆኑ እንቁላሎች መዘጋጀት ይጀምራሉ።እነዚህ እንቁላሎች ገና ጽንስ ወስጥ እያሉ ወደ ስድስት እና ሰባት ሚሊዮን የሚጠጉ ናቸው። የተጸነሰችው ልጅ ስትወለድ ይዛ የምትወለደው ወደ ሁለት ሚሊዮን የሚጠጋ እንቁላል ይዛ ትወለዳች። ይህች ልጅ ልክ ለአቅመ ሄዋን ስትደርስ ደግሞ ይህ ሁለት ሚሊዮን እንቁላል ወደ ሶስት መቶ ሺህ ዝቅ ይላል። እንግዲህ ሂደቱ በየእድሜው ሁኔታ እየተለወጠ እንቁላሎቹም እየቀነሱ ይሄዳሉ።በዚህ ጊዜ ሃይፖታለመሰ (hypothalamus) እና ፒቱታሪ (pituitary) የሚባሉት ተቆጣጣሪ ክፍሎች ይህን እንቁላል የሚያመነጨውን የሰውነት ክፍልን (ovary) እንቁላል አምርት ብለው ትእዛዝ በሚያስተላልፉበት ጊዜ እንቁላሉ እያለቀ እና እየጠፋ ስለሄድ እንቁላል አምራቹ አካል ትእዛዙን መፈጸም ይሳነዋል። የማህጸን ግድግዳውም እየሳሳ ስለሚሄድ የወር አበባ ዑደት ይቀርና ሴቲቱ ወደ ማረጥ ገባች ይባላል።የማረጥ አማካይ እድሜ ሀምሳ አንድ አካባቢ ቢሆንም ከሰው ሰው ግን ይለያያል።ከ ሰላሳ ዓመት በፊት አንዲት ሴት የምታረጥ ከሆነ ቀድሞ ማረጥ ይባላል ።ይህንን ክስተት እዲፈጠር የሚያደርጉ የተለያዩ ችግሮች አሉ። እንቁላል የሚያመነጨው አካል በኢንፌክሽን፣በኦፕሬሽን፣በጨረር እና በተለያዩ ምክንያቶች የተጎዳ ከሆነ ማህጸንን የሚያዘጋጅ ንጥረ ነገር ስለማይኖር ይህች ሴት ወደ ማረጥ ትሄዳለች።

ጥያቄ፡- ልጅ ለመውለድ የሚያስችለው እንቁላል በትክክለኛው ሁኔታ እንዲፈጠር የሚያስችለው የእድሜ ክልል አለ ?

መልስ፡- ዕድሜ ከሰላሳ እና ሰላሳ አምስት ዓመት በላይ እየጨመረ በሄደ ቁጥር የእንቁላሉ ጥራት ስለሚቀንስ ለተለያዩ የጽንስ ችግሮች ይዳርጋል ።ለምሳሌ ዳውን

ሲንደረም (Down syndrome) የሚባል የአፈጣጠር ችግር ያለው ህጻን ልጅ የመውለድ ሰፊ እድል መፈጠር ከችግሮቹ አንዱ ነው። ስለዚህ ከሃያ አንድ እስከ ሰላሳ ዓመት እድሜ ጥሩ የመውለጃ ጊዜ ነው ተብሎ ይያዛል።ዕድሜ እየጨመረ በሄደ ቁጥር ጽንሱ ላይ የሚከተል ችግር ስላለ ቆይቶ መውለዱ አይመከርም።

ጥያቄ፡- በወር አበባ ዑደት የግብረ ስጋ ግንኙነት ቀንን ቆጥሮ ሴት ወይም ወንድ እወልዳለሁ ማለት ይቻላልን?

መልስ፡- እስካሁን የወር አበባ ዑደትን በመከተል ወንድ ወይም ሴት ይወለዳል ብሎ ሙከራ ማድረግ ጥናቶች ላይም ሆነ ሳይንስ ላይ የተካተተ ነገር ስለሌለ ተቀባይነት ያለው ሂደት አይደለም።ከተፈጠረ በኋላ ወንድ ነው ወይም ደግሞ ሴት ነው ብሎ በምርመራ ማወቅ ይቻላል እንጂ በዚህ ጊዜ ግንኙነት ቢደረግ ሴት ይሆናል በዚህ ጊዜ ደግሞ ግንኙነት ቢደረግ ወንድ ይሆናል የሚባል ነገር የለም።

ጥያቄ፡- የወር አበባ ከስሜትም ሆነ ከጭንቀት ጋር ተያያዥነት ያለው ጉዳይ ነው?

መልስ፡- በብዙ ቁጥር የሚቆጠሩ ከወር አበባ መምጣት ጋር ወይም ማየት ጋር የሚመጡ የሰውነት ለውጦች አሉ ።እነዚህ ለውጦች ውስጥ አእምሮአዊ ለውጦች ስለሚካተቱ አንዱ መገለጫ ጭንቀት በመሆኑ ከስሜት ጋር ተያያዥነት አለው።

ጥያቄ፡- በወር አበባ ጊዜ እንቅስቃሴ ከማድረግ ወይም ከማረፍ የትኛው ተመራጭ ነው?

መልስ፡- እንቅስቃሴ ማድረግ ወይም ደግሞ አለማድረግ የወር አበባውን እንዲህ ያደርገዋል የሚባል ነገር የለም።ነገር ግን አንዲት ሴት ከወር አበባ ጋር የሚከሰት ህመም ካለባት እንቅስቃሴ ስታደርግ ችግር ሊያስከትልባት ይችላል። በመሆኑም አንዳንድ ሴቶች በዚሁ ህመም ምክንያት ህመሙን ለመቀነስ የህክምና ዕርዳታ የሚጠይቁ አሉ።ፕሮሰታግላንዲን (Prostaglandin) የሚባለው ንጥረ ነገር መጠኑ በዝቶ የህመሙን መጠን ስለሚጨምረው ይህንን ንጥረ ነገር የሚቀንስ ወይም ስራውን እንዳይሰራ የሚያደርጉ መድሃኒቶችን ብዙ ጊዜ እናዛለን። ከዚህ ውጪ በወር አበባ ጊዜ እንቅስቃሴ በማድረግ ወይንም ባለማድረግ ህመም ይከሰታል የሚባል ነገር የለም።

ከአስር ሚሊ ሊትር እስከ ሰማንያ ሚሊ ሊትር...

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ሊወያዩ ይገባል።

- **በአለም ሰላሳ ሶስት ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ከኤችአይቪ ኤይድስ ቫይረስ ጋር አብረው ይኖራሉ።**
- **በአለም በየቀኑ ሰባት ሺህ አምስት መቶ (7500)የሚሆኑ ሰዎች በኤችአይቪ ቫይረስ ይያዛሉ።**

(December 1/1988- December 1/2008)አለምአቀፉ ህብረተሰብ በኤችአይቪ ጉዳይ ሲነጋገር እነሆ ሀያ አመት ሞላው።ኤችይቪ ኤይድስ እስከአሁን ድረስ ማስታገሻ እንጂ መድሀኒት ያልተገኘለት በመሆኑ በቫይረሱ ምክንያት በየአገሮቹ ቁጥሩን መገመት በሚያስቸግር ሁኔታ ሰዎች ለህልፈት ተዳረጉ። ሁኔታው እጅግ አሳሳቢ በመሆኑና መድሃኒቱን ለማግኘትም ባለመቻሉ ቢያንስ ቢያንስ ሰዎች የባህሪይ ለውጥ እንዲያመጡና በህመሙ ለተያዙ ሰዎችም ሊደረግ የሚገባውን በሚመለከት በየአመቱ በአለምአቀፍ ደረጃ ህዳር 22 ቀን (December 1) የአለም የኤይድስ ቀን እንዲሆን ተወስኖ ለአመቱ የሚሆን መሪ ቃል ሲወጣ እነሆ ሀያ አመት ሆነው።እንደውጭው አቆጣጠር ከ2007- 2008 ዓ/ም ድረስ ስራ ላይ እንዲውል የተመረጠው መሪ ቃል “leadership” ወይም “መሪነት” የሚል ነው። ኤችአይቪን ለመከላል አመራር ያስፈልገዋል ማለት ደግሞ በግለሰብ ደረጃ..ወይም በህብረተሰብ ..ወይንም በአመራር ሰጪዎች..በመንግስት ...ብቻ ሁሉም እንደየሚመለከተው ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ የመሪነት ሚና ሊጫወት ይገባዋል የሚል መንፈስ ያዘለ ነው።

ኤችአይቪ ኤይድስ ምንም እንኳን የማስታገሻ ህክምና ቢኖረውም ክትባት እና ፈውስ ግን እስካሁን ድረስ አልተገኘለትም። ኤችአይቪ በቫይረሱ ከተያዘ ሰው በደም ወይም ደግሞ በሰውነት ፈሳሽ በሚኖር ቀጥተኛ ንኪኪ ሊተላለፍ ይችላል።ንኪኪዎቹ ብዙ ጊዜ መርፌዎችን በመዋስ ወይም ልቅ የሆነን ግብረስጋ ግንኙነትን በቫይረሱ ከተያዘ ሰው ጋር በማድረግ ይመጣሉ።ከዚህ ውጪ ወደህጻናቱ ስንሄድ ማህጸን ውሰጥ ያለ ህጻን ቫይረሱ ካለባት እናት ሊተላለፍበት ይችላል።

ሕጻናት በኤችአይቪ ቫይረስ እንዳይያዙ በወላጆቻቸው ወይንም በሚመለከታቸው አካላት ጥንቃቄ ሊደረግላቸው ይገባል።ሕጻናት በኤችአይቪ ኤይድስ ከተያዙም በወላጆቻቸው ወይንም በሌሎች በሚመለከታቸው አካላት ተገቢው ክትትል ሊደረግላቸው ይገባል። የኤችአይቪን ስርጭት ባለበት ለማቆምና በቀጣይ ከቫይረሱ ነጻ የሆነ ህብረተሰብን ለማፍራት ከእናት ወደልጅ የሚተላለፈውን ኤችአይቪ ቫይረስ ከባለሙያዎች በሚሰጥ ህክምናና የምክር አገልግሎት በመታገዝ ስርጭቱን መግታት

እና ሕጻናትና ወጣቶች እራሳቸውን ከቫይረሱ እንዴት አንደሚከላከሉ ማስተማር ተገቢ ይሆናል።
የኤችአይቪ ኤይድስ ቫይረስ ወደህጻናቶች የሚተላለፍባቸው ዋና ዋና መንገዶች ሶስት ናቸው። የመጀመሪያው ህጻኑ በእናትየው ማህጸን ውስጥ እያደገ ባለበት ወቅት ሲሆን ከዚያም በወሊድ ጊዜ በሚፈጠሩ የደም ንክኪዎች ነው። ሶስተኛው የኤችአይቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፊያ መንገድ ጡት ማጥባት ነው።ከቫይረሱ ጋር የተወለደ ህጻን ለጊዜው ጤናማ በሆነ ሁኔታ ላይ እንዳለ ሊያሳይ የሚችል ሁኔታ ቢኖርም አንዳንድ ጊዜ ህጻኑ በተወለደ በሁለትና ሶስት ወር ጊዜ ውስጥ መታመም ይጀምራል። በጣም ዝቅተኛ የሆነ የክብደት መጨመር ሊያሳይ ይችላል። በተደጋጋሚ አፉ መቁሰል ይጀምራል ።የአእምሮ እንዲሁም የነርቭ በሽታ እንዲሁም በርካታ የሆኑ በባክቴሪያ የሚመጡ ህመሞች የሳንባን ምችን ጨምሮ ሊከሰት ይችላል።
ኤችአይቪ ኤይድስን በሚመለከት የአለም የጤና ድርጅት እንዳወጣው መረጃ ከሆነ በአለም አቀፍ ደረጃ 33 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር አብረው ይኖራሉ ። በየቀኑ 7500 የሚሆኑ ሰዎች በቫይረሱ ይያዛሉ ተብሎ ይገመታል።
በአንዳንድ አገሮች በተደረገው ጥናት መሰረት ከቅርብ አመታቶች ወዲህ የቫይረሱ ስርጭት ከአስራ ሶስት እስከ አስራ ዘጠኝ አመት አድሜ ባሉ ታዳጊ ልጆች እንዲሁም ወጣቶች ላይ በከፍተኛ ፍጥነት እየጨመረ ነው።በኤችአይቪ ኤይድስ አዲስ ከሚያዙት ሰዎች ግማሽ በግማሽ የሚሆኑት ከ25 ዓመት እድሜ በታች ያሉት ሰዎች ሲሆኑ ከዚህ ጋር ተያይዞ በሺዎች የሚቆጠሩ ታዳጊዎች በየአመቱ በቫይረሱ ይያዛሉ።የወጣቶችን ሁኔታ ስንመለከት በአብዛኛው ለቫይረሱ መጋለጥ የሚከሰተው ልቅ በሆነ የግብረ ስጋ ግንኙነት ሲሆን አንድ ሶስተኛ ያህሉ ደግሞ አደንዛዥ እጽ የተወጉበትን በደም የተበከለን መርፌ በጋራ በመጠቀም ነው።ኤችአይቪ የያዛቸው ከአስራ ሶስት እስከ አስራ ዘጠኝ አመት ዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ልጆች እና ወጣቶች ብዙ ጊዜ በቫይረሱ በተያዙበት ወቅት ምንም አይነት የበሽታው ምልክት አይታይባቸውም። በቫይረሱ ከታያዙበት ጊዜ ጀምሮ ምልክቶቹ መታየት እስኪጀምሩ እስከ 10 ዓመት ድረስ ጊዜ ሊፈጅ ይችላል።በዚህ ጊዜም እነርሱም ቫይረሱን ወዴላ ሰው ሊያስተላልፉ የሚችሉበት አጋጣሚ ሊፈጠር ይችላል፡በእርግዝናና በወሊድ ጊዜ የሚተላለፈውን የኤችአይቪ ቫይረስ ለመቀነስ እንዲቻል እያንዳንዷ እርጉዝ ሴት የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ ይኖርባታል ይኼም ቫይረሱ ገና ወዳልተወለደው ልጅ እንዳይተላለፍ የተሻለ እድል ይፈጥራል።በእርግዝናው ወቅት ብቻ ሳይሆን ከዚያ በሁዋላም እናትየዋ በኤችአይቪ መያዟን ካወቀች ያሉዋትን ህጻናት ልጆችም ማስመርመር እንደሚገባ ነው ምሁራኑ የሚመክሩት። ምክንያቱም

ምንም እንኩዋ ልጆቹ ከፍ ከፍ ያሉ ቢሆኑና ጤነኛ ቢመስሉም ስትወልዳቸው ግን በቫይረሱ የተያዘች ከነበረች ምናልባት በቫይረሱ የመያዝ እድላቸው ስለሚሰፋ የደም ምርመራ ቢደረግላቸው ይህንን ጥርጣሬ ለማስወገድ ስለሚረዳ ነው።

በብዙ አገሮች በተደረገ ጥናት እንደተገኘው ውጤት ከሆነ የኤይድስ ቫይረስ ከህጻናት ወደ አዋቂዎች የሚተላለፍበት አጋጣሚ እጅግ በጣም አናሳ ነው።

እነዛም ጥቂት የቫይረስ መተላለፍ አጋጣሚዎች የተፈጠሩት ቀጥተኛ በሆነ የደም ንኪኪ ማለትም ከህጻናቱ ጋር በሚጋሩዋቸው የመገልገያ እቃዎች አማካኝነት እንደሆነ ነው የተረጋጠው። እንደ ሽንት፣ቅርሻት፣ለሃጭ፣ተውከት፣ የመሳሰሉት ፈሳሾች ቫይረሱን የማስተላለፍ አቅም ስለሌላቸው በቫይረሱ ለተያዙ ህጻናት የሚደረገውን የቀን ተቀን እንክብካቤ አስጊ አያደርገውም።በሌላ በኩል ግን በትምህርት ቤቶቸም ሆነ በህጻናት ማቆያ በታዎች ላይ በአቻዎች ወይንም በትምህርት ማህበረሰቡ ላይ የሚኖረውን የቫይረሱን መዛመት የሚያሳይ ዘገባ እስካሁን የለም። እንደአጠቃላይ የሚመከረው ግን በትምህርት ቤቶች እና በህጻናት ማቆያ በታዎች ላይ አንድ ልጅ አካሉ ሲቆረጥ ወይም በተለያዩ አጋጣሚዎች ሲደማ እንክብካቤ አድራጊዎቹ ሁል ጊዜ ጓንት መጠቀም ይኖርባቸዋል።በተረፈ በቫይረሱ የተያዙት ህጻናት ምናልባት ከሌሎች ልጆች ጋር የሚገናኙበት አጋጣሚ ስለሚፈጠር በአጠቃላይ ህጻናትን ስለኤችአይቪ ቫይረስ ስርጭት እና መደረግ ስለሚገባው ጥንቃቄ በሚገባቸው መልክ ማስተማር ይገባል። ይህ ሓላፊነት ከወላጆች ጀምሮ በሁሉም የህብረተሰብ ክፍል በትምህርት ቤቶችና ሌሎችም በሚመለከታቸው አካላት ሁሉ ላይ የወደቀ ነው።

በሕጻናት ደም ውስጥ ያለው ኤችአይቪ ኤይድስ ጉዳይ ሁኔታው መመራት ያለበት በጉዳዩ በተለይ በተካኑ የጤና ባለሙያዎች ነው።ልጆች በየጊዜው የሚወስዱትን መድሀኒት ከመስጠትና ከመቆጣጠር ባሻገር የራሳቸው የሆነ የተወሰነ የእንክብካቤ ሰአት ሊመደብላቸው ያስፈልጋል። ህጻናቱ ህክምናውን የሚከታተልላቸው ባለሙያ ጋር እየተወሰዱ የደም እና የአካል ምርመራ እንዲደረግላቸው እንዲሁም ልጆቹና ቤተሰቦቻቸው በአኑዋኑዋር ደረጃ ሊገጥሙዋቸው የሚችሉትንና መደረግ የሚገባውን በተመለከተ ከባለሙያ ጋር መመካከር ያስፈልጋቸዋል።

ኤችአይቪን መከላከል በአለም ላይ እጅግ አስፈላጊው ነገር ሆኗል።ስለሆነም በሽታውን ሊከላከሉ የሚችሉ ምንም አይነት ክትባቶች ባለመኖራቸው ለአደጋ ሊያጋልጡ የሚችሉ አጓጓጉል ባህሪዎችን ማስቀረት ለጊዜው የኤችአይቪ ቫይረስን መከላከያ ብቸኛ መንገድ ሆኗል። ቫይረሱን ፈጽሞ መከላከል የሚቻለው የተበከሉ መርፌዎችን በፍጹም ባለመጠቀም፣በመታቀብ አንድ ለአንድ በመወሰን ወይም በኮንዶም በመጠቀም እና

በማንኛውም አይነት መልኩ የደም ንኪኪ እዳይኖር በማድረግ ነው። አልኮሆልና አደንዛዥ እጾችን የመሳሰሉትን ማስወገድ የኤችአይቪን ስርጭት ለመግታት ሌላው ቁልፍ መንገድ ነው።እዚህ ላይ አልኮልና አደንዛዥ እጾቹ በራሳቸው በሽታውን ያመጣሉ ማለት ሳይሆን በስካር ወቅት የሚመጡ አደገኛ ጸባዮች ለልቅ የሆነ ግብረስጋ ግንኙነት እና የተበከሉ መርፌዎችን በጋራ ለመጠቀም ስለሚገፋፉ ያንን ለማስወገድ እንዲቻል ነው።

ስለ ኤችአይቪ ኤይድስ ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ሊወያዩ ይገባል። በርግጥ ስለ ግብረስጋ ግንኙነት ስሜቶች እና ባህሪዎች ለልጆቻቸው ማውራት ለወላጆች ከባድ ሊመስል ይችላል። በተመሳሳይ ሁኔታ ልጆችም ለወላጆች እራሳቸውን ግልጽ ማድረግና እንደ ኤችአይቪ ኤይድስ ያሉ ጉዳዮች በእነሱ ህይወት ላይ ችግር እንደሚፈጥሩ ማመን ቀላል አይሆንላቸውም።ያም ሆነ ይህ ወላጆች ስለ ኤችአይቪ ኤይድስ ብዙ ማወቅ እና ከልጆቻቸው ጋር መነጋገር እጅግ ወሳኝ መሆኑን በማመን የልጆቻቸው አድሜ አስራዎቹ ውስጥ ከመግባቱ በፊት በግልጽ መወያየት እንዳለባቸው ምሁራኑ ይመክራሉ። ኤችአይቪን እንዴት መከላከል እንደሚቻል የሚያውቁ ወላጆች በሽታውን በመከላከል ረገድ ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ።

ምንጭ ፡-ሲሲሊያ ዲፕቲማ(ሜዲካል ዶክተር)
HIV AIDS @Yahoo.com

የወሲብ ስንፈት (Impotence) የሴቶችም ችግር ነው።

የወሲብ ስንፈት (Impotence)

የወሲብ ስንፈት ወይንም የግብረስጋ ግንኙነት ለማድረግ በሚፈለግ ጊዜ የወንዶች ብልት እንዳይቆም የሚሰንፍበት ሁኔታ በመድሃኒት ወይም ሰውየው ብልቱን ወደሴቷ ብልት ለማስገባት አቅም የሚያጣበት ሁኔታ ነው። የወሲብ ድክመት በእድሜ ካለማደግ ወይንም ካለመብቃት ወይንም ከችኩልነት ወይም ከወሲባዊ እርካታ እጦት ጋር መዘበራረቅ የለበትም። እነዚህ ሁኔታዎች ሁሉ እያሉም ቢሆን የወንዶች ብልት (erect) ወይንም ከመነሳት አይታቀብምና።

በአሜሪካ የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው (impotence) የወሲብ ድክመት ከአስር እስከ አስራ አምስት ሚሊየን የሚሆኑ ወንዶች የሚሰቃዩበት ሁኔታ ነው። በወንዶች ላይ የሚታየው የብልት ያለመነሳት ችግር በእድሜም ሊከሰት እንደሚችል ጥናቶች ያሳያሉ። በእርግጥ ከአንድ በመቶ በታች በሆነ ሁኔታ ከሰላሳ አመት እድሜ በታች ባሉ ወንዶች ይከሰታል። ወደ ሶስት በመቶ በሚሆኑ ወንዶች ላይ ደግሞ እድሜያቸው ከአርባ አምስት አመት በታች በሆኑበት ወቅት ሊከሰት ይችላል። እድሜያቸው ከአርባ አምስት እስከ ሀምሳ አምስ አመት የሚሆኑ ወንዶች ደግሞ ወደ ሰባት በመቶ ያህል ናቸው በወሲብ ስንፈት የሚቸገሩት። ወደ ሀያ አምስት በመቶ የሚሆኑት ወንዶች በስድሳ አምስት አመት እድሜያቸው ላይ የወሲብ ስንፈት ያጋጥማቸዋል። ወደ ሰማንያ አመት እድሜ ከደረሱት ወንዶች ደግሞ ሰባ አምስት በመቶ ያህሉ የወሲብ ስንፈት ይደርስባቸዋል።

ቀደም ሲል ያስነበብናችሁ ከተለያዩ መረጃዎች ያገኘነው ነው። በወሲብ ስንፈት ጉዳይ ላይ ዶክተር ሽፈራው የሚከተለውን ብለዋል።

“በስንፈተ ወሲብ ጊዜ ወንዶች ባብዛኛው የአካል መነቃቃት ችግርና የፍላጎት ማጣት ሊታይባቸው ይችላል።አንዳንድ ሰዎች በምንም አይነት የወሲብ ፍላጎት አያሳዩም። ስለዚህ አነሱ በወሲብ ጉዳይ ግድ የላቸውም። ሌሎች ሰዎች ደግሞ እንደማንም ሰው ፍላጎት ኖሯቸው መደሰት ይፈልጋሉ ነገር ግን የአካል መነቃቃት ችግር አለባቸው።እነዚህ ጉዳዮች ከተለያዩ ሁኔታዎች ጋር ሊያያዙ ይችላሉ።በመጀመሪያ ሰዎች በተፈጥሮአቸው በተመሳሳይ ደረጃ የወሲብ ፍላጎት የላቸውም። አንዱ ከአንዱ እንደሚለይ አያጠራጥርም።ስለዚህ ሁሉም ሰው ምን ያህል የወሲብ ፍላጎት እንዳለው ፣ ምን ያህል እንደሚያጣጥም እና መደሰት እንደሚችል ለየራሱ ያውቀዋል።ይህም አንዱ መታወቅ ያለበት ሁኔታ ነው።

ሌላው ምንም ፍላጎት የሌላቸው ወይም ፍላጎታቸው አነስተኛ የሆኑ ሰዎች ጉዳይ ነው። ምንም ፍላጎት የሌላቸው ሰዎች ጭንቀት ያለባቸው ሃዘን የተጫጫናቸው ለተለያየ ነገር እራሱ ምንም አይነት የኑሮ ጣእም የሌላቸው ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ።ሌሎቹ ግን በጣም ፍላጎት ኖሯቸው የመነሳሳት ችግር ያለባቸው ከሆነ ደግሞ ምክንያቱ አእምሮአዊም አካላዊም ችግር ሊሆን ይችላል ።ለምሳሌ የደም ስርጭትን የሚያውኩ አካላዊ ችግሮች ወይም የነርቭ ስርጭቶች ላይ ችግር ሊያመጡ የሚችሉ ማለትም በጥቃቅን የነርቭ ስሮች ላይ ችግር የሚያመጡ የነርቭ ችግሮች ያለባቸው ሰዎች በእንደዚህ አይነት ሁኔታ ሊጠቁ ይችላሉ።ከዚህ ጋራ የሚታወቁ ህመሞችም ይኖራሉ። ለምሳሌ በጣም የቆየ የስኳር ህመም አንድ ጥሩ ምሳሌ ሊሆን ይችላል።”

የወሲብ ስንፈት የወንዶች ችግር ብቻ ሳይሆን ሴቶችንም የሚመለከት ነው።ልዩነቱ የወንዶች ብልት መገተር ሲሆን የሴቶቹ ደግሞ በጡትና በማህጸን ክፍሎች ላይ በተለያዩ ሁኔታዎች ሊገለጹ ይችላሉ።ስለዚህ የአካል ብልት ልዩነት ነው እንጂ በሁለቱ መሃል ምንም አይነት ልዩነት የለም።ወሲብ ለወንዱ እንደሚያስፈልገው ለሴቷም እንደሚያስፈልጋት ማወቅና በጣም መረዳት ያስፈልጋል።ወሲብ ለወንዱ አንዳንድ ጊዜ እንደ ማያስፈልገው ሁሉ ለሴቷም አንዳንድ ጊዜ እንደማያስፈልጋት ወንዱ መረዳት ይገባዋል።አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ለመነሳሳት ለሴቶቹ ብዙ ጊዜ እንደሚያስፈለግ ወንዶች ሊገነዘቡ ይገባል።ለወንዶች እንደሚያጋጥመው ሁሉ ለሴቶቹም የወሲብ ስንፈት ችግር ሊኖር እንደሚችል መረዳት ይገባል። ብዙ ወሲብን የሚፈታተኑ የተለያዩ የኑሮ ውጣ ውረድ እና ከዚህ በፊት በነበሩ ጥቃቶች ምክንያት የወሲብ ፍላጎት ኖሮኝ አያውቅም የሚሉ ሴቶች አሉ። ይህም ለወሲብ ችግር ከሚያጋልጡት ነገሮች የስነልቡና ችግር ሊሆን ይችላል።ይህንንም መረዳትና በአእምሮአዊም ሆነ በአካላዊ መንገድ የማነሳሳትና የማነቃቃት ሁኔታን መጨመር እና ሴቷ አትፈልግም ከሚለው አስተሳሰብ ወጣ ባለ ሁኔታ ምናልባት የበለጠ ለሴቶቹ እንክብካቤ ለማድረግና የወሲብ ሁኔታቸውን ማሻሻል የሚቻልበት ሁኔታ አለ።”

አንዳንድ ጥናቶች የወሲብ ስንፈትን ከሁለት ይከፍሉታል። በቀደምትና በተከታይነት ማለት ነው።በቀደምት የምንለው በጉርምስና ጊዜ የሚከሰተው ሲሆን በሁለተኛነት የምንገልጸው ደግሞ በጣም የተለመደውና በእድሜ ምክንያት የሚከሰተው ነው። ከእድሜ ውጪ ለሚከሰቱት የወሲብ ስንፈቶችም ሆነ ባጠቃላይም እንደምክንያት የሚጠቀሱ በርካታ ነገሮች አሉ። በቅድሚያም የሀፍረተስጋ ተፈጥሮአዊ ስንፈት ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ ከስነልቡና ችግሮች እና ለሌሎች ህመሞች ከሚወሰዱ መድሃኒቶችም የወሲብ ስንፈት ሊከሰት እንደሚችል ነው።

በስነልቡና ችግሮች ደረጃ ለወሲብ ስንፈት ምክንያት ናቸው ተብለው የሚታሰቡት በተለያዩ ምክንያቶች የሚፈጠሩ ጭንቀቶች ለምሳሌም ወንድየው በድንገት ስራ ማጣት ቢደርስበት በመሳሰሉት ሁኔታዎች የሚከሰት ጭንቀትና ፍርሀት ወደ ወሲብ ችግር ሊያመራው ይችላል፡፡
በርካታ መድሃኒቶች ወይንም ሱስ የሚያስይዙ እጾች ሲለመዱ የስነልቡና ችግርም ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡ የዚህም ውጤት የወሲብ ስንፈትን ሊያስከትል ይችላል፡፡
ሌላው የወሲብ ስንፈት ምክንያት ከጤንነት ጋር ይያያዛል፡፡ ህመሞች ወይንም አእምሮን የሚያዛባ ሁኔታ ሲያጋጥም ለወሲብ ስንፈት ይዳርጋል፡፡ በህክምናው ዙሪያም የተለያዩ ቀዶ ጥገና ህክምናዎች በተለይም በጀርባ ህመም ወይም በመዋለጃ አካላት ላይና አካባቢያቸው የሚደረጉ ከሆነ አልፎ አልፎ ለዚህ ችግር ሊያጋልጡ ይችላሉ፡፡
ወደ ዶክተር ተሸመ ማብራሪያ ስንመለስ የወሲብ ስንፈት ህክምና ሊደረግለት እንደሚችል ገልጸውልናል፡፡
“አንዳንዶቹ በህክምና ሊረዱ ይችላሉ ፡፡ስለዚህ ባለሙያ ጋር ቀርቦ ህክምናውን ማግኘት አስፈላጊ ነው፡፡ሌላው የመነሳሰት ችግር የሚኖራቸው ምናልባት ከልምድና ከተለያዩ ችግሮች ጋር የተያያዘ ሊሆን ስለሚችል ጊዜንና ዝግጅትን የሚጠይቅ ነው፡፡ ለምሳሌ ጥሩ ባልና ሚስት ሆነው ጥሩ ቀን ከሌላቸውና ጥሩ ቀን አብረው ካላሳለፉ ማታ ላይ ሊቸገሩ ይችላሉ፡፡ነገር ግን ጥሩ ጫወታ፣ጥሩ ጊዜ፣ጥሩ የፍቅር ቀንና ጥሩ የእራት ምሽት ካሳለፉ መነቃቃቱ ሳይታሰብ የስነ-አእምሮአዊ ዝግጅት ስላለ ጥሩ ወሲብ ይኖራቸዋል፡፡ስለዚህ ወሲብ ዝም ብሎ አልጋ ላይ ተወጥቶ የሚደረግ ጉዳይ ሳይሆን በኑሮ ግንኙነት ውስጥ እንደማንኛውም ነገር መግባባት ከተፈጠረ መነቃቃቱ ሊመጣ ሊከሰት የሚችለ ነገር ነው፡፡
ምናልባት አንዳንድ ወጣቶች ዝምብሎ ጥሩ ግንኙነትም ሳይኖር ቶሎ ተገናኝቶ ቶሎ የመሄድ ጉዳይ ሊኖራቸው ይችላል፡፡ እነዚህ ነገሮች ውሎ አድሮ መነሳሳት ላይ ተጽእኖ ሊያደርሱ ይችላሉ፡፡ስነ-አእምሮአዊም የሆኑ ነገሮችም ለምሳሌ ከዚህ ወሲብ በኋላ በሽታ ሊይዘኝ ይችላል፣ እርግዝና ይመጣ ይሆናል የሚሉትን የመሳሰሉትን ፍርሃትና ጭንቀቶች አእምሮ ወዲያውኑ ለአካል መልእክቱን ስለሚያደርስ ወሲብ ላይ በጣም ተጽእኖ አላቸው፡፡ ስለዚህ ሐኪምን ማማከር ጠቀሜታ አለው፡፡ በእርግጥ ባለሙያ ሙሉ በሙሉ ለሁሉም መፍትሄ ላይሰጥ ይችላል ግን ችግራቸውን ሊያደምጥ ይችላል፡፡አንዳንዶቹ ከጭንቀት የተነሳ ብቻ ሕይወታቸው ሊታወክ የሚችሉ ሰዎች ሊኖሩ ይችላሉ ስለዚህ እነሱ ባለሙያን በማማከራቸው በቀላሉ ሊረዱ ይችላሉ፡፡

ስንፈተ ወሲብ ያለባቸው ሰዎች በደንብ በመድሃኒቶች ሊረዱና መፍትሄ ሊያገኙ ይችላሉ፡፡ከህመም ጋር በተገናኘ ከሆነ አካላዊም ሆነ ስነልቦናዊ ህመሙ ህክምና ሊያገኝ ይችላል፡፡ሙሉ በሙሉ ለሁሉም መፍትሄ ምናልባት ባይኖርም አብዛኛዎቹ ችግሮች ግን በህክምና ሊረዱ የሚችሉ ናቸው፡፡”

ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም…ማርገዝ…መውለድ…ይህን ማድረግ ያልቻለች ሴት… ሴት ነች ወይ? የሚለው በሶስተኛው አለም አጠያያቂ ነው ፡፡

- በኢትዮጵያ ከ25ሺ እስከ 26ሺ ፌስቱላ ያላቸው ሴቶች አሉ ተብሎ ይገመታል ፡፡
- ከውጭው አለም በእረፍት ጊዜያቸው ወደኢትዮጵያ መጥተው የህክምና ባለሙያዎች ‹በፌስቱላ ቱሪዝም›…ፌስቱላ አክመው የሚሄዱበት ሁኔታ አለ ፡፡ አንዳንድ ሪፖርቶች እንደሚያመለክቱት ግን የህክምናው ውጤት በጣም አሰዛኝ ነው የሚሞቱም ታካሚዎች አሉ ፡፡

የአለም አቀፍ የፌስቱላ ሐኪሞች ማህበር አባላትን ያገናኝ በሙያው ረገድ ወደፊት ምን ትኩረት ሊደረግ ይገባል በሚል ዙሪያ ያጠነጠነ አንድ አለም አቀፍ ስብሰባ ከመስከረም አምስት እስከ መስከረም ስድስት በአዲስ አበባ ተካሂዶ ነበር፡፡ የማህበሩ ስያሜ ስሙ እንደሚያመለክተው የአለም አቀፍ ፌስቱላ ሀኪሞች ማህበር ሲሆን ማህበሩ በፌስቱላ ስራ ላይ የተሰማሩ በየትኛውም አለም የሚገኙ የፌስቱላ ሃኪሞችን ያቅፋል ፡፡ ማህበሩን የመሰረቱት ሃኪሞችም የሚኖሩት በታዳጊው አገር እና በአደጉ አገሮች የሚገኙ ቀደም ባለው ጊዜም ቢሆን በፌሰቱላ ህክምና ላይ ያገለገሉ ከሆኑ የዚህ ማህበር አባላት ሊሆኑ እንደሚችሉ ነው የተገኙ መረጃዎች የሚያመለክቱት፡፡ ማህበሩ የተቋቋመው በአዲስ አበባ ፌስቱላ ሆስፒታል በሚሰሩና ከአፍሪካ በተገኙ የፌስቱላ ሀኪሞች አማካኝነት እዚሁ አዲስ አበባ ውስጥ የዛሬ አመት ገደማ ነው ፡፡

ስብሰባው በሚካሄድበት ወቅት በጊዜው ያገኘሁዋቸውን የአለም አቀፉ ፌስቱላ ሐኪሞች ማህበር ጸሐፊ ሆነው ሲያገለግሉ የቆዩትን ዶ/ር ብሩክ ታፈሰን ከፌስቱላ ጋር በተገናኝ ላነሳሁላቸው ጥያቄዎች የሰጡኝን መልስ ነው ያቀረብኩት፡፡ ዶክተር ብሩክ ታፈሰ የማህጸንና ጽንስ ሀኪም ናቸው፡፡

ጥያቄ… ዶ/ር ብሩክ.....ማህበሩን ለማቋቋም ለምን አስፈለገ ?

ዶ/ር ብሩክ… እንደሚታወቀው ፌስቱላ የድሆች ችግር ነው ፡፡

እሱን በማከም የሚገኝ ጥቅም የለም ንግድ የለበትም ፡፡ነገር ግን እነዚህ ሃኪሞች ስራውን ይስሩት እንጂ እርዳታውን.. ገንዘቡን የሚያንቀሳቅሱት የተለያዩ ድርጅቶች ናቸው ፡፡ስለዚህ በትክክል ተጠቃሚው ጋር መድረስ አለመድረሱን የሚቆጣጠር ድርጀትም የለም፡፡ ማህበርም የለም፡፡ ይሀ አንዱ ነው ፡፡በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ ፌስቱላን በተመለከተ በሚፈጠሩ ውይይቶችና ክርክሮች መሪ ሃሳብ ይዘው የሚቀርቡ ወይም አንድ አይነት ድምጽ ይዘ

የሚወጣ ማህበር አልተገኘም ፡፡የተለያዩ ሃሳቦች ይሰነዘራሉ...ግን ሃኪሞቹ እራሳቸው በሚነሱ ጉዳዮች ላይ...ሳይንሳዊም ይሁን...ፖለቲካዊ በሆነ ጉዳይ ... ምንድነው የሚሉት የሚለውን ማወቅ...አንድ አይነት አቋዋም መያዝ አልተቻለም፡፡በዚህም ምክንያት ይህን ማህበር መስርተን አንድ ድምጽ ..አንድ አይነት አባባል እንዲኖረን ለማድረግ ነው ማህበሩ የተቋዋቋዋመው፡፡

ጥያቄ.. የፌስቱላ ችግር በአለም ዙሪያ አለ ማለት ነው?

ዶ/ር ብሩክ...መጀመረያ በደምብ ግልጽ እንዲሆን የምፈልገው...በሁለት ማለትም በአፈጣጠር መገናኘት በማይገባቸው የሰውነት ክፍሎች ላይ ግንኙነት ሲፈጠር ነው ፌስቱላ ብለን የምንጠራው፡፡ ፌስቱላ በተለያዩ የሰውነታችን ክፍሎች...በብዙ ምክንያቶች ሊፈጠር ይችላል ፡፡ እኛ ግን አሁን የምናተኩረው (Obstetric Fistula) ኦብስተትሪክ ፌስቱላ የሚለው ላይ ነው፡፡ ይህም ከመውለድ ጋር ስለሚያያዝ በቀጥታ ወደ ማህጸን ይወስደናል ፡፡ስለዚህ አሁንም ፌስቱላ ወይም የማህጸን ፌስቱላ የምንለው በማህጸን... በሰገራና በሽንት መሽኛ አካላት መካከል በተፈጥሮ የሌለ አላስፈላጊ ግንኙነት ሲከሰት ነው፡፡ በነዚህ ሁለቱ አካላቶች መካከል ግንኙነት ሲፈጠር ሽንትም ሆነ ሰገራንም መቆጣጠር አይቻልም፡፡ይህ በተለይም ከመውለድ ጋር የተያያዘው ፌስቱላ በአሁን ሰአት የታዳጊ አገሮች ችግር ነው ፡፡ ቀደም ባሉት ዘመናት ግን በየትኛውም አገሮች ላይ የታየ ችግር ነበር፡፡ለምሳሌ አሜሪካኖች እስከ 19ኛው መቶ አጋማሽ ድረስ ችግሩ ነበራቸው፡፡ ሆስፒታልም ከፍተው ነበር ፡፡መጀመርያ የፌስቱላን ኦፕራሲዮን ለአለም ህዝብ ያሰለጠኑትም እነሱ ነበሩ ፡፡ አሁን ግን ስለሰለጠኑ የጤና አገልግሎት ሽፋናቸው በበቂ ስለሚዳረስ ህብረተሰቡም እራሱን ከህመሙ ለመከላከል ስለበቃ ችግሩን አስወግደዋል...ሆስፒታሉንም ዘግተውታል ፡፡ስለዚህ ፌስቱላ በማንኛውም የጤና ተቋዋሙቱ በተዳከመበት... በተለይ የእናቶችና የህጻናት የጤና አገልግሎት ደካማ በሆነባቸው አገሮች ሁሉ ስለሚከሰት በአሁኑ ወቅት ይሄ ችግር ያለው ባልሰለጠኑ... በማደግ ላያ ባሉ አገሮች ብቻ ነው፡፡ይህም ማለት በአፍሪካ ኤዥያ በአንዳንድ የራሽያ ሁዋላ ቀር አካባቢዎች ላይ ይታያል ማለት ነው፡፡

ጥያቄ... በእኛ አገር ፌስቱላ ይከሰታል ተብሎ የሚታሰበው በልጅነት... ልጅን ለመውለድ ካለመቻል ጋር በተያያዘ ነው ተብሎ ይታሰባል፡፡ በሌሎች አገሮችስ ምክንያቱ ተመሳሳይ ነውን?

ዶ/ር ብሩክ...የፌስቱላ ችግር በልጅነት የማግባት..የመውለድ ብቻ አይደለም ፡፡በእርግጥ

በልጅነት በመዳር ምክንያት በመጠኑም ቢሆን ልጅ ከመውለደቸው በፊት ፌስቱላ ሊመጣ ይችላል ።ሰውነታቸው ስላልዳበረም በግብረስጋ ግንኙት ጊዜ ፌስቱላ ሊከሰት ይችላል።ከወለዱ በሁዋላ.... ካረገዙ በሁዋላ.... ሰወነታቸው ስላልዳበረ ከማንኛውም ሰው ይልቅ የበለጠ የፌስቱላ ተጠቂ ሊሆኑ ይችላሉ። ሆኖም ግን ማንኛውም እርግዝና ...ሴት እድሜዋ ደርሶም ወይም ትልቅም ሆና ሊሆን ይችላል...ወደ አስራ አምስት በመቶ(15%) የሚሆነው እርግዘና ችግሮች አሉበት ። ሰማንያ አምስት በመቶ (85%)የሚሆነው እርግዝና ግን ደህና ነው። ችግሮች የሉበትም በቀላሉ መገላገል ይችላል ማለት ነው። አስራ አምስት በመቶ የሚሆነው እርግዝና ግን የተወሰነ ችግር ስለአለበት የህክምና እርዳታ ይፈልጋል ። የህክምና እርዳታውን ካላገኙ ግን የተለያዩ ችግሮች የሚከሰቱ ሲሆን ከችግሮም አንዱ ፌስቱላ ነው ። ፌስቱላ እስከሞትም ሊያደርስ የሚችል የጤና ችግር ነው። እነዚህን አስራ አምስት በመቶ እርጉዝ እናቶች መርዳት እንዲቻል የጤና ተቁዋማቱ...ኢኮኖሚው..እንዲሁም ህብረተሰቡ ጭምር ዝግጁ መሆን ይጠበቅባቸዋል።

ጥያቄ.... ፌስቱላ የእድሜ ገደብ አለው?

ዶ/ር ብሩክ... ጥናቶች እንደሚያሳዩት እኛ አገር ሰባ አምስት መቶ (75%)ሚሆኑት ሴቶች የመጀመሪያ እርግዝናቸው ላይ ችግር የሚከሰትባቸው ሲሆን ሰላሳ በመቶ የሚሆኑት ደግሞ በሁለተኛና ሶስተኛ እርግዝናቸው ላይ ችግር እንደሚከሰትባቸው ነው ።ስለዚህ በሁለተኛው በሶስተኛው እርግዝና ላይ በሌሎች ምክንያቶች ማለትም በጽንሱ አመጣጥ በመሳሰሉት ካልሆነ በስተቀር ሰውነታቸው ልጅ ለመውለድ ይችላል ...ሰውነታቸው ተሞክሮአል...ጠንክሮአል.. በቂ ነው ማለት ነው። ።በመጀመርያ እርግዝና ግን ሰውነታቸው ገና አልተሞከረም...ስለዚህ ፌስቱላ በአብዛኛው በመጀመርያ እርግዝና ላይ ይከሰታል። ይበልጡን ደግሞ ያለ እድሜቸው ከሆነ ያረገዙት የበለጠ ችግር ውስጥ ይገባሉ ።ግን ባጠቃላይ ፌስቱላ በየትኛውም የእድሜ ክልል ሊከሰት የሚችል ህመም ነው።

ጥያቄ...ከመውለድ ጋር ባልተያያዘ የሚከሰቱ የፌስቱላ ህመሞች ምን አይነት ናቸው?

ዶ/ር ብሩክ...ለየት ያሉ ፌስቱላዎች አሉ ።በየትኛው የሰውነታችን ክፍሎች መካከል በመገጣጠሚያዎች ክፍተቶች ሊፈጠሩ ይችላሉ ።ለምሳሌ ሰገራ መውጫ አካባቢ ፌስቱላ የምንለው አለ ...የአንጀት ፌስቱላ የምንለው አለ ...አንጀትና የቆዳ ፌስቱላ አለ... እነዚህ ሁሉ ፌስቱላዎች በማንኛውም ሁኔታ ግንኙነት

መፍጠር የሌለባቸው ናቸው። ይሄ አጋጣሚ በእርግጥ ብዙ ጊዜ አይከሰትም። የሚያስከትለውም ችግር የተለየ ነው።እጅግ አስከፊው ግን ከመውለድ...ከማህጸን ጋር የተያያዘው ነው።ችግሩን በሁለት መልኩ ከፍሎ ማየት ይቻላል።አንዱ ሽንትና ሰገራን መቆጣጠር አለመቻል ሲሆን በጣም ከባድ ጉዳት ነው።ሁለተኛው ደግሞ ይህ ችግር የሚደርስባቸው እድሜያቸው ገና ከአስራ ስድስት እስከ ሀያ አመት ያሉ ልጆች ናቸው። እናም እነዚህ ህጻናት ገና ህይወትን ሳይጀምሩት ነው የሚስተጉዋጎሉት ማለት ነው።

ጥያቄ..ፌስቱላ በህክምና ይድናል ?

ዶ/ር ብሩክ...መጀመርያ መዳን ምንድን ነው የሚለውን መተርጎም መቻል አለብን።

ለአንዳንድ ሰው መዳን ቀዳዳውን መዝጋት ነው። ለአንዳንድ ሰው መዳን እንደገና ሴትየዋ በትክክለኛው መንገድ ሽንትዋን እንድትሽና ማድረግ ነው። ለአንዳነድ ሰዎች ግን መዳን ከዚህም ይሰፋል።እና ፌስቱላ በሚፈጠርበት ጊዜ አንዳንድ ሳይንቲስቶች እንደሚሉት የዚያች የቀዳዳ ጉዳት ብቻ ሳይሆን ባካባቢዋ ያሉት ስትራክቸሮች በሙሉ መጎዳት ነው ።እንደሚታወቀው የሴት ብልት በጣም ጠባብ ነው እና እዚህ አካባቢ ከፍተኛ ጉዳት ከደረሰ የሚያስከትለው ችግር ብዙ ነው ።እና ያቺ ሴት ተመልሳ ሴት ማድረግ ያለባትን ማድረግ አትችልም ። ማግባት መቻል አለባት ግንኙነት ማድረግ አለባት መውለድ መቻል አለባት ይህን ማድረግ ያልቻለች ሴት ሴት ነች ወይ የሚለው በሶስተኛው አለም አጠያያቂ ነው ።

ወሲብ ከጸጸትና ከጭንቀት ጋር የተቆራኘ ነው። $

በዚህ እትማችን ለአንባቢ ይድረስ የምንለው በዚህ አምድ በሰፈረው አድራሻችን አማካኝነት ለደረሰን ጥያቄ የባለሙያ መልስ ይሆናል።ጥያቄዎቹ ሁለት ሲሆኑ ጠያቂዎቹም ከተለያየ አካባቢ ናቸው። በእርግጥ ስምና አድራሻቸውን እንድንገልጽ ስለአልፈቀዱልን እኛም ጉዳዩን ብቻ ነው ለአንባቢ ያልነው ።

የመጀመሪያው ጥያቄ -፡ አኔ በእድሜዬ ገና አንቱ ያልተባልኩ ግን ከወጣትነቱም ትንሽ ዘለል
ያልኩ በመጀመሪያዎቹ ሰላሳ አመት እድሜ ላይ የምገኝ ነኝ። እናም በዚህ እድሜዬ የተፈጥሮ ስጦታ የሆነውን ወሲብን ለመፈጸም ብፈልግም በተገቢው መንገድ ማከናወን ስለማልችል ተሳቅቄ ብቻዬን እኖራለሁ ። ወሲብ ለመፈጸም ስዘጋጅ ገና ከሴት ጉዋደኛዬ አካል ሳልደርስ በፍጥነት ፈሳሽ(እስፐርም) ይፈሰኛል።ምን ይሻለኛል ።
ሁለተኛው ጥያቄ -፡ እኔ በአዲስ አበባ ከተማ የምኖር ስራዬም የንግድ ስራ የሆነ እድሜዬ ወደ አርባ አምስት የሚደርስ ነኝ ። ከተወሰነ ጊዜ ጀምሮ የግብረስጋ ግንኙነት ለማድረግ አልቻልኩም (ብልቴ) አይነሳም ። እና ችግሬ ምን ይሆን ?የሚል ነው።
እነዚህ ጥያቄዎች ምንም እንኩዋን የሁለት ሰዎች ቢሆኑም ይህን የመሰለ ችግር የሚስጨንቃቸው ሌሎችም ሰዎች እንደሚኖሩ ይገመታል።
ጠያቂዎቹ እንደጠቀሱዋቸው ያሉ የወሲብ ችግሮች በአብዛኛው ከስነልቡና ጋር የሚያያዝ ሲሆኑ የጤናም ችግር ሲከሰት የሚያጋጥሙ ሊሆኑ እንደሚችሉ እሙን ነው። ለዚህም መልስ የሰጡት ዶ/ር ተሸመ ሽፈራው በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ መምህርና የስነአእምሮ ህክምና ባለሙያ ናቸው ።በቅድሚያ ያነጋገርናቸው ከወሲብ ጋር በተያያዘ አጠቃላይ በሆነ ጉዳይ ነው።
ጥያቄ -፡የወሲብ ጉዳይ ከአእምሮ እና ከስነልቡና ጋር የሚገናኝ ነውን?
መልስ-፡ ወሲብና አእምሮ እጅግ በጣም ይገናኛሉ።ምክንያቱም የአእምሮ ዝግጅት ከሌለ ሰዎች

በአካል ለወሲብ መዘጋጀታቸው ብቻ ወሲብን አመርቂ አያደርገውም።ሰዎች በአእምሮ በሚዘጋጁበት ጊዜ አእምሮ የነርቭ ኬሚካሎችን ወደተለያዩ ቦታዎች በመላክ ሆርሞን አመንጪ እጢዎች እንዲዘጋጁ ያደርጋል፣የደም ፍሰት ዝግጅት እንዲኖር ያደርጋል ፣የወሲብ አካላት መዘጋጀት እንዲኖር ያደርጋል ።ለምሳሌ እርጥበት እንዲኖር በሚያስፈልግበት ጊዜ እርጥበት እንዲኖር ያደርጋል።

ስለዚህ የወንድ ብልት ደግሞ እንዲነቃቃ እና እነዲነሳሳ ካስፈለገ የሚያነሳሳውና የሚያነቃቃው ወደብልቱ የሚኖረው ከፍተኛ የሆነ የደም ፍሰትነው። ያ የደም ፍሰት ደግሞ ለተወሰነ ጊዜ ቆይቶ አስፈላጊ ከሆነ ጊዜ በኋላ ደግሞ ወደቦታው እንዲመለስ ለማደረግ ራሱን የቻለ የአእምሮ ዝግጅትና የአካል ብቃት ይጠይቃል።ለምሳሌ ደም ስሮች ጤነኛ መሆናቸው ፣የነርቭ ስርጭቱ ትክክለኛና ጤነኛ መሆን፣ እነዚህ ሁሉ በስርአት ቢሰሩም እንኩዋን አእምሮ ሰውነት እንዲነሳሳ እና እንዲነቃቃ ትእዛዝ ካላስተላለፈ ስሜቱ እክል ሊገጥመው ይችላል። ስለዚህ አእምሮና ወሲብ እጅግ በጣም የተቆራኙ የሚሆኑበት ምክንያት አብዛኛዎቹ የነርቭ ኬሚካሎች የሚታዘዙት በዚህ መልክ ስለሆነ ነው።

ጥያቄ-፡ ይህ የአእምሮ መዘጋጀትና መሰናዳት የሚባለው ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ከአስተዳደግ ፣ከአኗኗር ፣ ከቤተሰብ ሁኔታ ጋር በተያያዘ ችግር ሊገጥመው የሚችልበት አጋጣሚ ይኖር ይሆን?

መልስ-፡ አዎ በጣም ሊኖር ይችላል። ብዙ ጊዜ ግን ወሲብ በተፈጥሮ የምንማረው ነው እንጂ በቤተሰብ እንዲህ ነው እንዲያ ነው ተብሎ የሚነገር ነገር አይደለም።ግን አጠቃላይ ሞራላዊ የሆኑ ነገሮችን በምንማርበት ጊዜ ወሲብም እዛ ውስጥ አለ።ከዚህ የተነሳ ብዙ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል ።ጸጸት እና ጭንቀት እንዲኖሩ የሚያደርጉ አካላዊና እስተዳደጋዊ ነገሮችም ሊሆኑ ይችላሉ ።ለምሳሌ ወሲብ ከትዳር ውጪ መፈጸም ሐጢያት መሆኑን የሚያምን ግብረስጋ ግንኙነትን ለማድረገ ይቸገራል።ስለዚህ ከዚህ ጋር በተገናኘ ማንኛውም ሰው ለወሲብ ተነሳሽነትና የሩካቤ ስጋ ለመፈጸም ባለው ሂደት ላይ ባንድም ይሁን በሌላው ደረጃ ላይ እንቅፋት ሊገጥመው ይችላል። ከአስተዳደግ፣ ከእምነት ጋር የተገናኙ ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ ከሌላ ሰው ቤት (በስርቆት ማለት ነው) የሚገባ ሰው እንደልቡ ግብረስጋ ግንኙነትን ሊያደርግ አይችልም። ወሲብ ከጸጸትና ከጭንቀት ጋር በጣም የተገናኘና የተቆራኘ ሊሆን ይችላል። ወሲብ በራሱ ትክክለኛው ወሲብ ነው እሚባለው ጤነኛ የሆነ ፣ከጸጸት ወይም ከበደለኝነት ስሜት እና እነዚህን ከመሳሰሉት ነገሮች ነጻ በሚሆንበት ጊዜ ነው። ለምሳሌ ተገቢ ባልሆነ በታ፣ከትዳር ወጪ፣ከሴተኛ አዳሪ ጋር ወይም ከእንደዚህ አይነት ሁኔታጋር በተገናኘ መልኩ ወሲብ የሚፈጽሙ ሰዎች በጭንቀት በሽታ ይይዘኝ ይሆን በሚል ስጋት ወሲብን በሚፈጽሙበት ጊዜ ሊሳቀቁና ይኼም ጭንቀትንና ጸጸትን የሚያመጣ የወሲብ ግንኙነት ስለሆነ በህክምና መንገድ ካየነው ጥሩ፣ የሚያረካና የሚያስደስት ወሲብ አድርጓል ለማለት አይቻልም ።

ጥያቄ -፡ የመጀመሪያው ጠያቂያችን ወዳደረሱን ሃሳብ እንለፍና አንዳንድ ወንዶች ወሲብ ለማድረግ ሲያስቡ ተገቢውን ግንኙነት ፈጽመው እርካታ ለማግኘት እስኪችሉ እራሳቸውን ተቆጣጥረው ማቆየት አይችሉም። ይሄ ከምንድን የተነሳ ነው?

መልስ -፡ወሲብ የተለያዩ ደረጃዎች አሉት። የመነሳሳት ፍላጎት ማሳየት ። አካላዊ መነቃቃት ወይም መጓጓት ። በስርአት የሩካቤ ስጋ ግንኙነትን መፈጸም ። የሩካቤ ስጋ ግንኙነት አካሎች ወደነበሩበት ሁኔታቸው መመለስ ። ጥያቄውን ያቀረበው ሰው በጣም ፍላጎት ስላለው የፍላጎት ችግር የለበትም። የአካል መነቃቃትም ችግርም የለበትም ።ነገር ግን የተነቃቃው አካል የተፈለገውን ጉዳይ ለመፈጸም እንዲችል ለተፈለገው ጊዜ ያህል ለማቆየት የመቻል ችግር አለበት። ይህ ብዙ ሰዎች ላይ ሊከሰት የሚችል ጉዳይ ነው። በእንግሊዝገኛው አጠራር (premature ejaculation) ይበላል ። ይህም ማለት የሰውየው ብልት ከሴቷ ብልት ሳይደርስም ሆነ ወይም እንደደረሰ የተፈለገውን ያህል ጊዜ ሳይቆይ የወንድ ፈሳሽ ማፍሰስ ማለት ነው። እነዚህ ነገሮች የሚመጡበት ብዙ ምክንያት ሊኖራቸው ይችላል።

አንደኛው የእድሜ ያለመብሰል፣ ለዚህ ጉዳይ ያለመብቃትና የዝግጁነት ማነስ ሲሆን ይህ ሁኔታ ወጣቶች ላይ ብዙ ጊዜ ይታያል።

ሁለተኛው ደግሞ ሰውየው የተረጋጋ አካባቢ ውስጥ ነው? ወይስ የጥድፊያ አካባቢ ውስጥ ነው ያለው? ስለዚህ ቶሎ ካንዱ ሁኔታ ለመሸሽ ፣ለመራቅ እና ላለመታወቅ የመሳሰሉት ሰሜቶች በወሲቡ ላይ ተጽእኖ የያደርጋሉ።

ሌሎች ደግሞ ለምሳሌ ወጣትና የኮሌጅ ተማሪዎች በሚሆኑበት ጊዜ ወሲብ መፈጸም የራሳቸው ጉዳይ ብቻ ሳይሆን ጓደኛንም ማርካት ወይንም የጋራ እርካታ መሆኑን በሚያስቡበት ጊዜ በእርግጥ እኔ ማርካትን እችል ይሆን ?ወይስ አልችል ይሆን ?የሚል ጭንቀት ስለሚኖርባቸው ወሲቡን ከመፈጸም የበለጠ ጭንቀቱ የተባባሰ ስለሚሆን በዚህ ምክንያት ጠያቂያችን የደረሰበት ሁኔታ ሊያጋጥም ይችላል ።

ሌሎችም ምክንያቶች ሊኖሩ የይችላሉ ።አብዛኛው ግን ማለትም ከሰማንያ እስከ ዘጠና በመቶ አካባቢ የሚሆኑት ሰዎች ወጣት ስለሆኑ ብዙ ልምድ ካለመኖር፣ ማርካት ካለመቻል ስጋት ወይም አካባቢያቸው ካለመመቸቱ የተነሳ ችግሩ ሊከሰት ይችላል።

ጥያቄ-፡ ጠያቂያችን ያቀረቡት ችግር ከተጠቀሱት ምክንያቶች ውጭ ተፈጥሮአዊ ችግር የለውም?

መልስ-፡ እምብዛም ተፈጥሮአዊ ችግር የለውም ። ምክንያቱም የነርቭ ስርጭቱ በጣም ጥሩ ስለሆነ የብልት መገተር ችግር የለበተም።የደም ፍሰቱ እጅግ በጣም ጥሩ ነው በዚህም ምክንያት በተፈለገው መጠን የደም ፍሰት ይኖራል ።ስለዚህ ያ ሰው ችግር ያለበት እርካታውን ለማግኘት እስኪችል ወይንም ወሲብን በተገቢው እስኪፈጽም የማቆየት ችግር ነው።ብዙ ጊዜ የማቆየት ችግር የሚኖረው ከጭንቀት ጋር በተያያዙ ምክንያቶች ነው።እነዚህን ነገሮች ለማስወገድ እንግዲህ ልምድ ለመቅሰም ለጓደኛ ሁኔታውን በግልጽ በማስረዳት፣ ከሴት ጉዋደኛ ጋር አብሮ አዝናኝ ጊዜን በማሳለፍ፣ወይንም ሁለቱንም እንቅስቃሴ ማድረግና የሴት ጉዋደኛውም ይህንን አውቃ እንዲያሻሽል ማበረታት ይኖርባታል።ከዚህ በተጫማሪ ደግሞ ወደህክምና ባለሙያ ቀርቦ የምክር አገልግሎት ማግገኘት ተገቢ ነው።

የወሲብ ድክመት

የወሲብ ድክመት ወይንም የግብረስጋ ግንኙነት ለማድረግ በሚፈለግ ጊዜ የወንዶች ብልት እንዳይቆም የሚሰንፍበት ሁኔታ በመድሃኒት ወይም ሰውየው ብልቱን ወደሴቷ ብልት ለማስገባት አቅም የሚያጣበት የወሲብ እርካታ ለማግኘት የማይችልበት ሁኔታ ነው። የወሲብ ድክመት ካለማደግ ወይንም ካለመብቃት ወይንም ከቅንዝረኛነት ወይንም ከችኩልነት ወይም ከወሲባዊ እርካታ እጦት ጋር መዘበራረቅ የለበትም። እነዚህ ሁኔታዎች ሁሉ እያሉም ቢሆን የወንዶ ብልት ኢሬክት ወይንም ከመነሳሳት አይታቀብምና።

በአሜሪካ የተደረገ ጥናት እደሚሳየው ኢምፖተንስ የወሲብ ድክመት ከአስር እስከ አስራ አምስት ሚሊየን ወንዶች የሚሰቃዩበት ሁኔታ ነው። በወንዶች ላይ የሚታየው የብልት ያለመነሳት ችግር በእድሜም ሊከሰት እንደሚችል ጥናቶች ያሳያሉ።በእርግጥ ከአንድ በመቶ በታች በሆነ ሁኔታ ከሰላሳ አመት እድሜ በታች ባሉ ወንዶ ይከሰታል። ወደ ሶስት በመቶ በሚሆኑ ወንዶች ላይ ደግሞ እድሜያቸው ከአራባ አምስት አመት በታች በሆኑበት ሊከሰት ይችላል። እድሜያቸው ከአርባ አምስት እስከ ሀምሳ አምስ አመት የሚሆኑ ወንዶ ደግ ወደ ሰባት በመቶ ያል ናቸው በወሲብ ስንፈት የሚቸገሩት። ወደ ሀያ አምስት በመቶ የሚሆኑት ወንዶች በስድሳ አምስት አመት እድሜያቸው ላይ የወሲብ ስንፈት ያጋጥማቸዋል። ወደ ሰማንያ አመት እድሜ የደረሱ ወንዶ ደግሞ ሰባ አምስት በመቶ ያህል ወንዶች የወሲብ ስፈት ይደርስባቸዋል።

የወሲብ ስንፈት በሁለት ይከፈላል። በቀደምትና በተከታይት ማለት ነው።

በቀደምት የምንለው በጉርምስና ጊዜ የሚከሰተው ሲሆን በሁለተኛነት የምንገልጸው ደግሞ በጣም የተለመደውና በእድሜ ምክያት የሚከሰተው ነው፡፡
እንደሚታወቀው ወንዶ ለግብረስጋ ግንኙነት በሚዘጋጁበት ጊዜ የወንድ ብልት በመጠኑ ይጨምራል፡፡ ጥንካሬንም ይላበሳል፡፡ ወሲብ ለመፈጸምም አቅም ይኖረዋል ማለት ነው፡ ፡ የወንዶች ብልት በአማካይ ሰባት ሴንቲሜትር አይም ሶስት ኢንች እና አስር ሴንቲሜትር ወይም አራት ኢንች በቁመት የሚገመት ሲሆን ለወሲብ በሚነሳሳበት ጊዜ ደግሞ ከአስራ ሶስት ሴንቲሜትር እስከ አስራ ስምንት ሴንቲሜትር ወይንም ከአምስት ኢንች እስከ እስከ ሰባት ኢንች ሊረዝም ይችላል፡፡ የወንድ ብልት ለወሲብ በሚነሳበት ጊዜ በሌላ ጊዜ ካለው የደም መጠን ስድስት ወይም ሰባት ጊዜ በሚበልጥ ሁኔታ ወደ ብልቱ ይመጣል፡፡ የወንዴ ብልት ለወሲብ የመነሳሳትን ሂደት የሚቆጣጠረው አውቶኖሚክ የተባለ የነርቭ ሲስተም ነው፡፡

የወሲብ ስንፈት ምክንያት

ለወሲብ ስንፈት ምክያት የሚሆኑ በርካታ ነገሮች አሉ፡፡ በቅድሚያም የሀፍረተስጋ ተፈጥሮአዊ ሁኔታዎች ስንፈት ሊያጋጥም ይችላል፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ የወሲብ ስንፈት ከስነልቡና ችግሮች እና ለሌሎች ህመሞች ከሚወሰዱ መድሃኒቶች ሊከሰት ይችላል፡፡ ይህ በከፍተኛ ደረጃ ለችግሩ የሚያጋልጥ ሁኔታ ነው፡፡
በስነልቡና ችግሮች ደረጃ ለወሲብ ስንፈት ምክንያት ናቸው ተብለው የሚታሰቡት በተያዩ ምክንያቶች የሚፈጠሩ ጨንቀቶች በተሌይም ወንዶች በወሲብ ግንኙነት ከሚገጥማቸው ችግር ሊመጣ ይችላል፡፡ ወንድየው በድንገት ስራ ማጣት ቢደርስበት የሚከሰትት ጭንቀትና ፍርሀት ወደ ወሲብ ችግር ሊያመራው ይችላል፡፡
በርካታ መድሃኒቶች ወይንም ሱስ የሚያስይዙ መድሃቶች ለወሲብ ስፈት ምክንያት እንደሚሆኑ ነው ጥናቶች የሚያረጋግጡት፡፡ እነዚህ መድሀኒቶች ሲለመዱ የስነልቡናችግርም ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡ የዚህም ውጤት የወሲብ ስንፈት ይናል፡፡
ሌላው የወሲብ ስንፈት ምክንያት ከጤንነት ጋር ይያያዛል፡፡ ህመሞች ወይንም አእምሮን የሚያዛባ ሁኔታ ሲያጋጥም ለወሲብ ስንፈት ይዳርጋል፡፡ በህክምናው ዙሪያም የተለያዩ ቀዶ ጥገና ህክምናዎች በተለይም በጀርባ ህመም ወይም በመዋጃ አካላት ላይና አካባቢያቸው የሚደረጉ ከሆነ ለዚህ ችግር ሊያጋልጡ ይችላ፡፡

ሊደረግ የሚችል እርዳታ

ለወሲብ ስንፈት የሚደረጉ ህክምናዎች በጥንታውያኑ ግብጾች በግሪኮች እና ሮማኖች እንዴት እንደነበር የሚገልጹ ጽሁፎች አሉ። በዘመናዊው መንገድ ደግሞ የወሲብ ስንፈት በአካልም ሆነ በስነልቡና መንገድ እርዳታ የሚያሻው ሆኖ ነው የተገኘው።

በአካል ላይ ለሚደርስ ችግር ከ1980 ዎቹ ጀምሮ በመርፌ የሚሰጥ መድሀኒት ስራ ላይ ውሎአል። ይህም ለብልት ጥንካሬ የሚረዳ መሆኑን ነው ባለሙያዎች የሚገልጹት። ለዚህ አገልግሎት ይበልጥ ጥቅም ላይ የሚውለው ፕሮስታግላንዲን ኢ አንድ (prostaglandin E1)የተሰኘ እንደሆነ ነው ።በአነስተኛ ደረጃም በጥቅም ላይ የዋሉና የተለመዱት መድሃኒቶች ፓፓቭሪን እና ፔንቶላሚን (papaverine & phentolamine) የተሰኙት ሲሆኑ አንዳንዴ ደግሞ የእነዚህ የሶስቱ መድሃኒቶች ድብልቅም ከጥቅም ላይ ይውላል።

ለዘመናዊው ዘዴ ወይንም ለቴክኖሎጂ ምስጋና ይግባውና አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በህክምናው አለም የሚሰጥ የፕላስቲክ ቀዶ ህምና ዘዴም ከጥቅም ላይ ይውላል።

በወንዶ ላይ የሚደርሰውን የወሲብ ስንፈትን ለመከላከል የተለያዩ የህምና እርዳታዎች ከመደረጋቸው በላይ ያለመድሀኒትም የስነልቡና ስልቶችን በመጠቀም የሚደረግ እርዳታ አለ።በ1970ዎቹ ነበር የዊሊያም ማስተርስ እና ቪረጂኒ ሆንሰን ቡድን ይህንን ባህሪያዊ ህክምና ችግሩ ለደረሰበት ወንድና ለጉዋደኛው እንዲሰጥ እቅዳቸውን ያቀረቡት፤። ይህም ጥንዶቹ ምንም እንኩዋን ወሲባዊ ግንኙነት ከማድረግ ለተወሰነ ጊዜ ቢታቀቡም ሌሎች ሁኔታዎችን ወይም አብሮ የመኖርን ትርጉም ወይንም ግንኙነታቸውን ከግምት ውስጥ በማስገባት አብረው ለመኖር እንዲችሉ ያደርጋል ። ወንድየው የግብረስጋ ግንኙተነት ለማድረግ በሚችልበት ማለትም በተወሰነ የጊዜ እርቀትም ወሲብ ለመፈጸም ቢችል ጉዋደኛው በትእግስት በመጠበቅ ያን ጊዜ ብቻ ግንኙነት በማድረግ ልትረዳው ትችላለች።

ከሃያ አራት አመት---ሰላሳ አምስት ዓመት...ልጅ ለመውለድ ትክክለኛ ጊዜ

- ከብዙ ወንዶች ጋር ግንኙነት ያላቸው ሴቶች ለካንሰር የመጋለጥ እድላቸው ሰፊ ነው፡፡
- ወሲባዊ ግንኙነት የጀመረች ሴት ቅድመ ካንሰር ምርመራ ማድረግ ይኖርባታል፡፡

አለም እንድትቀጥል ለማድረግ ዘርን መተካት ከሁሉም ነገር ቅድሚያ የሚሰጠው መሆኑ እሙን ነው፡፡ ዘርን ለመተካት ደግሞ የሴትና የወንድ የስነተዋልዶ አካላት ጤናማነት ወሳኝ ነው፡፡ ከሁለቱ አንዱ የጤና እክል ካጋጠማቸው የሰው ልጅ በዚህች ምድር ሊያደርገው ከሚገባቸው ተፈጥሮአዊ ግዴታዎች አንዱንና ትልቁን ነገር ማለትም ዘርን መተካት ይሳናቸዋል ማለት ነው፡፡ ዘርን ከመተካት ባሻገርም የግልን ጤና ከአደጋ ላይ ይጥለዋል፡፡ ስለዚህ ታሞ ከመማቀቅ አስቀድሞ መጠንቀቅ ይገባል የሚለውን መልእክት በዛሬው አምዳችን ያስተላለፉት ዶክተር መብራቱ ጀምበር በካዲስኮ አጠቃላይ ሆስፒታል የማህጸንና ጽንስ እስፔሻሊስት ናቸው፡፡

ጥያቄ፡- ማህጸን ምንድን ነው?

መልስ፡-ማህጸን የተሰኘው የሰውነት ክፍል ሴት ልጅ በሴትነቷ ወይም በጾታዋ የሚታወቅ

መገለጫዋ የሆነ የብቻዋ የሰውነት ክፍል ነው፡፡ ሁሉም የሰውነታችን ክፍል እንደየድርሻው ሰው ሆነን እንድንኖር የሚያደርገው የየራሱ አስተዋጽኦ አለው ፡፡እናም ማህጸንም የሚያደርገው የእራሱ አስተዋጽኦ ይኖረዋል፡፡ ማህጸን የሚገኘውም የታችኛው የሆድ ክፍል እኛ ፔልቪስ (pelvis) ብለን የምንጠራው የወገብ አጥንት አካባቢ ውስጥ ነው፡፡ማህጸን የራሱ ውጫዊ ክፍሎች አሉት እንዲሁም ፔልቪስ ውስጥም የተለያዩ ክፍሎች አሉት፡፡(ብልት ፣ዋናው ማህጸን ፣የዘር ማስተላለፊያ ቱቦዎች፣የዘርፍሬ)አሉ፡፡ እነዚህ እንግዲህ ዋናዋና ክፍሎች ሲሆኑ ሌሎች ያልጠቅስኳቸው ክፍሎችም አሉት፡፡

ጥያቄ፡- እነዚህን ክፍሎች በእጅ መዳሰስ ወይንም ማወቅ ይቻላል?

መልስ፡-ባለሙያ የሆነ ሰው የማህጸንን ሁለተኛ ክፍል ዳስሶ ማግኘት ይችላል ፡፡ከዛ ውጪግን ሌላ ሰውም ሆነ እራሳቸው ሴቶቹ ማህጸናቸውን ዋናውን ወይም

ፔልቪስን መንካት አይችሉም።ውጨኛውን ክፍል ግን ያው ማየትም ሆነ መንካት ይችላሉ።

ጥያቄ፡- አንዲት ሴት አስፈላጊ ሆኖ በተገኘ ጊዜ የማህጸን ቀዶጥገና የሚደረግላት በየትኛው ክፍል ነው

መልስ፡- ቀዶጥገና የሚደረገው እርግዝናውን አቅፎ የሚይዘውና እንዲያድግ እንክብካቤ የሚያደርገው እራሱ ዋናው ማህጸን ክፍል በእንግሊዝኛው አጠራር (body of uterus)ላይነው።ይህክፍልየማደግና ተመልሶ ደግሞ ቦታውን የመያዝ ሀይል አለው።

ጥያቄ፡- የማህጸን የመለጠጥ ሀይል የሚያቆምበት ወይንም ለጽንሱ የሚጠብበት ጊዜ አለ?

መልስ፡- በተፈጥሮ እርግዝና ሲኖር ልጁ እስካደገበት መጠን ድረስ ያድጋል። እርግዝና በማይኖርበትና ጽንሱ ከተወለደ በኋላ ደግሞ ወደቦታው ተመልሶ የድሮውን መጠን ይይዛል።በተፈጥሮ ማህጸን ሲሰራ ይሄንን አመቻችቶ ለማኖር የተፈጠረ ሲሆን ሆኖም ግን ከብዙ በጥቂቱ አንዳንድ የተፈጥሮ ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። እንደዚያ ካልሆነ በስተቀር ጤነኛ ተፈጥሮ ያለው ማህጸን ጽንሱ ማደግ የሚችለውን ያህል እንዲያድግ ይፈቅድለታል።

ጥያቄ፡-ማህጸን መቼ ነው በጤና እጦት ምክንያት ይጎዳል የሚባለው?

መልስ፡- ማህጸን የሚገኝበትን ዋናዋና ክፍሎችን ቀደም ብለን ጠቅሰናል (ብልት ፣ዋናው ማህጸን ፣የዘር ማስተላለፊያ ቱቦዎች፣የዘርፍሬ) እነዚህ በሙሉ እያንዳንዳቸው በተናጠልም ሆነ ባጠቃላይ በጤና ችግር የሚጎዱበት አጋጣሚ ሊኖር ይችላል። ስለዚህ ማህጸን ከቁስለት ጀምሮ እስከ ካንሰር ድረስ ህመም ሊያጋጥመው ይችላል።በተለያዩ ክፍሎች ማለትም ብልት በምንለው በከንፈሮቹ አካባቢ የቁሰለትም ሆነ የካንሰር ጉዳት ሊደርስበት ይችላል። በእርግጥ ካንሰርን በተመለከተ የውጨኛው ክፍል የመጠቃቱ እድል እጅግ አናሳ ነው።አብዛኛውን ጊዜ በካንሰር የሚጠቃው የውስጠኛው የማህጸን ክፍል ማለትም የማኅጸን በር ወይም አፍንጫው (cervix) የሚባል አካል ነው።

ጥያቄ፡- ማህጸን በምን አጋጣሚ ነው በካንሰር የሚጎዳው ?

መልስ፡- እንደሁሉም ካንሰሮች ለማህጸን ካንሰር መነሻው ምክንያት በእርግጠኛነት ይሄ ነው ተብሎ የሚገመት አይደለም፡፡ ነገር ግን ለችግሩ እንደ መንስኤዎች የሚጠቀሱ አሉ ፡፡

- ከብዙ ወንዶች ጋር ግንኙን ያላቸው ሴቶች ለማህጸን ካንሰር ይጋለጣሉ ተብሎ ይታሰባል፡፡ምክንያቱም በግብረስጋ ግንኙነት አማካኝነት ሊተላለፉ በሚችሉ በሽታዎች ሊጠቁ ስለሚችሉ ነው፡፡ በግብረ ስጋ ግንኘነት ምክንያት ሊመጡ ይችላ ከሚባሉት ቫይረሶች ባንደኛ ደረጃ ሚጠቀሰው HPV የሚባል

(Human Papilo Virus) ነው፡፡ይሄ ቫይረስ የሚያጋጥማቸው ወይም ያለባቸው

ሴቶች በብዛት በማህጸን ካንሰር ይጠቃሉ ተብሎ ይገመታል፡፡

- የተለያዩ የቁስለት አይነቶች ያጋጠማቸው ሴቶች በማህጸን ካንሰር ሊጎዱ ይችላሉ፡
- የዘር ጉዳይም ሌላው ሊታሰብ የሚገባው ጉዳይ ነው፡፡የቅርብ ዘመድ በካንሰር የተጎዳ ከሆነ የራስን ጤንነት በቅርብ መከታተል ይገባል፡፡

ጥያቄ፡- የማህጸን ካንሰር ማህጸን ውስጥ ከሚበቅሉ እጢዎች ጋገር ግንኙነት አለውን ?

መልስ፡- ማህጸን ውስጥ የሚበቅሉ አጢዎች የማህጸን ካንሰር ያፍንጫው ሳይሆን ሌላ አይነት ካንሰር ናቸው፡፡ ምክንያቱም እያንዳንዱ ክፍል የራሱ ካንሰር አለውና፡፡ ለምሳሌ የዘር ፍሬ እጢ እና የራሱ የማህጸን እጢ የሚባሉ በማህጸን ውስጠኛው ክፍል የሚበቅሉ እጢዎች አሉ፡፡እነዚህ እጢዎች ካንሰር የሆኑ እና ካንሰር ያልሆኑ ተብለው ይከፈላሉ፡፡ ካንሰር ያልሆኑት በቦታ ማጣበብ ወይንም ሌላውን ክፍል በመጫን ስራውን በማወክ ወይም ደግሞ የወር አበባን በማዛባት ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ ፡፡በካንሰርነት የሚፈረጁት ግን ገዳይ ናቸው፡፡ስለዚህ የግዴታ በተቻለ መጠን ገና ሲጀምሩ ማወቅና ማግኘት ቢቻል ጥሩ ነው፡፡

ጥያቄ፡- የማህጸን ካንሰር ልጅ ከማርገዝ እና አለማርገዝ ጋር ግንኙነት ይኖረው ይሆን?

መልስ፡- በእዚሁ አጋጣሚ ማስተላለፍ የምፈልገው መልእክት አለኝ፡፡ ሴቶች በተቻለ መጠን የማርገዝና የመውለድን ፕሮግራማቸውን ከሃያ አራት አመት እስከ ሰላሳ አምስት ዓመት እድሜያቸው ድረስ ቢያደርጉና የሚፈልጉትን የልጅ ቁጥር ወልደው ቢያጠናቅቁ ትክክለኛና ጥሩ ጊዜ ነው፡፡በእርግጥ ልጅ መውለድ የወር

አበባ እስኪቋረጥ ድረስ ሊቀጥል ይችላል።ነገር ግን መታሰብ ያለበት ከሃያ አራት አመት እድሜ በታች ለማሰደግና ለመንከባከብ ብቁ ላይሆኑ ይችላሉ ። ከሰላሳ አምስት ዓመት እድሜ በላይ ደግሞ የማርገዝ እድሉ እየጠበበ ይሄዳል ፡ ፡እድሜ በገፋ ቁጥር የተለያዩ በሽታዎች የመከሰቱ እድልም ከፍ ይላል። ስለዚህ ለካንሰር የሚያጋልጡ በሽታዎች ከመከሰታቸው በፊት ማርገዝና መውለድ በጣም ጠቀሜታ አለው ።

ማጠቃለያ ፡-በዶክተር መብራቱ ጀምበር በካዲስኮ አጠቃላይ ሆስፒታል የማህጸንና ጽንስ እስፔሻሊስት።

- ሴት ልጅ በየ3 ወሩ የማይቻል ከሆነ በየ6ወሩ የማህጸን ሃኪሟ ጋር እየሄደች መታየት አለባት። እነዚህ የጊዜ ገደቦች የሚሰጡበት ምክንያት በጤናው እረገድ አንድ ችግር ተከስቶ ለማደግና ለውጥ ለማሳየት ያንን ያህል ጊዜ ሊያስፈልገው ስለሚችል ነው።
- ለአቅመ ሄዋን የደረሰች እና ወሲባዊ ግንኙነት የጀመረች ሴት በሙሉ ቅድመ ካንሰር ምርመራ ማድረግ ይኖርባታል።
- መስራት፣ማደግ፣መበልጸግና የፈለጉት በታ መድረስ የሚቻለው ቅድሚያ ለጤንነት ሲሰጥ ነው ።

የሽርት ውሀ ምርመራ…

- እድሜያቸው ከሰላሳ አምስት አመት በላይ የሆኑ እናቶች ሲያረግዙ የሽርት ውሀ ምርመራ እንዲያደርጉ በሐኪሞች ይመከራሉ።
- ለመጀመሪያ ጊዜ የምትወልድ ሴት ምጧ የሚቆየው ከ 13-14 ሰአት ሲሆን ወልዳ የምታውቅ ሴት ደግሞ ከ8-9 ስአት ምጡ የሚቆይበት ጊዜ ነው።

(Pregnancy & child birth) ከማይክሮ ሶፍት ኢንካርታ 2007 ።

እርግዝና እና ልጅ መውለድ በሰው የመራባት ሂደት ውስጥ ያሉ ቃላቶች ናቸው። እርግዝና ከጅምሩ እስከፍጻሜው ድረስ በሶስት ይከፋፈላል።ትክክል የሆነ የሰው እርግዝና ጊዜ የሚቆየው ለሁለት መቶ ሰማያ(280) ቀናት ወይም ደግሞ ለአርባ (40) ሳምንታት ያህል ነው።እርግዝናውም በ ሶስት የሚከፈል ሲሆን እያንዳንዱ ክፍለ ጊዜም የሚቆየው ለ3 ወር ያህል ነው።በእርግዝናው ወቅት የሴቷ ሰውነት ለእርግዝናው እድገት መበልጸግና ልጁን ለመውለድ ለማመቻቸት ሲል የተለያዩ ለውጦችን ያካሂዳል። የሚያድገው ፅንስ ከእናትየዋ ጋር በጣም የተያያዘ ነው ። በመሆኑም ሴትየዋ የምታጨስ፣አልኮል የምትጠጣ እና አደንዛዥ እፆችን የምትጠቀም ከሆነች የተረገዘው ልጅ የአእምሮ ዘገምተኛ ወይም ከሌሎች ከውልደት ጋር ለሚከሰቱ ችግሮች ይጋለጣል። እርግዝና የሚጀምረው የወንዱ የዘር ፍሬ የሴቷን እንቁላል ሲያዳብር እና የዳበረው እንቁላል በማህጸን ውስጥ ቦታ ሲይዝ ነው።እርግዝና የመጀመሪያው ምልክቱ የወር አበባ መቅረት ሲሆን እንዲሁም የጡት ማበጥ፣ድካም፣ማጥወልወል፣ቶሎ ቶሎ መሽናት፣መነጫነጭ እና ክብደት መጨመር የመሳሰሉትም ምልክቶቹ ናቸው። በእርግዝና ወቅት የተለያዩ ስሜቶችም ሊፈጠሩ ይችላሉ። እነዚህም የመውደድና የመጥላት ወይንም የመፈለግና ያለመፈለግ ናቸው። በተለምዶ እንደሚታየው ለምሳሌ ጥሩ ነገር የሚያስጠላቸው መጥፎ የሚባለውን ነገር የሚስወድዳቸው እርጉዞች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። በሳይንስ የተደገፈው መረጃ እንደሚጠቁመው ደግሞ አንዳንድ ሴቶች በረዶ፣ጭቃ፣አፈር እና ሌሎች ብዙ እንግዳ የሆኑ ነገሮች ያምራቸዋል።ይህ ሁኔታ የሚያመለክተው የ .አይረን .ወይም የሌሎች ማእድናዊ ንጥረ ነገሮች እጥረት እርጉዞቹን ሲያጋጥማቸው ነው።በመጀመሪያዎቹ የእርግዝና ሶስት ወራት ማለትም በ12ኛው የእርግዝና ሳምንት እነዚህ የመውደድና የመጥላት ምልክቶች እየጠፉ ሲመጡ ሌሎች ደግሞ ይተካሉ።ለምሳሌ የሴት ጡት ሁልጊዜ መጠኑ ይጨምራል የጡቶቿ ጫፎች

ደግሞ ይጠቁራሉ። ግልጹ ምልክት ግን ክብደት መጨመሯ ሲሆን አብዛኛዎቹ የህክምና ባለሙያዎች የእርግዝናው ወቅት እስኪያበቃ ከ9-12 ኪሎ ቢጨመር ችግር እንደሌለው ይመክራሉ።

የመጀመሪያዎቹ ጥቂት የእርግዝና ወራቶች ለህጻኑ እደገት ወሳኝ ወቅቶች ናቸው። ምክንያቱም በዚህ ወቅት የህጻኑ አእምሮ፣እጆች፣እግሮች እና ውስጣዊ አካል የሚፈጠሩበት ወቅት ነውና።በዚህም ምክንያት እርጉዝ የሆነች ሴት በተለየ ሁኔታ ከሃኪም ምክር ውጪ ስለምትወስዳቸው መድሃኒቶች መጠንቀቅ አለባት።ሃኪሙም ለተለዩ ምክንያቶች መድሃኒቶችን ሲያዝላት እርግዝናዋን ለሐኪምዋ ማሳወቅ ይኖርባታል ። ለእርጉዝ ሴት የኤክስሬይ ማለትም የራጅ ምርመራ ፈጽሞ የተከለከለ ነው። እርጉዝ ሴት አልኮልና ሲጋራንም ማስወገድ ይኖርባታል ።

የቅድመ ወሊድ ምርመራ

አንዷት ሴት እርጉዝ በመብትሆንበት ወቅት ከሚደረጉላት ምርመራዎች ውስጥ ጽንሱ ችግር ካለበት ወይም ደግሞ ከተለመደው ውጪ ከሆነ ለማረጋግጥ ምርመራ ይደረግላታል። ይህ የምርመራ ስርአት ጽንሱ ከሚያደግበት አካባቢ ካሉ ሴሎች ተወስዶ የሚሰራ ነው።ይህም ለgenetic ማለትም ዝርያ ለሚፈጠረው ልጅ ትክክል መሆን አለመሆን ለማረጋገጥ የሚደረግ ምርመራ ነው።

በምርመራ ወቅት ጸጉር የሚመስሉ ነገሮች ዶክተሩ ይነቅላል ።ጣት የሚመስሉ ወጣ ወጣ ያሉ ሹል ነገሮችን እያደገ ካለው እንግዴ ልጀ አካል ላይ ይወስዳል ።ይህ የሚደረገው ከ10-12 ሳምንት ባለው የእርገዝና ጊዜ ውስጥ ነው።የአልትራሳውንድን (በፊልም መልክ በሚያሳየው መሳሪያ) መመሪያ በመጠቀም ዶክተሩ የማይፈለጉትን ሴሎቹን ያወጣቸዋል።

በእርግዝና ወቅት (የሽርት ውሃ) Amniocentesis የሚከናወነው ከ15-17 ሳምንት ባለው የእርግዝና ወቅት ነው።ይህ ጊዜ የእርግዝናው ሁለተኛው ክፍል ነው። በዚህም ጊዜ በሚደረገው የምርመራ ሂደት ዶከተሩ የአልትራሳውንድ መመሪያን በመከተል ጽንሱን ከከበበው የሽርት ውሀ ፈሳሽ ውስጥ ሴሎችን ይወስዳል።የህክምና ባለሙያዎቹ እነዚህን ምርመራዎች እንዲደረጉ የሚመክሩት አባትየው ወይም እናትየው የ የዝርያ ከአግባብ ውጪ መሆን genetic disorder በ ዘራቸው ካለ ወይም ደግሞ የchromosome የዘር አፈጣጠር ችግር ከተለመደ ውጪ የመሆን ክስተት ካለ ብቻ ነው።

ከሰላሳ አምስት ዐመት በላይ ያሉ እናቶች ወደፊት ለሚወልዱት ልጅ ጤንነት ይጨነቃሉ ።በተለይ በሚወለዱት ህጻናት ላይ ሊደረሱ በሚችሉ ህመሞች እንደ አእምሮ ዘገምተኝነትና ሌሎች ችግሮችን ለማግኘት የሚያስችሉ አስተማማኝና ውጤታማ

ምርመራዎች በሚገባ በስራ ላይ ሰለዋሉ እነዚህ እናቶች ወደህክምና አገልግሎ መሄድ ይኖርባቸዋል። ዘጠና አምስት በመቶው የምርመራ ውጤት የሚያሳየው የተመረመሩት ሕጻናት ጤናማ መሆናቸውን ነው።አንዳንደ ዶከተሮች እድሜያቸው ከ 35 ዐመት በላይ የሆኑ እርጉዝ ሴቶች የሽርት ውሀ (Amniocentesis) ምርመራ ማድረግ ይገባቸዋል ሲሉ ይመክራሉ።የሽርት ውሃ የህክምና ስርአት የሚካሄደው በ4ኛው የእርግዝና ወር ላይ ነው፡ ፡

ከእርግዝና ጋር በተያያዘ የሚገጥሙ ችግሮች

- ያልተለመደና ለህይወት አስጊ የሆነው ችግር ከማህጸን ውጪ እርግዝና ሲከሰት ነው።ይህም ማለት የዳበረው እንቁላል ከማህጸን ውጭ ፣ሆድ ውሰጥ ወይም ደግሞ ፋሎፒያን ቲዩብ(fallopian tub) ውስጥ ሲኖር ነው።ምልክቶቹ የሚያካትቱት ድንገተኛ እና ከባድ የሆነ ህመም በታችኛው የሆድ ክፍል በ7ኛው ወይም በ8ኛው የእርግዝና ሳምንት ላይ ሲሆን ወዲያውኑ የቀዶ ጥገና ህክምና ካልተደረገ ከማህጸን ውጭ እርግዝና ብዙ የሆነ የውስጥ መድማትና ሞትን ሊያስከትል ይችላል።
- ከእርግዝናዎች ውስጥ በ4ኛውና በአስራ ሁለተኛው ሳምንት ጊዜ ውስጥ (15%)አስራ አምስት በመቶው ውርጃ ሊሆን ይችላ።አንዲት ሴት ሆድዋ ላይ የመሸማቀቅ ስሜት ወይም ደግሞ የብልት መድማት ካጋጠማት በፍጣኝ ወደህክምና ባለሙያ መሄድ ይገባታል።
- የደም ግፊት ሌላው ከባድ የሆነ ችግር ሲሆን የሚፈጠረውም የእርግዝናው ማብቂያ ወይንም በሶስተኛው የእርግዝና ክፍለ ጊዜ ነው። ምልክቶቹም ከፍተኛ የደም ግፊት፣በሰውነት ውስጥ ውሃ ማዘልና እብጠት አማካኝነት ከአስራ አንድ እስከ አስራ ሶስት (11-13) ኪሎ በአንድ ወር ጊዜ ውሰጥ መጨመር ፣እና ሽንት ውስጥ የፕሮቲን መገኘት ናቸው።የደም መመረዝ ቶሎ ህክምና ካልተደረገለት በህጻኑ ላይ ራስን መሳትና ሞትን ሊያስከትል ይችላል።እንደዚህ ያለው ችግር ሲከሰት የእናትየዋንና የህጻኑን ጤንነት ለመጠበቅ ሲባል በተቻለ አቅም በህክምና እርዳታ ቶሎ እንድትገላገል ይደረጋል።

ምጥና መውለድ

ልጀ በሚወለድበት ወቅት ሴቷ የምታልፍበት ሂደት ምጥ ይባላል።ለመጀመሪያ ጊዜ የምትወልድ ሴት ምጧ የሚቆየው ከ 13-14 ሰአት ሲሆን ወልዳ ለምታውቅ ሴት ደግሞ ከ8-9 ስአት ድረስ ምጡ የሚቆይበት ጊዜ ነው። ከመጨረሻው የወር አበባ ጊዜ በኋላ

ትክክለኛው እርግዝና እስከ 40 ሳምንት ወይም 280 ቀናት ሊቆይ ይችላል።ሆኖም ግን አንዳንድ ጊዜ ከሚጠበቀው ቀን በፊት ምጥ ሊመጣ ይችላል ።በዚህ ሁኔታ የሚወለደው ያለቀኑ የተወለደ ህጻን ይሆናል ማለት ነው።በዚህ መልክ ከ37ኛው ሳምንት በፊት ሰባት በመቶ የሚሆኑ ሕጻናት ያለ ቀናቸው የሚወለዱ ሲሆን በህይወት የሚተርፉት ህጻናት ቁጥራቸው በጣም አናሳ ነው።

ብዙ ሴቶች በወሊድ ወቅት የሚሰማቸውን ስቃይ ለመቀነስ ሲሉ የማደንዣ መድሃኒት እንዲሰጣቸው ይመርጣሉ።ባሁኑ ወቅት ግን በተፈጥሮአዊው መንገድ ወይም አለምንም የመድሃኒት እርዳታ መውለድ በብዙ ሃገራት የተለመደ ሲሆን ሴቶቹም የሚወስዱት መድሃኒት እንግዴ ልጁን አልፎ ገና ያልተወለደው ልጅ ላይ ችግር እንደሚያደርስ ስለተረዱ ማደንዘዣ ከምርጫቸው ውጪ ሆኗል። ከባድና ብዙ መጠን ያለው የማደንዣ መድሃኒት ለእናትየው ከተሰጠ ህጻኑ ከተወለደ በኋላ በደንብ ንቁ እንዳይሆን ያረገዋል።

ሌላው በምጥ ለመውለድ አስቸጋሪ በሚሆንት ጊዜ የሚወሰደው አማራጭ ህጻኑን በቀዶ ጥገና ከማህጸን ውስጥ ማውጣት ነው።ነገር ግን ይህ ሂደት የሚከናወነው ለተወሰኑ የህክምና ምክንያቶች በሐኪሞች ሲታመንበት ወይንም ደግሞ በወላዱዋና በሐኪሞቹ በሚደረስበት ስምምነት ነው።

በኢትዮጵያ በአመት ስምንት ሺህ እናቶች ይሞታሉ ፡፡ (ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ ማቋረጥ)

“እናቱ ከሞተችበት ልጅ እናቱ ያልሞተችበት ልጅ አስተዳደግ በአስር እጥፍ ይበልጣል”

የአለም አቀፉ የጽንስና ማህጸን ሐኪሞች ፌደሬሽን እንደውጪው የጊዜ ቀመር በሴፕቴምበር/2008 ውስጥ በደቡብ አፍሪካ በህገወጥ ጽንስን የማቋረጥ ሁኔታ ላያ ያተኮረ ስብሰባ አድርጎ ነበር። በዚህም ስብሰባ ላይ ከኢትዮጵያ የተወከሉት ዶክተር ሰለሞን ቁምቢ በአዲስ አበባ ዩኒቨርስቲ በማህጽንና ጽንስ ሕክምና ተባባሪ ፕሮፌሰር ናቸው። ለዚህ ጽሁፍ ምንጭ ያደረግነው ዶክተር ሰለሞን ቁምቢን ነው።

ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ ማቋረጥ (Unsafe Abortion) ማለት በአለም አቀፉ የጤና ድርጅት አተረጓጎም መሰረት ጸንስ የማቋረጡ ድርጊት ባልተማረ ወይንም ክህሎቱ በሌለው ሰው ሲካሄድ አለበለዚያም ደረጃውን ባልጠበቀ አካባቢ ሲፈጸም ወይንም በሁለቱም ሁኔታ ሲተገበር ነው። በአገራችን ከሚታየው ልምድ በዚህ ስራ የሚሳተፉት እነእከሌ ናቸው ወይንም ደግሞ እዚህ ጋ ይሰራል በሚል የሚለይ አይደለም። ሕመምተኞቹ ወይንም ውርጃውን ፈጽመው ለህክምና የሚቀርቡት ሴቶች እንደሚሰጡት መረጃ ከሆነ ወታደር... አስተማሪ ... ገበሬ ...የጤና ባለሙያም የህገወጥ ውርጃውን ስራ ይሰሩታል። እንደመረጃዎቹ እማኝነት ውርጃው የሚፈጸምበት ስፍራ ከመኖሪያ ቤት ሊሆን ይችላል። አንዳንዴም አልቤርጎ ውስጥ የሚከናወንበት ጊዜ አለ። እንግዲህ ከዚህ አሰራር መመልከት የሚቻለው ጽንሱን የማቋረጥ አገልግሎቱን የምታገኘውን ሴት ጤና የመጠበቅን ሁኔታ ምንም ያላገናዘበ ድርጊት መሆኑን ነው። ከህክምና ሙያ ውጪ ያሉ ሰዎች በምን አይነት መንገድ ሊያከናውት እንደሚችሉ ሲታሰብ በግምት ወይንም በአጋጣሚ እንዲሳካ ከመሻት ሌላ ሊሆን አይችልም ፡፡ በየመኖሪያ ቤቱ በየአልቤርጎው ውስጥ የሚሰራው ጽንስን የማቋረጥ ህገ ወጥ ተግባር ንጽህናውን በፍጹም ያልጠበቀ ስራ መሆኑም አያጠራጥርም። በዚህ ላይ ጽንሱን ለማቋረጥ የሚገለገሉበት መሳሪያም እንዲሁ ደረጃውን ያልጠበቀ ኤችአይቪን ጨምሮ ለተለያዩ በሽታዎች መተላለፍ ምክንያት ሊሆን እንደሚችልም ግምቱ አለ ፡፡

እንደውጭው አቆጣጠር በ2003ዓ/ም ጤናጥበቃ ያወጣው መረጃ እንደሚያመለክተው በኢትዮጵያ አንድ ሶስተኛው የእናቶች ሞት ምክንያት በህገወጥ መንገድ ጽንስን ማቋረጥ ነው። በኢትዮፐጵያ በአመት ወደ 22ሺህ እናቶች ከወሊድ ጋር በተያያዘ ሁኔታ የሚሞቱ ሲሆን ከነዚህ ውስጥ እድሜያቸው ከአስራ አምስት አመት እስከ አርባ ዘጠኝ አመት የሚገመቱ ስምንት ሺህ ያህል እናቶች በህገወጥ ውርጃ ምክንያት ለህልፈት እንደሚዳረጉ ተረጋግጦአል ።

በእርግጥ በትክክል ተጠቃሽ ሊሆኑ የሚችሉ ጥናቶች ባይኖሩም ከየሆስፒታሉ ከሚሰሙ ሪፖርቶች እንዲሁም አልጋ ከያዙ ህመምተኞች ሁኔታ ከሚገኙ መረጃዎች በመነሳት ህገወጥ ውርጃ ድርጊቱ በመጠኑ እየቀነሰ ሄዶአል ማለት ያስችላል።

ለህገወጥ ውርጃው መቀነስ እንደ አንድ ዋነኛ ምክንያት የሚጠቀሰው ህጉ ላይ መሻሻል መደረጉ ነው። መጀመሪያ የነበረው ህግ ጽንስ እንዲቋረጥ የሚደረገው የእናትየዋ ህይወት በአደጋ ላይ ሲሆን ወይም የሚወለደው ህጻን በአደጋ ላይ ሲሆን ወይንም ሕይወቱ አሳሳቢ ደረጃ ላይ ሲገኝ ነበር።አዲሱ ህግ ግን ሁኔታውን ከዚህ ሰፋ ባለ መልኩ ይመለከታል። እርግዝናው የተከሰተው በአስገድዶ መድፈር ወይም በቤተሰብ መካከል ባለ ግንኙነት የመጣ ከሆነ ጽንስ ማስወረድ እንደሚቻል ደንግጓል። በተጨማሪም ጾንሱ በማይድን የአካል ጉድለት ማለትም ከህይወት ጋር የማይጣጣም ሲሆን ጽንስን ማቋረጥ እንደሚቻል ተደንግጎአል። በአካላዊና በኢኮኖሚያዊ ሁኔታም እናትየው ጽንሱን ለመሸከምና እንዲሁም ወልዶ ለማሳደግ ችሎታ የሌላት ከሆነች ጸንስን ማቋረጥ ይቻላል። አዲስ የተሻሻለው ህግ የቀድሞው ህግ ያሰፈረውን ጨምሮ በእነዚህ ሁኔታዎች ጽንስን ማቋረጥ እንደሚቻል ስለሚገልጽ በህገወጥ መንገድ የሚፈጸመውን ጽንስ ማቋረጥ ቀንሶታል ማለት ይቻላል።

ጽንስን የማቋረጥ ድርጊት በአደጉና በአላደጉ አገሮች የተለያየ አፈጻጸም እንዳለው ነው መረጃዎች የሚጠቁሙት። በአደጉ አገሮች ጽንስ የሚቋረጠው በአብዛኛው በእናትየዋ ጥያቄ ነው። ከአፍሪካም ጥቂት አገሮች (ዛምቢያ ፣ደቡብ አፍሪካ፣ቱኒዚያ) የመሳሰሉት ጸንስን የማቋረጥ ስራ በእናትየዋ ጥያቄ ይካሄዳል። እዚህ ላይ በእርግጥ አባቶች በጉዳዩ ላይ ምንም አያገባቸውም ለማለት ሳይሆን አርግዞ ከመውለዱ ጀምሮ ይበልጥ የሚመለከታት እናትየውን ስለሆነ ነው ። በሌሎች የአፍሪካ ሐገሮች ደግሞ ህጉም ቢደነገግ እንኩዋን በትክክል ከመጠቀም ላይ አልፎ አልፎ ችግሮች ይታያሉ።

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ የማስወረድ ተግባር አለ ማለት በሌላ በኩል ያልተፈለገ እርግዝና አለ ማለት ነው። እንደውጭው አቆጣጠር በ2005ዓ/ም የተሰራው የስነህዝብና ጤና ዳሰሳ እንደሚያመለክተው ወደ ሰላሳ አራት

ከመቶ (34%) የሚሆኑ ሴቶች መጸነስ ሳይፈልጉ የጸነሱ መሆኑን አረጋግጦአል። ከዚህ ደግሞ ወደ አስራ ስምንት ከመቶ (18%) የሚሆነው እርግዝና የማይፈለግ እርግዝና ሲሆን ቀሪው ደግሞ ጊዜውን ያልጠበቀ ተብሎ የሚከፈል መሆኑን ነው ጥናቱ ያመለከተው።ጊዜውን ባልጠበቀ ወይንም ባልተፈለገ ሁኔታ እርግዝና ሲከሰት ሴቶች አብዛኛውን ጊዜ ጽንሱን በህገወጥ መንገድ የማስወረድ ድርጊት ይፈጽማሉ።

በ2002ዓ/ም የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ያደረገው ጥናት እንደሚያሳየው ጽንስን ጥንቃቄ በጎደለው መንገድ የማስወረድ ድርጊት የሚፈጽሙት ደግሞ አብዛኞቹ ወጣቶ ናቸው።ከስድሳ በመቶ (60%) በላይ የሚሆነው ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ ማስወረድ የሚከሰተው እድሜያቸው ከ25 ዓመት በታች በሆኑት ላይ ነው።

ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስን የማስወረድ ተግባር የተለያዩ ጉዳቶችን ያስከትላል።ከዚህም አንደኛው ማህበረሰባዊ ችግር ነው። ይህ ችግር አንዷት ሴት እርግዝናው በሚከሰትባት ጊዜ ቤተሰቡ ከሚያደርስባት የመንፈስ ጫና የተነሳ የሚከሰት ነው። ለምሳሌም ስማችንን አስጠፋሽ ወይንም ክብራችንን አዋረድሽ ከሚል ስሜት እንድትገለል በሚያደርጉበት ጊዜ ይህች ልጅ ህገወጥ ወደሆነው ውርጃ ማከናወን ትገባለች። ከዚህ በሁዋላ ህይወቷ ከተረፈ ወደ ስደት ነው የምታመራው።በስደቱ ወቅት የሚያጋጥማት የህይወት መንገድ ወደሴተኛ አዳሪነት ስራ መሰማራት ወይንም ወደጎዳና ተዳዳሪነት ህይወት መቀላቀል የመሰሰሉት ሊሆን ይችላል ።

ሌላው ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ የማስወረድ ጉዳት ደግሞ ኢኮኖሚያዊ ነው ። የኢትዮጵያ የማህጸንና የጽንስ ሐኪሞች ማህበር እደውጭው አቆጣጠር በ2002ዓ/ም ካደረገው ጥናት መረዳት እንደሚቻለው በጤናው አገልግሎት ወደ ስድሳ አምስት ሚሊዮን ብር በአመት ይወጣል።በአገር አቀፍ ደረጃ በቅርቡ የተጠናው ጥናት ደግሞ የሚጠቁመው እንዲያውም ከአንድ መቶ ሀያ እስከ አንድ መቶ ሰላሳ ሚሊዮን ብር የሚደርስ ወጪ እንደሚያስከትል ነው።ይህ ወጪ የጤና ጥበቃ ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ ለህክምናው የተዳረገችውም ሴት ያልተጠበቀ ወጪ እንደሚያጋጥማት አያጠራጥርም። በህገወጥ ውርጃ ምክንያት በእናትየው የመዋለጃ አካሎች ላይ የሚደርሱ ችግሮችም በቀላሉ የሚድኑ አይደሉም ። ጽንስን የማቋረጥ ተግባር በትክክለኛው መንገድ ካልተፈጸመ የመጨረሻው ጉዳት ሞት ነው።

እንደ ዶክተር ሰለሞን ቁምቢ ማብራሪያ ይህንን ችግር ለማስወገድ አራት ተግባሮች ተቀይሰዋል።

1. በህገወጥ መንገድ ጽንስን ማቋረጥን በተመለከተ ያለውን ሁኔታ በተለይ ለጤና አመራር ሰጪዎች ማሳወቅ የመጀመሪያው ተግባር ነው። ይህም በህክምናው ዙሪያ የሚሰሩ ተቋማት ፣ዩኒቨርሲቲዎች እና የሚመለከታቸው ሁሉ እስከአሁን ከሚያደርጉት ጥረት በተጨማሪ በየበኩላቸው የድርሻቸውን እንዲያበረክቱ መንገድ ይከፍታል።
2. ሌላው ያተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ጥረት ማድረግ ነው። ይህም ከተለመደው የእርግዝና መከላከያ አወሳሰድ በተጨማሪ የግብረስጋ ግንኙነት እንደተፈጸመ ከሰባ ሁለት ሰአት በፊት መወሰድ ያለበትን አፋጣኝ የጽንስ መከላከያን (Emergency Contraceptive) ህብረተሰቡ እንዲለምደው የማድረግ ስራ ነው።
3. ውርጃን በመድሀኒት ማድረግ ይቻላል። እናም የዚህንም አቅርቦት መጨመር አስፈላጊ ነው።ጽንስን ማቋረጥ ተገቢ መሆኑ በታመነበት ጊዜ የሚሰጠው አገልግሎትም ብቃትና ጥራቱን የጠበቀ እንዲሆን ማድረግ አንዱ የመፍትሄ እንቅስቃሴ ነው።
4. ሌላው ጥናት ማደረግ ነው። ጥናቱ ጠንካራና ደካማ ጎንን ለመየት የሚያስችል ሲሆን እዲያተኩር የሚፈለገውም በህክምና ባለሙያ እና በአለው የህክምና አሰራር ላይ ነው ።

ይህ እቅድ ተሳክቶ ስራ ላይ ከዋለ በህገወጥ ጽንስን ማቋረጥ ምክንያት በአንድ አመት የሚያልፉትን ስምንት ሺህ እናቶች እናድናለን። ስምንት ሺህ እናቶችን ማዳን ማለት ቤተሰብንም ማዳን ማለት ነው። “እናቱ ከሞተችበት ልጅ እናቱ ያልሞተችበት ልጅ አስተዳደግ በአስር እጥፍ ይበልጣል„ ። ለህልፈት የሚዳረጉት ስምንት ሺህ እናቶችን ማዳን ማለት በእድሜያቸው ከአስራ አምስት እስከ አርባ ዘጠኝ አመት ክልል ያሉ ስለሆኑ የሀገርን ኢኮኖሚም ማዳን ነው።

ዓለም አቀፍ የአጥንት መሳሳት ቀን (World Osteoporesis day) (October 28/2008) ጥቅምት 20/2001

- በአለማችን በአማካይ ወደ (200) ሁለት መቶ ሚሊዮን የሚሆኑ ሴቶች በአጥንት መሳሳት ህመም ይሰቃያሉ፡፡
- (Osteoporesis) የአጥንት መሳሳት ችግር በአብዛኛው ከ50 አመት አድሜ በላይ የሚከሰት ሲሆን በዚህ የእድሜ ክልልም (40%) አርባ በመቶ የሚሆኑ ሴቶች እንዲሁም (13%) አስራ ሶስት በመቶ ያህል ወንዶች ህመሙ ያጋጥማቸዋል፡፡
- በአጥንት መሳሳት ከሚደርስ የጤና መታወክ ጋር በተያያዘ የህክምና ክትትል የሚያደርጉ ሰዎች ቁጥር በቀጣዮቹ ሀምሳ አመታት በእጥፍ ያድጋል የሚል ስጋት አለ፡፡

ኦክቶበር ሃያ ስምንት ወይም ጥቅምት ሃያ ቀን/2001ዓ/ም ዓለም አቀፍ የአጥንት መሳሳት ቀን ተብሎ ይከበራል፡፡ይህ ቀን በሀገራችን ሲከበር የመጀመሪያ ጊዜው ነው፡፡ በእንግሊዝኛው (Osteoporesis) ኦስቲዎፖረሲስ በአማርኛው ደግሞ የአጥንት መሳሳት ማለት ምን ማለት ነው በሚል ወደባለሙያ ነው ያመራነው፡፡
ዶ/ር ጣሰው ኃይሌ የማህጸን ህክምና እስፔሻሊስት ናቸው፡፡ በአሁኑ ሰአት የሚሰሩት ሲናሞክሽ ጤና ለሴቶች ልዩ ክሊኒክ ነው፡፡ ይህ ልዩ ክሊኒክ የማህጸን ካንሰርን በመከላከል ላይ ያተኮረ ስራ የሚሰራ ነው፡፡

ጥያቄ:- ለመሆኑ የአጥንት መሳሳት ሲባል ምን ማለት ነው?

ዶ/ር: (Osteoporesis) ኦስቲዎፖረሲስ ወይም የአጥንት መሳሳት ማለት የአጥንት መጠን ማነስና እንዲሁም አጥንትን የሚደግፉ አካሎች ...የእነሱ ቅንጅት መሰባበር የሚያመጣው ችግር ነው የአጥንት መሳሳት የሚባለው፡፡

ጥያቄ--- የአጥንቱ ማነስ ሲባል የተፈጠረው አጥንት እንደ መሰብሰብ እንደ መሸማቀቅ ያደርገዋል?ወይንስ ሌላ ትርጉም አለው?

ዶ/ር: እንደዚያ ሳይሆን አጥንታችን በሚኒራል የተገነባ ነው እና አጥንት በሚሰበርት ጊዜ ቢታይ አጥንት የእራሱ ውፍረት አለው፡፡ እና ያ ውፍረት (ቦን ማስ) ወይም ደግሞ የአጥንቱን የአካሉ መጠን ማለት ነው ክብደት ልንለው እንችላለን... የእሱ መጠን የሚለካው በሚይዛቸው ካልሺየም በመሳሰሉ የተለያዩ ሚኒራሎች ነው፡፡ እነዚህ ሚኒራሎች ይህንን ነገር መስራት ካቆሙ አጥንቱ

በቀላሉ እንዲሰበር...ችግር እንዳይችል ያደርገዋል ... ይሳሳል እንደገና ደግሞ ለመሰበር በጣም ከፍተኛ እድል ይኖረዋል ማለት ነው፡፡

ጥያቄ:- ከሰውነታችን ክፍሎች የትኛው አጥንት ነው የመሳሳት ችግር የሚደርስበት?

ዶ/ር:- ስለአጥንት መሳሳት ስናወራ ሶስት ቦታ ያሉ የሰውነታችን ክፍሎች ናቸው ለዚህ ችግር የተጋለጡት፡፡

አንደኛው የጀርባችን አጥንት አከርካሪ የሚባለው ነው ፡፡

ሁለተኛው ደግሞ የቅልጥም አጥንት ነው፡፡ ይሄ የጭን አጥንትን የሚጨምር ነው ፡፡ ምክንያቱም የሚገናኙበት ቦታ አንገት አለው ፡፡ እንዲያውም የቅልጥም አንገት ይባላል፡፡

ሶስተኛው የአጥንት መሳሳት የሚደርስበት ደግሞ የእጃችን መዳፍና እጃችን የሚገናኝበት ቦታ ነው... ሰአት ጌጣጌጥ የምናስርበት ቦታ ማለት ነው፡፡ እነዚህ ሶስት ቦታዎች ናቸው ከጠቅላላው የሰውነታችን ክፍሎች የበለጠ ለአጥንት መሳሳት የሚጋለጡት፡፡

ጥያቄ:- የአጥንት መሳሳት ችግር እድሜ ከመግፋቱ ቀድሞ ይከሰታልን?

ዶ/ር:- የአጥንት መሳሳት ችግር እድሜ ከመግፋቱ አስቀድሞም ይከሰታል፡፡ ለዚህም በምክንያትነት የሚጠቀሱት:-

አንደኛው በቤተሰብ የሚተላለፍ ችግር መሆኑ ነው፡፡ ጄኔቲክ የምንለው አለ በዘር አፈጣጠሩ ራሱ አጥንቱ ሲሰራ ትክክል እንዳይሰራ የሚያደርገው ነው፡፡ ሲጋራ ማጨስ አልኮል በብዛት መጠጣት እንቅስቃሴ አለማድረግም ለዚህ ህመም ያጋልጣል፡፡ሌላው ቀጭን ሰውነት መኖር ነው፡፡ቀጭን ሰውነት ማለት በክብደት ደረጃ ማለት ነው ፡፡የዚህ ምክንያቱ ደግሞ አጥንታችን ክብደታችንን የሚሸከመው ዋና ክፍል በመሆኑ ያ ክብደታችን አጥንታችን ሁል ጊዜ እንዲጠነክር ይረዳዋል፡፡ ምክንያቱም ቆመን በተራመድንበት ጊዜ ሁሉ ስራ እያሰራ ነው፡፡ ክብደቱ አጥንታችንን በተዘዋዋሪ መንገድ ስፖርት እያሰራነው ነው ማለት ነው ፡፡ስለሆነም ወፍራም ሰዎች አጥንታቸውን ብዙ ስፖርት ያሰራሉ ቀጭን ሰዎች ደግሞ አጥነታቸው የሚሸከመው መጠነኛ ጉልበት ስለሆነ እንደሚፈለገው አያሰሩትም፡፡ አጥንታችን በደንብ ካልሰራ ደግሞ ብዙ ሚኒራል በውስጡ እንዲከማች አያደርግም ይሄ የተፈጥሮ ሕግ ስለሆነ ነው ፡፡

ሌላው ምግብ ካልሸየም ያነሰው ከሆነ ፡፡እድሜ ከሀምሳ አመት በታች ቢሆንም ለአጥንት መሳሳት ምክንያት ይሆናል፡፡ ከጸሐይ ብርሃን ማነስ የሚመጡ ችግሮችም አሉ፡፡ማንኛውም ሰው በቀን ለተወሰነ ሰአት (ከ20-30 ደቂቃ)

ሰውነቱን ለጸሐይ ብርሃን ማጋለጥ አለበት። ይህ በተለይም በህጻንነት እድሜ ሊታለፍ የማይገባው ቁምነገር ነው።ጥናቶች እንደሚያመለክተቱት መጀመሪያ ላይ በእድገት ላይ ያለው ሰው የሚኖረው የአጥንት መጠን ነው እስከ እድሜ ልክ ድረስ የሚያገለግለው።ስለዚህ ታዳጊ ትውልድን ፀሐይ ማሞቅ...አመጋገብን ማስተካል የሁዋላ ሁዋላ የሚደርሰውን የአጥንት መሳሳት ችግር ያስቀራል።ሌላው ደግሞ ሴቶች በተለይም የወር አበባቸው ከእድሜያቸው ቀደም ብሎ ከአርባ አምስት አመት በፊት ካቋረጠ ለአጥንት መሳሳት ችግር ሊጋለጡ ይችላሉ ማለት ነው ።ለአጥንት መሳሳት መንስኤ ከሚሆኑት መካከል ለተለያዩ ህመሞች የሚወሰዱ መድሃኒቶችም ይገኙበታል። ለምሳሌ...ለአስም በሽታ... ለተለያዩ አለርጂ በሽታ የሚሰጡ እና እነዚያን መድሀኒቶች ለረጅም ጊዜ መውሰድ አጥንትን ሊያሳሳ ይችላል። የሚጥል በሽታ መድሀኒቶች... ደም እንዳይረጋ መከላከያ መድሀኒቶች የመሳሰሉትን መውሰድ አጥንትን ያሳሳል ።ሌሎች ደግሞ ለምሳሌ የደም ካንሰር ...የመሳሰሉት የደም ችግሮች ከንጥረ ነገር ጋር የተያያዙ ስለሆነ ለአጥንት መሳሳት ችግር ያመጣሉ። እነዚህና ሌሎችም ችግሮች ዋና ስራቸው ሰውነት ለአጥንት ግንባታ የሚያስፈልገውን ንጥረ ነገር በሰአቱ እንዳያገኝ መከልከል ነው። መድሀኒቶቹ ከእነዚህ ንጥረ ነገሮች ጋር ይቀራረባሉ ።የጨጉዋራ የአንጀት የመሳሰሉት ችግሮች ምግቡን ብንመገበውም እንኩዋን እነዚያ ንጥረ ነገሮች ተስተካክለው ወደ ደም እንዳይገቡ ይከላከላቸዋል ።ስለዚህ ባጠቃላይ የንጥረ ነገሮቹ ማነስ ነው ማለት ነው የአጥንት መሳሳት ችግርን የሚያመጣው

ጥያቄ:- የአጥንት መሳሳት ሕመም ምልክት አለውን?

ዶ/ር:- ሕመሙ ምልክት የለውም ። ያነው ችግሩ ። ለምሳሌ አሁን ደም ግፊት በጣም ከፍ በሚልበት ጊዜ አንጎል ውስጥ ደም በድንገት እንደሚያፈስ ሁሉ ይሄኛውም ምንም ምልክት ሳያሳይ የአጥንት መሳሳቱ ይከሰታል። በእርግጥ አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ወገቤን ያመኛል የሚል ተደጋጋሚ ስሞታ ያቀርባሉ። አንዳንድ ጊዜ ሴቶችም ሆኑ ወንዶች ምርመራ ሲደረግ ወይም ደግሞ እንደዚህ እድሜያቸው እየገፋ በሚሄድበት ጊዜ ሲወድቁ ተሰብረው ይገኛሉ ።ግን ስለወደቁ ሳይሆን የሚሰበሩት አጥንታቸው ከመሳሳቱ የተነሳ ችግር ስለሚያጋጥማቸው ነው። አጥንቱ በሳሳ ጊዜ ልክ እንደሸንበቆ ውስጡ ባዶ ሆኖ ነው የሚታየው።ተሰባብሮ ስላለቀ ከውስጥ የሚደግፈው ነገር የለም... እና ለመሰበር ምክንያት ነው የሚፈልገው። ለዚህም ሲባል ነው በተለይም እድሜ ወደ

ሀምሳው አመት ከደረሰ በአመት በሁለት አመት ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል ተብሎ የሚመከረው። በተለይም ሴቶች የህክምና ክትትል ማድረግ አለባቸው።

ጥያቄ:- የአጥንት መሳሳት ህመም መድሀኒት አለውን ?

ዶ/ር:- የአጥንት መሳሳት ህመም መድሐኒት አለው ።ነገር ግን መድሐኒቱ ውድ ስለሆነ አቅም ይፈልጋል። ሌላው ነገር...ለውጥ ለማምጣት መድሀኒቱ ለረጅም ጊዜ መወሰድ አለበት ።እነዚህ የአጥንት መሳሳትን ለማከም የሚረዱ መድሐኒቶች ታማሚው በጊዜ ካገኛቸው ያ ችግር እንዳይባባስ ማድረግ ብቻ ሳይሆን አጥንቱን ወደ ትክክለኛ ሁኔታ ለመመለስም ጉልበት አላቸው ። ነገር ግን በእኛ በሶስተኛው የአለም ደረጃ የአቅም ጉዳይ ስላለ መድሃኒቶቹን ለሚፈልገው ህብረተሰብ በተፈለገው ደረጃና በቀላሉ ለማዳረስ አስቸጋሪ ነው። መድሃኒቱንም ሆነ አገልግሎቱን በበቂ ሁኔታ ለማዳረስ መጣር ግን ተገቢና አማራጭም የሌለው ነው። ምክንያቱም በዚህ በሽታ የተያዙ ሰዎች መድሀኒቱን ካላገኙ የአልጋ ቁራኛ የመሆን እድል ስለሚገጥማቸው ለህልፈት ይዳረጋሉ።ለምሳሌ የጭን አጥንት መሰበር የደረሰባቸው ከአስር እስከ ሃያ በመቶ ድረስ አልጋ በመያዛቸው ብቻ ለሌላ ሕመም ያዳረጋሉ።በዚህም ምንያት ሕይወታቸው ያልፋል።አጥንቱ እንዲገጥም እንኩዋን ቢደረግ ወደ ሃምሳ በመቶ ያህሉ ኑሮአቸውን በምርኩዝ ወይንም በሰዎች እርዳታ ላይ ያደርጋሉ።ስለዚህ የአጥንት መሳሳትን ለመከላከል አመጋገብን...የአኑዋኑዋር ባህርይን

ማስተካከል...እንዲሁም ችግሩ ከመድረሱ በፊት መከላከል እንዲቻል የህክምና ክትትል ማድረግ...ችግሩም ከደረሰ ደግሞ ተገቢውን ህክምና ለማግኘት መሞከር ተገቢ ይሆናል። ህብረተሰቡ በጉዳዩ ላይ ተገቢው እውቀት እንዲኖረው ማስቻልና አገልግሎቱንም በተገቢው እንዲዳረስ በማድረጉ በኩል ደግሞ የሚመለከታቸው ሁሉ ትኩረት እንዲሰጡት ያስፈልጋል።

በሕይወት እያሉ የሞቱ (The living dead)

“መጀመሪያ መዳን ምንድን ነው የሚለውን መተርጎም መቻል አለብን ለአንዳንድ ሰው መዳን ቀዳዳውን መዝጋት ነው፡፡ ለአንዳንድ ሰው መዳን እንደገና ሴትየዋ በትክክለኛው መንገድ ሽንትዋን እንድትሽና ማድረግ ነው፡፡ ለአንዳነድ ሰዎች ግን መዳን ከዚህም ይሰፋል፡፡ያቺ ሴት ተመልሳ ማግባትና መውለድ መቻል አለባት፡፡ ይህን ማድረግ ያልቻለች ሴት ሴት ነች ወይ ?የሚለው በሶስተኛው አለም አጠያያቂ ነው፡፡”

ያነበባችሁት ሳምንት ጀምረነው ባላጠቃለልነው በፌስቱላ ህመም ጉዳይ እንግዳችን የነበሩት ዶ/ር ብሩክ ታፈሰ መልሳቸውን ያቋረጡበት ሐሳብ ነው፡፡በዚህ እትም ቀሪዎቹን ሓሳባቸውን ነው የምናስነብባችሁ፡፡ዶ/ር ብሩክን ያጋገርናቸው አለም አቀፍ የፌስቱላ ሐኪሞች ማህበር በአዲስ አበባ ስብሰባውን ባካሄደበት ወቅት ነበር፡፡ ዶ/ር ብሩክ ታፈሰ የአለም አቀፉ ፌስቱላ ሐኪሞች ማህበር ጸሐፊ ሆነው ሲያገለግሉ የቆዩ ሲሆን የማህጸንና ጽንስ ሀኪም ናቸው፡፡

ጥያቄ:- አንዲት ሴት ከፌስቱላ ህመም ዳነች የምትባለው መቼ ነው?

ዶ/ር:- አንዲት ሴት በፌስቱላ ምክንያት ወሲባዊ ፍላጎትዋ ሊጎዳ ይችላል፡፡ የወር አበባ ላይኖራት ይችላል፡፡ ላትወልድ ትችላለች ፡፡እነዚህን ሁሉ ማዳን ማለት...የወር አበባ በትክክል እንዲፈስ አድርገን...ከወንድ ጋር ግንኙነት አንድታደርግ...ልጅ መውለድ እንድትችል ረድተን...በማህጸንና አካባቢው የተፈጠረውን ቀዳዳ ደፍነን...ሽንትዋን በትክክል መሽናት አስችለን...እነዚህን ሁሉ ያካተትን ከሆነ ፌስቱላ ይድናል፡፡ ነገር ግን ችግሩን እስከ እዚህ አስፍተን ባናየውም ቢያንስ ቢያንስ ቀዳዳው ተዘግቶላት መሽናት የምትችልበትና ከሞላ ጎደል ደግሞ ግንኙነት አድርጋ የምትኖርበት ሁኔታ እንዲኖር ማድረግ ይሞከራል፡፡ ይሄ የግንኙነት ነገር በጣም ልናስብበት የሚገባና ከፍተኛ ሁኔታ ነው፡፡ በአፍሪካ አንዲት ሴት ይህንን መስራት ካልቻለች ትዳርዋን መስርታ መኖር መቻልዋ እራሱ ያጠራጥራል ፡፡የሰለጠነው አለም እንደዚህ አይደለም፡፡አንድ የህይወት አካል ጎልዋል ግን ከወንድ ጋር ግንኙነት ባታደርግም ምንም ችግር የለባትም ፡፡ በሶስተኛው አለም ግን ይህንን መቀበል በጣም አስቸጋሪ ሆኖ ነው የሚታየው፡፡ እናም በመጠኑ ግንኙነት አድርጋ ...ሽንትዋን ሽንታ የምትኖርበትን ሁኔታ መፍጠር ይቻላል፡፡ልጅ መውለድ እንኩዋን ሊያስቸግር ይችላል፡፡

ከዚያ በተረፈ ደግሞ በተወሰነ ደረጃ.. ከአንድ እስከ አምስት በሙቶ በሚደርስ ታማሚዎችን ኦፕራሲዮን ማድረግ የማይቻልበት ደረጃ ያጋጥማል። በአንዳንድ አገሮች እስከ አንድ በሙቶ ነው ይላሉ። በአንዳንድ አገሮች ደግሞ እስከ አምስት በሙቶ ይሄዳል ።እንደዚህ አይነት ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች ሁኔታ በጣም አስቸጋሪ ነው። እንደነዚህ ያሉት ጉዳተኞች እንዲድኑ የሚደረግላቸው እርዳታ የሽንቱን አቅጣጫ እንዲቀየር በማድረግ ከሰገራ ጋራ አብሮ እንዲመጣ ወይም ደግሞ በሆዳቸው እንዲመጣና (Bag)በፕላስቲክ መቀበያ አድርገው እንዲቀበሉት እናደርጋለን። እንግዲህ ይሄ መዳን ነው ወይ እሱም ጥያቄ ነው። አስር በሙቶ የሚደርሱ ደግሞ ቀዳዳውም ተደፍኖ ሽንታቸው ግን አልፎ አልፎ የሚያመልጣቸው ሰዎች አሉ ። እነዚህ ሰዎች ተመልሰው ሙሉ ለሙሉ ሽንታቸውን መያዝ ስለማይችሉ ሲስቁ ወይም ሲሮጡ ወይንም ደግሞ እረጅም መንገድ ሲሄዱ ሽንታቸው ያመልጣቸዋል።መዳን ሲባል እንግዲህ ቀላል አይደለም።ሰፋ አድርጎ ማየት ያስፈልጋል።

ጥያቄ ወደ ህክምና ባለሙያዎች እንመለስና በተለየ ሁኔታ ስልጠና ማመቻቸት ለምን አስፈለገ?

ዶ/ር በሰለጠነው አለምም ሆነ በማደግ ላይ ባለውም አለም የሚሰጡ ትምህርቶች መሰረታቸው ካደጉ አገሮች የሚገኙ መጽሀፍት ናቸው።የማህጸንና ጽንስ መጽሀፍትን... የቀዶ ጥገና መጽሀፍትን ብናይ እንደ ችግሩ ክብደትና ስፋት ስለፌስቱላ ህክምና በሰፊው አልተጻፈም ወይም በጣም ትንሽ ነገር ነው የተጻፈው። ጥናቶችን በተመለከተ በእርግጥ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ እየተጻፉ ነው ። ስለዚህ በየትኛውም የጤና ባለሞያዎች ማሰልጠኛ ተቋዋም ፌስቱላ ትኩረት አልተሰጠውም ማለት ይቻላል።አንድ ሰው የማህጸን ህክምናን ተምሮ ቢወጣም ስለፌስቱላ ህክምና ተምሮአል ማለት አይቻልም።እንዲያውም እኔ እንደማስበው ኢትዮጲያ ብቻ ነች የማህጸን ሀኪሞቻን ጠንከር ባለ መልኩ በፌስቱላ ጉዳይ የምታሰለጥነው ። አንዳንዴ የሚያጋጥም ነገር አለ። ከሰለጠነው አለም የማህጸን ሐኪሞች በዕረፍት ጊዜያቸው መጥተው ፌስቱላ ያክማሉ። ይህንን አይነት እንቅስቃሴያቸውን ፌስቱላ ቱሪዝም ነው የሚሉት ። የስራው ውቴት በሚመለከት ግን አንዳንድ ሪፖርቶች እንደሚያመለክቱት ግን በጣም አሳዛኝ ነው። ህክምናው ከተደረገላቸው ሰዎች መካከል የሚሞቱም አሉ። የአንዳንድ ታካሚዎችን ደግሞ ስንመለከት በእነዚህ ሐኪሞች የተሰራው ስራ የሚፈርስበት ሁኔታም አለ ። ከዚህ ሁኔታ በመነሳት እንግዲህ የፌስቱላን

ቀዶ ጥገና ለማካሄድ የተቃኘ ስልጠና ያስፈልጋል የሚል ነው የማህበሩ ዋና አቋዋም፡፡

ጥያቄ:- በአለም ላይ ምን ያህል የፌስቱላ ሐኪሞች አሉ ተብሎ ይገመታል?

ዶ/ር:- በአለም ላይ ሙሉ ጊዜያቸውን በፌስቱላ ላይ በማተኮር የሚያክሙ ሰዎች ምን አልባት ግፋ ቢል 20 ይደርሱ ይሆናል ከዚያ አይበልጡም ፡፡በእርግጥ ሌሎች የማህጸን ህክምናን የሚያደርጉ ፌስቱላንም ደርበው የሚሰሩ አሉ፡፡ስለዚህ እውቀቱ ብዙ አይደለም በፌስቱላ ህክምና ላይ የተጠናከረ ስልጠና ያስፈልጋል፡፡

ጥያቄ:- በሀገራችን የፌስቱላ ታማሚዎች ሁኔታ ከምን ጀረጃ ላይ ነው ያለው?

ዶ/ር:- ኢትዮጵያ ውስጥ ከሃያ አምስት ሺህ እስከ ሃያ ስድስት ሺህ ፌስቱላ ያላቸው ሴቶች አሉ ተብሎ ይገመታል ፡፡የአዲስ አበባ ፌስቱላ ሆስፒታል ከአንድ ሺህ እስከ ንድሺህ አምስት መቶ ሰው በአመት ያክማል፡፡እንደምናውቀው ከሆነ የታካሚው ቁጥር አሁንም አልቀነሰም ፡፡ በእርግጥ በጥናት የተደገፈ መልስ ነው መስጠት የሚያስፈልገው፡፡በእርግጥ የአዲስ አበባ ፌስቱላ ሆስፒታል አሁን ቅርንጫፎች የከፈተ በመሆኑ ወደፊት በአመት የታካሚው ቁጥር ወደ ሶስትና አራት ሺህ ይደርሳል ተብሎ ይገመታል፡፡እንግዲህ በአመት እየተሰጠ ባለው ህክምና ስንገምተው ያሉትን ህመምተኞች እንኩዋን በጠቅላላው ለማከም ከአስር አመት በላይ ሊፈልግ ይችላል ፡፡እዚህ ላይ ከስር ከስር የሚተኩ አዳዲስ ህመምተኞች እንደሚኖሩ መዘንጋት የለብንም፡፡

ጥያቄ:- ፌስቱላን ያስወገዱ ሀገሮች የተጠቀሙበት ዘዴ ምነድነው?

ዶ/ር:- እንግዲህ ያደጉትን አገሮች ልምድ ስናይ በአንድ በኩል ህክምናው ማደጉን ነው የሚያመለክተን፡፡ ሌላው ደግሞ የህብረተሰቡን የአስተሳሰብ ለውጥ ነው የሚያሳየን፡፡ያለእድሜ ጋብቻ የመሳሰሉት ጎጂ ልማዳዊ ድርጊች ፌስቱላን ባስወገዱ ሐገሮች የሉም፡፡ ቢኖሩም ተወግደዋል፡፡

ፌስቱላ ማህበራዊ ችግር ነው፡፡ ትራንስፖርት ማደግ አለበት፤ ኢኮኖሚ ማደግ አለበት ፤የጤናው አገልግሎት ማደግ አለበት፡፡ እንደ አሜሪካ ባሉ ፌስቱላን ባስወገዱ አገሮች ደግሞ ጤናውም ያደገ ነው ፡፡ለምሳሌ በሆስፒታል የመውለድን ተጠቃሚነት ብናነሳ በአሜሪካ ከዘጠና በመቶ በላይ እናቶች በሆስፒታል ይወልዳሉ፡፡ እኛ አገር ግን አስር በመቶ እናቶች ብቻ ናቸው በሆስፒታል የሚወልዱት፡፡ እንግዲህ ይህ የሚያሳየን በየአካባቢያቸው የሚወልዱ ብዙ እናቶች ለፌስቱላ ጉዳት እንደሚጋለጡ ነው፡፡ ፌስቱላን ከአስወገዱ አገሮች የምንወስደው ልምድ እንግዲህ የኢኮኖሚው እንዲሁም

የማህበራዊው እና የጤናው እድገት በተጨማሪም ደግሞ የህብረተሰቡን የአስተሳሰብ ለውጥ ነው ።

ጥያቄ:- ህመሙን ለመከላከል ምን መደረግ አለበት?

ዶ/ር:- የፌስቱላ መከላከል የሚጀምረው ከሴትዋ ውልደት ጀምሮ ነው። መጀመሪያ እኩል የሆነ እድገት እንዲኖራት ያስፈልጋል። ከወንዶቹ ጋር በምግብ በመሳሰሉት ጥንቃቄዎች ልዩነት ሳይደረግባት ማለት ነው።ሁለተኛው የጸሐይ ማሞቅ ልምድ ሊኖረን ይገባል።ጸሀይ ሲሞቁ የማህጸን ማቀፊያ አጥንታቸው በትክክል ይዳብራል።ሶስተኛ ማስተማር አለብን ። ከቅድመ ወሊድ ከቅድመ ጋብቻ በፊት ሴት ልጅ መማር አለባት።ሌላው ፌስቱላን የምንከላከልበት መንገድ ጋብቻን ማዘግየት ነው።ምክንያቱም አንዴ ጋብቻ አድርጋ ካረገዘች የማህጸን አጥንትዋ ማደጉን ያቆማል ።እናም የማህጸን አጥንትዋ ሳይጠነክር ካገባች በመውለድ ጊዜ ፌስቱላ ሊያጋጥማት ይችላል። ጋብቻው ላይ መድረስ ካልቻልን ደግሞ እርግዝናን ማዘግየት ሌላው መንገድ ነው።የማህጸን አጥንትዋ እንዲዳብር ጊዜ መስጠት አስፈላጊ ነው።ይህችን ልጅ እርግዝናዋ ላይም ማትረፍ ካልቻልን ደግሞ ምጥዋ ላይ ማትረፍ እንችላለን ።ምጥዋ እንደጀመራት ባቅራቢያዋ ወደሚገኝ የሕክምና በታዎች መውሰድ ያስፈልጋል። የፌስቱላ ጉዳት የአንድ ሽንቁር መፈጠር ብቻ አይደለም አካባቢው ያለው በሙሉ ነው የሚጎዳው።እዚያ አካባቢ ጡንቻ አለ ቆዳ አለ ነርቭ አለ አጥንት አለ ያሁሉ ነው የሚጎዳው አጥንታቸው ሁሉ ከጥቅም ወጪ የሚሆኑ ሴቶች ያጋጥሙናል አንዳንድ ሰዎች እንደሚሉት የፌስቱላ ሕመምተኞች በሕይወት እያሉ የሞቱ (The living dead) ናቸው ።ስለዚህ አንዷት ሴት እያየናት እንዳትሞትብን የተቻለንን አድርገን ማትረፍ መቻል አለብን ማለት ነው ። ይህንን ነው ማለት የምፈልገው ።

ምነው እንዳጀማመሩ ቢዘልቅ ?

ምነው እንዳጀማመሩ ቢዘልቅ? የዛሬዋ ተሳታፊያችን ባደረሰችን የፍቅር ታሪክ ውስጥ ያነሳችው ጥያቄ ነው።ስሙዋን ለመግለጽ ፈቃደኛ አይደለችም። ታሪኩ እንዲህ ነው።

"እማዬ እኮ ነች..እንዲህ ትል ነበር። እኛ ድሮ ፍቅር የሚባል ነገር ...እንዲያው በድርበቡ በርቀት ነበር ..እንዲያው የውልሽ... መቼም እንደአቅማችን ትንሽ ትንሽ መጽሃፍ ማንበብ ወይንም እስከ አራተኛም ተምረን የለ..ታዲያ ያ ያፈቀረ ሰው በወረቀቱ ላይ ዙሪያውን .. የአበባ ስእል...እ..ደግሞ የልብ ስእል ይሰራና በመሀከሉ ጦር ይሰካበታል። ያ ምን ማለት መሰለሽ.... ፍቅርሽ ልቡን እንደጦር ወግቶታል ማለት ነው። እና ያቺን አይነት ስእል የደረሳት ማንኛዋም ልጃገረድ ..በቃ...ጸጉሯን መበጠር አንዴ ከሶስት አንዴ ከሁለት ቦታ ጉንጉን መስራት... የብረት ምጣድ ጀርባ ፈግፍጎ ወይንም የሻማ ጥላሸት በስኒ አጠራቅሞ አይንን መኩዋኩዋል... መፋቂያ መያዝ... ምኑ ቅጡ... ።ታዲያ አባትሽን ያገባሁት በእንዲህ ያለ ሁኔታ ተገናኝተን .. ግን ከእኔ ጋር ምንም ሳይፈጽም ..ሽማግሌ ልኮ ቤተሰብን ጠይቆ ነበር። እንዲህ እንዳሁኑ ቸኩል ቸኩል የለም በእኛ ጊዜ....አለችኝ። እማዬ ... ምነው ልጄ... እንዲያው ብዙ አስለፈለፍሽኝ..አለች እማዬ..።አይ እንዲያው የዘመኑ ነገር በጣም ግራ አጋብቶኝ እኮ ነው አልኩዋት..እንዴት ልጄ...አለች..እማዬ..? ነገሩ እንዲህ ነው....።"

---------------------///----------------------

አባቴና እናቴ እጀግ ይዋደዱ እንደነበር መስክሪ ብባል እመሰክራለሁ። ምክንያቱም አባዬ ከእማዬ ውጭ እማዬ ከአባዬ ውጭ ምንም የሚይዙት ፕሮግራም አልነበረምና ነው። አባዬ እና እማዬ ለእኛም ለልጆቻቸው እጅግ ጥሩ አባትና እናት ነበሩ። እኛ ስናድግ ባልና ሚስት ማለት በቃ ልክ እንደእማዬና እንደአባዬ ነው ብለን ነበር የምናስበው። በቃ ግልጽነት ....መከባበር...መተዛዘን...ታማኝነት..ባጠቃላይ በፍቅር የታጀበ ህይወት ነበር በቤታችን ውስጥ የነበረው። ታዲያ መቼም ማደግ አይቀርምና እኔ ሳድግ ያው ጊዜውን ጠብቆ የፍቅር ነገር ተከሰተ። ይገርማል..በቃ እኔ ጨርቄን ጥዬ ላብድ ትንሽ ነበር የቀረኝ ማለት እችላለሁ።ፍቅር የሚሉት ነገር በአካል በአምሰል አፍጥጦ ይዞ...የሚያንገላታኝ እየመሰለኝ አግኝቼ ባናግረው ደስ ባለኝ ነበር። ምነው ይህንን ሰው መቼ ባገኘሁት ...እንዴት አድርጌ ብወደው ባፈቅረው ይገባው ይሆን? እያልኩ ከመንፈሴ ጋር ስታገል..በሁዋላ ላይ አልቀረም ..ሽማግሌ ተላከ....እኔም ኡፍወይ አልኩኝ። ሽማግሌ ሲላክ ገና 10ኛ ክፍል ነበር የምማረው። እናም ተምራ እስክትጨርስ ታገስ ተባለ። እሱ

እሺ አለ። እኔ ግን ውስጤ ምንም ደስተኛ አልነበረም። በቃ እጅግ በጣም ስለምወደው..እንደገናም እኔ ሳውቅ አባቴ ለእናቴ እጅግ በጣም ደግ ስለነበር..እኔም ደግ ባል እንዲኖረኝ ፈለግሁ። ለካንስ ትማር እና ትወስዳለህ ሲባል እሺ ያለው እሱም ለብልሀቱ ኖሮአል።ምነው ...ብትሉኝ....በቃ ..አንድ ቀን ከትምህርት ቤት ስመለስ አብረን እንሂድና ሻይ ጋብዤሽ ትሄጃለሽ...እኔ እሸኝሻለሁ አለኝ። እኔ ደግሞ በጣም ስለምወደው አላንገራገርኩም ...እሺ አልኩት። ተያይዘን ሄድን። ከዚያ በሁዋላ ሊሆን የሚችለውን ነገር እናንተው ገምቱ።ሽማግሌ ተላከ...በቀላሉ መልስ ቢጤ ተጠራሁና ፕሮግራሙ አለቀ።በጣም ከምወደው ሰው ጋር ቀናትን ሳምንታትን ወራትን..ጠዋት ማታ መገናኘት ..አብሬ ማሳለፍ ጀመርኩ። ምነው እንዳጀማመሩ ቢዘልቅ ?እንደዚያው ቢቀጥል ኖሮ በፍቅር ተምሳሌትነት በታየን ነበር።አልሆነም ግ።እየዋለ እያደረ አንዳንድ ነገሮች ላይ መግባባት ሊያቅተን ጀመረ። ከባለቤቴ ጋር አብረን መኖር ከጀመርን እኮ ገና ስድስት ወር ገደማ ነው የሆነን። ያ ያልታደለ ትምህርትም አስራ አንደኛ ክፍል ላይ ተቋርጦአል። እኔም የመጀመሪያ ልጄን እርጉዝ ነኝ። ያ እንደነብሴ የምወደው ሰው... ዛሬ ዛሬ...ጨርሰውንም የማውቀው ሰው አልመስልሽ እያለኝ መጣ። አይገርምም .... እነ እማዬ እኮ የአርባ አመት የጋብቻ በአል ተከብሮላቸዋል። ልዩነቱን ሳስበው እጅግ ይደንቀኝ ጀመር።....ለካንስ ውዱን ባለቤቴን የማውቀው ልክ እኔጋ ሲመጣ ውጫዊ ቁመናውን ኖሯል። ያኔ እንግዲህ አነጋገሩ አለባበሱ የግብዣው ሁኔታ በተስተካከለ መንገድ ነው የሚቀርብልኝ። ታዲያ በእኔ ትፈርዳላችሁ? ለካንስ እውነተኛውን ፍቅረኛዬን ውስጡን አላውቀው ኖሮአል።በእርግጥ ..በገንዘብ በኩል ምንም ችግር የለበትም። ግን እኔም የተቆጠርኩት በቤት ውስጥ ስራ ልትሰራ እንደተቀጠረችው የቤት ሰራተኛ ስለሆነ... እርሱ ያለአግባብ ብሎ የሚተረጉመውን ለእኔ ግን አስፈላጊ የሆነውን ገንዘብ ..እንኩዋስ....መጠየቅ መመኘትም አልችልም።የእኔ ኑሮ እኮ የዛሬ አርባ አመት በእናትና አባቴ ከተመሰረተው ኑሮ ጋር ጨርሰውንም አይገናኝም...ከዚህ የተረዳሁት ...ጊዜው ድሮ ሆነ አሁን...ሰዎቹ ተማርን አልተማርን....ጋብቻው በቤተሰብ የተመረጠ ይሁን በራስ የመጣ...ለካስ ብዙው ባለትዳር አብሮ ይኖራል እንጂ በፍቅር ተሳስሮ ለአመታት አብሮ ይዘለቃል ብሎ ለማመን ..ለመናገር...እጅግ አስቸጋሪ ነው።

የሁዋላ ሁዋላ ባለቤቴ ከእኔ በፊት ሁለት ሴቶችን አግብቶ እንደፈታ ሰማሁ....ወሬ አይደበቅ። የሚገርመው ነገር የባለቤበቴ ሃብት ንብረት ለማንኛችንም መካፈል አለመቻሉ ነው። ያው የልጅ ማሳደጊያውን ይከፍላል...በቃ..የቀረው ነገር ሚስት ከመምጣቱዋ በፊት ያፈራው ስለሆነ እየተባለ ማንኛችንም ልንካፈለው አልቻልንም። እኔ ከገባሁ በሁዋላ ንብረት ያፍራ አያፍራ ለመሆኑ በምን ሁኔታስ ላውቅ እችላለሁ...?

እናንተዬ...እኔ አሁን ከቤተሰቦቸ ዘንድ ተመልሼ ትምህርቴን እየተማርኩ..ልጄንም እያሳደግሁ ነው የምገኘው፡፡የማወራላችሁ ታሪክ...ጊዜውም አንድ ስድስት አመት ገደማ ሆኖታል፡፡ እኔ ከዚህ በሁዋላ የምመኘው ትምህርቴን ጨርሼ እንደዚህ በሰው አእምሮ የሚጫወቱትን ሰዎች ከፍርድ ፊት አያቆምኩ ተገቢውን መልስ መስጠት ነው እላለሁ፡፡ ....ግን ይቻል ይሆን.... ?...አይ.. የለም ...የለም...የሚሻለው ሴቶችንም ሆነ ወንዶችን ማስተማር ነው ወደሚለው ደግሞ አመዝናለሁ ፡፡ ግን ምን እያሉ ነው ማስተማር የሚቻለው ...ብትሉኝ...እኔ እንጃ...መልሱ ለእኔም ይቸግረኛል፡፡ፍቅር ሲይዛችሁ መጀመሪያ ሰውየውን ወይንም ሴትየዋን አጥኑ.... ነው የሚባለው?...ይሄንንማ እኔም አይቸዋለሁ...እንዴት ተብሎ ነው ፍቅር ከያዘ በሁዋላ የሰውየውን ወይንም የሴትየዋን ማንነት ማጥናት የሚቻለው....ፍቅር መች ፋታ ሰጥቶ ? ነገር ካለፈ ባለቤቴንም ከፈታ በሁዋላ እንዲያው ዝም አላላኩም፡፡ ባለሙያ አነጋግሬያለሁ፡፡ እደእኔ ለተቸገሩ ቢሆን ብዬ ልኬላችሁዋለሁ፡፡ ነበር ያለችን፡፡ እኛም እንደሚከተለው አቅርበነዋል፡፡

“....ፍቅር በእርግጥ በህይወታችን ውስጥ አስፈላጊውና ትርጉም ያለውም ነገር ነው፡፡ አንዲት ሴት ወይንም አንድ ወንድ ፍቅር ሲይዛቸው ወዲያውኑ ምንም ነገር ላይ ለመወሰን ይቸገራሉ፡፡ ለዚህ እንግዲህ...ዘመናዊነት..ነጻነት..ትእግስተኛነት...ግልጽነት...የመሳሰሉት ነገሮች ያስፈልጋሉ፡፡ ማለትም የበዛ የቤተሰብ ቁጥጥር የመሳሰሉትን ነገሮች እየተሸሸጉ ከፍቅረኛ ጋር መዋል... መሳቀቅን ስለሚያበዛ ነጻነትን ስለሚነፍግ በብዙዎች ዘንድ እንደምርጫ የሚሆነው ተጠቃሎ መሄድ ..አብሮ መሆን ነው፡፡ ትእግስትን ያሳጣል፡፡ይሄ ደግሞ ምንን ያስከትላል? ሳይጠናኑ ሳይተዋወቁ በግልጽ ሳይነጋገሩ ኑሮን ወደመጋፈጥ ያደርሳል፡፡ያኔ እንግዲህ ፡፡ብዙ..ማለትም ቀደም ብለው የማይታወቁ.. ለኑሮ አስቸጋሪ የሆኑ ነገሮች ሊከሰቱ ይችላሉ፡፡ በእርግጥ በድንገት የተገናኙ ሁሉ ኑሮአቸው ጥሩ አይደለም ለማለት አይደለም፡፡የብዙዎች ሰዎች ኑሮ ጥሩ ሆኖ የሚቀጥልበት ሁኔታም ይስተዋላልና፡፡ እናም አንድ መለየት ያለብን ነገር ምንድነው...ፍቅርን በተገቢው ሁኔታ አስተናግዶ ..ቀጣዩን ነገር ለማየት ጊዜ መስጠት እንዳለብን ነው፡፡ ቀጣዩ ነገር ከፍቅር ባሻገር ማለት ነው...ይህ ሰው...ይህች ሴት..አብሮ ለመኖር ምቹ ነች?ምቹ ነው? የሚለውን በትእግስት የምንመዝንበት ጊዜ ማግኘት ማለት ነው፡፡ሌላው ከቤተሰብ ከጉዋደኛ..ብቻ ይቀርበኛል ከሚሉት ወዳጅ ዘመድ ጋር በግልጽ መወያየት መነጋገርጥሩ ነው፡፡ አንዱ ያላየውን ሌላው ያያልና፡፡በመጀመሪያ ሲገናኙ የሚያጋጥመው ..ያ እንደእሳት የሚያቃጥለው የፍቅር ሁኔታ እኮ ውሎ አድሮ ይበርዳል፡፡ እንደነበረ አይቀጥልም ፡፡ተከታዩ ነገር የሰዎች ማንነት የሚመዘንበት ያንን የነበረውን የፍቅር ሁኔታ ሳይረሱ በተገቢው ሁኔታ አንተ

ትብሽ አንተ ትብስ ተባብሎ ተዋድዶ መኗኗር መቻል ነው። ሰዎች አኮ ከተጋቡ በሁዋላ ለረጅም ጊዜ በስራም ይሁን በትምህርት በመሳሰሉት ጉዳዮች ቆይተው ሲመለሱ ትዳራቸውን እንደነበረ ያገኙታል። ኑሮአቸውንም ይቀጥላሉ። ይህ እንግዲህ ከዚያ ከሚያቃጥለው የፍቅር ወቅት አልፎ በረድ ብሎ..እሱስ ያለእኔ ማን አለው? እሱዋስ ያለእኔ ማን አላት? በሚል ተዋዶ ተከባብሮ ኑሮ የሚቀጠልበት ሁኔታ ነው።ቁም ነገሩ በፍቅር ላይ ተመስርቶ..ተዋውቆ..ሌሎችንም ሁኔታዎችን ከኑሮ አንጻር መዝኖ ትዳርን መመስረት ነው። ምክንያቱም ፍቅሩም በረድ ቢል እንኩዋን ኑሮን በትክክለኛው መንገድ መምራት ያስችላልና።”

ቀደም ሲል ያነበባችሁት ነበር የባለሙያዋ ምክር ..ፍቅር ያዘኝ ብሎ በችኮላ በትክክል ካልተረዱት ከማያውቁት ሰው ጋር ኑሮን መመስረት ብዙ ጊዜ አስቸጋሪ መሆኑን እና ጊዜ ሰጥቶ ተጠናንቶ ይሆነኛል የሚሉትን ሰው መዝኖ ኑሮን መመስረት ግን ለዘለቄታው ጠቃሚ መሆኑን በእኔ በኩል ተረድቻለሁ።

ልጆች እያደጉ ሲሔዱ ቫይረሱ ከደማቸው ውስጥ ይጠፋል አሉኝ.....”

እነሆ ዘመን ተለወጠ 2000 አለቀ 2001 ገባ። እንኩዋን አደረሰን ። ሁለት ሺህ ዓምተ ምህረት ሲገባ ሁለቱን ሺህ/2000/ ዘመን አጠናቀን ሶስተኛውን ሺህ ዘመን የያዝንበት... በአዲስ መንፈስ በአዲስ ፕላንና እቅድ በተሻለ ሁኔታ ህይወታችንን ለመምራት የሚያስችለንን ሁሉ ለማድረግ የተዘጋጀንበት እንደነበር አይካድም። ታዲያ ይህ ለስንቶቻችን ተሳክቶ ይሆን ብለን ስንጠይቅ በ2000/ዓ/ም ይሆንልናል ብለን ካሰብነው ውጪ.. ሆነን ዘመኑን ያጠናቀቅን አንታጣም።ዋናው ነገር ግን ጥሩም ሆኑ መጥፎ ...አጋጣሚዎቹን በምን መንገድ ልንወጣ እንደምንችል ከማሰቡ ላይ ነው።የህይወትን ውጣ ውረድ በተለያየ መልኩ ማስተናገድ የተፈጥሮ ግዴታ ነውና ።ለመሆኑ ሁለት ሺህ እንዴት አለፈ ስንል አስተያየቶችን ለማሰባሰብ ሞክረናል።

በሁለት ሺህ----ትዳር ያዝኩ------ልጅ ወለድኩ--ቤት ሰራሁ---ሌላም..ሌላም ሃሳቦችን አግኝተናል።ለዚህ እትም በኤችአይቪ ዙሪያ ያገኘናቸውን ሁለት ገጠመኞች መርጠናል ። ርእሳችን የሁለተኛዋ አስተያየት ሰጪ አባባል ነው።

---------------------//////--------------------------

የመጀመሪያው አስተያየት ሰጪ በሾፌርነት ስራ የሚተዳደር በእድሜው ወደ 40/አርባ አመት የሚጠጋ ሰው ሲሆን የሁለት ሺህ ገጠመኙ እንደሚከተለው ነው።

«በ2000/ሁለት ሺህ አመተ ምህረት... ባለቤቴ በጣም ትታመማለች። ምንም ሊሻላት አልቻለም። ስወጣ ስገባ ታማ ነው የማገኛት። ከዚያም ለእኔ ሳትናገር ወደ ሃኪም ቤት ሄዳ ስትመረመር ቫይረሱ ከደሙዋ ውስጥ ይገኛል።እኔ ግን ይህን ሳልሰማ ሳላውቅ ዝም ብዬ አስታምማለሁ። በሁዋላ የገዛ እህቱዋ ሁኔታውን ቀስ ብላ ትነግረኛለች። በሁዋላ እኔ ስመረመር ቫይረሱ ከደሜ ውስጥ እንደሌለ ተነገረኝ ። ሁኔታው እጅግ ግራ አጋባኝ። አወጣሁ አወረድኩና .. አይ እንግዲህ ምን ማድረግ እችላለሁ...ሚስቴን መፍታት አለብኝ ብዬ ተነሳሁ። የኔ ቤተሰቦች ደግሞ..እንዲህ ያለው ነገር አይሞከርም.... ከእሱዋ የተወለዱ ልጆች አሉን...የልጆቻችን እናት ነች... እሱዋስ ደግሞ የት ትውደቅ..ይሉኛል።እንዴ እኔስ ምን ልሁን ስላቸው አንተማ በቃ በዘመናዊ መንገድ ኮንዶም እያደረግህ ተጠቀም እንጂ አትፈታትም ብለው ይሙዋገቱኛል ምን ትሉኛላችሁ? **ይሔው ድፍን አንድ አመቴ....»** ነበር ያለን።

የዚህን እንግዳችንን ጥያቄ ለባለሙያ አቅርበን የሚከተለውን መልስ አግኝተናል።

« ....ባልና ሚስት በኤችአይቪ ቫይረስ ሁለቱም በተመሳሳይ ጊዜ ያለመጋለጣቸው ወይንም ከሁለት አንዳቸው በቫይረሱ የመያዛቸው አጋጣሚ አልፎ አልፎ ይታያል፡፡ በእርግጥም ጥያቄ ያቀረበው ሰው ቤተሰቦች እንዳሉት በዘመናዊ መንገድ በኮንዶም በመጠቀምና ጥንቃቄ በማድረግ ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር አብሮ መኖር ይቻላል፡፡ በየጊዜው ማለትም በየስድስት ወሩ ግን ለጥንቃቄው ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ ግን እፋታለሁ ወይንም አብሬ እኖራለሁ የሚለው ምርጫ በግለሰቡ በእራሱ እምነት እንጂ በቤተሰቦቹ ግፊት መሆን የለበትም፡፡»

ብለዋል፡፡

-----------------------------////---------------------------------

ሌላም የ2000/ሁለት ሽህ ገጠመኝ አስተናግደናል ፡፡ይህችኛዋ እንግዳችን ታሪኩዋን በአጭሩ እንዲህ ነበር ያካፈለችን፡፡

ሔለን------//

«እድሜዬ 32/ሰላሳ ሁለት አመት ነው፡፡ ባለቤቴ ደግሞ የ37 ሰላሳ ሰባት አመት ሰው ነው፡፡ እኔና ባለቤቴ ከተጋባን እነሆ ወደ ሰባት አመት ሊሆነን ነው፡፡ እኔና ባለቤቴን ያያ የሰማ ሁሉ እስኪቀና ድረስ እጅግ በጣም ነበር የምንዋደደው፡፡ ምን ያደርጋል የቀን ነገር ሆኖ ችግር ተፈጠረ እንጂ.....» አለች፡፡

ጥያቄ:- ምነው ...ምንድነው ችግሩ ?

ሔለን:- ምን መሰለሽ..አለች... እኔና ባለቤቴ በተጋባን በአንድ አመታችን የአንዲት ሴት ልጅ እናትና አባት ለመሆን በቃን፡፡ ከዚያ አራርቀን እንውለድ አልንና ከሶስት አመት በሁዋላ ደግሞ አረገዝኩኝ፡፡....

ጥያቄ:- እርግዝናው ችግር ነበረው ? ወይስ ምን ተፈጠረ ?

ሔለን:-እኔ ገና የወር አበባዬ ከመቅረቱ ባለቤቴ እጅግ በጣም ታመመ፡፡ ህመሙ ምን እንደሆነ እንኩዋ ለመወቅ በማይቻል ሁኔታ ነበር የታመመው፡፡ከዚያ በሁዋላ የእኔ ቤተሰቦች እሱን ወደሃኪም ቤት ይወስዱና ሲያስመረምሩት ለካስ ፖዘቲቭ ሆኗል፡፡ ከዚያማ ወንድሜ መጥቶ ህመሙ ምን ይመስልሻል አለኝ፡፡ እኔ ደግሞ.. አይ -----ምን አውቃለሁ ..የሚል መልስ ሰጠሁት፡፡ወንድሜም መለስ አድርጎ ለመሆኑ አንቺ ደህና ነሽ--------ማለቴ--------ህመም ምናምን አይሰማሽም ? --- --ብሎ ጠየቀኝ፡ ፡ እኔም... አረ እኔ ምንም ህመም የለብኝም፡፡ እንዲያውም ሁለተኛ ወሬ ነው፡፡ እሱው በመታመሙ ምክንያት ገና ምርመራ አልሄድኩም እንጂ ----እኔስ ደህና ነኝ ...አልኩት፡፡

ጥያቄ:- የወንድምሽ መልስ ምን ሆነ...

ሔለን:- እሱማ...እሺ.... ለማንኛውም ሂጂና ተመርመሪ ይለኛል፡፡ የዚህን ጊዜ ከመጠን ያለፈ ድንጋጤ ተሰማኝ እና ምነው ..ምን ማለትህ ነው...አልኩና ጠየቅሁት፡፡ እሱም አይ ዝም ብዬ ነው፡፡ አለኝ ፡፡ ዝም ብለህማ አይደለም..አልኩና ሰውነቴ በሙሉ ተንቀጠቀጠ..ብርክ ያዘኝ---፡፡ በቃ ገባኝ፡፡ ......አለቀስኩ....

ጥያቄ:- ወንድምሽ ሁኔታሽን ሲያይ ምላሹ ምን ነበር?

ሔለን:-ደነገጠ...በቃ ያባብለኝ ጀመር....ማን ሰምቶት እንጂ...ከዚያማ ምኑን ትቻት ሄድኩ ብሎ ከእኔ ጋር አደረ፡፡

ጥያቄ:- ባለቤትሽስ?

ሔለን:- እሱማ ግሉኮስ ይሰጠው ተብሎ ክሊኒክ አድሮአል አሉኝ፡፡ ለካንስ እኔ እስክሰማና እስክመረመር ፊት ለፊት እንዳንገናኝ ቤተሰቦቼ ወደቤታቸው ወስደውት ..ወንደሜ ወደእኔ ተልኮ ኖሮአል፡፡ እኔ ግን አልገባኝም ነበር፡፡

ጥያቄ:- ታዲያ ተመረመርሽ?

ሔለን:- ተመረመርኩኝ ...ያው..እኔም ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሆንኩኝ....በዚህ ላይ እርግዝና ይዣለሁ... ግን በሌላ በኩል ደግሞ ያስደሰተኝ ..ቤተሰቦቻችን የሱም ሆኑ የእኔ አድሎና መገለል ሳያደርጉ በደንብ ነው የተንከባከቡን ..በቃ መኖር እንደሚቻል አስረዱን....፡፡

ጥያቄ:- የእርግዝናው ጊዜ እንዴት ነበር?

ሔለን:- ሐኪሞቹ የተቻለውን ያህል የምክር አገልግሎት አደረጉልኝ፡፡ የህክምናውን አገልግሎትም በደንብ ተከታትያለሁ፡፡ እናም ልጄን በሰላም ነው የወለድኩት፡፡ ግን ያው ..

ጥያቄ:- ቅር ያለሽ ነገር አለ?

ሔለን:- ቅር ማለት ሳይሆን ..በቃ የልጄ ነገር ያሳስበኛል፡፡

ጥያቄ:- በልጅሽ ጉዳይ ሐኪም አላናገርሽም?

ሔለን:- እኔ በቃ ምንም አላናገርኩም....ፈራሁ..ግን ከሰዎች ስሰማ አንዳንዴ ተስፋ አደርጋለሁ፡፡

ጥያቄ:- ምንደነው የሰማሽው..

ሔለን:- «ልጆች እያደጉ ሲሔዱ ቫይረሱ ከደማቸው ውስጥ ይጠፋል አሉኝ» ነበር መልስዋ፡፡

-----------////--------------

የሔለን የ2000/ሁለት ሺህ አመተ ምህረት ገጠመኟ ይህን ይመስላል፡፡

በተለይም «**ልጆች እያደጉ ሲሄዱ ቫይረሱ ከደማቸው ውስጥ ይጠፋል**» ለሚለው አባባል ዶክተር እያሱ መስፍን በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ የማህጸንና የጽንስ ሐኪምና መምህር መልስ እንዲሰጡ ጋብዘናቸዋል፡፡

«....ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ከሆኑ እናቶች የሚወለዱ ህጻናት በሙሉ ኤች ኤችይቪ ፖዘቲቭ ናቸው፡፡ ይህ ማለት ግን በሽታው ሁሉም አላቸው ማለት አይደለም፡፡ ምክንያቱም በእርግዝናው ወቅት የእናትየው አንቲ ቦዲ ወደ ህጻናቱ ስለሚያልፍ ነው፡፡ እንግዲህ ይህ በእርግዝና ጊዜ ከእናት ወደ ልጅ የተላለፈው አንቲ ቦዲ በህጻኑ ደም ውስጥ ሊቆይ የሚችለው ህጻኑ ከተወለደ እስከ አንድ አመት ከስድስት ወር ድረስ ባለ ጊዜ ነው፡፡ እስከዚህ ጊዜ ድረስ በተለያየ ጊዜ እንደልጆቹ ሁኔታ ከእናትየው የወሰዱት አንቲ ቦዲ ከደማቸው ውስጥ ሊጠፋ ይችላል፡፡እናም ህጻኑ ኤችአይቪ የለበትም ወይንም አለበት መባል የሚችለው እስከ አንድ አመት ከስድስት ወር ድረስ ተጠብቆ ሲመረመር ከቫይረሱ ነጻ ሆኖ ከተገኘ ነው፡፡ ከዚህ ሁኔታ ውጪ ህጻናቱ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሆነው ቢወለዱም እያደጉ በሄዱ ቁጥር ቫይረሱን ከደማቸው ውስጥ ያጠፋሉ የሚባለው አባባል በሳይንስ ያልተደረሰበትና ማረጋገጫ የሌለው ነው ብለዋል፡፡»

#

ጥናቶችን በማገላበጥ ከ700 ሰአታት በላይ አጥፍቻለሁ
"ወላድ ያለመሆኔ ታሪክ ይኼውላችሁ"

=አንድ አስራ አምስት ቀን ይሆነዋል መልእክቱ ከደረሰን። እንዲህ ነበር ።
እኔና ባለቤቴ ከተጋባን ወደ ዘጠኝ አመትን አስቆጥረናል። ግን ልጅ አልወለድንም።
ባለቤቴን እስቲ እንሂድና እንመርመር ስላት እኔ እግዚአብሄር ካልሰጠኝ ምንም
አልታገልም ትለኛለች።
=የአንተስ መልስ ምን ሆነ አልነው
እኔማ ምን ላድርግ በቃ.. ተውኩት ። ግን......
=ግን ምን
ቤተሰቦቼና ጉዋደኞቼ እስዋ ካልወለደች እስቲ..ከሌላ ሴት ሞክር.. ይሉኛል። እኔ ደግሞ
እንዲህ ያለውን ክህደት በፍጹም አልሞክረውም።
=ይህ ነበር የመልእክት አድራሻችን መልስ።
----------///---------

ይህ አጋጣሚ በብዙዎች ዘንድ የሚከሰት እንደመሆኑም እኛም መረጃዎችን ለማፈላለግ ሞክረን "Miracles Do Happen" የሚል መጸሃፍ ለመጻፍ የበቁ ቤተሰቦችን ታሪክ አቅርበናል።መጽሃፉን ለንባብ ያበቁት ወይዘሮ ካሮል አንድሪውስ ።

"ወላድ ያለመሆኔ ታሪክ ይኼውላችሁ" ብለዋል ።

ከ 10 አመት በፊት ማርገዝ የማልችል ይመስለኝ ነበር ።እንዲህ ነው ነገሩ.......

የዛሬ 10 ዓመት ባለቤቴ ሊንድሴይ እና እኔ አሁን ቤተሰብ የመመስረቻችን ጊዜ ነው ብለን ለመጋባት ወሰንን።የእኔ እድሜ 34 አመት የባለቤቴ ደግሞ 27 አመት ነበር። ከተጋባን በሁዋላ ለ5አመታት ያህል ለእራሳችንም ሆነ ለምናፈራው ቤተሰባችን በበቂ ሁኔታ ሊያኖረን የሚያስችለንን ገንዘባችንን አጠራቀምን ንብረትም አፈራን ።አሁን በቃ ልጅ ያስፈልገናል ብለን ደግሞ ወሰንን ።ውሳኔውን የወሰንነው የጋብቻችን 5ኛ ዓመት ክብረበአል ላይ ልክ ..ጃንዋሪ 9.1994 ነበር። በመጀመሪያዎቹ የትዳራችን 5 አመታት በእርግጥም እንዳላረግዝ ሙከራ አድርጌአለሁ። በሁዋላ ለመውለድ ስንወስን ግን ሁለታችንም የአካል ምርመራ አድርገን ዶክተራችን ጥሩ የጤና ሁኔታ ላይ እንደምንገኝ ነግሮናል።ታዲያ ብንጠብቅ ብንጠብቅ እርግዝናው በፍጹም እውን ሊሆን አልቻለም። ብዙ ሞከርን ። ግን አልተሳካም።በጣም በንዴት ለዶክተሩ እንዲህ አልኩት። "እኔ ገና የ34 አመት ወጣት ነኝ ምን ምክንያት ቢገኝ ነው የማላረግዘው" ብዬ ጠየቅሁት። የእሱም መልስ አሁንም ጤነኛ ናችሁ ሞክሩ የሚል ሆነ። እኛ በጉጉት በራሳችን መንገድ

አላማችንን ለማሳካት ጥረታችንን ጀመርን።ስንጀምረው ሁለታችንም ቶሎ እንደሚሆን አምነን ነበር ። ምክንያቱም ሁለታችንም ከግብ እናደርሳለን ብለን ያሰብነውን ማንኛውም ነገር በሙሉ ከዚህ በፊት ከግብ አድርሰናልና። 3ወር ያልፋል። ግን የወር አበባዬ አይቀርም…. እናም ግራ ገባን። ትክከለኛው ገዜ ሲደርስ ሊሆን እንደሚችል ለራሳችን ነግረን ጥረታችንን ኮስተር ብለን በቅንነት ቀጠልን።በኋላ ላይ ነበር ከአመታት በፊት እናደርጋቸው የነበሩት ነገሮች በሙሉ አሁንም ድረስ ልጅ ከማርገዝ እያቀቡን እንደሆነ የደረስኩበት።

ከ12ወር ተስፋ መቁረጥ በኋላ ሁኔታው የፍቅር ግንኙነታችንን ያውከው ጀመር። በተለይም እኔ በጣም ጨቅጫቃና ቶሎ ተናዳጅ ሆንኩኝ።ሁል ጊዜ ለማልቀስ ዝግጁ ነበርኩ ።በተለይ እርጉዝ ሴት ካየሁ…. ወይም ደግሞ በጋሪ ልጆቻቸውን እየገፉ ሲሄዱ….. አጠገባቸው ገና መሄድ የጀመረ ልጅ ድክድክ ሲል ብቻ ባጠቃላይ ህጻን ካየሁ በቃ ማልቀስ ይቀለኛል።

ምንአይነት ስህተት ነበር ስሰራ የነበረው?እንዴት እነዚህ ሴቶች በሙሉ ልጅ መውለድ ችለው እኔ አልቻልኩም?ምንድን ነበረ ችግሬ? ቀድሜ ስላልወለድኩ? …..ሃብት ንብረት ለማፍራት ስል በመዘግየቴ? ብቻ ባጠቃላይ የወንጀለኝነት ስሜት ይሰማኝ ጀመረ። ሰውነቴንም በትክክል ባለመጠበቄ ይሆን? ወይንስ አልኮል በመጠጣቴ..የስራዬ ጸባይ ይሆን? እያልኩ ለእራሴ ብዙ ጥያቄ ማቅረብ ጀመርኩ። እንደገናም ባለቤቴ ሊንዲሴይን ተጠያቂ ማድረግ ሞከርኩ። እሱ ማስረገዝ ባይችል ይሆናልኮ ?ይህን ብነግረው ደግሞ ወንድነቱን የበታች ያረግበት ይሆን? ለመመርመርስ ይሄድ ይሆን? በመጨረሻም በባዶሜዳ የመፍራት የመማረርና የመናደድ ስሜቶች አሰቃዩኝ። ረጅም የሆነ የልብ ለልብ ወሬ አረግን እናም መልስ እንደምንፈልግ ወሰንን።ሐኪማችን ግን አሁንም ጤነኛ ናችሁ ከማለት ሌላ መልስ አልነበረውም።

ሊንድሴይ የወንዴ ዘሩን አስመረመረ እኔም አልትራ ሳውንድ ተነሳሁ ደሜንም ሰጠሁ ። ይህን ያደረግነው የ''endometrosis''ወይም ሌላ የአካል ችግር ካለ ለማረጋገጥ እንዲሁም የሆርሞን ወይም የስነ አእምሮ መነሻዎች ካሉ በሚል ነው።

ውጤቶቻችን ሲመጡ ግን ቀድሞ ከነበረው በላይ በጣም አስጨናቂና ተስፋ አስቆራጭ ነበሩ ። ማርገዝ ላለመቻላችን ተጠቃሽ የሚሆኑ አካላዊም ሆነ ስነአእምሮአዊ እንዲሁም ኬሚካላዊ ምክንያቶች አልነበሩንም ።ነገር ግን ልክ እንደሌሎቹ ብዙ ጥንዶች ግልጽ ያልሆነ ያለመውለድ ችግር ነበረብን ።ሐኪሞቹ ምንም አይነት ፍንጭ ሊያገኙ ባለመቻላቸው ተጨማሪ ብዙ የግብረ ስጋ ግንኙነት እንድንፈፅምና ተስፋ እንዳንቆርጥ መከሩን። ለዚሁ እንዲረዳን የአንድ ሳምንት እረፍት ወስደን ወደ ባህር ዳርቻ ሄድን ።ግን

የነበረው የግብረስጋ ግንኙነት አስደሳች አልነበረም።በኋላ ላይ ስለደበዘዘው ተስፋችን ቀስ ብለን ማውረት ጀመርን።በብርሃናማው ጎን መመልከትና መሞከር እንዳለብንም አመንን። ግን ከግብረ ስጋ ግንኙነት በኋላ በተደጋጋሚ ጋደም ብለን እንቅልፍ እስኪወስደን ድረስ እናለቅስ ነበር።

ከሁለት አመት ተስፋ መቁረጥ፣የደበዘዘ ሃዘን፣እና ባዶነት በኋላ የሆነ ነገር ማድረግ እንዳለብኝ ገመትኩ።በቃ...በጥንካሬና ተስፋ ባለመቁረጥ ጥናት ማድረግ ጀመርኩ እያንዳንዱን መጽሃፍ ፣መጽሔት፣ጋዜጣ፣ጽሑፎች፣ብቻ...በዚህ ዙሪያ ሃሳብ የሚሰጡትን ..ማግኘት የቻልኩትን ሁሉ ማንበብ ጀመርኩ። ስለ ምእረባዊያን መድሓኒት እና አማራጭ ህክምናዎችም ጭምር ተከታልኩ ። ሰዎችን ስለ ህክምና ማዋራት ጀመርኩኝ እናም የቻልኩትን ያክል አለም ላይ እየተከናወኑ ስላሉ ህክምናዎች መረጃ ሰበሰብኩ። ከህክምናው ዘርፍ 14 የተለያዩ ቫይታሚኖችን እና ንጥረ ነገሮችን በየቀኑ እኔም ባለቤቴም እንወስድ ጀመር።በነገራችን ላይ በዚህ አጋጣሚ የተረዳሁት ነገር ቢኖር አባት ለመሆን መደረግ ያለበት ቅድመ ዝግጅት እናት ለመሆን የሚያስፈልገውን ያክል እንደሆነ ነው።በየቀኑ ለአንድ ሰአት ተኩል ያክል ሁለታችንም የአካል ብቃት እንቅሰስቃሴ እናደርግ ነበር።የምንመገባቸው ምግቦች በሙሉ የተፈጥሮ ከመሆናቸው የተነሳ ምንም አይነት አርቴፍሻልነት አልነበራቸውም።ሁለት ሊትር የተጣራ ውሃ በየቀኑ እንጠጣለን።ስጋን የምንመገበው አልፎአልፎ ብቻ ነበረ።መርዛማ የሆኑ ነገሮችን አልኮልና ሲጋራን በሙሉ አስወገድን ።

ነገሮችን ማስተካከል በጀመርኩ ከ 4 አመት ስምንት ወር ከ 18 ቀን ሙከራ በኋላ አረገዝኩ ። ማመን አልቻልኩም ።ገና ምኑም ሳይያዝ ያኔውኑ ለልጃችን ስም መረጥንላት። ስሟ ኤደን እንዲሆን ተስማማን።ዶክተሬ በ 50ዎቹ መጨረሻ የእድሜ ክልል የሚገኝ እጅግ ከፍተኛ ልምድ ያለው ስፔሻሊስት ነው።ታዲያ አልትራሰውንዱን ተመልክቶ እኛን አየና "ይህ ነገር ጥሩ አይደለም" " አለ።ልቤ ተሰነጠቀ ጨጓራዬ ተገለባበጠብኝ እንባዬ መፍሰስ ጀመረ ።ባለቤቴ እጄን እንደያዘ ነበር ።ዶክተሩ መልሶ "የጽንሱ የልብ ምት በጣም ቀስተኛ እና ትክክለኛ አይደለም" አለን። እነዚህ አባባሎች ማመን ያልፈለኳቸው ቃላቶች ነበሩ እናም ወደሚቀጥለው አረፍተ ነገር አተኮርኩ ዶክተሩ በመቀጠልም ..."አንዳንዴ በራሱ ጊዜ ይስተካከላል እናም ጤነኛ ልጅ ልትወልጂ ትችያለሽ ግን ብዙ ተስፋ አታድርጊ። በ39 አመትሽ ልጅ የመውለድ እድልሽ በጣም አናሳ ነው በ 20ዎቹ መጀመር ነበረብሽ" ብሎኝ እርፍ አለ።ለካስ ልጃችን ኤደን ሞታ ነበር።

ትንሽ ተስፋ ሰጥታኝ የነበረችውን አዋላጅ ጓደኛዬን አናገርኳት ።አሁን ሌላው ቢቀር ማርገዝ እነደምችል እንደማውቅ አስታወሰችኝ ። አዎና ..ከ4 አመት ተኩል በላይ ወስዷል

ግን ዋናውን ነገር መዝለል ችዬአለሁ ማርገዝ እችላለሁ፡፡ቀጣዩ ችግር ደግሞ ጽንሱን ለዘጠኝ ወር መሸከም ነበር፡፡እሷ እንዳለችው ብዙ ሴቶች መሸከም ካቃታቸው በኋላ እንደግና አርግዘው መውለድ ችለዋል ፡፡ስለዚህ በራሳችን ጥረት ነገሮቻችን ማሻሻል እንዳለብን ነገረችኝ፡፡ከዛ ከአጭር ጊዜ በኋላ ነበር በጣም አስፈላጊ ጥናት ላይ መድረስ የቻልኩት ነበር ያሉት ወይዘሮ ካሮል አንድሪውስ ፡፡

እንደ ወይዘሮ ካሮል አንድሪውስ እኝነት ሀምሳ ሰባት መጽሃፎችን ሰማንያ አምስት ጥናታዊ ጽሁፎችን እና ህትመቶን አንብበዋል ፡፡ጥናቶችን በማገላበጥ ከ700 ሰአታት በላይ አጥፍተዋል፡፡በስተመጨረሻም እንደእኔ ለተቸገሩ እንዲረዳ “Miracles Do Happen” በሚል ስያሜ መጽሃፍ ጽፌአለሁ፡፡ ያገኘሁዋቸውን ቁም ነገሮች በሙሉ በመጽሃፉ ጠቅሻለሁ፡፡ አንብቡት፡፡ ሁሉም ሰው ልጅ የሚያጣው በተመሳሳይ የጤና ወይም የተፈጥሮ ችግር አይደለም፡፡ ስለዚህ በህክምናውም ሆነ በምርምሩ በሁሉም ዘርፍ ሙከራ ማድረጉ ይጠቅማል ብለዋል፡፡

ወይዘሮ ካሮል እና ባለቤታቸው ሊንድሴይ .....ከ700 ሰአታት ምርምር በሁዋላ ዛሬ የሁለት ደስተኛ፣ጤነኛ፣ጥሩ ሀይል ያላቸው ወንድና ሴት ልጆች እናትና አባት ሆነዋል፡፡ ይህም ይላሉ ካሮል ለ700 ሰአታት ያደረግሁት ሰፊ ምርምር ውጤት ነው፡፡

አላማችን ኤች አይቪ ባይረስ ከእናት ወደ ጽንስ መተላለፉ ሙሉ በሙሉ እንዲያበቃ ነው፡፡

በኢትዮጵያ እንደውጭው አቆጣጠር በ2008 ካለው ህዝብ ወደ 2.2 ፐርሰንት የሚሆነው ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ነው፡፡ ይህም ከአንድ ሚሊዮን በላይ ሲሆን ከዚህ ውስጥ ወደ ሰባ ዘጠኝ ሺህ አንድ መቶ ሰማንያ ሶስት(79183) የሚሆኑት እናቶች ናቸው፡፡ እነዚህ እናቶች ደግሞ በአመት አስራ አራት ሺህ ዘጠና ሶስት(14093) ለሚሆኑ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ህጻናት መወለድ ምክንያት ይሆናሉ፡፡
ይህንን ለመከላከል በተነደፈው (Expansion of PMCT service at private Health Sectors) ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፈውን ኤችአይቪ የመከላከል አገልግሎትን በግል የህክምና ተቋማት የማስፋፋት ፕሮጅክት እውን ለማድረግ ሲባል ከግል የህክምና ተቋማት ለተውጣጡ ሙያተኞች ስልጠና ከመስጠትም ባሻገር ስራውንም ለማከናወን የሚያስችል የፊርማ ስነስርአት ተካሂዶአል፡፡
ነሐሴ 12 ቀን 2000 ዓመተ ምህረት በአዲስ አበባ ከአስር በላይ ለሚሆኑ የግል የእናቶችና የማህጸን የህክምና ተቋማትና በአዲስ አበባ ጤና ቢሮ መካከል በተደረገው የፊርማ ስነስርአት ወቅት እንደተገለጸው እስከአሁን ባለው የህክምና አገልግሎት በግል የማህጸንና የጽንስ ህክምና ተቋማት ውስጥ ኤችኤይቪ ከእናት ወደ ጽንስ እንዳይተላለፍ የሚያደርግ አሰራር አልነበረም፡፡
የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሃኪሞች ማህበር (ESOG) በመላ አገሪቱ ባደረገው ጥናት እንደተረጋገጠው ከእናት ወደ ጽንስ የሚተላለፈውን ኤችአይቪ ቫይረስ የመከላከል ስራ የሚሰራው በመንግስት ሆስፒታሎች ሲሆን በግል ተቋማቱ ግን ምንም አልተጀመረም በሚያሰኝ ሁኔታ በተበታተነና አንዳንዴም ከመመሪያ ውጭ በሆነ መንገድ ይሰራ እንደነበር ነው ዶ/ር እያሱ መስፍን በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ የማህጸንና የጽንስ ሐኪምና መምህር የገለጹት፡፡ በግል የጤና ተቋማቱ በአመት ተጠቃሚ ናቸው ከሚባሉት አስር ሺህ ያህል እናቶች መካከል ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆኑት እናቶች ሁሉ ለህክምናውም ሆነ ክትትሉ ወደ መንግስት ሆስፒታል እንዲሄዱ ስለሚደረግ በመንግስት ሆስፒታል ያለውን አሰራር የተጨናነቀ ሲያደርገው እንደቆየ ነው የተጠቆመው፡፡
ይህንን ፕሮጅክት በተከታታይንት ማካሄድ እንዲቻል በማድረጉ ረገድ የአዲስ አበባ ጤና ቢሮ እንዲሆም ጂ፣ኤች፣አ ጸሃይ የተሰኘው ተቋም ከፍተኛ አስተዋጽኦ እንዳደረጉ ተጠቁሞአል፡፡

እንደዶክተር ሰለሞን ዘውዱ የጆንስ ሆፕኪንስ ዩኒቨርሲቲ ፀሀይ ፕሮጀክት ዳይሬክተር ገለጻ ....

“የዛሬ 2 እና 3 አመት ገደማ ነፃ መድሀኒት ባለመኖሩ ወደ 900 ሰው ብቻ ነበር ተጠቃሚው በኢትዮጵያ ውስጥ በሙሉ። አሁን ግን መንግስት ነፃ መድሁኒት ይስጥ ካለ ጀምሮ ወደ 140 ሺህ ሰው መድሃኒት መጠቀም እንደጀመረ ነው የሚታወቀው ።ትልቅ ለውጥ ነው የታየው። ቢሆንም ግን እነዚህ ቁጥሮች መላውን ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ ያጠቃልላል ማለት አይደለም ።አሁን ደግሞ በመከላከል ላይ ያተኮረ ፕሮጀክት ነው በማካሄድ ላይ ያለነው። መድሃኒት በብዛት ገብቶአል ጥራትም አለው። ጥራትና ብዛቱም በሌላ በአደጉት አገሮች ላይ እንደሚገኘው አይነት ነው.። ጂ ኤች ኦ ጸሓይ በአዲስ አበባ ብቻ ሳይሆን በተመሳሳይ በሌሎችም አካባቢዎች ማለትም በጋምቤላ ደቡብና ቤንሻንጉል ላይ በተመሳሳይ ነፃ የኤች አይ ቪ ምርምረና ተያያዥ የሆኑ በሽታ ጭምር በመከላከልና ህክምና በመስጠት ላይ ይገኛል” ነበር ያሉት ዶ/ር ሰለሞን ዘውዱ የጆንስ ሆፕኪንስ ዩኒቨርሲቲ ፀሀይ ፕሮጀክት ዳይሬክተር ።

በኢትዮጵያ ውስጥ ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናቶች ወደ ጽንስ እንዳይተላለፍ የመከላከል ስትራቴጂ 4 አቀራረቦች አሉት ነበር ያሉት ዶክተር እያሱ መስፍን ።

የመጀመሪያው ማንኛቸውም ወላድ ሊሆኑ የሚችሉትን ሁሉ ከኤችአይቪ ቫይረስ መከላከል ሲሆን በሁለተኛ ደረጃ የሚጠቀሰው አሰራር በኤችአይቪ የተያዙ ካሉም ሳይፈልጉ እንዳያረግዙ መከላከል እንደሚችሉና እንዴት መከላከል እንዳለባቸው ማስረዳት እንዲሁም ቢያረግዙ ሊከሰት የሚችለውን ችግር ማማከር ነው። ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ ሆነው መውለድ ለሚፈልጉ ሰዎች ደግሞ ደህንነታቸው በተጠበቀ ሁኔታ እንዴት መውለድ እንደሚችሉ ተገቢው እርዳታ የሚደረግበት አሰራር ነው። በሶስተኛነት የተጠቀሰው የመከላከል ስራ ኤች አይቪ ፖዘቲቭ የሆኑ እናቶች ድንገት ሳይፈልጉም ሆነ ፈልገው ካረገዙ ቫይረሱ ወደ ጽንሱ እንዳይተላለፍ የሚደረግ እርምጃ ነው።

ዶክተር እያሱ አክለው እንደገለጹት ቫይረሱ በእርግዝና ወቅት እንዲሁም በወሊድና በምጥ ወቅት ከተወለደም በሁዋላ በማጥባት ወደ ህጻኑ ይተላለፋል። እንዲህ ያለው ሁኔታ በሚከሰት ጊዜ በእርግዝናው ወቅት ከ28ኛው ሳምንት ጀምሮ ኤችአይቪ ቫይረስ ወደ ጽንሱ እንዳይተላለፍ ለእናቶች አስፈላጊው ምርመራና የህክምና እርዳታም ይደረጋል ።በተለይም ምጥ በሚመጣበት ጊዜ መድሐኒት አስቀድመው የሚወስዱ ከሆኑ መድሃኒቱ ይቀጥላል መድሃኒት ሳይጀምሩ የቆዩ ከሆኑ ደሞ በምጡ ሰአት መድሃኒቱ ይጀመራል ። በምጡ ሰአት ያለው የመድሃኒት አወሳሰድም ቀደም ሲል በሚወስዱት አንድ መድሃኒት ላይ ሁለት ተጨማሪ ተሰጥቶ ሶስት እንዲሆን ይደረጋል ።

የዚህ ምክንያትም ቫይረሱን በጣም ለማዳከምና ወደ ህጻኑ እንዳይተላለፍ ስለሚረዳ ነው።

እናቶች በሚወልዱበት ጊዜ በተለይም የሽንት ውሃ እንዳይፈስና ውሃው ፈሶም እንዳይቆይ ጥንቃቄ መደረግ አለበት ። ምክንያቱም አሉ ዶክተር እያሱ የሽንት ውሃው ከፈሰሰና ልጁ ሳይወለድ ከቆየ ኤች አይ ቪ ቫይረሱ የመተላለፍ እድሉ ይጨምራል። ከዚህም በተጨማሪ ልጁ ላይ መላላጥ ሊያስከትሉ የሚችሉ የአወላለድ አሰራሮች ሊወገዱ ይገባል እንደዶክተር እያሱ ማብራሪያ።

በአራተኛነት የተጠቀሰው ስትራቴጂ እናቶች ከወለዱ በሁዋላ የሚደረገውን አመጋገብ ጥንቃቄና ድጋፍ የሚመለከት ነው። ይህም ኤችአይቪ ቫይረሱን እንዳይተላለፍ ተከላክሎ ብቻ ስራውን ማቆም ሳይሆን ሊደረግ የሚገባውን ሁለገብ ፕሮግራም የሚያመለክት ነው።

እንደዶክተር እያሱ ገለጻ የብሄራዊ ኤችአይቪ መከላከያና መቆጣጠሪያ ቢሮ እንደኢትዮጵያ አቆጣጠር በ2020 በኢትዮጵያ ኤችአይቪ ኤይድስ የልማት ችግር ያልሆነባትን ኢትዮጵያ የማየት ራእይ አለው። ይህን እውን ለማድረግ የሚቻልበት አንዱ መንገድ ደግሞ ኤችአይቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላፍ ማድረግ ነው። ይህንን ለማስቻል ለሚረዱ አሰራሮችም መሰረት ተጥልዋል። የእድሜ ማራዘሚያው ዝግጁ ነው። የህክምና መስጫው መሳሪያ በሙሉ ዝግጁ ነው። ሙያተኛው ሰልጥኖአል። ከእንግዲህ እንደመንግስት ድርጅት ሁሉ በግል የእናቶችና ጤና ተቋዋማትም ምርመራውም ይቀጥላል መድሃኒቱንም መሰጠት ይጀመራል ።ይህም አሰራር ቀጣይ ነው ክትትልም ይደረግበታል ነበር ያሉት ዶክተር እያሱ።

የኤች አይቪ ኤይድስ ስርጭት በአገራችን ከ(25 - 40 %) ሃያ አምስት እስከ አርባ በመቶ ሲሆን በአደጉት አገሮች ከ(2%) ሁለት በመቶ በታች ወርዶአል።

ከአፍሪካም እንደምሳሌ የምትጠቀሰው በትስዋና ነች። በቦትስዋና የኤችአይቪ ቫይረስ ስርጭት ቀደም ሲል ከ(25-40%) ከሃያ አምስት እስከ አርባ በመቶ የነበረ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ግን ወደ (4%)አራት በመቶ ዝቅ ብሎአል።

አሁን በአገራችን ባለው መረጃ መሰረት በየአመቱ አስራ አራት ሺህ ዘጠና ሶስት (14093) የሚሆኑ ህጻናት ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሆነው የሚወለዱ መሆኑን ያሳያል። የእኛ አላማ ደግሞ በቀጣዩ ጊዜ አንድም ህጻን ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሆኖ እንዳይወለድ ለማስቻል ነው ነበር ያሉት ዶ/ር እያሱ መስፍን በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ የማህጸንና የጽንስ ሐኪምና መምህር ።

ምንጭ፡

ዶክተር ባልካቸው ንጋቱ	የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስት
ዶክተር ብሩክ ታፈሰ	‹‹ ‹‹
ዶ/ር ተሸመ ሽፈራው	የስነአእምሮ ህክምና ባለሙያ
ዶክተር መብራቱ ጀምበር	የማህጸን ህክምና እስፔሻሊስት
ዶክተር ሰለሞን ቁምቢ	‹‹ ‹
ዶ/ር ጣሰው ኃይሌ	‹‹ ‹‹
ዶክተር አሸብር ጋይም	‹‹ ‹‹
ዶ/ር አበበ ፈጠነ	‹‹ ‹‹
ዶክተር እያሱ መስፍን	‹‹ ‹‹
ዶ/ር ሰለሞን ዘውዱ	ጆንስ ሆፐኪንስ ዩኒቨርሲቲ
Karol Andrews Miracles Do Happen”	
Pregnancy & child birth)	ከማይክሮ ሶፍት ኢንካርታ 2007
Webmed health & sex	