ላንቺና ላንተ

የኢትዮጵያ የፅንስና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር
Ethiopian Society of Obstetricians and Gynecologists

ቅፅ ሦስት

ላንቺና ላንተ

ቅጽ 03

- ማውጫ
- አንዲት ሴት ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጸን ሊኖራት ይችላል።
- በጾታዊ ጥቃት ምክንያት ለሚደርስ የጤና ችግር ብሄራዊ የህክምና መመሪያ (Guideline) ይፋ ሆነ።
- በእርግዝና ወቅት የሰውነት መገጣጠሚያዎች ይላላሉ...
- «የወንዶች ተሳትፎ በስነተዋልዶ ዙሪያ....»
- ዶክተር ጌታቸው ተፈራ የማጸንና ጽንስ እስፔሻሊስት የእናቶች ሐኪም ነኝ። አሰገደች ሆስፒታል።
- ሴትን ልጅ መግረዝ ቆሻሻ እንደማስወገድ ይቆጠር ነበር።
- የአባላዘር በሽታ ቁጥሩ እየጨመረ እንጂ እየጠፋ አይደለም ።
- የአባላዘር በሽታ ቁጥሩ እየጨመረ ነው።
- ...ቂጥኝ፣ጨብጥ፣ከርክር...የመሳሰሉት በሽታዎች ዛሬም አሉ?
- በሕክምናው ላይ እምነት አንዲኖር........
- የጾታ መብትን ማክበር...የሰብአዊ መብትን ማክበር ነው።
- « ...ጾታዊ ጥቃት የሚያስከትለውን የጤና መታወክ ለማስወገድ.....»
- ...ስያሜና ዋጋው ቢለያይም ኮንዶም... ኮንዶም ነው።
- ጡት ማጥባት እርግዝናን የሚከላከለው በከፊል ነው።
- « የሰውነት መፋፋት ...ለወር አበባ ቶሎ መምጣት.....»
- ...በሳሙና ፣በዲቶል ፣በተለያዩ ኬሚካሎች ብልትን ማጽዳት አግባብ አይደለም።
- የማህጸን መመረዝ (Infection) ...
- «እሱዋ ሲጋራዋን ስታጤስ... እኔ እያደነቅሁ.....»
- « Infertility...በአለማችን የብዙዎች ችግር... »
- ፍቅር መኖሩ ብቻ...ትዳርን ለመመስረት ብቁ አያደርግም።$
- 952...በቀን እስከ አራት ሺህ የስልክ ጥሪ...
- እርግዝና ...ወደእጢነት ሊቀየር ይችላል።
- ለደም መፍሰስ አንዱ ምክንያት የማህጸን መፈንዳት ነው
- በኢትዮጵያ 54% እርግዝና...በሕጻናት...

- የማህጸን ካንሰርን ለመከላከል... Thin Prep 2000 $
- በውጫዊው ሁኔታ ጉልበት ያላቸው....ውስጣቸው ግን ደካማና ፈሪ....
- የፍቅር ትሩፋትን ለቁም ነገር ማብቃት.....
- ጥሩ የወንድ ጉዋደኛን ለማፍራት የማያስችሉ...ሶስቱ ስህተቶች$
- የማህጸን በር ካንሰር CERVICAL CANCER መከላከያ ክትባት ወደ አገር ሊገባ ነው፡፡
- እርግዝና ያማል እንጂ በሽታ አይደለም፡፡
- GARDASIL የ (cervical cancer) ማህጸን በር ካንሰር ክትባት)
- ሐኪሞችም ታካሚዎችም በጣም ተስፋ እናድርግ ፡፡
- .....እስከ ሶስት ሚሊዮን ሕጻናት ይሞታሉ፡፡
- ወንዶችም የጡት ካንሰር ይይዛቸዋል.......ጡት ጨርሰውንም አለማጥባት ...
- ጡትን ለካንሰር ያጋልጣሉ ተብለው ከሚገመቱት ምክንያቶች አንዱ ነው፡፡
- ኤክላምፕሲያና ፕሪክላምፕሲያ... (Eclampsia & Preeclampsia) $
- ቢያንስ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ዓመት ዘግይተናል ፡፡ $
- ፕሮስቴት (Prostate) ዋነኛ የወሲብ ችግር መንስኤ አይደለም፡፡$
- ......እርግዝና ገላጭ ነው...
- ...ህጻናት ላይ ያለን ምርጫ መከላከል ብቻ ነው፡፡
- ታዳጊዎች (teens) እና......መታቀብ (abstinence)
- ለአንድ አመት ያህል በሳምንት አራት ቀን......
- እማትጠቀመው ከሆነ ታጣዋለህ”
- ባደጉት አገሮች...ጽንስ በማህጸን ውስጥ እያለ በእትብቱ በኩል ደም መስጠት ይቻላል፡፡

ላንቺና ላንተ

ቅፅ 03

አዘጋጆች

ዋና አዘጋጅ
ጻሃይ ተፈረደኝ

ምክትል ዋና አዘጋጅ
አዲሱ ደረሰ

ኮፒ አርታኢ
ሰላማዊትክፍሌ

ከፍተኛ አርታኢዎች
ፕሮፌሰር ሉክማን 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 የአርካይብ 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።

አንዲት ሴት ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጸን ሊኖራት ይችላል።

ተፈጥሮ አንዳንድ ጊዜ ለየት ያለ ነገር ይስተዋልባታል። አንዳንድ ሰዎች ስድስተኛ ጣት ይዘው ይወለዳሉ። አንዳንዶች ደግሞ ጆሮአቸው ላይ ቅጥል ይኖራቸዋል። ሌላም አይነት ተፈጥሮአዊ ሁኔታዎች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። በዚህ እትም የምናስነብባችሁ አንዲት ሴት ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጸን ሊኖራት ይችላል የሚለውን ነው። ለዚህ መረጃ መነሻ የሆነን አለም አቀፉ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ፌደሬሽን (FIGO) ያወው ጥናታዊ ጽሁፍ ነው። በጉዳዩ ላይ ማብራሪያ የሰጡን ዶክተር ሔርጴሳ ጋሮሳ ከጦር ሓይሎች ሆስፒታል ናቸው። ዶክተር ሔርጴሳ ጋሮሳ የማህጸንና ጽንስ ሕክምና ስፔሻሊስት እንዲሁም የኢትዮጵያ የማህጽንና ጽንስ ሐኪሞች ማበር ESOG አባል ናቸው።

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

ኢሶግ/ የሰው አፈጣጠር እንዴት ነው?

ዶክ/ ጠቅለል ባለ ሁኔታ የሰው ልጅ ሲፈጠር በመጀመሪያ የሴቷ እንቁላልና የወንዱ ዘር መገናኘት አለባቸው። እነዚህ የሚገናኙት ደግሞ በሴቷ ማህጸን ውስጥ ነው። በዚያ ከሚፈጠረው ግንኙነት በሁዋላ በየደረጃው ጽንሱ እያደገ ይሄድና በተለይም በመጀመሪያው ስምንት ሳምንት ውስጥ በአጠቃላይ በመጀመሪያው 12 ሳምንታት ለእያንዳንዱ የሰው ልጅ አካል መፈጠር ወሳኝ ጊዜ ይሆናል። በእነዚህ ጊዜያት እርጉዞች ያገኙትን መድሀኒት መውሰድ ወይንም የተለያዩ አልኮሆሎችን ወይንም ሱስ አስያዥ እጾችን እንዳይጠቀሙ ይመከራል። ምክንያቱም እነዚህ ነገሮች ለጽንሱ ተጻራሪ ስለሚሆኑና እያንዳንዱ የሰውነት አካል በትክክለኛው መንገድ መፈጠር ሲገባው ሊያዛባ ይችላል የሚል ስጋት ስላለ ነው። ስለዚህ እያንዳንዱ የሰው አካል የወንድም ይሁን የሴት የውስጥ አካላት የወደፊት ሁኔታቸው የሚወሰነው እርግዝናው በተጀመረ በመጀመሪያው ሶስት ወራት ውስጥ ነው። ይህ ወሳኝ ጊዜ በህክምናው ዘርፍም ጥንቃቄ የሚደረግበት ጊዜ ነው።

ኢሶግ/ ሴቶች ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጸን ሊኖራቸው ይችላል ?

ዶክ/ አንድ ሴት ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጸን ሊኖራት ይችላል። ይህም የሚከሰተው በአፈጣጠር ከሚከሰት ችግር ተፈጥሮ በትክክለኛው መንገድ አካሄዱን ተከትሎ ወደ አንድ ብልት እና ወደ አንድ ማህጽን ሳይመጣ የቀረ

እደሆን ነው። ለምሳሌ አንድ ቤት በመጀመሪያ ፕላኑ ሲሰራ ወረቀት ላይ ተዘርግቶ በንጣፍ ይታያል እንጂ ቤቱ በቁመናው እንደሚታየው አይነት የሰውነት ቅርጽ አይኖረውም። የሰው ልጅም በመጀመሪያ ሲፈጠር እንደዚሁ አንድ ንጣፍ ወይንም ዝርግ ነገር ሆኖ ነው። በጊዜ ሂደት ግን ያ ዝርግ ሆኖ የተፈጠረ አካል በመጀመሪያው ስምንት ሳምንት ወደ አንድ በመታጠፍ የግራና የቀኙ ጠርዝ ይገናኝና ይጣበቃል። ዝርግ ሆኖ የተፈጠረው የሰው ሰውነት በሚታጠፍበት ጊዜ በመሀከል ላይ ያለው ማለትም የቀኙና የግራው ጠርዝ የነበረው እንደ ግድግዳ ስለሚሆን ይህ ግድግዳ በሂደት መፍረስ ወይም መሟሟት አለበት። የዚህ ግድግዳ መሟሟት እስከ አምስት ወር ባለው የእርግዝና ጊዜ የሚጠበቅ ነው። ተፈጥሮ በዚህ መልክ ሂደቷን ካከናወነች እና ያ ዝርግ ተፈጥሮ የግራና የቀኙን ጠርዝ በማገናኘት ከታጠፈ እንዲሁም በመሀከል ያለው ግድግዳ እስከ አምስተኛ ወር ድረስ ከፈረሰ በትክክለኛው መንገድ ሴቷ አንድ ብልት እና አንድ ማህጽን ይኖራታል።ይሄ ሂደት ከተዛባ ግን ሴት ልጅ በቀንና በግራ በኩል ሁለት ብልት በውስጥ አካሉዋ ደግሞ ሁለት ማህጽን ይኖራታል። እንደዚህ አይነት ችግር ያለባቸው ሴቶች ምናልባት ከአንድ ሺህ ሴቶች ውስጥ ሁለት ያህሉ ሊሆኑ ይችላሉ።

ኢሶግ/ አንዲት ሴት ሁለት ብልት ሁለት ማህጸን አላት ሲባል የአካላቱ አቀማመጥ በምን ሁኔታ ነው?

ዶክ/ ሴቶች ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጽን አላቸው ሲባል አቀማመጡ በእንዴት ያለ ሁኔታ ነው የሚለውን እራሳቸው ማለትም ይህ ተፈጥሮ የገጠማቸው ሴቶችም በግልጽ የሚያዩት ወይንም የሚያውቁት ነገር አይደለም። ምክንያቱም ከውጭ ስናየው የብልት ከንፈር የሚባለው አንድ ነው። ግን የብልት ከንፈሩ ትንሽ ከፈት ሲደረግ አንድ በመሆን ፈንታ በግራና በቀኝ ሁለት ብልት ሆነው ይገኛሉ። በውስጥ ደግሞ ሲመረመር በግራና በቀኝ ሁለት የማህጽን ግድግዳ ይገኛል።

ኢሶግ/ ሴቷ ይህንን አይነት ተፈጥሮ እንዳላት ልታውቅ የምትችልበት መንገድ ምንድነው?

ዶክ/ ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጽን ያለቸው ሴቶች ይህ ተፈጥሮአዊ ችግር መኖሩን ሊያውቁ የሚችሉበት የተለያዩ ሁኔታዎች አሉ።

በወር አበባ ወቅት ወይንም በመውለድ እድሜ ሲደርሱ የሚታይ ችግር አንዱ ነው። የወር አበባ በሚፈስበት ጊዜ ሁለቱም ብልቶች ክፍተት ሲኖራቸው እና

የወር አበባውን በሚገባ የሚያፈሱ ከሆነ ችግር ላይገጥም ይችላል፡፡ ነገር ግን አንዱ መስመር ዝግ ከሆነ የወር አበባ የመፍሰስ ችግር ስለሚገጥመው እና ስለሚጠራቀም አንዳንዶቹ ላይ በብልት አከባቢ እና በሆድ አካባቢ የማበጥ ሁኔታ እና የህመም ስሜትም ሊኖር ይችላል፡፡

ሴቶቹ ከወንድ ጋር የግብረስጋ ግንኙነት በሚያደርጉበት ጊዜ ከሌላ ሰው በበለጠ ለየት ያለ ሕመም ሊኖራቸው ይችላል፡፡ምክንያቱም ሁለት ብልት ያላቸው ከሆኑ በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት የመለጠጥ እና የወንዱን ብልት ለመቀበል ዝግጁ ያለመሆን ችግር ስለሚገጥመው ነው፡፡

እርግዝና በሚከሰትበት ጊዜ እርግዝናው በብዙዎቹ ሁለት ማህጸን ባላቸው ሴቶች እስከመጨረሻው ላይቀጥል ይችላል፡፡ በመጀመሪያው ሶስት ወይንም አምስት ወር ላይ በተደጋጋሚ ውርጃ ሊያጋጥም ይችላል፡፡ ጽንሱ እንኳዋን ቢገፋ በሰባት ወር እና ከዚያ በላይም ቢሆን የውጭውን አየር መቋቋም በማይችልበት እድሜ ሊወለድ ይችላል፡፡

ሌላው ችግር ደግሞ የልጁ አቀማመጥ ነው፡፡ ጤናኛ የሆነ ማህጽን ያላቸው ሴቶች ሲያረግዙ ዘጠና አምስት ከመቶ የጽንሱ አቀማመጥ ትክክል ሲሆን ሁለት ማህጽን ያላቸው ሴቶች ላይ ግን በወሊድ ወቅት ሕጻኑ በእጅ፣ በቂጡ ወይንም በእግሩ የመምጣት እንዲሁም እንግዴ ልጁ ከማህጽን ጋር የመጠበቅና አልወጣም የማለት እንዲሁም ከሌሎቹ የበለጠ የመድማት ችግር ሊያጋጥም ይችላል፡፡

ኢሶግ/ ሁለት ማህጽን ካለ የሚረገዘው በአንዱ ነው ወይንስ በሁለቱም ማህጸን ነው?

ዶክ/ እርግዝናው ብዙ ጊዜ በአንዱ ማህጽን ነው፡፡ ምክንያቱም ሴቶች በወር አንድ ጊዜ ነው ፍሬአቸው የሚለቀቀው፡፡ ያ ፍሬ ሲለቀቅ እርግዝናው የሚከሰተው በአርባ ስምንት ሰአት ወይንም በአንድ ወር ውስጥ ለሁለት ቀን ያህል ብቻ ነው የማርገዝ እድሉ የሚኖረው፡፡ በዚህን ጊዜ አንድ ማህጽን ላይ የወንዱንና የሴቷን የዘር ፍሬ የሚያገናኘው (Fallopian tube)ፋሎፒያን ቲዩብ በግራና በቀኝ አንዳንድ ብቻ ነው፡፡ እነዚህ ሴቶች ሁለት ማህጽን ቢኖራቸውም ይህ የዘር ማገናኛው መስመር (Fallopian tube)አሁንም አንዳንድ ብቻ ነው፡፡ ስለዚህ እርግዝናው ሊከሰት የሚችለው አንደኛው ማህጽን ውስጥ ነው እንጂ ሁለቱም ማህጸን ውስጥ አይደለም፡፡

ኢሶግ/ ሁለት ብልት መኖር ከወንድ ጋር በሚኖረው የወሲብ ግንኙነት ወቅት የሚያስከትለው ችግር አለ?

ዶክ/ ተፈጥሮ ዝርግነቱን በሚለውጥበት ጊዜ ግራና ቀኙ ጠርዝ ሲገናኝ መፍረስ ወይንም መሟሟት የነበረበት ግድግዳ ባለመወገዱ የሚያስከትለው ችግር መኖሩ እሙን ነው። ሴት ልጅ ከወንድ ጋር የግብረስጋ ግንኙነት በምታደርግበት ጊዜ የሴቷ ብልት የወንዱን ብልት ማካተት አለበት። በግንኙነት ወቅት የሴቷ ብልት የመርዘም ወይንም የመለጠጥ ባህሪይ አለው። ግን ያ መፍረስ ወይንም መሟሟት የነበረበት ግድግዳ ሳይወገድ በመቅረቱ በግንኙነት ወቅት በቀላሉ ስለማይለጠጥ ሴቶቹ በሕመም ሊሰቃዩ ይችላሉ። ብዙውን ጊዜ ሕመሙን ሊታገሱት ስለማይችሉ የወንድ ጉዋደኛቸውንምሆነ የራሳቸውን ስሜት እስከሚያረኩ ድረስ በግንኙነቱ ሊቀጥሉ ስለማይችሉ እንዲቋረጥ ያደርጋሉ።

ኢሶግ/ ሁለት ብልት እና ሁለት ማሕጸን በመኖሩ ምክንያት የወሊድ ሁኔታ ምን ይመስላል?

ዶክ/ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ይህ ችግር ያለባቸው ሴቶች የመውለድ እድላቸው የተመናመነ ነው። ሰማንያ ስምንት ከመቶ የሚሆነው እርግዝና በውርጃ ይስተጉዋጎላል። ዘጠኝ ከመቶ የሚሆኑት እርግዝናዎች ጊዜያቸው ሳይደርስ የሚወለዱ ናቸው። ሶስት ከመቶ የሚሆኑት እርግዝናዎች ብቻ ናቸው በጊዜያቸው የሚወለዱት። ነገር ግን እነዚህ ጊዜያቸው እስኪደርስ ድረስ በእርግዝናው ላይ የሚቆዩትም ቢሆኑ የአቀማመጥ ችግር፤ከማህጸን ጋር የመጣበቅ እንዲሁም የመድማትን ሁኔታ ባብዛኛው የሚያስከትሉ ናቸው ። ሁለት ማህጸን ያላቸው ሴቶች ተደጋጋሚ ውርጃና የመሐንነት እድላቸው ከሌሎች ሴቶች በጣም ከፍ ያለ ነው ። ስለዚህ እነዚህ ሴቶች የመውለድ እድላቸው በጣም የተመናመነ በመሆኑ አስቀድሞውኑም ሕክምና ማድረግ ያስፈልጋቸዋል ። አንዲት ሴት ልጅ እድሜዋ ወደ አስራ ሰባት አመት ገደማ ሲደርስ ጀምሮ ጤነኛ የሆነ የማህጽንና የብልት አቀማመጥ እንዳላትና እንደሌላት ምርመራ የህክምና ምርመራ በማድረግ ማረጋገጥ ይገባታል።

ኢሶግ/ ይህ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ሕክምና አለው?

ዶክ/ በአሁኑ ወቅት በጣም በተሻሻለ ሁኔታ ሕክምና አለው። በተፈጥሮ ሂደት አንድ መሆን ሲገባው እንዳይሆን ያደረገውን ግድግዳ በቀዶ ሕክምና በማስወገድ ብልትንም ሆነ ማህጸንንም አንድ ላይ በማዋሀድ ሁለት ከመሆን ይልቅ አንድ እንዲሆን ማድረግ ይቻላል። ሁለት ብልት እና ሁለት ማህጽን ያላቸው ሴቶች ሕክምና በማድረጋቸው ምክንያት የመውለድ እድላቸውም ይሻሻላል።

በሌሎች አገሮች በጥናት እንደተደረሰበት ሕክምና ከተደረገላቸው ሴቶች መካከል በቀዶ ሕክምና ከተረዱ በሁዋላ መጀመሪያ ከነበረባቸው የተለያየ ችግር ተላቀዋል። ሰማንያ ስምንት ከመቶ ውርጃ፣ዘጠኝ ከመቶ ልጅ ሳይደርስ መውለድ ፣ሶስት ከመቶ ልጅ ደርሶ መውለድ የነበረው ሁኔታ ...ከታከሙ በሁዋላ ተደጋጋሚ ውርጃ ከሰማንያ ስምንት ከመቶ ወደ አስራ አራት ከመቶ ዝቅ ብሎአል። ጊዜው ሳይደርስ መውለድ ደግሞ ከዘጠኝ ከመቶ ወደ ስድስት ከመቶ ወርዶአል። የመወለጃያ ጊዜያቸው ደርሶ የተወለዱ ደግሞ ከሶስት ከመቶ ወደ ሰማንያ ከመቶ ከፍ ብሎአል። በትዳር ላይ የሚኖረው የግንኙነት ችግር፣ እንዲሁም በወር አበባ ጊዜ የሚኖረው ስቃይም እንደተወገደ መስክረዋል። ስለዚህ ዋናው ነገር ወደሕክምናው ጣቢያ በመሄድ ሕክምናውን ማድረግ ነው። ሕክምና ካደረጉ እነዚህን ሴቶች ወደ ጤነኛነት ማምጣት ይቻላል።

በጾታዊ ጥቃት ምክንያት ለሚደርስ የጤና ችግር ብሄራዊ የህክምና መመሪያ (Guideline) ይፋ ሆነ፡፡

- *በአለማችን 73 ሚሊዮን ያህል ሰዎች ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር እንደሚኖሩ ያውቃሉ?*
- *ሕዳር 22/በውጭው አቆጣጠር (December 1)አለም አቀፍ ኤች አይቪ ኤይድስ ቀን ለ21ኛ ጊዜ በተለያዩ ሁኔታዎች ተከብሮ ውሏል፡፡*
- *የኢትዮጵያ የጽንስና የማህጸን ሐኪሞች ማህበር ESOG ኤች አይቪን በመከላከሉ ረገድ አስፈላጊውን ሁሉ በማድረግ ላይ የሚገኝ መሆኑን መግለጽ ይወዳል፡፡*

ኤችአይቪን በሚመለከት በመጠኑ የጠቀስነው እለቱን መከበሩን ለማስታወስ ነው፡፡ በዚህ እትም ለንባብ ያበቃነው ግን በኢትዮጵያ የጽንስና የማህጽን ሐኪሞች ማህበር የገንዘብና የሙያ እርዳታ እና በፓፑሌሽን ፈንድ እገዛ እንዲሁም በኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ክትትል ተደርጎበት ለመጨረሻ ደረጃ የበቃውን በጾታዊ ጥቃት ምክንያት ለሚደርሱ የጤና ችግሮች በመላ ሐገሪቱ ባሉ የጤና ተቋማት ተግባር ላይ የሚውል (Guideline) ብሔራዊ መመሪያ ነው፡፡

ጾታዊ ጥቃት የሚለውን ስንመለከት አንደኛው ጎኑ ማንኛውም ከወሲብ ጋር በተያያዘ ያለግለሰቡ መልካም ፈቃድ የሚደረግ አስገዳጅ ሙከራ ሆኖ በዚህም ሳቢያ በአእምሮ፣ስነልቡና እና አካል ወይንም በማህበራዊ አኑዋኑዋር ላይ ችግር የሚያስከትል ሲሆን ነው፡፡ አንዱ ያለሌላው ፈቃድ የሚደረግ ሙከራ ሲባልም በማስፈራራት፣ በማባበል፣በባህል ወይንም በልማድ በማሳበብ፣ የኢኮኖሚ ዝቅተኛነትን ምክንያት በማድረግ እርዳታን በማሳበብ…ወዘተ በመሳሰሉት ምክንያቶች የሚፈጸም ነው፡፡

ስርአተ ጾታዊ ጥቃት ሲባል ደግሞ ሰዎች በአካል በአእምሮ፣እንዲሁም በወሲብ ጭምር ካለፈቃዳቸው በተለያዩ አስገዳጅ ሁኔታዎች ችግር ሲደርስባቸው ማለት ነው፡፡ በስርአተ ጾታዊ ጥቃት ውስጥ ከወሲብ ጋር በተያያዘ ትንኮሳን፣ጥቃትን፣ወደዚያ ተግባር መገፋፋትን ፣ከልማድ ወይንም ከባህል ጋር በተያያዘ ደግሞ ያለእድሜ ጋብቻ ፣ ጠለፋ ፣ የሴት ልጅ ግርዛትን ወይንም ብልት ትልተላን ሁሉ የሚጨምር ነው፡፡

ጾታዊ ጥቃት አለም አቀፍ ባህርይ አለው፡፡ በተለይም በድህነት እና በተለያዩ ሰው ሰራሽና ተፈጥሮአዊ ችግሮች ማለትም እንደጦርነት መፈናቀል የመሳሰሉት ባሉባቸው አገሮች ጥቃቱ እጥፍ ድርብ ነው ፡፡ በኢትዮጵያ ያለውን ሁኔታ ስናይ ደግሞ አልፎ አለፎ የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያስረዱት ለምሳሌ ተገዶ በመደፈር ለሕክምና ወደሆስፒታሎች ከሄዱት

መካከል በሁለት ሆስፒታል ብቻ (182) አንድ መቶ ሰማንያ ሁለት ያህል ሴቶች ሲሆኑ ከነዚህም ወደ 51.2 % የሚሆኑት በእድሜያቸው ከአስራ አምስት አመት በታች ያሉ ሕጻናት ነበሩ።

በኢትዮጵያ በጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች የሴት ልጅ ግርዛት እስከ ሰባ አራት በመቶ (74 %) ያህል ይፈጸማል። ትዳር ከሚይዙ ሴቶች (8%)ስምንት በመቶ ያህሉ በጠለፋ ተገደው የተወሰዱ ናቸው ። የቤት ውስጥ ጥቃት ማለትም ድብደባ ስድብ የመሳሰሉትን ጨምሮ አዲስ አበባ ላይ ሰማንያ በመቶ (80%) ደቡብ ላይ ሰባ ስምንት በመቶ (78%) ያህል ሴቶች በቤት ውስጥ ጥቃት ይደርስባቸዋል። ይህ ችግር ሲደርስ ሴቶቹ ለህግም ይሁን ለጤና ተቋም ሪፖርት አያደርጉም። አንዳንዴም ሴቶቹ እራሳቸው በባሎቻቸው መደብደብ አለብን ብለውም ያምናሉ። ለምሳሌ በቡታጅራ በተደረገው ጥናት ለጥናት ከተመረጡት ውስጥ ሰማንያ አንድ በመቶ (81%) የሚሆኑት ሴቶች ባሎች ሚስቶቻቸውን የተለያየ ጥፋት ሲያጠፉ መቆጣት መደብደብ በኢኮኖሚም ማእቀብ ሊያደርጉባቸው ይችላሉ ብለው ያምናሉ። ስለዚህ ችግሩ መድረስ አለመድረሱን እንኳዋን ለሚመለከተው አካል አይገልጹም።

ኢትዮጵያን ጨምሮ በብዙ ሀገሮች በነዚህ በተጠቀሱት ድርጊቶች ምክንያት የሚከሰቱ የጤና ችግሮችን በተገቢው ሕክምና በማድረግ አገልግሎት ፈላጊዎችን ለመርዳት የሚያስችል አወቃቀር፣ስልጠናና የህክምና አገልግሎት መስጫ መሳሪያዎች እንዲሁም ተገጂዎቹን ለመርዳት የሚያስችል የምክር አገልግሎት አለ ለማለት አያስደፍርም። በኢትዮጵያ እስከአሁን ድረስም በወሲባዊ ጥቃት ወይንም በጾታዊ ጥቃት ለሚደርሱ የጤና ችግሮች ሕክምና አሰጣጥ የሚረዳ መመሪያ ወይንም Guideline አልወጣም።

ሕዳር 22 እና ህዳር 23/2002 በአዲስ አበባ የህክምና ባለሙያዎችን ጨምሮ ለተለያዩ ሙያተኞች የቀረበው የዚህ ብሔራዊ መመሪያ አላማ በጾታ ጥቃት ምክንያት የጤና ችግር የሚደርስባቸው ሰዎች በየትኛውም የህክምና ተቋም በተደራጀና ተመሳሳይ በሆነ ሁኔታ እንዲሁም በሰለጠነ የህክምና ባለሙያ የህክምና አገልግሎት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው።

በጾታዊ ጥቃት ምክንያት የሚደርሱ የጤና ችግሮች ሲባል ሴቶችን ፣ወንዶችን እና ሕጻናትን የሚመለከት ሲሆን ሕክምናውም ከእርግዝና ክትትል ጀምሮ በግብረስጋ ግንኙነት ሳቢያ ኤችአይቪን ጨምሮ ተላላፊ በሽታዎችን የሚመለከት ነው።

ይህ ሕክምና እንዲሰጥ የሚፈለገው በተበታተነ መልኩ ማለትም በሕክምና ተቋሙ ከአንዱ ሐኪም ወደሌላው ሐኪም ወይንም ከአንዱ ሆስፒታል ወደሌላው ሆስፒታል

መሄድ ሳያስፈልጋቸው በተሙዋላ እና ወጥ በሆነ መልኩ ከህክምናው ባሻገርም በምክር አገልግሎት ፈውስ እንዲያገኙ ለማስቻል ነው።
ጾታዊ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሕክምና ሊያገኙ የሚገባውም የጤና ባለሙያዎች ከሁኔታው ጋር በተያያዘ ልዩ ስልጠና አግኝተው መሆን እንዳለበት ነው ብሔራዊ መመሪያው የሚያስገነዝበው። በእኛ አገር የህክምና ትምህርት ውስጥ በጾታ ምክንያት የሚደርሱ በደሎችን የሚመለከት በግልጽና በዝርዝር የተቀመጠ የትምህርት መርጃ ስለሌለ የጤና ባለሙያው በትምህርት ቤት ውስጥ ከሚያገኘው እውቀት ይልቅ በስልጠና እና ወደፊት ደግሞ በመደበኛው የትምህርት አሰጣጥ ውስጥ እንዲካተትም ዝግጅት በመደረግ ላይ ነው።

በኢትዮጵያ ያሉ የሕክምና ተቋማትና የጤና ባለሙያዎች ብሔራዊ መመሪያውን ተግባራዊ በማድረግ ሊፈጽሙ ከሚገባቸው መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

- የጤና ተቋማቱ በጾታ ጥቃት ምክንያት የሚደርሱ የጤና እክሎችን ለማከም በሚያስችል ሁኔታ የተሟላ የህክምና መሳሪያና ስፍራ እንዲሁም የሰለጡኑ የህክምና ባለሙያዎች እንዲኖሩዋቸው አሰፈላጊ መሆኑን መመሪያው ይገልጻል።
- እያንዳንዱ የህክምና ተቋም ወይንም የህክምና ባለሙያ ለታካሚዎቹ አስፈላጊውን ክብር መስጠት ይጠበቅበታል።
- የጤና ባለሙያዎቹ አገልግሎት ፈላጊዎቹን በእርጋታ ማድመጥና መረዳት ይጠበቅባቸዋል።
- የህክምና ተቋሙና የህክምና ባለሙያው አገልግሎት ፈላጊውን በተገቢው መንገድ ሊረዱ የሚችሉ መሆኑን ለታካሚው በመግለጽ ታካሚው ሙሉ እምነት እንዲያድርበት ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።
- የጾታ የዘር ወይንም የሀብት እና የእውቀት ...ወዘተ ደረጃን ሳይለዩ ያለመድሎ ሁሉንም በእኩል ማስተናገድ ፣
- በሳምንቱ ቀናት ሁሉ ለ24 ሰአት አገልግሎት መስጠት፣
- ታካሚዎች ምንም ወረፋ ሳይጠብቁ እንዲስተናገዱ ማድረግ ፣
- አገልግሎት ፈላጊውን በሚገባው ቋንቋ ማስተናገድ፣
- የአገልግሎት ፈላጊው ምስጢር እንዲጠበቅ ማድረግ ፣...ወዘተ አስፈላጊ መሆኑን ብሔራዊ መመሪያው ያምናል።

ይህ ብሔራዊ መመሪያ (Guideline) ሲዘጋጅ ፣ መመሪያው በመዘጋጀቱ ከሚጠቀሙበት ባለሙያዎች ባሻገርም ሌሎችም ምን እየተሰራ እንደሆነ ሊያውቁ እና ሊከታተሉበት የሚችሉበት ነው። መመሪያው በስፋት በተሰራጨ ቁጥር በዚያ ዙሪያ በሚሰጠው ሕክምና ሊደረግ የሚገበውን ለማወቅ ይረዳል። የአገልግሎት ፍላጎቱም እያደገ ይመጣል። በዚሁ መሰረት ማንኛውም ሰው አገልግሎት ፈልጎ ወደማንኛውም የጤና ተቋም ቢሄድ መመሪያው ከሚያስቀምጠው መስፈርት ባነሰ መልኩ አገልግሎትን አይጠብቁም።

መመሪያው ሲዘጋጅ በተለያዩ ሙያ ላይ የተሰማሩ ባለሙያዎችን ባማከረ መልኩ በመሆኑ ደረጃው ከአገልግሎት ሰጪውም ሆነ ከአገልግሎት ፈላጊው ያልራቀ እንዲያውም የቀረበ ነው። በመካከለኛ ደረጃ ማለትም በጤና ጣቢያ ውስጥ ጭምር ጥቅም ላይ እንዲውል የተፈለገ ስለሆነ የሁሉንም ፍላጎትን እና የተቋማትን አቅም ከግምት ውስጥ ያስገባ ነው። ይህ ብሔራዊ መመሪያ ለአጠቃቀም ለማንም አስቸጋሪ ባልሆነ በጋራ ቋንቋ የተዘጋጀ ነው። የታካሚዎችን መብት ማክበር ፣ምስጢርን መጠበቅ፣እንዲሁም አገልግሎቱን ማስተዋወቅን ሁሉ ያካተተ ነው። በተጨማሪም ወደስራ በሚተረጎምበት ወቅት የሚሰጠውን አገልግሎት ለመፈተሽ የሚያስችል የኦዲት አሰራርንም አካትቷል። እንዲሁም በሁሉም ደረጃ ተጠያቂነትን ያካተተ አሰራርን የሚያሳይ ነው።

በጦታዊ ጥቃት ምክንያት ለሚደርሱ የጤና ችግሮች አንድ ወጥ የሆነና ተመሳሳይ ሕክምና በሰለጠኑ የህክምና ባለሙያዎች እንዲሰጥ ለማስቻል እንዲረዳ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የወጣው ብሔራዊ መመሪያ (National Guideline of the Management of Survivors of Sexual Assault in Ethiopia) ከኖቨምበር (November 2009) ጀምሮ ለአገልግሎት ይፋ ሆኖአል።

በእርግዝና ወቅት የሰውነት አካላት መገጣጠሚያዎች ይላላሉ...

በእርግዝና ወቅት የአካል እንቅስቃሴን አስፈላጊነት በተመለከተ ማብራሪያ የሰጡን ዶ/ር ደሴ እንግዳየሁ የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊሰት ናቸው፡፡ ዶ/ር ደሴ እንግዳየሁ የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር አባል ናቸው፡፡

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

አንዲት ሴት በምትጸንስበት ጊዜ የሚታዩ የተለያዩ አካላዊ ለውጦች ይኖራሉ፡፡ ከሰውነት መጠቁዋቆር ጀምሮ በእግር እጅና ፊት እንዲሁም ሰውነት የማበጥ ሁኔታዎች ይከሰታሉ፡፡ እብጠቱ የሚከሰትበት ምክንያት እርግዝናው እያደገ ሲመጣ የደም መልስ የሚባለውን ከእግር ወደልብ ደምን የሚመልሰውን የደም ቡዋንቡዋ ስለሚጫነውና የደም ዝውውሩን ሰለሚያውከው ነው፡፡ በእርግዝና ጊዜ ፈሳሽ በሰውነታችን ውስጥ ይጨምራል፡፡ ያ ፈሳሽ በሚጨምርበት ጊዜ ከደም ቡዋንቡው እየወጣ በቆዳችን ስር ይከማቻል፡፡ይሄ ነገር በብዛት የሚከሰት ሲሆን ከሌሎች ሕመሞች ጋር በተያያዘ ካልሆነ በስተቀር እንደ ችግር አይቆጠርም፡፡ ነገር ግን ከደም ግፊት ፣ከኩላሊት ከመሳሰሉት ሕመሞች ጋር የሚያያዝ ከሆነ አሳሳቢ ነው የሚሆነው፡፡ በህመም ምክንያት ማለትም የልብ የኩላሊት የጉበት የመሳሰሉት በሽታዎች ያሉበት ሰውም በእግሩ ወይንም በሰውነቱ ላይ እብጠት ሊኖረው ይችላል፡፡ በእርግዝናው ምክንያት የሚከሰተው ግን አሳሳቢ አይደለም፡፡የሰውነት መጠቋቆር የሚከሰተው ደግሞ ኢስትሮጂን እና ፕሮጀስትሮን የተባሉት ሆርሞኖች (ቅመሞች) መጠናቸው ስለሚጨምር ነው፡፡

በእርግዝና ጊዜ የልብ ሕመም፣ የደም ዝውውር ችግር ፣ስኩዋር የመሳሰሉት ሕመሞችም ሊከሰቱ ይችላሉ፡፡ በእርግዝና ጊዜ የሴቶች የደማቸው መጠን ብዛቱ ማለት ነው ሊጨምር ይችላል፡፡ ይህ በሚሆንበት ወቅት ደግሞ ልብ ስራው ይጨምራል፡፡ በደቂቃ የሚተነፈሰው ትንፋሽም በደቂቃ መጠኑ ከፍ ይላል፡፡

እርግዝናው ጊዜውን እየጨመረ በሄደ ቁጥር የሆድ አካባቢ ወደፊት ነው የሚሳበው፡፡ በዚህ ወቅትም የጀርባ አከርካሪ አጥንት የመለጠጥ ሁኔታ ይታይበታል፡፡ በዚህም ምክንያት በትክክል ቀጥ ማለት ያለበት ሰውነት ሆድ ወደፊት ሲገፋ ወገብም አብሮ ሰለሚለመጥ አቋምን ማስተካከል ይከብዳል፡፡ ነብሰ ጡር እናቶች ቀደም ሲል ይሰሩት የነበረውን ስራ ወይንም ያደርጉ የነበረውን እንቅስቃሴ ማድረግ ይከብዳቸዋል፡፡ ለምሳሌ ብስክሌት ትነዳ የነበረች ሴት ብትሆን ሚዛኗን መጠበቅ ስለሚያቅታት ልትወድቅ ትችላለች፡፡

በእርግዝና ጊዜ የሰውነት መገጣጠሚያዎቻች እና የወገብ አጥንት በዳሌ አካባቢ ያሉ አጥንቶችና መገጣጠሚያዎች ልጅ በሚወለድበት ጊዜ ሰውነት እንዳይጠብቅ ለማድረግ ቅድመ ዝግጅት ሰለሚያደርጉ ይላላሉ።

እርግዝናው የሰውነት አቋምን አለመስተካከል፣ድካምን እንዲሁም የተለያዩ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል የሚችል ሲሆን እነዚህን ለማቃለልም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ በባለሙያዎች ይመከራል።

በእርግጥ በሳይንሱ መንገድ ብዙ ጊዜ የሃሳብ ለውጦች አሉ። እንደውጭው አቆጣጠር በ1980ዎቹ ዓ/ም እና ከዚያ በፊት በነበረው እምነት አንዲት ሴት ስታረግዝ እረፍት ታድርግ ተብሎ ነበር የሚመከረው ። አሁን ግን የሚመከረው በእርግዝና ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ጥቅም አለው በሚል ነው ። በተለይም ከእርግዝና በፊት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያደርጉ የነበሩ እናቶች ያንን ልምድ እንዲቀጥሉ ይመከራል። ምክንያቱም ሰውነታቸው ስብ እንዳይጨምርና ውፍረት እንዳይመጣ እንዲሁም የመተንፈስ፣የእንቅልፍ፣የአመጋገብ ችግር እንዳይከሰትባቸው ነው። የስኩዋር ፣ የልብ ፣ የደም ዝውውር ችግር ለመሳሰሉት ሁሉ እንዳይጋለጡም ይረዳል።

እርግጥ ሁሉም እርጉዞች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ ወይንም እስፖርት ይስሩ ማለት አይቻልም ። አንዲት እርጉዝ ወደ እስፖርቱ ከመሄድዋ በፊት ሐኪምዋን ማማከር ይገባታል። ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ የሚከለከልባቸው ሁኔታዎች ይኖራሉና ።

በእርግዝና ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማድረግ ጠቀሜታ

- የተፈጠረውን የአካል መላላት፣የወገብን ሕመም እንዲሁም ወልደው ከተነሱ በሁዋላ እናቶች የሚደርስባቸውን የሰውነት አለአግባብ መወፈር (መዘረጋገፍ) ሁሉ ለመቆጣጠር የሚያስችለው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲደረግ ነው።
- እርጉዞች እስፖርት ቢሰሩ የእለት ተእለት እንቅስቃሴያቸውን ውጤታማ በሆነ መንገድ ለመስራት ይረዳቸዋል። በብዛት በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተውን ድካም ያስወግድላቸዋል። እንቅልፍን በትክክል ለመተኛት ያግዛል። የምግብ ፍላጎታቸውም የተሻሻለ እንዲሆን ይረዳል። የሆዳቸው ግድግዳም እንዲጠናክር ስለሚያግዝ በስተመጨረሻው የመዘርገፍ ባህሪይ እንዳይኖረው ይሆናል። እስፖርት የሚሰሩ እርጉዝ ሴቶች አስቀድሞውኑም ጡንቻዎቻቸው ስለሚጠነክሩ ምጡ የማይጠናበት ወይንም በቀላሉ የሚወልዱበት ሁኔታ ይመቻችላቸዋል። ከወለዱ በሁዋላም በርጭ እንዳይኖራቸው የሚረዳ ሲሆን

ወልደውም አርባ አምስት ቀን ካረፉ በሁዋላ እስፖርቱን እንዲቀጥሉ ይመከራል፡፡

- ሰውነት የተስተካከለ እንዲሆን ፣ማህጽን እንዳይላላ ፣በእስፖርት መታገዝ አለበት፡፡ ልጅ ሲወለድ ጭንቅላቱ እስከ 9.5 ሴንቲ ሜትር ድረስ የሚደርስ ዙሪያ ነው ፡፡ ስለዚህ ልጁ ሲወለድ የሚወጣው ሰውነትን ለጥጦ ማለትም አስፍቶ ሰለሆነ ያንን ልጁ የወጣበትን አካል (ብልት፣ማህጸን) በእስፖርት ማጠንከር በጣም ይመከራል፡፡ በእርግጥ እስፖርት ባይሰራም በእራሱ አካሉ የሚመለስ ሲሆን ግን የበለጠ እንዲጠነክር እስፖርቱ ያግዛል፡፡
- ሴቶች እድሜያቸው እየገፋ ሲሄድ የሽንት መቆጣጠር ችግር፣የማህጽን ወደታች የመሹለክ፣የሰገራ መውጫው በማህጸን ውስጥ የመውጣት፣የመሳሰሉት ችግሮች ይከሰታሉ፡፡ ስለዚህም ሴቶች በእርግዝናቸው ጊዜም ሆነ ከእርግዝና ውጪ ባለው ጊዜያቸው እስፖርት በመስራት ማህጸናቸውን ወይንም የሽንትና የሰገራ መውጫ አካላቸውን ማጠንከር ይገባቸዋል፡፡ የግድ እስፖርት ቤት በመሄድ ብቻም አይደለም፡፡ ልክ ሰገራ ወይንም ሽንት ሊያመልጥ ሲል ለመያዝ ሲባል ሰውነትን ቆንጠጥ ወይንም ያዝ እንደሚደረገው ብልታቸውን ያዝ ያዝ እያደረጉ እስፖርት ማሰራትም ይጠቅማል፡፡

በእርግዝና ወቅት እስፖርት መስራት የሚቻልበትና የማይቻልበት ሁኔታ ፡፡

እርግዝና በሶስት ደረጃ ነው የሚከፈለው፡የመጀመሪያው አስራ አራት(14) ሳምንት፣ሁለተኛው እስከ ሀያ ስምንት(28) ሳምንት ከዚያም እስከ አርባ ሁለት(42)ሳምንት ድረስ በሚል ይከፋፈላል፡፡

የመጀመሪያው አስራ አራት (14) ሳምንት ማለት እስከ ሶስት ወር ድረስ ያለው ጊዜ ሲሆን ይህም እርግዝናው የሚጀምርበት በመሆኑና ብዙውን ጊዜ ማቅለሽለሽ....ማስታወክ የሚከሰትበት ወቅት በመሆኑ በዚህ ላይ እስፖርት መስራት አስቸጋሪ ይሆናል፡፡ ከአስራ አራት እስከ ሃያ ስምንት ሳምንት ድረስ ባለው የእርግዝና ጊዜ ግን በእርግዝናው ምክንያት የተከሰቱት የተለያዩ ችግሮች የሚቀረፉበት እና የተረጋጋ ጊዜ ስለሚሆን እስፖርቱን መጀመር የሚቻልበት ወቅት ነው፡፡

- እርጉዝዋ የሽርት ውሀ ፈሳሽ ካላት እስፖርት መስራት አይቻልም፡፡
- ያረገዘችው ሴት እርግዝናዋ የመጀመሪያ ካልሆነና ቀደም ባለው የእርግዝና ጊዜዋ ምጥ ያለጊዜው የሚያስቸግራት ከሆነ እስፖርት ስትሰራ ተመሳሳይ ችግር እንዳያጋጥማት እስፖርት ከመስራት መታቀብ አለባት፡፡

- በእርግዝና ጊዜ የሚመጣ የደም ግፊት ሕመም ያለባቸው እርጉዞች እስፖርት መስራት አይችሉም፡፡
- ማህጸናቸው ልጅ የመሸከም ችግር ያለባቸው ሴቶች በእርግዝና ወቅት እስፖርት እንዲሰሩ አይመከርም፡፡
- በእርግዝና ክትትሉ ጊዜ ልጃቸው በጣም የጫጨ መሆኑ በአልትራሳውንድ ከተረጋገጠ እስፖርቱ የበለጠ ሊያጫጨው ስለሚችል ለእነዚህ ሴቶችም እስፖርት አይመከርም፡፡
- በእርግዝና ጊዜ የደም መፍሰስ ካለ ሁኔታው በሐኪም ሳይጣራ እና ሳይፈቀድ ወደ እስፖርት መሄድ አይገባም፡፡
- እርግዝናው መንትያ ከሆነ በተለይም ከሶስት እስከ አምስት ልጅ የሚደርስ መንትያ ከሆነ እስፖርት መስራቱ ይከብዳል፡፡
- እርጉዝ ሴቶች የስኩዋር ፣የታይሮይድ፣የደም ግፊት የመሳሰሉት ችግሮች የሚታዩባቸው ከሆነ እስፖርት መስራት አይመከሩም፡፡

ስለሆነም እርጉዞች በእነዚህ በተጠቀሱትና በሌሎችም ምክንያቶች ጠቅላላ ምርመራ አድርገው እስፖርትን በመስራቱም ረገድ ሐኪምን አማክረው ሲፈቀድላቸው ነው ወደ እንቅስቃሴው መግባት ያለባቸው፡፡ ከዚያ ውጭ ግን በእርግዝና ጊዜ እስፖርት መስራት በጣም ጠቃሚ ነው፡፡

«የወንዶች ተሳትፎ በስነተዋልዶ ዙሪያ....»

- **በአለም ላይ በአንድ አመት ጊዜ ውስጥ 80 ሚሊዮን ያህል እርግዝናዎች ያልተፈለጉ ናቸው፡፡**
- **በአለም ላይ አስራ አራት ሚሊዮን ሕጻናት የሚወለዱት እድሜያቸው ከአስር እስከ አስራ ዘጠኝ አመት እድሜ ካሉ ሴቶች ነው፡፡**
- **በአለም ላይ ከአስር እከ አስራ አምስት በመቶ የሚሆኑ ሰዎች ልጅ ያለመውለድ ወይንም ያለማስወለድ ችግር ይገጥማቸዋል፡፡ ይህ በከፊል በህክምና የሚረዳ ሲሆን ከፊሉ ደግሞ ሊረዳ የማይችል ነው፡፡**

ወንዶች በስነ ተዋልዶ ዙሪያ ምን ተሳትፎ እንዲያደርጉ ይጠበቅባቸዋል በሚለው ርእስ ዙሪያ ለዚህ እትም መልስ የሰጡን ዶ/ር ጌተቸው ተፈራ ናቸው፡፡ ዶ/ር ጌታቸው የማህጽና ጽንስ ህክምና እስፔሻሊስት ሲሆኑ በአሁኑ ወቅት የሚሰሩት በአሰገደች ሆስፒታል ነው ፡፡

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

እንደ የአለም የጤና ድርጅት WHO የስነተዋልዶ ጤና ትርጉም የአንድ ሰው አእምሮአዊ፣ አካላዊና ፣ህብረተሰባዊ ጤናን የሚመለከት ሲሆን ይበልጡኑ ግን የመዋለጃ አካላት የሚገለጹበት ነው፡፡ በአለም ላይ የስነተዋልዶ ፍላጎትን ለማርካት ብዙ የተለያዩ መድረኮች ተፈጥረው የነበረ ሲሆን ከነዚህ ውስጥም እንደውጭው አቆጣጠር በ1994 እና በ1995 ዓ/ም የተደረጉት አለምአቀፍ ስብሰባዎች ይታወሳሉ፡፡

እንደውጭው አቆጣጠር በ1994 ዓ/ም የተካሄደው አለም አቀፉ የስነሕዝብና ልማት ኮንፍረንስ የሰው ቁጥር እድገትን ከኢኮኖሚ እድገት ጋራ ለማጣጣም የሚል ነበር አጀንዳው፡፡ ምክንያቱም የህዝብ ቁጥር በአፋጣኝ እየጨመረና የኢኮኖሚው መጠን ደግሞ እያነሰ በመሄዱ ሊጣጣም አልቻለም የሚል ነበር ዋናው መነጋገሪያ ፡፡ ስለዚህ ይህንን በምን መልክ ልናጣጥም እንችላለን የሚለው ሀሳብ ለውይይት ሲቀርብ የህዝብን እድገት መመጠን የሚለው አንድ ቁልፍ ነገር ነበር፡፡ ይህ እንዴት ይፈጸማል ሲባል ደግሞ የሰዎች መብትን ያማከለ የስነተዋልዶ ጤና ማካሄድ ሲቻል ነው የሚል ነበር የስብሰባው መንፈስ፡፡

ሁለተኛው አለም አቀፍ ኮንፍረንስ እደውጭው አቆጣጠር በ1995ዓ/ም በቤጂንግ ነበር የተካሄደው፡፡ በዚህ ጊዜ የአለም ሴቶች በቤጅንግ ላይ ባደረጉት ስብሰባ የስነተዋልዶ ጤናን በተገቢው መንገድ ለመጠበቅ የቤተሰብ እቅድ ብቻ በቂ አይደለም፡፡ ሌሎች ተያያዥ ነገሮችም መካተት አለባቸው የሚለው ሀሳብ ነበር ጎልቶ የወጣው፡፡ እነዚህ ተፈላጊ የሆኑ ተያያዥ ነገሮች ተጨምረውም ቢሆን ውጤታማ የሚኮነው ግን

አገልግሎቱን የሚፈልገው ሰው መብቱን ባማከለ መንገድ ሲገለገል ብቻ ነው። ይህም ማለት አገልግሎት ፈላጊው ስለሚደረግለት ህክምና በሚገባ አውቆ እራሱ መርጦ መጠቀም አለበት። አገልግሎት ፈላጊው ተገቢውን ክብር ማግኘት እና መብቶቹ የተጠበቁ መሆን አለባቸው። ይህ ከተደረገ ከሚፈለገው ግብ ላይ መድረስ ይቻላል የሚል አስተሳሰብ ላይ ነው የተመጣው። እነዚህ መብቶች የሰው ልጅ ሰብአዊ መብቶች መሆናቸውንና የስርአተ ጾታውን እኩልነት ባማከለ መንገድ የስነተዋልዶ መብት፣ ወሲባዊ ነጻነት ፣የሚባሉት ሁሉ በተያያዥነት መታሰብ እንዳባቸው በአጽንኦት ተገልጾአል።

በአለም የጤና ድርጅት አተረጉዋጎም የስነተዋልዶ መብት ሲባል ሰዎች የሚፈልጉትን ያህል ልጅ በፈለጉት ጊዜ ለመውለድ እራሳቸው የመወሰን መብት እንደአላቸው የሚገልጽ ነው። ይህንን መብት ለማሟላት ደግሞ በቂ ትምህርትና መረጃ በማግኘት አቅምን መገንባት እና ሰዎች ያለምንም መገለል ወይንም ተጽእኖ በእራሳቸው እርምጃ መውሰድ እንዲችሉ ማብቃት ነው።

ወሲባዊ ነጻነት ሲባል ደግሞ አንድ ሴት ወይንም አንድ ወንድ ከምትፈልገው ወይንም ከሚፈልገው ሰው ጋራ መጋባት ወይንም አብረው መሆን መቻል ማለት ነው። በዚህ ዙሪያ በሚኖረው ምርጫም ከወሲብ ጉዋደኛ ጋራ እኩል ሓላፊነት መጋራትን ይጠይቃል ። ለምሳሌ የኮንዶም አጠቃቀምን በተመለከተ መብቱ የወንዱ ብቻ ሳይሆን የሴትዋም ሓላፊነት ጭምር መሆን አለበት ነው። እንደነዚህ አይነት ነገሮች ከተሙዋሉ ሴት አቅምዋን ታጎለብታለች ፣የወንድ ጉዋደኛዋም በሴት እኩልነት ዙሪያ እምነት አለው ማለት ነው። እንደነዚህ አይነት ነገሮች በተገቢው ተግባራዊ ከተደረጉ የህብረተሰብ እድገትንና የኢኮኖሚ እድገትን ማጣጣም ይቻላል ከሚል ስምምነት ላይ ነው አለም አቀፉ ስብሰባ የደረሰው።

ስለዚህ በስነተዋልዶ ጤና ጉዳይ ላይ ተያያዥ ነገሮች ይጨመሩ ሲባል የቤተሰብ ምጣኔን ጨምሮ የቅድመ እርግዝና ምርመራ እንዲሁም በእርግዝና ጊዜ የሚደረግ ምርመራ ፣ የድህረ ወሊድ ምርመራዎችን ሁሉ ያካትታል። እናቶች ከአደጋ እራሳቸውን የሚጠብቁበት ፣ለሚወለዱ ልጆች የሚደረግ የህክምና ክትትል ፣እንዲሁም ኤችአይቪን ጨምሮ የአባላዘር በሽታዎችን መከላከል እና በህግ በተፈቀደባቸው አገሮች ውስጥ ሕጋዊና ጥንቃቄ የተሞላው የውርጃ አገልግሎት መሰጠት ከሚጠቀሱት መካከል ናቸው፡ ፡

ሌላው በስነተዋልዶ ዙሪያ የሚነሳው ልጅ መውለድ ወይንም ማስወለድ ያለመቻል ነው፡ ፡ መውለድ ወይንም ማስወለድ ያለመቻልን በሕክምናው ክትትል በማድረግ

ምክንያቱን ማወቅና ልጅ መውለድ የሚቻልበትን መንገድ ማመቻቸት እንዲሁም አንዳንድ በስነተዋልዶ አካላት ላይ የሚመጡትን እንደካንሰር ያሉ ሕመሞችን መከላከል የሚሉት በተጨማሪነት እንዲታዩ የ1995ዓ/ም አለምአቀፍ ስብሰባ አስገንዝቦአል ፡፡

<u>በስነተዋልዶ ጤና የወንዶች ተሳትፎ አስፈላጊነት</u>

ማንኛውንም አይነት የወሊድ መከላከያ የሚጠቀሙት ሴቶች ብቻ ስለነበሩ የቤተሰብ ምጣኔ ለሴቶች ብቻ የተተወ እንደነበር የሚታወስ ነው፡፡ እንዲያውም ሴቶቹ የወሊድ መከላከያን ለመጠቀም ቢፈልጉ ያለ ባልተቤቶቻቸው ፈቃድ የማይሞከር ነበር ፡፡ ዛሬ ግን ያ አሰራር ተለውጦአል፡፡ ለሴቶቹ ብቻ ሳይሆን የወሊድ መከላከያው ለወንዶቹም ይፋ ሆኗል፡፡ ለምሳሌ ኮንዶም መጠቀም፣የወንድ የዘር ፍሬ ወደሴቷ እንዳያልፍ በመቋጠር(vasectomy) በሚባል የህክምና ዘዴ የሚሰጥ መከላከያ አለ፡፡ ከዚህም በተጨማሪ በአሁኑ ወቅት ለወንዶች በተወሰነ የጊዜ ልዩነት የሚወስዱት በመርፌ መልክ የሚሰጥ መከላከያም ለአገልግሎት ሊውል ጥቂት ሂደቶች ናቸው የቀሩት ፡፡ ስለዚህ በስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ የወንዶች ተሳትፎ የሚገለጽበት አንዱ መንገድ የቤተሰብ ምጣኔው ላይ ሲሆን ወንዶች ባሉት የመከላከያ መንገዶች በመጠቀም ወሊድን እንዲከላከሉ ያስችላቸዋል፡፡

ሌላው ወንዶች በስነተዋልዶ ሁኔታዎች የሚያደርጉት ተሳትፎ ለእናቶች ከእርግዝና በፊት በእርግዝና ጊዜና በወሊድ ወቅት የሚደረገው ክትትል ላይ አብሮ መሆን ነው፡፡ ወንዱ ለሚስቱ የስነተዋልዶ ፍላጎቷን ለማሟላት ተነሳሽነት ከሌለው እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ሴቷ ትቸገራለች፡፡ በአለም ላይ በተለይም በታዳጊ አገሮች ሴቶቹ በኢኮኖሚ ዝቀተኛነታቸው እንዲሁም የትምህርት እጦት ስለሚያጋጥማቸውና ሀብቱና የትምህርት እድሉ ያለው በአብዛኛው ወንዶቹጋ በመሆኑ ውሳኔ ሰጪዎቹም ወንዶቹ የሚሆኑበት አጋጣሚ ብዙ ነው፡፡ ስለዚህ በዚህ ወቅት የወንዶቹን ተሳትፎ ማግኘቱ በሴቶቹ በኩል ያለውን ፍላጎት ለማሟላት እንዲሁም ችግር እንኳዋን ቢኖር ችግሩን ለመፍታት ይረዳል፡፡

የወንዶች ተሳትፎ የሚፈለግበት ሌላው የስነተዋልዶ ጉዳይ የተወለዱትን ልጆች በመንከባከቡ ረገድ ነው፡፡ ሌላው የአባላዘርን በሽታዎች የመከላከል ሂደት ላይም የወንዶች ተሳትፎ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ የአባላዘር በሽታ የሚከሰተው ከአንዱ ወደ ሌላው በመተላለፍ ምክንያት ስለሆነ ከሁለት አንዳቸው ወደ ሌላ ሰውጋ በመሄድ በግብረስጋ ግንኙነት ምክንያት የሚያመጡት ሕመም ስለሚሆን ሴቷም ሆነች ወንዱ ሁለቱም ተጠያቂ ይሆናሉ፡፡ ለመፍትሔውም ወንዶች የግድ መሳተፍ እና በዚያ

ምክንያት ሊመጣ የሚችለውን ችግር ለመፍታት በጋራ ጥረት ማድረግ ይጠበቅባቸዋል፡
፡

ሌላው የወንዶችን ተሳትፎ የሚጠይቀው የስነተዋልዶ ጉዳይ ሕገ ወጥ ውርጃ ነው። በአለም ላይ እስከ 80 ሚሊዮን የሚደርሱ እርግዝናዎች ያልተፈለጉ ናቸው። እነዚህን ያልተፈለጉ እርግዝናዎች ለመቆጣጠር ዋናው መንገድ በቅድሚያ እርግዝና እንዳይከሰት መከላከል ነው። ለዚህ እንግዲህ ሁለቱ የወሲብ ጉዋደኛሞች ወይንም ባልና ሚስት በጋራ ተመካክረው የሚያደርጉት መሆን እንዳለበት ሁኔታዎች ግድ የሚሉ ሲሆን ወንዶች በጥንቃቄው ቢሳተፉበት ይበልጥ በህገወጥ ውርጃ ምክንያት የሚከሰተውን የእናቶች ሞት ለመቀነስ ያስችላል።

በስነተዋልዶ ሁኔታ ወሊድን መመጠን እንዳለ ሁሉ መውለድ የማይችሉ ሰዎችም እንዳሉ እሙን ነው። በአለም ላይ ከአስር እስከ አስራ አምስት ፐርሰንት የሚሆኑ ሰዎች ያለማርገዝ ወይንም ያለማስረገዝ ችግር ይደርስባቸዋል። ከእነዚህ መካከል አንዳንዶቹ በህክምና ሊረዱ የሚችሉ ሲሆኑ አንዳንዶቹ ደግሞ የማይረዱ ናቸው። ከ (45% እስከ 55%) ፐርሰንት ላለመውለድ ምክንያት የሚሆኑት ሴቶች ሲሆኑ ከ(35% እስከ 45 %)ፐርሰንት ደግሞ ወንዶች ናቸው። አስር በመቶ (10%) አካባቢ ደግሞ የጋራ ችግር ተደርጎ ነው የሚወሰደው። ይሄ ወንድንም ሴትንም የሚመለከት ሲሆን ለችግሩ ምክንያቱ ወንድ ነው ወይንም ሴቷ ናት ሳይሉ ሁለቱም የህክምና ክትትል እንዲያደርጉ ነው የሚመከረው። በተለይም አልፎ አልፎ እንደተለመደው ወንዶች የመካንነት ችግር የለባቸውም ተብሎ ስለሚታመን ወንዶቹ ለምርመራ ወደ ሕክምና ተቋም የማይሄዱ በመሆኑ ችግሩን ለመቅረፍ አዳጋች ሁኔታዎች ይፈጠራሉ።

በአጠቃላይ ስለ ስነተዋልዶ ጤና ሲወራ ብዙ ጊዜ የሚያተኩረው ሴቶች ላይ ነው። ይህም በችግሩ ግንባር ቀደም ተጎጂዎቹ ሴቶቹ ናቸው ስለሚባል ነው። ነገር ግን በስነተዋልዶ ጤና ጉዳይ ተጎጂዎቹ ወንዶችም ጭምር በመሆናቸውና ችግሩም የጋራ በመሆኑ ወንዶች ሙሉ ተሳትፎ ሊያደርጉ ይገባል።

ሴትን ልጅ መግረዝ ቆሻሻ እንደማስወገድ ይቆጠር ነበር፡፡

እንደውጮው አቆጣጠር በ1997 ዓ/ም ነበር ሁለት እህትማማቾች አንድ ሀሳብ ይዘው ከነበሩበት አካባቢ ወደትውልድ መንደራቸው ከምባታ እና ጠምባሮ ዞን መለስ ያሉት ፡፡ በዚያም የመሰረቱት አገር በቀል ግብረ ሰናይ ድርጅት ከምባታ ሜንቲ ጌዝሜ ቶጼ ይባላል፡፡ ከሁለቱ እህትማቾች አንዱዋ ማለትም ፍቅርተ ገብሬ በህይወት የሌሉ ሲሆን እስከአሁን ስራውን ይዘው የዘለቁት ቦጋለች ገብሬ የዚህ እትም እንግዳ ናቸው፡፡ከምባታ ሜንቲ ጌዝሜ በትክክል ስራውን ከጀመረ እነሆ አስር አመት ሞሎቶታል፡፡ ይህንኑ በሚመለከት ከጥቅምት (19-21)ድረስ በከምባታ ዱራሜ የተለያዩ ፕሮግራሞችን ባካተተ መልኩ በአል ተከብሮአል፡፡ መስራቿ ቦጋለች ገብሬ እንደሚሉት ለሀያ አመታት ያህል ከኖሩባት አሜሪካ ወደ ትውልድ መንደራቸው ተመልሰው ይህንን ድርጅት ካቋቋሙበት ምክንያት አንዱ …አንዷት ልጅ እንኳዋን ከግርዛት ባድን …የሚል እንደነበር ከጋዜጠኞች ለቀረበላቸው ጥያቄ መልስ ሰጥተዋል፡፡ በከምባታ ጠምባሮ ዞን የተጀመረው ስራ ዛሬ ወደ ወላይታ ፣ጉራጌ ፣አርባ ምንጭ እና ኦሮሚያ ክልል ዘልቆአል፡፡ ቦጋለች ገብሬ ከኢሶግ ዘጋቢ ጋር ቆይታ አድርገዋል፡፡

ኢሶግ/ በስነተዋልዶ አካልነቱ የሚታወቀውን የሴትን ልጅ ብልት ትልተላ የማስቀረት ስራው
አጀማመር ምን ይመስል ነበር ?

ቦጋለች/
የሴትን ልጅ ብልት ትልተላና ሌሎች ተያያዥ የስነተዋልዶ ጤናጉዳዮች ኤችአይቪን ጨምሮ በሚመለከት ከህብረተሰቡ ጋር መወያየት ስንጀምር ችግሩ የተወሳሰበና ግዙፍ ሆኖ ነበር ያገኘነው፡፡ ምንጊዜም አንድን ስራ ሲጀምሩት በጣም የሚያስፈራ ይሆንና ወደውስጡ ሲዘለቅ ግን ስራውን ስራው እራሱ እንደሚመራው ነበር የተረዳሁት፡፡ ስለዚህም የስነተዋልዶ ጤናን ችግር ለመፍታት ህብረተሰቡን ማሳመን አስፈላጊ በመሆኑ በልጅነቴ ወደ እማውቀው ቤተክርስቲያን በመሄድ ለመጀመሪያ ጊዜ ህብረተሰቡን በእነዚህ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች አወጋገድ ላይ እና ስለኤችአይቪ ኤይድስ ሳነጋግር የገጠመኝ አንድ ነገር ነበር፡፡ በጊዜው የምናገረውን ነገር ህብረተሰቡ በደንብ ነበር ያዳመጠኝ፡፡ ብዙ ጠንካራ ጠንካራ የሆኑ ጥያቄዎችም ተነስተውልኝ ነበር፡፡ ከነዚህም ጥያቄዎች መካከል …በጌ…አንቺ ልጅ በነበርሽበት ጊዜ ያ ጠባብ ወንዝ

የነበረው አሁን እየተሸረሸረ እየሰፋ በመሄዱ ብዙ ጉዳት አድርሶአል፡፡ ብዙ ሰዎችንም እየጎዳብን እየገደለብንም ነው፡፡ ስለዚህ ለእኛ የሚቀድመው አንቺ ከምትነግሪን ነገር ይልቅ ይህንን ድልድይ ማሰራት ነው... አሉኝ፡፡ እኔም በወቅቱ ...እሺ ...እናንተ የምትችሉትን አግዙን...እኛ ደግሞ የምንችለውን እናድርግ በማለት በመስማማታችን በአንድ አመት ገደማ ድልድይ ሰራን፡፡ እንግዲህ ከዚያ ወዲህ ላለው ስራ መቃናት ትልቁን አስተዋጽኦ ያደረገው የዚህ ድልድይ መሰራት ነው፡፡ ይህም አንድን ነገር ተግባራዊ ለማድረግ ህብረተሰብን ማዳመጥ አንዱና ትልቁ ሊለመድ የሚገባው ነገር መሆኑን የተማርንበት ነው፡፡

ኢሶግ/ ሴቶች የስነተዋልዶ ጤናቸውን እንዲጠብቁ ለማድረግ የተጠቀማችሁበት ዘዴ ምንድነው?

በጋለች/

ሴቶች የስነተዋልዶ ጤናቸውን እንዲጠብቁ መማር አለባቸው፡፡ ሴቶች ከተማሩ ስለሚፈልጉት ነገር ተገቢውን ግንዛቤ ለማግኘት ሰፊ እድል ይፈጥርላቸዋል፡፡ በተጨማሪም ዛሬ ያሉትን የህብረተሰብ ክፍሎች ካላስተማርን የወደፊቱን ትውልድ ልናድን አንችልም፡፡ ምክንያቱም ዛሬ ያለችው ሴት የወደፊቱንም ልጅ ስለምትወልድ ያንን የሚተካውን ትውልድ ማስተማር ትችላለችና፡፡ ግርዛት በአካባቢያችን ቆሻሻ ማስወገድ ተብሎ ነው የሚጠራው፡፡ ስለሆነም የሴትን ግርዛት ለማጥፋትና የሴት ልጅ ግርዛት የሚያመጣውን ጠንቅ ለማሳወቅ በዚህ ችግር ምክንያት መውለድ ያቃታቸውን ሴቶች ሁኔታ ማሳወቅ የመሳሰሉትን ሁሉ መስራት ይጠበቅብን ነበር፡፡ ስለጤና ጉዳይ ትምህርት መስጠት ብቻም በቂ ስለማይሆን የእናቶች ሆስፒታል መስራትም አስፈላጊ በመሆኑ ይህንንም ተግብረናል፡፡ ሴቶቹ እራሳቸው በሚገጥማቸው የስነተዋልዶ ጤና ሁኔታ ላይ እንደፈለጉ እንዲያዙና እራሳቸውንም እዲጠብቁ ለማስቻል ደግሞ የኢኮኖሚ ጥገኝነታቸውን ማላቀቅ አንዱ ጉዳይ ነው ተብሎ ስለታመነ ሴቶቹ የሙያና አንዳንድ የእደጥበብ ውጤቶችን ሰርተው ለገበያ የሚያበቁበት ማእከል በመስራት እንዲጠቀሙበት አድርገናል፡፡

ኢሶግ/ ምን ያህል ሴቶች ከግርዛት ድነዋል?

በጋለች/

ይህንን ያህል ሴቶች ከግርዛት ድነዋል ለማለት ለጊዜው ያስቸግራል፡፡ ነገር ግን በዩኒሴፍ የተደረገው ጥናት እንደሚያመለክተው በዞኑ ያሉ ሴቶች በሙሉ ከግርዛት ድነዋል የሚል እምነትን ያሳድራል ፡፡ ባለፈው አመት የተደረገውና

ዘንድሮ ይፋ የሆነው ጥናት እንደሚያሳየው (3%) የሚሆኑ ወንዶች እና ሴቶች ወንድ ልጄ የተገረዘች ልጅ ቢያገባ ወይንም ሴት ልጄ ተገርዛ ብትዳር ነው የምመርጠው ሲሉ (97 %) የሚሆኑት ደግሞ የልጆቻቸውን አለመገረዝ ነው የመረጡት። ይህ ማለት ግን ግርዛትን መቶ በመቶ አጥፍተናል ማለት አይደለም። ነገር ግን በአንድ በኩል ህጉን በመጠቀም በሌላ በኩል ደግሞ የህብረተሰቡ አባላት በየፊናው የየበኩላቸውን ድርሻ እንዲወጡ ማድረግ ተችሎአል። እያንዳንዱ ሰው የማን ልጅ ተገረዘች፣የማን ልጅ አልተገረዘችም እስከማለት የሚደርስ መረጃን የመቀባበል ሁኔታ አለ። በትምህርት ቤትም ውስጥ የቷ ልጅ ተገርዛለች የቷ ልጅ አልተገረዘችም የሚል መረጃ ስላለ አንዱ የአንዱ ዘበኛ ሆኖ እየጠበቀ ነው ማለት በሚያስችል ሁኔታ የሴት ልጅ መገረዝ ጎጂነትን ሕብረተሰቡ ተቀብሎታል።

ከምባታ ሜንቲ ጌዝሜ በአሁኑ ወቅት ያልተገረዙ ሴት ልጆች ክለብን አቋቁሞአል። መስሪያ ቤቱ ካቋቋመው ክለብ ውጭም ያልተገረዙ ሴት ልጆች እራሳቸውን በማደራጀት ክለብ እያቋቋሙ ይገኛሉ። እነዚህ ሴት ልጆች እራሳቸውንና ሌሎችንም ከግርዛት ለመከላከል የበኩላቸውን ጥረት ከማድረግ ባሻገር በህብረት በመቆማቸው አንድ የሰሩት ገድል አለ። ...ከመካከላቸው አንዷ ልጅ ከከምባታ ወደሐዲያ ተጠልፋ ትወሰዳለች። እነዚህ ሴት ልጆች አምስት በመሆን ከቤተሰብም ሆነ ከህግ ጋር ሳይመክሩ በቀጥታ ልጅቷ ወዳረፈችበት በመሄድ እነሱም መልሰው ጠልፈው ወደመንደሩዋ ያመጡዋታል። ከዚያም ልብሱዋን አልብሰው የትምህርት መርጃ እቃዎችን (እርሳስ፣እስክሪፕቶ፣ደበተር..ወዘተ...አሟልተው ወደ ወላጆቿ በመመለስ ወደ ትምህርት ቤቷም እንድትገባ ያደርጉአታል። ለአንድ አመት ያህልም ማንም እንዳይነካት ተራ በተራ እየጠበቁ ...ከማንም እንደማታንስና በራስዋ እንድትተማመን እዲሁም ትምህርቷን በትክክለኛው መንገድ ምንም ሳትሸማቀቅ እንድትማር አድርገዋታል።ምክንያቱም በአካባቢው አንዲት ሴት ልጅ አንዴ ከተጠለፈች በሁዋላ ተመልሳ እንድትማር ወይንም ወደቤተሰብ እንድትቀላቀል የሚያደርግ ልምድ ያልነበረ በመሆኑና ያ ትክክል እንዳልሆነ ነው ልጆቹ ለህብረተሰቡ ያሳዩት። እነዚህ ልጆች ይህንን አጉል ልማድ ተቋቁመው ልጅቱ ሕይወቷን በትክክለኛው መንገድ እንድትቀጥል አስችለዋታል። ይሄ የሚያሳየው ሴቶቹ ልጆች ምን ያህል እየተደራጁና እራሳቸውንም እየጠበቁ ከመሆኑም በላይ ጉዳዩ የህዝብ ባለቤትነትን እያገኘ መምጣቱን ነው።

ኢሶግ / የወንዶቹ ምርጫ የተገረዘች ወይስ ያልተገረዘች ሴት ነው?
በጋለች/

በእርግጥ ወንዶቹ የተገረዘችን ሴት ማግባት አንፈልግም ቢሉ አያስደንቅም። ምክንያቱም የባህሪይ ለውጥ ባንድ ጊዜ አይመጣም። ትልቁ ነገር የሴት ልጅ ግርዛት መቅረት አለመቅረቱ የሴቷ ልጅ መብት መሆኑን ሴቶቹ ለወንዶቹ በግልጽ የሚነግሩበትና መፍትሔውን የሚያቀርቡበት ጊዜ ላይ መደረሱ ነው። ሴቷ ...በግርዘት የሚወገደው የእኔ አካል ነው፣ ወላጆቼ ሲፈጽሙት የኖሩት እኔን ለመጠበቅ ሲሉ ነበር፣ ነገር ግን አሁን ጎጂ መሆኑ ስለተረጋገጠ ከአሁን በሁዋላ አልገረዝም የሚሉ ሴት ልጆችን አፍርተናል። በመሰረቱ የሴትን ልጅ ብልት መተልተል ከወሲብ ፍላጎት ጀምሮ በወሊድ ጊዜ እንዲሁም በግርዛት ወቅት ከሚተላለፉ በሽታዎች ጭምር እጅግ ጎጂ ልማድ መሆኑን መላውን ሕብረተሰብም በማስተማር ላይ ስለሆንን በብዙዎች ዘንድ ተቀባይነትን ያገኘ ነገር ነው።ስለዚህ ያልተገረዘች ሴት አናገባም የሚሉ ወንዶች ቢኖሩ ምናልባትም በውጤቱ የማይረኩበት ኑሮ ለመመስረት እየተዘጋጁ መሆኑን ቢረዱት መልካም ነው። ከዚህ ውጪ ግን ሴቶቹ በራሳቸው አካል ላይ ሌላ ሊያዝበት እንደማይገባ ከሚያውቁበት ደረጃ ደርሰዋል። ሕብረተሰቡም ቢሆን የገዛ ልጁን እያወቀ አይጎዳም። አይተለትልም። ግርዛት የሃይማኖት እና የባህል አካል ነው ብለው በማመን ነው የሴት ልጅን ብልት ሲገርዙ የኖሩት። ያ ግን ትክክል አለመሆኑን በተገቢው እያስተማርን እና የመረጃ ክፍተትን ለማሟላት ጥረት እያደረግን በመሆኑ በአብዛኛው አሁን ድርጊቱ እየቆመ ነው። ስለዚህ የጋብቻ ምርጫው የወንዶች ብቻም ሳይሆን የሴቶችም ነው። ስለሆነም ወንዶቹ ያልተገረዘችን ሴት ለጋብቻ ቢፈልጉም የሴቷ ፍላጎት ካልታከለበት እንደፈለጉ ከማያገኙበት ደረጃ ተደርሶአል።መፈቃቀዱ የወንዶችም የሴቶችም ነውና።

የአባላዘር በሽታ ቁጥሩ እየጨመረ እንጂ እየጠፋ አይደለም ፡፡

የአባላዘር በሽታዎች በቁጥር ወደ ሰላሳ ይጠጋሉ፡፡ የሚለዩትም በባክቴሪያ፣በቫይረስ፣በፈንገስ፣በፕሮቶዙዋ ምክንያት የሚከሰቱ ተብለው ነው፡፡ የአባላዘር በሽታዎች በተለይም በሴቶች ላይ ሲከሰቱ ከሰባ እስከ ሰማንያ በመቶ በሚሆኑት ላይ ሕመሙ ይኑር አይኑር እንኳዋን ምንም ምልክት ሳያሳይ ረዘም ላሉ አመታት ሊቆይ እንደሚችል ነው መረጃዎች የሚጠቁሙት፡፡ በተለምዶ በአገራችን የሚታወቁት ...ጨብጥ፣ቂጥኝ፣ የተሰኙት ሲከሰቱ መግል መሳይ ፈሳሽና በሽንት መሽናት ጊዜ የማቃጠል ስሜት ያስከትላሉ፡፡ ከርክር የተሰኘው የአባላዘር በሽታ ደግሞ የብልት መላጥና መቁሰልን የሚያስከትል ሲሆን በተለይም በወንዶች ላይ ሲከሰት በጊዜው ሕክምና ካልተደረገለት ብልትን ለመቆረጥ አደጋ ሊያደርስ እንደሚችል ነው የተረጋገጠው፡፡ የአባላዘር በሽታዎች ከሰው ወደሰው የሚተላለፉ ሲሆን በደም ንክኪ፣ከሌላ ሰው ደም በመውሰድ፣ በመሳሳም፣በወሲብ ግንኑነት፣እንዲሁም ከእናት ወደ ልጅ ሊተላለፍ ይችላል፡፡ ይህ መረጃ ባለፈው ሳምንት ለንባብ ከበቃው አምዳችን የተውጣጣ ሲሆን መረጃውን የሰጡንም ዶ/ር እያሱ መስፍን የማህጸንና ጽንስ ሕምና እስፔሻሊስትና በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የማህጽንና ጽንስ ሕክምና ረዳት ፕሮፌሰር ናቸው፡፡ ዶ/ር እያሱ በዚህ እትም የአባላዘር በሽታዎቹ ከእናት ወደ ልጅም ይሁን በሌላ ምክንያት በመተላለፋቸው የሚያስከትሉትን ጉዳትና ሊደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ ለንባብ ብለዋል፡፡

* * * * * *

ቂጥኝ (Syphilis) የተሰኘው የአባላዘር በሽታ በእርግዝና ጊዜ ወደ ጽንስ ሲተላለፍ ጽንሱ ላይ ሊያመጣ ከሚችላቸው ችግሮች ...ለምሳሌ እርግዝናው ወደ መጀመሪያው አካባቢ ላይ ከሆነ ውርጃ ሊያስከትል ይችላል፣ ጊዜው ሳይደርስ ያለቀኑ መወለድን ሊያመጣ ይችላል፣ ሕጻኑ ክብደት በጣም ቀንሶ እንዲወለድ ወይንም ድንገት እንዲሞትም ምክንያት ሊሆን ይችላል፡፡በተጨማሪም ከተወለደ በኋላ ደግሞ ከሚታዩ ምልክቶች ለምሳሌ... እንደ ሽፍታ ፣ የአፈጣጠር ችግር፣ የሳንባ ምች እና የተለያዩ ሁኔታዎች ሊታዩ ይችላሉ ፡፡ እንደነዚህ ያሉትን ችግሮች ለመከላከል በዓለም አቀፍ ደረጃ ነፍሰ ጡር እናቶች በሙሉ ቂጢኝ ለመኖሩ ወይም ላለመኖሩ የእርግዝና ክትትል ማድረግ ሲጀምሩ አስቀድሞ ከሚደግላቸው ምርመራ መካከል ነው ፡፡ በሽታው ካለባቸው ወደ ጽንሱ

እንዳይተላለፍ ህክምና ይደረጋል። ቂጥኝ ወደ ጽንሱ ተላልፎ ጉዳት ማምጣት የሚጀምረው እርግዝናው አራት ወር ከሆነው በኋላ ነው። ስለዚህ የሚደረገው ህክምና ከአራት ወር በፊት ከሆነ ሊከሰቱ የሚችሉ ጉዳቶችን ማስወገድ ወይንም መቀነስ ይቻላል ።

ጨብጥ (Gonorrhea) በእርግዝና ጊዜ ወደ ጽንሱ ሳይሆን በመውለድ ጊዜ ወደ አዲሱ ጨቅላ ሊተላለፍ ይችላል ። የሚተላለፍበትም መንገድ ባክቴሪያው ወደ አይን ይገባና የአይኑን ግድግዳ የማጥቃት ባህሪይ አለው። በተጨማሪም ቢጫ ፈሳሽ ያመጣና አይኑን ግጥም አድርጎ ይይዘዋል። ይህም ሂደት አፋጣኝ ሕክምና ሳያገኝ ከቀረ እስከ ዓይን ማጥፋት ድረስ ሊያደርስ ይችላል። ባጠቃላይ ልክ እንደ ቂጢኙ ለጨብጡም በመውለጃ ክፍሎች የሚሰራ ቋሚ አሰራር አለ። ይኸውም ልክ ህጻኑ እንደተወለደ የመጀመሪያዎቹ ሰአታቶች ላይ መከላከያ መድሀኒት በሕጻኑ አይን ላይ ይደረጋል። ከዚህም ሌላ አሁን ባለው አሰራር እናትየዋ እንደዚህ አይነት ኢንፌክሽን ካላት አዲስ የሚወለደውን ህጻን ከኢንፌክሽኑ ለመከላከል ሲባል በኦፕሬሽን ማዋለድ ይመረጣል።
የአባላዘር በሽታዎች በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚከሰቱ በመሆኑ በግምት እስከ አስራ አራት ዓመት ድረስ ማለትም የግብረስጋ ግንኙነት እስኪጀመር ድረስ አይከሰቱም። ነገር ግን ከአስራ አራት ዓመት በኋላ የግብረስጋ ግንኙነት ሲጀመር በሽታው መከሰት ይጀምራል። ስለሆነም የአባላዘር በሽታዎች በጣም ጎልተው የሚታዩት ከአስራ አራት እስከ ሀያ አራት ዓመት የእድሜ ክልል ባሉ ወንዶች ወይም ሴቶች ላይ ነው። የሴቶቹ በተለይ ሲታይ ደግሞ አስከ ሃያ ዓመት ባሉት ላይ ይበልጥ ይጎላል። የዚህም ምክንያቱ ሴቶች ከወንድ ቀድመው የግብረ ስጋ ግንኙነት ስለሚጀምሩ፣ ሴቶቹ ግንኙነት ሲያደርጉ ደግሞ ቀድሞ ልምድ ካላቸው ወይንም አድሜያቸው ገፋ ካለ ወንዶች ጋር ስለሆነ፣ እንደገና ደግሞ የብልቷ ግድግዳ የግብረስጋ ግንኙነት በምትጀምርበት እድሜ ሙሉ በሙሉ ያለመብሰል ወይንም ያለመጠንከር ሁኔታ ስለሚኖረውና ያ ያልጠነከረ ግድግዳ ደግሞ በቀላሉ ለአባላዘር በሽታ ስለሚጋለጥ ነው ። ከሃያ አመት የእድሜ ክልል በኋላ ደግሞ ያለው ሁኔታ ሲታይ በአባላዘር በሽታ የሚታመሙ ወንዶች ቁጥር ይበዛል። ምክንያቱም ብዙ ወንዶች ከጥቂት ሴቶች ጋር ግንኙነት የማድረግ አዝማሚያዎች ስለሚኖር በሽታው ይበልጥ ወንዶች ላይ ይበዛል።
የአባላዘር በሽታዎቹ አንድን ሰው ሊይዙ የሚችሉት በማህበረሰቡ ውስጥ የነበሩና ሲተላለፉ የቆዩ ያልተወገዱ በመሆኑ ከአንዱ ወደ ሌላው በመተላለፍ ነው። የአባላዘር በሽታው አንዱ ላንዱ እንዲሁም ለሌላው እያለ ይዛመታል እንጂ በአዲስ መልክ

የሚፈጠር ነገር አይደለም፡፡ በሽታው ካለበት ሰው እስካልመጣ ድረስ እራሱ ሊፈጠር አይችልም፡፡

በሽታዎቹን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች አሉ፡፡ የመጀመሪያው ላለመያዝ መጠንቀቅ ወይም ደግሞ መከላከል፡፡ ሌላው ደግሞ የባህሪ ለውጥ ማምጣት ነው፡፡ በተለይ መታቀብ፣ መወሰን እና መጠቀም እነዚህ ሶስቱ ነገሮች በሽታውን ለመከላከል ይጠቅማሉ፡፡ ከሁሉም የሚመረጠው ደግሞ መታቀብ ነው፡፡ ከታቀቡ በሽታው ከየትም አይመጣም፡፡ መታቀብ ካልተቻለ ደግሞ በአንድ ታማኝ ጓደኛ መወሰን ነው፡፡ ይህ ካልተቻለ ደግሞ የሴትን ወይም የወንድን ኮንዶም መጠቀም አስፈላጊ ነው፡፡ ሌላው በሽታውን ለመከላል ጠቃሚ ነገር ደግሞ የግብረ ስጋ ግንኙነትን ቶሎ አለመጀመር ፣ ከጋብቻ በፊት ግንኙነት አለመፈጸም እንዲሁም በህብረተሰቡ ውስጥ ያሉትን አንዳንድ ጎጂ ልማዶችን ማስወገድ በሽታዎቹ እንዳይተላፉ ሊረዳ ይችላል፡፡ ሌላው የአባላዘርን በሽታ መከላከያ ተብለው ከሚጠቀሱት ውስጥ በበሽታው የተያዙትን ማከም ነው፡፡ በተለይ የአባላዘር በሽታዎችና ኤች አይ ቪ ትልቅ ግንኙነት አላቸው፡፡ አንዱ በሽታ ከሌላው በሽታ ጋር በመደጋገፍ አንዱ ለሌላው ሕመም ያጋልጣል፡፡ የአባላዘር በሽታ ካለ ኤች አይ ቪ የመኖር እድሉ ይሰፋል፡፡ የአባላዘር በሽታ ያለበት ሰው በኤች አይ ቪ የመያዝ አደጋው በአንድ ግንኙነት እስከ አስር እጥፍ አንዳንዴም ደግሞ እስከ መቶ እጥፍ ይጨምርበታል፡፡ እንደዚሁም ደግሞ ኤች አይ ቪ ያለበት ሰው በዓባላዘር በሽታ ሲያዝ ኤች አይ ቪው በከባድ ሁኔታ ለጉዳት ያጋልጠዋል ፡፡ አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያስረዱት በአንዳንድ አፍሪካ አገሮች በአባላዘር በሽታ የተያዙትን ሰዎች በማከም በህብረተሰቡ ውስጥ በጠቅላላ ያለውን የኤች አይ ቪ ስርጭትን እስከ አርባ በመቶ ድረስ መቀነስ ተችሎአል፡፡

የአባላዘር በሽታ ከኤች አይ ቪ ጋር ያለው ግንኙነት በጥንቃቄ ሊታይ የሚገባው ነው፡፡ ኤች አይ ቪ ሲኖር የአባላዘር በሽታዎች ሁኔታ ከተለመደው ወጣ ያለ ሊሆን ይችላል፡፡ ለምሳሌ (Human papilomavirus) ሂዩማን ፓፒሎማ ቫይረስ (በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፍ) ለማህጸን በር ካንሰር መንስኤ የሆነ ሲሆን ኤች አይ ቪ ኔጌቲቭ በሆኑ ሰዎች ላይ የካንሰር ሕመሙ እስኪከሰት እስከ ሀያ አመት ድረስ ይወስዳል ፡፡ ይህ የማህጸን በር ካንሰር ኤች አይ ቪ ባላቸው ሴቶች ላይ ግን በጣም በፈጠነ ሁኔታ እንዲከሰት ይሆናል፡፡ ከኤች አይቪ ጋር የሚኖሩ ከሆነ በእድሜያቸው በሃያዎቹ መጨረሻ እና በሰላሳዎቹ ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች ላይ ሁሉ የማህጸን በር ካንሰሩ መታየት ይችላል፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ የአባላዘር በሽታዎች ሲኖሩ በኤች አይ ቪ የመያዝን እድል በጣም ይጨምረዋል፡፡

ስለዚህ የአባላዘርን በሽታ በጊዜው መታከሙ በበሽታው ምክንያት የሚመጡትን ችግሮች ለመከላከል እንዲሁም በኤችአይቪ የመያዝ አደጋውን ቀንሳል ፡፡

የአባላዘር በሽታዎች የመካንነት ችግሮችንም ያስከትላሉ፡፡ መካንነት ምንም እንኳዋን በወንድም በሴትም ቢከሰትም በይበልጥ ደግሞ ሴቶች ተጠቂዎች ናቸው፡፡ አንዲት ሴት መካን ከሆነች የገጠማት ችግር ከአባላዘር ሕመሞች መመረዝ (infection) ጋር በተያየዘ የማህጸን ቱቦ በመዘጋቱ የሚከሰት ሊሆን ይችላል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ከማህጸን ውጭ እርግዝና ሊከሰት ይችላል ፣የአባላዘር በሽታ የማህጸን በር ካንሰር ለመሳሰሉት ችግሮች ሁሉ ሊያጋልጥ የሚችል ነው፡፡ ባጠቃላይ ሴቶች ላይ የአባላዘር በሽታው መኖር ያለመኖሩ እስኪታወቅ ድረስ ምንም እንኩዋን ጊዜ ቢፈጅም በይበልጥ ለበሽታዎቹ ተጋላጭ የሚሆኑት ሴቶች ናቸው፡፡ ይህንን ችግር ለመቀነስ ወንዱ ወይም ሴቷ አባላዘር በሽታው እንዳለባት/በት ከተረጋገጠ የትዳር ጉዋደኛሞቹ ወይም ፍቅረኛሞቹ አብረው መታከም አለባቸው፡፡ ሕክምናው በሁለቱም ተጉዋዳኞች ላይ ካልተካሄደ ከአንዳቸው ወደ አንዳቸው እየተዛመተ በሽታውን ለመከላከል ያዳግታል፡፡ የኤች አይ ቪ ስርጭትና የሚያስከትለው ችግር በማየሉ ምክንያት ሁኔታውን ሸፍኖት ሊሆን ይችላል እንጂ በዓለም ላይ የአባላዘር በሽታ ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ እንጂ እየጠፋ አይደለም ፡፡ በሽታዎቹ አሁንም ድረስ አሉ ፡፡

…ቂጥኝ፣ጨብጥ፣ከርክር…የመሳሰሉት በሽታዎች ዛሬም አሉ?

በአለማችን ከጥንት ጀምሮ የሚታወቁ የተወሰኑ በግብረስጋ ግንኙነት ምክንያት የሚተላለፉ የሚባሉ በሽታዎች የነበሩ ሲሆን ከእነሱም በሀገራችን አሰያየም ቂጥኝ፣ ጨብጥ፣ከርክር በሚል የሚታወቁት ከፊሎቹ ናቸው። እናም እነዚህ ቀደም ባሉት ዘመናት የሚታወቁት በሽታዎች እውን ዛሬም አሉ ይሆን ሲሉ የጠየቁን ከአውቶቡስ ተራ አቶ ብዙአየሁ አንተነህ ናቸው። ይህንኑ ጥያቄ መነሻ በማድረግ ከዶክተር እያሱ መስፍን ጋር ቆይታ አድርገናል። ዶ/ር እያሱ መስፍን የማህጽንና ጽንስ እስፔሻሊስትና በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ረዳት ፕሮፌሰር ናቸው።

/// /// ///

በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ የሚተላለፉ በሽታዎች የሚለው አባባል በአለም አቀፍ ደረጃ ቃሉ እራሱ አወዛጋቢ በመሆኑ የአባላዘር በሽታዎች ወይንም የአባላዘር ኢንፌክሽኖች (STI) በሚል እንዲተካ ተደርጎአል። የአባላዘር በሽታዎች ቁጥራቸው እስከ ሰላሳ እንደሚደርስ ምንጮች ያስረዳሉ። የአባላዘር በሽታዎች በተለይም በሴቶች ላይ ከሰባ(70) እስከ ሰማንያ(80) በመቶ ያህል ሕመሙ የማይሰማ እንዲያውም ሕመሙ መኖሩ እንኩዋን እስከማይታወቅ ደረጃ የሚደርስ በመሆኑ ታማሚዎች በሌላ የጤና ችግር ምክንያት ምርመራ ሲያደርጉ የሚታወቅበት አጋጣሚ ብዙ ነው። በህብረተሰቡ ዘንድ ቀደም ሲል የሚታወቁት ማለትም ከርክር ጨብጥ ቂጥኝ በመባል የሚገለጹት የአባላዘር በሽታዎች አሁንም አሉ። የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በ2005 እንደውጨው አቆጣጠር ባደረገው ጥናት ጨብጥና ከርክር ስርጭታቸው ምን ያህል ነው የሚለውን ለጊዜው መናገር ቢያስቸግርም ነገር ግን ኤችአይቪና ቂጥኝ ስርጭታቸው ምን ያህል እንደሆነ የሚታወቅ ነው።ለምሳሌ ቂጥኝ (2.7%) ሁለት ነጥብ ሰባት በመቶ ያህል እንደሆነ በጥናቱ ተጠቁሞአል። ይሄም መረጃው የተገኘው ለክትትል ጤና ተቋማት ለምርመራ ከሄዱት ነብሰ ጡር እናቶች ውስጥ የተገኘ እንጂ ወደ ሕክምናው ያልሄዱ ሌሎች ተጎጂዎች እንደሚኖሩ መገመት ይቻላል። በእርግጥ እያንዳንዱ የአባላዘር በሽታ የየራሱ ምልክት ያለው ነው። ሆኖም ግን እነዚህ እስከ ሰባ እና ሰማንያ በመቶ ያህል አይታወቁም የተባሉት በአጋጣሚ በሌላ ምርመራ ካልተገኙ ሊታወቁ የሚችሉት በቆይታቸው ወቅት አንድ የጤና ችግር ሲፈጥር ብቻ ነው። ለምሳሌ አንድ በቂጢኝ በሽታ የተያዘ ሰው ምንም ሳይታወቅለት ወይንም ምንም ሕክምና ሳይደረግለት ሀያ አመት ያህል ከቆየ በተለያዩ የከፉ የጤና ችግሮች በሽታው እራሱን ሊገልጽ ይችላል።

የበሽታዎቹን አይነት ስንመለከት አንዳንዶች በባክቴሪያ ምክንያት የሚከሰቱ ሲሆን ሌሎች ደግሞ በቫይረስ ምክንያት የሚከሰቱ ናቸው። ለምሳሌ ጨብጥ፣ ቂጥኝ የመሳሰሉት በቫክቴሪያ
መንስኤነት የሚከሰቱ ሲሆን በቫይረስ ከሚተላለፉት ደግሞ ኤችአይቪን መጥቀስ ይቻላል። ሌሎችም (Fungus & Protozoa's) ፈንገስ እና ፕሮቶዙዋስ የሚባሉ ከማህጸን ፈሳሽ በማምጣት የጤና ችግር የሚያስከትሉ የህመም ምክንያቶች ወይንም ኢንፌክሽኖችም አሉ።
በተለምዶ እንደሚታወቀው የአባላዘር በሽታ የወንድ ወይንም የሴት በሚል የሚከፈል አይደለም ። ነገር ግን ለምሳሌ Candida ካንዲዳ የሚባለው የ fungal ፈንጋል ኢንፌክሽን ሙሉ በሙሉ እንደአባላዘር ባይወሰድም ባብዛኛው ግን ሴቶችን የሚያጠቃ ነው።ይህ ኢንፌክሽን በእርግጥ ወንዶች ላይ ብዙ አይታወቅም። ነገር ግን መጠኑ ይለያይ እንጂ ሁሉም በሁለቱም ጾታዎች የሚታዩ ናቸው።

የአባላዘር በሽታዎችን ምንነት ለመለየት በህክምናው አደረጃጀት ውስጥ የሚከፋፈሉበት እና እንደ አይነታቸው የሚመደቡበት አሰራር አለው። እሱም (syndromic approach) ሲንድሮሚክ አፕሮች የሚባል ነው። የዚህም አሰራር የአባላዘር በሽታዎችን በሲንድሮም ወይንም በሚያሳዩት የምልክት አይነት ከፋፍሎ ተመሳሳይ ሕክምና መስጠት ነው። ለምሳሌ ዝርዝር የሆነ የላቦራቶሪ ምርመራን የማይፈልግ ወይንም ቢፈልግ እንኳዋን ያንን አገልግሎት በሚመለከት በእኛ አገር አቅም አብዛኛዎቹ ምርመራዎች የሌሉ በመሆኑ ለሶስተኛው አለም አገሮች አሰራር እንዲያመች ተደርጎ በአለም የጤና ድርጅት (WHO) የተዘጋጀ ነው። ይህንን የኢትዮጵያም መንግስት እንደውጭው አቆጣጠር ከ2000 ዓ/ም/አካባቢ ጀምሮ ተቀብሎት እየሰራበት ነው። እናም (syndromic approach) በዛ አደረጃጀት መሰረት ሲታይ ለምሳሌ ዋና የሚባሉ አይነቶች ወደ ሰባት አሉ። በአብዛኛው በህብረተሰቡ ዘንድ የሚታወቁት ጨብጥ፣ ከርክር፣ቂጥኝ የሚባሉት እና የመሳሰሉት በእነዚህ ክፍፍሎች ውስጥ የሚካተቱ ናቸው። ለምሳሌ አንዱ/ urethral discharge syndrome /

ዩሪትራል ዲስቻርጅ ሲንድሮም ይባላል። ይህም ማለት በአባላዘር የሚተላለፍ ከሽንት መሽኛ ቱቦ ፈሳሽ የማውጣት ችግር ማለት ነው። እንደዚህ አይነት ሕመም ከሚያስከትሉት መካከል ጨብጥ (Gonorrhea) የሚጠቀስ ነው። ይህ የአባላዘር በሽታ በሴትም በወንድም የሚከሰት ነው። ሕክምና በሚሰጥ ጊዜ ከሽንት መሽኛ ቱቦ

የሚወጣውን ፈሳሽ (urethral discharge) እንኳዋንስ ለታማሚው ለጤና ባለሙያውም ለመለየት የሚያስቸግር ነው።
ስለዚህ በሽታዎቹን በተመሳሳይ ከሚያስከትሉት የጤና ችግር በመነሳት በ(syndromic approach) በሚባለው አንድ ላይ አብሮ የማከም ሁኔታ ነው ያለው። ይኸውም አሰራር የተጀመረው በኢትዮጵያ ከተደረገው ጥናት በመነሳት በሽንት መሽኛ መስመር ፈሳሽ የሚያመጡ ችግሮች የትኞቹ ናቸው በሚል በመለየትና ምን አይነት ሕክምና ተገቢ ይሆናል ከሚል የተጀመረ ነው። ጨብጥ ብቻም ሳይሆን ቂጥኝም እንደዚሁ ቂጥኝ ተብሎ ሳይሆን ዩሪትራል ዲስቻርጅ ሲንድሮም በሚለው ዘርፍ ውስጥ ተካትቶ ነው ሕክምናው የሚሰጠው። በጤና ጣቢያም እንዲሁም በመንግስት ሆስፒታሎች ወይንም በሌሎች ቦታዎች በተሰጠው ስልጠና መሰረት ይህንን በመከተል የህክምና አገልግሎቱ ይሰጣል።

የአባላዘር በሽታዎች እንደበሽታው አይነት የህመሙ ስሜት ይለያያል ። ለምሳሌ ጎኖሪያ ወይንም የጨብጥ በሽታ እንደመግል ብጫ የሆነ ፈሳሽ፣ ሽንት ሲሸኑ የማቃጠል ስሜት ይኖረዋል ።ይሄ በተለይም የሁለቱ ሕመሞች መለያ ጸባይ ነው። በእርግጥ እንደአይነታቸው የመግሉ መጠንና የከለሩ አይነት ሊለያይ ይችላል።

ቀደም ባሉ ዘመናት በግልጽ ይታወቅ የነበረና ዛሬም ካሉት የአባለዘር በሽታዎች ከርክር የሚባለው አንዱ ነው።ቀደም ሲል በተጠቀሰው የአባላዘር አይነት አመዳደብ ውስጥ ከርክር የሚገኘው የብልት መቁሰል ወይንም መላጥ በሚለው ስር ነው። ከርክር የወንድ በሽታ ነው በሚል በተለምዶ የሚገለጽ ቢሆንም ነገር ግን ይህ የብልት መቁሰል በሁለቱም ጾታዎች ላይ የሚከሰት ነው። ከርክር የውጭ የመራቢያ ክፍልን በማቁሰል የሚታወቅ በመላው አለምም በእኛ አገርም የሚታይ ችግር ነው። ከርክር በሁለቱም ጾታዎች የሚከሰት ቢሆንም ነገር ግን በወንዶች ላይ ለየት የሚያደርገው በጊዜው ተገቢው ሕክምና ሳይሰጥ ከቀረና መላጡ የወንዱን ብልት ዙሪያውን ዞሮ ከገጠመ ብልቱን እስከመቆረጥ ሊያደርስ ይችላል።

ባጠቃላይ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች ዋነኛ መተላለፊያቸው በግብረስጋ ግንኙነት ነው ይባል እንጂ በሌሎችም መንገዶች ይተላለፋሉ። ከደም ንክኪ ወይንም ደም ከሌላ ሰው በመውሰድ በመሳሳም በአፍ የሚደረጉ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ ጎኖሪያ ወይንም ጨብጥ ሕመም በፊንጢጣ ወሲብ በሚፈጽሙት ላይ ከፊንጢጣቸው መግል ሊወጣ

ይችላል፡፡ ቂጥኝ ደግሞ (oral sex) የወንዱን ብልት በሴትዋ አፍ ውስጥ በማስገባት በአፍ ወሲባው ድርጊትን በሚጠቀሙ ላይ ቁስለቱ በብልት እንደሚታየው ሁሉ በአፍ ውስጥ ሊቆስል ይችላል፡፡ እነዚህ ብቻም ሳይሆኑ ሌሎችም በፊንጢጣ ላይ ሕመምን ሊያስከትሉ የሚችሉ የአባላዘር ሕመሞች አሉ፡፡ ሌላው የቂጥኝ አንዱ የመተላለፊያ ዘዴው በእርግዝና ጊዜ ከእናት ወደልጅ ነው፡፡ ስለዚህ ቂጥኝ ነብሰጡር እናቶች ለእርግዝና ክትትል ወደጤና ማእከላት ሲሄዱ መደረግ ከሚገባቸው ዋነኛ ክትትሎች አንዱ ነው፡፡ ይሄም ቂጥኝ በእርግዝና ጊዜ ወደ ጽንሱ እንዳይተላለፍ ለመከላከል ይረዳል፡፡

በሕክምናው ላይ እምነት እንዲኖር........

የአምድ ተሳታፊያችን ሃና ይትባረክ ትባላለች። በደረሰባት የጤና ችግር ምክንያት ያየችውን እማኝነት አድርሳናለች። እኛም ለአንባቢ ብለናል።

* * *

እድሜዬ አርባ ከሞላ በሁዋላ ማለትም ዘግይቼ ነበር አንዲት ሴት ልጅ የወለድኩት። በእርግጥ ቀደም ሲል ሁለት ወንዶች ልጆች አሉኝ። እናም ከወለድኩ በሁዋላ ልጅትዋን ማጥባት በምጀምርበት ሰአት ወተት ከጡቴ በደንብ አይወርድም ነበር ። ነገር ግን ቀደም ሲል ከወለድኩዋቸው ሁለቱ ልጆች ጋር ተመሳሳይ ሁኔታ ስለነበረ ያው የተለመደ ነው በሚል ችላ አልኩት። ልጅትዋ በመጀመሪያም ወተት ስላልነበረው ቀጥሎም የጡቱ ጫፍ ቆስሎ ስነበር ቁስሉ ይዳን ሲባል ስለቆየና በሁዋላም መድረቅ ስለጀመረ የእናትዋን ጡት ምንም ሳትጠባ ነው የተቋረጠው።በተለይም አንደኛው ጡት ወተቱ መኖሩ ከውስጡ እየታየ መስተዋት የሚመስል ስስ ቆዳ የሚመስል ነበር ጫፉን ሸፍን ያደረገው።
ወደ አንድ ወር ገደማ ሲሆነኝ አለች ሀና ታሪኩዋን ስትቀጥል ጡት መያዣዬን ሳወልቅ እንደቆዳ ነገር ቅርፍ ብላ ከጡቱ ላይ ተነሳች። የተነሳችበት በታም የማዝት ሁኔታ ነበረው ። የጡት መያዣው ጠበኝ ነው ማለት ነው ብዬም ሰፋ ያለ ጡት መያዣ መጠቀም ጀመርኩ። ግን አሁንም ከተወሰነ ጊዜ ማለትም ከአንድ ሳምንት በሁዋላ እንደገናም በተመሳሳይ ሁኔታ የጡት መያዣው የጡቱን ጫፍ ላጥ አደረገው። ከዚያ በሁዋላ ወደ ሐኪም ሄድኩኝ። በመጀመሪያ ያገኘሁዋት ሴት ሐኪም ጡት መያዣ ቢጠብሽም እንደዚህ መሆን የለበትም አለችኝ ። ትንሽ ቀን ቆይቼ ደግሞ ገላዬን ታጥቤ በፎጣ ስጠረግ እንደገና ተላጠና እንደማዝት አለና ወዲያውም ድርቅ አለ። ቁስል ነው እንዳልል ወዲያው ድርቅ ይላል። ደህና ነው እንዳልል ደግሞ እየቆየ ይላጣል ፣ያዝል። ሁኔታው ግራ ስላጋባኝ ወደ ወለድኩበት ክሊኒክ ሌላ ዶክተር ጋ ሄድኩኝ። እሱ ደግሞ ጡቱን አገላብጦ ከፈተሸ በኋላ ጡቱ ውስጥ የሚጠጥር እጢ መሰል ነገር የለም። ስለዚህ የቆዳ ችግር ነው በማለት የሚቀባ ቅባት ሰጠኝ። ቅባቱን ስቀባው ይለሰልሳል ። ግን ቅባቱን ስተወው ይደርቃል። ስለዚህ እንደገና ወደሌላ ቦታ የቆዳ ሐኪም ጋ ሄድኩኝ። እንዲህ እንዲህ እያልኩ በሁዋላ የሄድኩበት ሐኪም ቀደም ሲል ከታዘዘልኝ ቅባት መሰል መድሀኒት ሌላም ተጨማሪ አድርጎ አዘዘልኝ ። ነገር ግን አሁንም ከወር በሁዋላ እንደገና መድረቅ ጀመረ። መድሀኒቱም አልቆ ነበር።እኔም ግራ ስለገባኝ በግሌ መረጃ ከኢንተርኔትና ከሌሎች የህክምና ሰነዶች ማፈላለግ ጀመርኩኝ። እናም በእንደዚህ ያለ

ሁኔታ በቆዳ መድረቅ መላጥ በመሳሰሉት ምልክት እያሳየ የሚከሰት የካንሰር ዘር እንዳለ አነበብኩኝ። ከዚያም በጣም ስለደነገጥኩ ይሄ ነገር እንግዲህ ችግር አለው ማለት ነው አልኩና ሌላ ሐኪም ጋ ደግሞ ሄድኩኝ። ከቆዳ መቆጣት ጋር በተያያዘ ካልሆነ በስተቀር ሌላ ምንም ችግር የለውም ብሎ ቀደም ብሎ ሌላው ሐኪም የሰጠኝን ቅባት እና ሌላም መድሀኒት በተጨማሪ ሰጠኝ። አሁን ደግሞ ቆዳው ቀደም ሲል ይደርቅ የነበረው ቀርቶ በጣም ከመለስለሱ የተነሳ ብጭቅ የሚል ነገር ሆነ። አንድ ጠንከር ያለ ችግር ከሌለው በስተቀር እንደዚህ ለወራት ያህል የማይድንበት ምክንያት ስላልገባኝ ከጡቱ ላይ አንድ ሳምፕል ወስደህ መርምልኝ ስለው ከዚህማ ምንም ሳምፐል መውሰድ አያስፈልግም ብሎ መለሰለኝ። እኔ ግን አይሆንም በላቦራቶሪ ይታይልኝ ብዬ እምቢ ስለው እሺ በማለቱ የምርመራው ውጤት ሲገኝ የሐኪሙን ቀደም ሲል የነበረ እምነት የሚፈታተን ስለነበር በጣም ግራ ተጋባ። እናም ይህ ውጤት ትክክል ያልሆኑ መወገድ ያለባቸው ሴሎች እንዳሉ ያሳያል ስለዚህ በአስቸኳይ ወደ ቀዶ ሕክምና መሔድ አለብሽ ነበር ያለኝ ትላለች ሃና።

ሀና የጡቴ ነገር አሳሳቢ እየሆነ በመምጣቱ ከዚህ በሁዋላ ግን ወደካንሰር ሕክምና መሔድ እንዳለብኝ እራሴን አሳመንኩና ወደ ካንሰር ስፔሻሊስቶች መሄድ ጀመርኩ ትለናለች። ወደ ሀያ ቀን ገደማ የፈጀው ቀጠሮ ተሳክቶ ያገኘሁዋቸው ሐኪም በዚህ መስክ ልምዱ ስላላቸው ለየት ያለ እርምጃ ነበር የወሰዱት። በጣም ጊዜ ፈጅተው በእጃቸው ጡቱን ዳስሰው ፈልገው ትንሽ ምልክት ስላዩ ቀጣይ የህክምና ምርመራ ይደረግ ብለው በአልትራሳውንድ ታየሁ። በዚህም ጊዜ በወተት ማመንጫው ውስጥ የሆነ የፈሳሽ ምልክት አገኙ። ይህ ሳይፈስ ወይንም ሳይጠባ የቀረ ወተት ሊሆን ይችላል በማለት አሁንም በተገኘው የምርምራ ውጤት ስላልረኩ እንደገና ለፓቶሎጂስት መሩኝ፡ ፡ ውጤቱም የካንሰር ነገር በጣም አጠራጣሪ መሆኑን ይገልጻል ።

ከዚያ በሁዋላ ግን ሕይወትን ለማትረፍ አፋጣኝ የህክምና እርምጃ መውሰድ እንዳለብኝ አመንኩ የምትለው ሀና በቀጣይ የገጠማትን ሁኔታ እንዲህ ትገልጻለች።

ስለካንሰር ሲወራ የሆነ የሚገድል ነገር እንዳለ ማንም ሰው ስለሚያስብ ፍርሀት አለ። እኔም በጡት ካንሰር የተጎዱ ብዙ ሰዎችን ሁኔታ ስላየሁ ለሕይወቴ በጣም በመፍራቴ የተለያዩ ሐኪሞች ጋ ሄጃለሁ ። እናም በሕክምናው ጉዳይ ቶሎ መልስ የሚሰጠኝ ሐኪም እየፈለግሁ ግን አለማግኘቴ አስፈራኝ ። በተለይም በመጨረሻ ደረጃ ለሀያ ቀን ገደማ ቀጠሮ ይዤ ያገኘሁዋቸው ባለሙያ ያለውን እውነታ አውቀውታል። ነገር ግን ለእኔ ሊነግሩኝ ፈቃደኛ አልነበሩም። በከፍተኛ ሁኔታ አጠራጣሪ ነው የሚለው ውጤት መቼም

በአመዛኙ የሚሄደው ካንሰር ይሆናል ወደሚለው ስለሆነ ብዙ አሳሰበኝ። በዛ ላይ የቀጠሮዎች ሁኔታ እንደዚህ በስጋት ላይ ላለ በሽተኛ የበለጠ ያሳስባል። በዛ ላይ
የሐኪሙ መልስ አይ እኔ ምንም ልነግርሽ አልችልም ሂጂና የሚቀጥለውን ምርመራ አድርጊ ብቻ ሆነ ።በጣም ብዙ ሰነዶችን ሳገላብጥ ያገኘሁት መረጃ እንደሚጠቁመው ብዙ የካንሰር ታማሚዎች ከበሽታው መዳን የሚችሉበት መንገድ እያለ ግን አስቀድመው የሚጎዱት በስጋት ምክንያት ነው።
ከባለቤቴ ጋር ተነጋግረን የተከፈለው መስዋእትነት ተከፍሎ በውጭ አገር ሕክምናው እንዲካሄድ ወሰንን። የሄድኩት ወደ ታይላንድ ባንኮክ ነበር። የህመሙን ሁኔታ የሚገልጸውን መረጃ አያይዤ በሆስፒታሉ ለመታከም እንደምፈልግ መረጃውን በላክሁኝ በማግስቱ ነበር መልስ ያገኘሁት። እነሱም የሚያስፈልገው ሕክምና እንደዚህ ያለ ነው ፣ይህንን ለማድረግ ይህን ያህል ዋጋ ያስከፍላል፣ የሚፈጀው ጊዜ ይህን ያህል ነው የሚለውንና የመሳሰሉትን ጠቃሚ መረጃዎች ለመስጠት ጊዜ አልፈጁም።

የሄድኩበት ሆስፒታል አሉ ከሚባሉ ትላልቅ ሆስፒታሎች አንዱ ጋ ሲሆን አደረጃጀቱ በጣም ዘመናዊ ነው። ነገር ግን የህክምና ባለሙያዎቹ እውቀት ሲወዳደር እንዲያውም የኛ ሐገር ሐኪሞች ይበልጣሉ የሚያሰኝ አንዳንድ ሁኔታዎችን ታዝቤአለሁ። ነገር ግን የህክምና መሳሪያዎችና የሕክምናው መስክ ስፋት እኛ ገና ያልደረስንበት ነው ለማለት እችላለሁ። ብዙዎቹ መሳሪያዎቹ ኢትዮጵያ ውስጥ የሉም። ያገኘሁት የምርመራ ውጤት ቋንቋው እንኩዋን ሳይለወጥ አንድ አይነት ነገር ነው የነገሩኝ። ነገር ግን እዚህ አገር ካገኘሁት መረጃ የሚለየው ምንም አይነት ነገር ቢሆን ሊታከም የሚችልና ችግር የሌለው ቀላል መሆኑን ነው። ይህንን ሀገሬ ላይ ሰምቼው ቢሆን ኖሮ እኔ እዛ ድረስ መሄድ አልፈልግም ነበር።
በውጭ ካየሁት ሁኔታ እንደተረዳሁት በአገራችን መታረም አለበት ብዬ የማስበው ታካሚውን የማክበርና ታካሚው ተገቢውን አገልግሎት የማግኘት መብት እንዳለው የማመን ጉዳይ ይመስለኛል። ሌላው የታዘብኩት ነገር ለመረጃ ግልጽ መሆንን ነው።
ሕክምናውን በተመለከተ ምርመራው ሲደረግ መረጃው እስኪገኝ ድረስ በየጊዜው እኔ እንዳልደክም አስፈላጊውን መረጃ በመስጠት ከቤቴ እንዳልሄድ ወይንም ሲፈልጉኝ ደግሞ እንድሄድ ያደርጉኝ ነበር። ይሄ በኛም አገር በጣም ሊለመድ የሚገባው አሰራር ይመስለኛል ። የምርመራው ውጤት ዞሮ ዞሮ የጡት ካንሰር በመሆኑ አስፈላጊው ሕክምና የጡቱን ጫፍ በመቁረጥና እንዲሁም በጨረር በማከም ተካሄዶአል። እንክብካቤውን መግለጽ በጣም ያስቸግረኛል።

ሀሳቤን ግን የምደመድመው ትላለች ሃና በውጭ አገር ለመታም አንድ ሰው ቀላል ሕክምና ለማድረግ እንኩዋን ቢያንስ መቶ ሺህ ብር ያህል ያወጣል። በሆስፒታሉ ውስጥ የሚታየው ታካሚ ኢትዮጵያዊ ቁጥር ለማመን የሚያስቸግር ነው። ነገር ግን ማንኛውም ኢትዮጵያዊ ለሕክምና ወደውጭ ሲሄድ የሚያጠፋው ገንዘብ ጊዜና ጉልበት ከግምት ውስጥ ቢገባ ሐገርንና ወገንን በእጅጉ ሊጠቅም እንደሚችል ምንም አያጠራጥርም ።

በእርግጥ በብዙ ሁኔታዎች በኢትዮጵያ የሕክምናው ስራ እየተሻሻለ መሆኑ አይካድም። ግን አሁንም የቀሩ ነገሮችን ለማሟላት መንግስትን ብቻ መጠበቅ ሳይሆን ባለሀብቶችም ቢሳተፉ ጥሩ ይመስለኛል። ባለሐብቶቹ ፊታቸውን ወደ ሕክምናው መስክ ዞር ቢያደርጉ በመስኩ ያለውን እድገት ስለሚያፋጥነው ወደውጭ ለሕክምና የሚፈሰው ገንዘብ በሀገር ውስጥ ለልማትና እድገት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል ።ከዚህ ውጪ ግን ታካሚውን ወደውጭ ሐገር ከመሄድ የሚያስቀር አይነት እንክብካቤና ግምት ወይም ክብር ለታካሚው የመስጠት ነገር ከሕክምና ባለሙያዎቹ ይጠበቃል። ስለዚህ መሰረታዊው ነገር በሕክምና ባለሙያዎቹ እጅ ነው ብዬ አምናለሁ። በሕክምናው ላይ እምነት እንዲኖር ሊያደርጉ ይችላሉ። በእርግጥ ይህንን የሚያሙዋሉ ሙያተኞች እንደሚኖሩ አልጠራጠርም። ነገር ግን ባጠቃላይ የህክምና ባለሙያው ሁሉ የስራ መርህ እንዲሆን ሕዝብ ይጠብቃል።

ሀና ይትባረክ

የጾታ መብትን ማክበር...የሰብአዊ መብትን ማክበር ነው።

በጾታ ጥቃት ምክንያት ለሚከሰተው የጤና ችግር ተገቢውን አገልግሎት መስጠትን በሚመለከት በመንግስት ደረጃ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴርን አሰራር እና እቅድ የሚገልጹት አቶ ጸጋዬ በዳኔ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የአርሶ አደር ጤና ማበልጸግና በሽታ መከላከል ዳይሬክቶሬት ረዳት ዳይሬክተር ናቸው።

ኢሶግ / በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እይታ የጾታ ጥቃት ከምን ደረጃ ላይ ነው?

ጤ/ጥ /ጾታዊ ጥቃት በአገራችን በጥናት የተደገፈ ብዙም ነገር ባይኖረውም ችግሩ ግን የጎላ መሆኑ ይታወቃል። በተከታታይነት በፕሮግራም በተነደፈ መልኩ የመከላከል ስራ እየተሰራ ባይሆንም ነገር ግን በተለያዩ ጊዜያት ከፕሮግራሞች ጋራ በቅንጅት እየተሰራ ያለ ጉዳይ ነው። ትክክለኛውን ቁጥር መግለጽ ባይቻም ካሉት ከአንዳንድ ድርጅቶች ጥናት ስንነሳ ጾታዊ ጥቃት በአገራችን እንዳለ ነው። ጾታዊ ጥቃት የሚደርሰውም ባብዛኛው በሴቶች ላይ ነው። ከአንዳንድ ጥናቶች በመነሳት የምናየው መረጃ ከአስር በመቶ እስከ ሀምሳ በመቶ ጥቃቱ የሚደርሰውም አብረዋቸው ከሚኖሩ ከቅርብ ቤተሰቦች መሆኑ ተረጋግጦአል።

ኢሶግ/ ለጾታዊ ጥቃት መንስኤ የሚባሉት ምንድናቸው?

ጤ/ጥ/ ጾታዊ ጥቃት የተለያዩ መንስኤዎች አሉት። አንዱም የትምህርት ደረጃ አናሳ መሆን ነው። ሁለተኛው የኢኮኖሚ ዝቅተኛነት ሲሆን ሌላው ደግሞ የባህል የጎጂ ልማድ ድርጊትም ነው። እምነትም የተወሰነ አስተዋጽኦ አለው። ሌላው ደግሞ በተለያዩ ችግሮች ማለትም ከፖለቲካና ከማህበረሰባዊ ከኢኮኖሚያዊ ችግሮች ጋር የሚከሰቱ አጋጣሚዎችን በመጠቀም ጥቃቱ ሊፈጸም ይችላል። ጾታዊ ጥቃቶች ስንል በሴት ወይንም በወንድ ላይ የሚፈጸሙ የተለያዩ ችግሮችን የሚመለከት ሲሆን ከእነዚህ ግን በግብረስጋ ግንኙነት የሚፈጸመው ጥቃት ከፍተኛውን ስፍራ ይይዛል። ይህም ሴቶችን ከሕጻንነት እድሜ ጀምሮ በተለያዩ የእድሜ ክልሎች የሚገኙትን ሁሉ የሚያካትት ችግር ነው።

ኢሶግ/ በጾታ ጥቃት ምክንያት የሚደርሰውን የጤና ችግር ለመከላከል የሚያስችል የጤና ፖሊሲ አለ?

ጤ/ጥ/ በጤና ጥበቃ አሰራር የጾታ ጥቃትን ተንተርሶ ለሚመጡ የጤና ችግሮች መፍትሔ የመስጠቱ ነገር በጤና ፖሊሲ ውስጥ የተካተተ ነው።

ይህም ከሴቶ ጋር በተያያዘ፣ እንዲሁም በቤተሰብ ጤና አገልግሎት ጋር በተያያዘ በሚሰሩ የጤና አገልግሎቶች የተካተተ ነው፡፤ ከስርአተ ጾታ ጋር በተያያዘም እንደዚሁ የአገልግሎት ሽፋን የሚሰጥበት ሁኔታ አለ ። በቀጥታም ይሁን በተዘዋዋሪ መንገዶች በጾታ ጥቃት ምክንያት የሚከሰቱ የጤና ችግሮችን ለመከላከል የሚያበቁ ስራዎች እየተሰሩ ነው ማለት ቢቻልም ግን በቂ አይደለም።ገና በእንጭጭነት ላይ ያለ ነው። በአገር ደረጃ ገና ብዙ ስራ መሰራት የጠበቅብናል ። ይህ ችግርም በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ብቻ የሚወገድ ሳይሆን ከተለያዩ መስሪያ ቤቶች ማለትም ከህግ አውጭው፣ከፖሊስ ፣ ከሰራተኛና ማህበራዊ ጉዳይ ፣ከትምህርት ሚኒስቴር እና ከተለያዩ የሚመለከታቸው መስሪያ ቤቶች ጋራ በቅንጅት ተሰርቶ እልባት ሊገኝለት የሚገባው ጉዳይ ነው። ነገር ግን በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጤናን አስመልክቶ በሚሰሩ ስራዎች ውስጥ አብሮ ተካቶ እየተሰራ ነው ።

ኢሶግ/ ጾታዊ ጥቃት የሚያስከትለው የጤና ችግር ምድነው?

ጤ/ጥ/ጾታዊ ጥቃት የሚደርስባቸው ሰዎች ለኤችአይቪ ሊጋለጡ ይችላሉ። ከዚህም በተጨማሪ ሴቶችን ላልተፈለገ እርግዝና ያጋልጣቸዋል። ያልተፈለገ እርግዝና ደግሞ ላልተፈለገ ውርጃ የሚያጋልጥ ሲሆን ላልተፈለገ ውርጃ መጋለጥ ደግሞ ብዙ ሴቶችን ዘላቂ ለሆነ የጤና ችግር የሚዳርግና ከዚያም በላይ ለሕልፈት የሚዳርግ ነው። በዚህ አደጋ ስር የወደቁትን ሰዎች ለይቶ ይህንን ያህል ናቸው ብሎ ለመግጽ አይቻልም። ምክንያቱም የጤና አገልግሎት ፈልገው የሚመጡትን ብቻ እንጂ ጉዳቱን ይዘው በየቤታቸው የሚማቅቁትን ማወቅ ስለማይቻል ነው። ስለዚህ በጾታ ጥቃት ምንያት የሚከሰቱትን የጤና ችግሮች ለማስወገድ የሚመለከታቸው መስሪያ ቤቶች ሁሉ በጋራ የሚሰሩበት ሁኔታ ቢፈጠር ለህብረተሰቡ ግንዛቤ በመፍጠር የጤና ችግሮችን ወደሚያስከትሉ ሁኔታዎች ከመገባቱ በፊት ማህበረሰቡ የራሱን ጥንቃቄ እንዲያደርግና እርምጃ እንዲወስድ እንዲሁም የጤና ችግሩ ከደረሰ በሁዋላ ደግሞ የህክምና አገልግሎት እሚያገኝበትን መንገድ ማመላከት ይቻላል። በተጨማሪም ሕብረተሰቡ ይህንን የጾታ ጥቃት በመከላከሉ ረገድ የራሱን ጥሩ ባህርይና አመለካከት ፈጥሮ ለወደፊት ጥሩ እይታ እንዲኖረው ለማድረግ የሚያስችሉ ስራዎች መስራት ያስፈልጋል ። ህብረተሰቡ የጾታ ጥቃትን በመከላል ረገድ የራሱን ድርሻ በምን መልኩ ሊወጣ እንደሚችል በማስተማሩ ረገድ የመገናኛ ብዙሀንም ትልቅ ድርሻ አላቸው።

ኢሰግ /በጾታ ጥቃት ምክያት የሚከሰቱትን የጤና መጉዋደሎች የጤና ተቋማቱ በተገቢው መስራት አለመስራታቸውን መከታተያ መንገዱ ምንድነው?

ጤ/ጥ/ቁጥጥርና ክትትሉን በሚመለከት ጥናት ባልተደረገበት ሁኔት በዚህ መልክ ነው ለማለት እጅግ አስቸጋሪ ነገር ነው።ነገር ግን ካለው አሰራር አኩዋያ ስንመለከት በህግ በኩል ያሉ ሰዎች ከጤና ጥበቃ አኩዋያ ሊወጡት የሚገባ ድርሻ ይኖራቸዋል።የጤና ባለሙያው ደግሞ ያለውን የጤና ችግር ለህግ ክፍሉ ተገቢውን ማስረጃ መስጠት ይጠበቅበታል። በዚህ ዙሪያ ባሉ አሰራሮች በእርግጥ የሚታዩ ችግሮች አሉ። ያ ደግሞ በሂደት ከሚመለከታቸው አካላት ጋራ መድረክ በመፍጠር ችግሮቹ እንዴት ነው የሚወገዱት በሚል በአገር አቀፍ ደረጃ የሚረዳ አሰራርን በመዘርጋት ፣በየጊዜው እየተገናኙ ተከታታይ በሆነ መልኩ አቅጣጫ የሚያሳይ የምክክር መድረክ መፍጠር ተገቢ ነው የሚሆነው። ይህ ከተደረገ የህብረተሰቡን የጤና ንቃተ ሕሊና በማሳደግ የመከላል ስራው በተጠናከረ መንገድ እንዲሰራ ማድረግ ይቻላል። የጾታን መብት ማክበር ማለት በአለም አቀፍ ደረጃም የሰው ልጅ የሰብአዊ መብትን ማክበር ማለት ነው። በአንድ ሐገር ያለውን የፖለቲካ፣ኢኮኖሚና ማህበራው ችግሮችን ማስወገድ የሚቻለውም የመላው ሰው የሰብአዊ መብት ሲከበር በመሆኑ ይህንን በማንኛውም መስክ የተሰማሩ መስሪያ ቤቶች እንዲከበር ማስቻል ይጠበቅባቸዋል። ይህንን ችግር የማስወገዱ ሁኔታ ከቤተሰብም ይጀምራል። በቤተሰብ ደረጃ በውይይት የተነሳ ጉዳይ ወደ አካባቢ ይዘልቃል። ከአካባቢም ወደሐገር ከሐገርም ወደአህጉር እንዲሁም ወደአለምአቀፍ ደረጃ ተሸጋግር ስርነቀል መፍትሔ ሊያገኝ ይችላል። በዚህ መልክ በተቀናጀ መልኩ ካልተሰራ ውጤትን ማምጣት ስማይቻል ጾታዊ ጥቃትን ለማስወገድ ሁሉም እኔን ይመለከተኛል ብሎ ቅንጅታዊ ስራ መስራት ይጠበቅበታል።

ኢሰግ/ ችግሩን ለማስወገድ ምን ቢደረግ የተሸለ ይሆናል?

ጤ/ጥ/ ለጤና ባለሙያዎች ስልጠና በመስጠት ፣የማስተማሪያ መርጃ መሳሪያዎችን በማዘጋጀት እና በማከፋፈል በአገሪቱ ውስጥ ያሉት ድርጅቶች ለሕብረተሰቡ ተገቢውን አገልግሎት እንዲሰጡ ለማድረግ እና አዋጆቹን እንደገና በመከለስ መስተካከል የሚገባቸውን ነገሮች በመመልከት ላይ ነን። የመሰረታዊ አሰራር ሂደት ለውጥን (BPR) እንዲያቀላጥፍ ሕብረተሰቡ ተገቢውንና ጥራቱን የጠበቀ የጤና ሽፋን እንዲያገኝ የሚያስችል አዋጅና መመሪያ እየተዘጋጀም ስለሆነ እነዚህ በሞላ ቅንጅት ፈጥረው ወደስራ ሲገባ ወደፊት ጥሩ ሁኔታ ይፈጠራል ብዬ እገምታለሁ።

በማንኛውም ሁኔታ ከጾታ ግጭት ነጻ የሆነ ማህበረሰብ ማፍራት ይቻላል። ከጾታ ግጭት ነጻ የሆነ ሕብረተሰብ ተገኘ ማለት ደግሞ በጾታ ጥቃት ምክንያት የሚከሰትውን የጤና ችግር ማስወገድ ተቻለ ማለት ነው። እንደሚታወቀው ጤናማ ህብረተሰብ አምራች ነው። አምራች ከሆነ ደግሞ የአገሪቱን እድገት ሊያፋጥን የሚችል ነው ። ይህንን ማድረግ ከተቻለ አገሪቱ አሁን ካለችበት እጅግ ደሀ ከሚባለው መስመር ወጥታ ቢያንስ መካከለኛ የእድገት ደረጃ አላቸው ከሚበሉት ተርታ ልትመደብ የምትችልበትን እድል ይፈጥራል። ስለዚህ ጥሩ ከሰራን የአገራችንን የእድገት ደረጃ እንቀይርበታለን። ጥሩ ካልተሰራ ደግሞ አሁን ካለንበትም ወደሁዋላ እንዳይጎትተን መጠንቀቅ ይገባል። በአሁኑ ወቅት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ሰላሳ ሺህ የጤና አገልግት ሰራተኞችን አሰልጥኖአል። እነሱም የጤና አገልግሎቱን በማዳረስ ረገድ ትልቅ ኃይል ናቸው። በተጨማሪም በአሁኑ ሰአት በየከተማው የጤና ኤክስቴንሽን
ሰራተኞች በኤችአይቪ ኤይድስ፣በቤተሰብ ጤና ፣በህጻናት ጤና አገልግሎት እና በተለያዩ ፕሮግራሞች ላይ የህብረተሰቡን ንቃተ ሕሊና ማሳደግና የጤና አገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆን ያደርጋሉ። በዚህ መልክ ከተሰራ ለወደፊቱ ተገቢው ለውጥ እንደሚመጣ እሙን ነው።

« ...ጾታዊ ጥቃት የሚያስከትለውን የጤና መታወክ ለማስወገድ.....»

በኢትዮጵያ በጾታ ጥቃት ምክንያት በሚደርስ የጤና ችግር ተጎጂዎቹ ብዙዎች ናቸው። በእርግጥ የጾታ ጥቃት ወንዶችንም አልፍ አልፎ የሚመለከት ቢሆንም በአብዛኛው ግን በሴቶች ላይ የሚፈጸም እሙን ነው። ይህንን ችግር ለመከላከልም የሚያስችል ፕሮጀክት መነደፉና ወደስራ ለመግባትም ዝግጅቱ መጠናቀቁን የሚገልጽ መድረክ መስከረም ስምንት ሁለት ሺህ ዓ/ም (1/8/2002) በአዲስ አበባ ደሳለኝ ሆቴል ተካሂዶ ነበር። ፕሮጀክቱ በምን መልክ እንደሚፈጸም የሚያብራሩልን ዶክተር ደሴ እንግዳየሁ ሲሆኑ ዶ/ር ደሴ የማህጸንና ጽንስ ሐኪም፣የኢትዮጵያ የማህጽንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር አባል እና በጾታ ጥቃት ምክንያት የሚደርሱ የጤና ችግሮችን የመከላከል ፕሮጀክት አስተባባሪ ናቸው።

ኢሶግ/ የፕሮጀክቱን አጠቃላይ ገጽታ ቢገልጹልን?

ዶ/ር ፕሮጀክቱ በኢትዮጲያ የማህጸንና ጽንስ ሀከሞች ማህበርና በ UNFPA ዩ-ኤን-ኤፍፒኤ ትብብር በአንድነት የሚሰራ የመከላከልና ጥቃት የደረሰባቸውን ሴቶች አስፈላጊውን ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ የሚቻልበትን መንገድ የሚያመቻች ነው። በእርግጥ የሴቶች ጥቃት በተለያየ አቅጣጫ መገለጫው ብዙ ነው። ይህ ፕሮጀክት ግን የሚያተኩረው በህጻናት ላይ በአስገድዶ መድፈር ምክንያት በሚደርሰው ጾታዊ ጥቃት ምክንያት የሚከሰተውን የስነተዋልዶ አካላትና ሌሎችም የጤና መታወኮችን የተመለከተ ነው ። ፕሮጀክቱ ትኩረት የሚያደርገው በሆስፒታሎች እና ከዛ ጋር ተያይዞም በዩኒቨርሲቲዎች ላይ ነው። ለዚሁም የተመረጡት ....

ባህር ዳር --ፈለገ ህይወት ሆስፒታል፣ጎንደር ዩኒቨርስቲ ሆስፒታል ፣

መቀሌ ዩኒቨርስቲ ሆስፒታል፣ አዳማ ሆስፒታል ፣ድሬዳዋ ድል ጮራ ሆስፒታል ፣

አዋሳ ዩኒቨርስቲ ሆስፒታል፣ ጅማ ዩኒቨርስቲ ሆስፒታል ናቸው።

ኢሶግ/ ጾታዊ ጥቃት የደረሰባቸውን ሕጻናት ጤና በመንከባከቡ ረገድ ከአሁን ቀደም ያለው ልምድ ምን ይመስላል?

ዶ/ር የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሀኪሞች ማህበር ከአሁን ቀደም ከአለም አቀፉ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ጋር በመተባበር በጋንዲ ሆስፒታል አንድ ሞዴል ክሊኒክ አቋቁሞ ነበር። የዚያ ክሊኒክ ትኩረቱ ጥቃት የደረሰባቸው

ሴቶች ላይ ነበር። በእርግጥ ጥቃት በወንዶች ላይም እንደሚደርስ ይታወቃል። እኛ ሀገር በብዛት የሚታየው ግን ሴቶች ላይ የሚደርሰው ነው ። ያ ፕሮጀክት በተለይ ጥቃት ደርሶባቸው የሚመጡ ሴቶች ትክክለኛውና የተሙዋላ ህክምና ተደርጎላቸው አስፈላጊው መረጃ ደግሞ ለፖሊስና ለፍርድ ቤቶች ተጽፎ ወንጀል ያደረሰው ሰው አስፈላጊውን የህግ እርምጃ እንዲወሰድበት በማድረግ ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አድርጎ ነበር። በጋንዲ ሆስፒታል የተቋቋመው ይህ ክሊኒክ ለሁለት አመት ያህል አገልግሎት ከሰጠ በሁዋላ ፕሮጀክቱ በማብቃቱ ለጊዜው ተቋርጦአል። የዚህ ፕሮጀክት የስራ ውጤት የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበርን በ UNFPA ዩኤንኤፍፒኤ ለተመሳሳይ ፕሮጀክት እንዲመረጥም አስችሎታል።

አሁን ከዩኤንኤፍፒኤ ጋር የጀመርነው ፕሮጀክት ከጋንዲው ፕሮጀክት ተሞክሮ በመነሳት በተወሰኑት ክልል መስተዳድሮች በሚገኙ ሆስፒታሎችና ዩኒቨርሲቲዎች ስራውን ለማስፋፋት ነው። ይህ ፕሮጀክት በትክክል ስራውን ሲጀምር ሕመምተኞች በአንድ ጣሪያ ስር ሁሉንም አይነት አገልግሎት እንዲያገኙ ይደረጋል። መረጃዎቻቸው በጥሩ ሁኔታ በምስጢር ይጠበቅላቸዋል። ለፍርድ ቤትና ለፖሊስ የሚጻፈው ወረቀትም በፍጥነት ይደርስላቸዋል ፣ከዚያም በተጨማሪ በሴቶች ጥቃት ዙሪያ ስላለው ችግር ለፖሊስ ፣ ለመገናኛ ብዙሀን እንዲሁም ለጤና ባለሞያዎች ስልጠናና የአድቮኬሲ ስራን ይጨምራል።

ኢሶግ/ ይህንን ፕሮጀክት ለመጀመር የተደረገ ጥናት አለ ?

ዶ/ር/ ለስራው በታጩት ሆስፒታሎችና ዩኒቨርሲቲዎች አንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ጥናት ተደርጎአል።እነዚህ የጤና ተቁዋሞች ያላቸው ብቃት ምን ይመስላል ? ጥቃት ደርሶባቸው የሚመጡ ሰዎችን እንዴት ነው የሚያስተናግዱት? የጤና ተቁዋሞቹ የህክምና መስጫ ቦታ ፣የህክምና መሳሪያ ፣ መድሐኒት ፣ የመረጃ ዶክመንት አላቸው ወይ? የሚለው ተዳስሶአል ።

በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ የባለሞያዎቹ እውቱ ፣ስልጠናው፣ ብቃቱ አላቸው ወይ ? በጾታዊ ጥቃት ላይ ያላቸው አመለካከት ምን ይመስላል? መሰልጠን ያስፈልጋቸዋል ወይስ አያስፈልግም ? የሚያነቡት አስፈላጊ ማቴሪያል አላቸው ወይ ? የሚለውም እንደዚሁ በጥናቱ ተዳስሶአል።

በዳሰሳ ጥናቱ እንደታየው ከሆነ በአብዛኛው የጤና ባለሙያው ከሌሎች አካሎች..ማለትም ከፖሊስ ፣ ከፍርድ ቤቶች ፣ከህብረተሰቡ ጋር ጭምር

እንደዚሁም ጥቃት ለደረሰባቸው ሴቶች እርዳታ ከሚሰጡ አካላት ጋር ምን ያክል በትብብር እንደሚሰራም ለማየት ተሞክሮአል። እናም በዚህ ጥናት ያሉትን ደካማና ጠንካራ ጎኖች በመለየት ክፍተት ያለበትን ቦታ ለመሙላት ነው ጥረት የሚደረገው።

ኢሶግ/ ፕሮጀክቱ ከሆስፒታሎችና ከዩኒቨርሲቲዎች ጋር በጥምረት እንዲሰራ መታቀዱ ለምንድነው?

ዶ/ር በዩኒቨርሲቲዎች የሚሰጡት የጤና ትምህርቶች በጾታ ጥቃት ዙሪያ የሚደርሱትን የጤና ችግሮች በሚመለከት ዝርዝር እይታ የላቸውም። የዚህ ፕሮጀክት አንዱ እይታ የጤና ባለሙያው ተምሮ በሚወጣበት ጊዜ በዚህ ዙሪያ በቂ እውቀት እንዲኖረው ማድረግ ስለሆነ በትምህርቱ እንዲካተት ማድረግ ነው። ምክንያቱም አንድ ፕሮጀክት የሚነደፈው የተወሰነ ጊዜን በእቅድ ይዞ ነው። ፕሮጀክቱ ሲያበቃ ለህብረተሰቡ የሚሰጠው አገልግሎት ግን መቋረጥ የለበትም። ስለዚህ የጤና ባለሙያዎቹ በበቂ ሁኔታ ትምህርቱን ካገኙ አገልግሎቱ ይቀጥላል። ለጊዜው ግን ለመመረቅ በዝግጅት ላይ ላሉት የህክምና ባለሙያዎች እውቀቱ በስልጠና እንዲሰጥ የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ESOG አቅዶአል።

ኢሶግ/ ከዚህ ፕሮጀክት ምን እንጠብቅ?

ዶ/ር ዋናው ቁልፍ ነገር ስልጠና ነው። በዚህ ዙሪያ የሚሰሩ ባለሙያዎችን አመለካከታቸውን እንዲቀይሩና በችግሩ ዙሪያ በቂ እውቀት እንዲኖራቸው ማድረግ ወሳኝ ነው።ሌላው ነገር ለፕሮጀክቱ ማስፈጸሚያነት ከተመረጡት ሆስፒታሎችና ዩኒቨርሲቲዎች ቅድሚያ ተሰጥቶ ስራው የሚጀመረው ለጊዜው ባልተለዩት ግን በሁለቱ ላይ ብቻ ሲሆን በዚያም ቀደም ሲል በጋንዲ የተቋቋመውን ክሊኒክ የሚመስል ሞዴል ክሊኒኮች ይቋቋማሉ። ለክሊኒኮቹም የነርስ ባለሙያ ከመቅጠር ጀምሮ አስፈላጊው ነገር ሁሉ እንዲሟላ ይደረጋል። ሆስፒታሎቹ በእጃቸው ያለውን መድሐኒት የላቦራቶሪ እቃ እና ባለሙያዎችን በተገቢው መንገድ እንዲጠቀሙ ማድረግም ሌላው ትኩረት የሚደረግበት ነው።

ከሌሎች መስሪያ ቤቶች ጋር በመተባበርም ከፖሊስ ከህግ ባለሞያው ከሌሎች አጋር ድርጅቶች እና ከህብረተሰቡጋር አብሮ መስራት የሚቻልበትን መንገድ ይህ ፕሮጀክት በእነዚህ ሶስት አመት ቆይታው እንዲመቻች ያስችላል ተብሎ ይታመናል።

UNFPA በኢትዮጵያ ከሀያ በላይ ከሚሆኑ ሌሎች ድርጅቶችም ጋር የተለያዩ ስራዎችን ይሰራል። እነዚያ ድርጅቶች በህብረተሰቡ ውስጥ ግንዛቤ የማስጨበጥን ስራ ጨምረው ሌሎችንም ማህበራዊ ጉዳዮች ያከናውናሉ። ከዚህ ውስጥ የኢሶግ ድርሻ ከእነዚያ ድርጅቶች ጋር በመቀናጀት በጾታዊ ጥቃት ዙሪያ ለሚደርሱ የጤና ችግሮች መፍትሔ የሚሰጥበትን ስራ መስራት ነው።

የእናቶን ሞት መቀነስ የሚያስችሉ የህክምና አገልግሎቶችን መስጠት ማለት በሜሊኒየም ዴቨሎፕመንት ጎልስ የተጠቀሰውን ፣ኢትዮጵያም ቃል የገባችበትን ማሳካት ስለሆነ የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ESOG አስፈላጊውን ጥረት ሁሉ በማድረግ የበኩሉን ይወጣል ።

...ስያሜና ዋጋው ቢለያይም ኮንዶም... ኮንዶም ነው፡፡

- በአፍ የሚወሰዱ እና በመርፌ የሚሰጡ የወሊድ መከላከያዎች በኢስትሮጂንና ፕሮጀስትሮን ከሚባሉ ቅመሞች ይዋሃዳሉ፡፡
- ለምታጠባ ሴት፣ ከደም ቡዋንቡዋ ጋር በተያያዘ በሽታ ያለባት ሴት፣ እንዲሁም የጡት ካንሰር ያለባት ሴትና ከ40 አመት በላይ ለሆኑ ሴቶች ከፕሮጀስትሮን ብቻ የተቀመመ የወሊድ መቆጣጠሪያ ብቻ መውሰድ ይኖርባቸዋል፡፡

ባለፈው ሳምንት እትም ከወሊድ መከላከያዎች መካከል በእንክብል መልክ በመርፌ እና በክንድ የሚቀበሩትን በሚመለከት የባለሙያ ማብራሪያ አቅርበናል፡፡ በዛሬው እትም ደግሞ ከወሊድ መከላያዎች አንዱ ስለሆነውና ኤችአይቪ ኤይድስን ጨምሮ የአባለዘር በሽታን ለመከላከል ከጥቅም ላይ የሚውለውን ኮንዶምን በሚመለከት በመጠኑ እናስነብባችሁዋለን፡፡ ማብራሪያውን የሰጡን አቶ ዳኛቸው አለማየሁ በዲኬቲ ኢትዮጵያ የብሄራዊ ሽያጭ አስተባባሪ ናቸው ፡፡

* * * * * *

ኢሶግ/ ዲኬቲ የኮንዶምን ስርጭት መቼ ነው የጀመረው?

ዲኬቲ/ እንደ እ.አ በ/1990ዓ/ም ፕሮግራሙን ሲጀምር ለመጀመሪያ ጊዜ በማህበራዊ ግብይት ፕሮግራሙ ኮንዶሞችን ነው ያሰራጨው፡፡ዲኬት ኢትዮጵያ እስካሁን ወደ ሰባት መቶ ሚሊየን ኮንዶሞችን አሰራጭቶአል

ኢሶግ/ የኮንዶም ግብይቱ የሴቶች ኮንዶምን ይጨምራል?

ዲኬቲ/ ዲኬቲ በማህበራዊ ግብይት ለሁሉም የህብረተሰብ ክፍል በስነ ተዋልዶ ዙሪያ የሚያስፈልጉትን የወሊድ መቆጣጠሪያዎችና ከኤች አይ ቪ ጋር በተያያዘ ለመከላከያ የሚረዱትን የተለያዩ ኮንዶሞች ለማምጣት ጥረት እያደረገ ነው፡፡ ከእነዚህ ውስጥ የሴቶች ኮንዶምም አንዱ ነው፡፡ በእርግጥ የሴቶች ኮንዶም ጭርሱንም በአገር የለም ባይባልም በግብይት ደረጃ ለሕብረተሰቡ በስፋት አልቀረበም፡፡ ዲኬት ኢትዮጲያ ከመድሐኒት አስተዳደር ቁጥጥር ባለስልጣን ጋር ይሄንን የሴቶች ኮንዶምን በተመለከተ ወደአገር ውስጥ በስፋት እንዲገባና እንዲሰራጭ ለማስመዝገብ ጥረት እያደረገ ነው፡፡ ምዝገባው እንደተጠናቀቀ እንደ ማንኛውም የዲኬት ፕሮዳክት በተለያዩ የጤና ድርጅቶች ይቀርባል፡፡

ኢሶግ/ የሴቶች ኮንዶም በአለም ጥቅም ላይ ከዋለ ምን ያህል ጊዜ አስቆጥሮአል?

ዲኬቲ/ የሴቶች ኮንዶም እንግዲህ በአለም ላይ ከመጣ ሀያ አመት ቢሆነው ነው ፡፡ የሚያመርቱት ካምፓኒዎች በጣም ውስን ናቸው ፡፡ ሁኔታውን ስንመለከተው

አንደኛ ካምፓኒዎቹ ውስን መሆናቸው እና በሁለተኛ ደረጃም ዋጋው ለተጠቃሚዎች ከበድ ስለሚል በቀላሉ ጥቅም ላይ ለማዋል አልተቻለም።
አንድ የሴት ኮንዶም በኢትዮጲያ ብር ከአምስት ብር በላይ ነው የሚገዛው ። በሶስተኛ ደረጃ ደግሞ ፕሮግራሙን ባለመጀመራችን ለሴቶቹ ኮንዶሙን በመጠቀሙ
ረገድ ተገቢውን የንቃተ ሕሊና የማዳበር ስራ አልተሰራም። መድሐኒት አስተዳደር ቁጥጥር ባለስልጣን ምዝገባውን እንደጨረሰ ከዲኬት ግንዛቤ እንዲኖራቸው ከተለያዩ ድርጅቶች ጋር ለመስራት ዝግጁ ነው

ኢሶግ/ የወንዶች ኮንዶም ከአምራቾቹ በሚመጣበት ዋጋ ነው ገበያ ላይ የሚውለው?

ዲኬቲ/ ወደ ዋጋው ስንሄድ የወንዶች ኮንዶም አምራቾቹ በሚያከፋፍሉበት ዋጋ
ሳይሆን እስከ ሰባት በመቶ እየተደጎመ ነው ለገበያ የሚቀርበው ። ከገበያ በተገዛበት ዋጋ ለተጠቃሚ የሚቀርብ ቢሆን ኖሮ አሁን በግል አስመጪዎች ወደ ሀገር ከሚገቡት ኮንዶሞች ዋጋ ጋር ተመጣጣኝ የሆነ ዋጋ ይጠየቅበት ነበር።ነገር ግን የተለያዩ የእርዳታ ሰጪ አካላትን ድጋፍ በማስተባበር እስከ ሰባ ከመቶ አካባቢ የሚደርሰውን ዋጋ በመደጎም ለተጠቃሚ ይቀርባል። ይሄ የዋጋ ድጎማ ኮንዶም ላይ ብቻ ሳይሆን ሁሉም የወሊድ መከላያዎችም ላይ እየተደረገ ነው ባብዛኛው የሚሰራጨው ። የማህበራዊ ግብይት ዋናው አላማም የሚገለጸው በዚህ መንገድ ነው። በቁጥርም ጀረጃ ብንመለከት ከአምስት አመት በፊት ዲኬቲ ኢትዮጲያ ውስጥ ያሰራጭ የነበረው በአመት ከሀያ እስከ ሀያ አምስት ሚሊየን ኮንዶሞች ነበር ። አሁን ግን በአመት ስርጭቱ ከሀምሳ አምስት ሚሊየን በላይ ነው። እና በቁጥር ደረጃ ስናይ ትልቅ ለውጥ አለ ። አንዳንድ ጊዜ የቁጥሩ ሁኔታ ፍላጎቱን ግንዛቤውን ሊያሳየን ይችላል ። ስለሆነም ይሄ ቁጥር ኮንዶምን በመጠቀም እረገድ እየተሻሻለ የመጣ ግንዛቤ መኖሩን
ይጠቁማል።

ኢሶግ/ በግብይት ላይ ያሉት ኮንዶሞች በስያሜ እና በዋጋ ደረጃ መለያየታቸው ከጥራት ጋር ይገናኛል?

ዲኬቲ/ ጥራትን በተመለከተ አንድ ኮንዶም ኢትዮጵያ ውስጥ ሲገባ የመድሐኒት አስተዳደር ባለስልጣን ጥራቱን ያረጋግጣል። ኮንዶሞች በተለያየ ስያሜና ዋጋ ቢሰራጩም ጥራታቸው ግን የሁሉም እንደተጠበቀ መሆኑን ላረጋግጥ እችላለሁ። የኮንዶሞቹ በስያሜ የመለያየት ጉዳይ ምናልባት አንዱ መአዛው
ጥሩ ሆኖ ሌላኛው መአዛ ላይኖረው ይችላል ። ወይንም ደግሞ ሌላኛው ፍላጎትን
ሊጨምሩ የሚችሉ ክርክር ነገሮች ሊኖሩት ይችላል ። እንደዚህ አይነት ነገሮችን

ከማካተት ውጪ ጥራታቸውን በሚመለከት ሁሉም አንድ አይነት ጥራት ያላቸው ኮንዶሞች ናቸው ፡፡ ስያሜና ዋጋው ቢለያይም ኮንዶም ኮንዶም ነው፡፡

ኢሶግ/ ኮንዶሞች በየንግድ ሱቆቹ ከተበተኑ በሁዋላ ስለአገልግሎት ጊዜያቸው የሚደረግ ቁጥጥር አለ ?

ዲኬቲ/ የጠቀሜታ ጊዜያቸው ያለፈባቸውን ኮንዶሞች የምንቆጣጠርባቸው መንገዶች አሉን፡፡ ምንጊዜም በስርጭት ላይ ያሉትን ኮንዶሞች በምዝገባቸው ደረጃ መቼ እንደተመረቱ እና መቼ አገልግሎታቸው እንደሚያበቃ የሚያሳዩን መረጃዎች አሉን፡፡ ስለዚህ ኮንዶሞቹ የአገልግሎት ጊዜያቸው ከማብቃቱ ከአንድ ወር በፊት በየሱቆቹ በየፋርማሲዎቹ ያሉትን ኮንዶሞች ጊዜ ከማለፉ በፊት በመሰብሰብ ለተገልጋዩ እንዳይሸጡ እናደርጋለን፡፡ ሌላው ደግሞ ሻጮቹም ትርፋቸው እንዳይነካ እና ለሌላም ጊዜ ኮንዶምን የመሸጥ ልማድ እንዲኖራቸው የሚደረግበት አሰራር አለ፡፡ በየችርቻሮው ሱቅም ሆነ በግምጃ ቤቶች የኮንዶምን አቀማመጥ በተመለከተ ዲኬቲ በሁሉም ክልል መስተዳድሮች የሽያጭ ሰራተኞች ያሉት በመሆኑ የሽያጭ ሰራተኞቹ በወር አንድ ጊዜ በኢትዮጲያ ውስጥ ባሉት ወደ ዘጠና በመቶ በሚደርሱት ሱቆች በመሄድ ትምህርት ይሰጣሉ፡፡ በራሪ ወረቀቶችን በማዘጋጀትም አያያዙ እንዴት መሆን እንዳለበት ልምዱን እንዲቀስሙ ከማድረግም ባሻገር ጥሩ አቀማመጥ ላደረጉ ደግሞ ዲኬቲ ሽልማት የሚሰጥበትም አጋጣሚም አለ ፡፡ ይህ አሰራር ሌሎችም ተበረታትተው ያንን ልምድ በመውሰድ የኮንዶም የጠቀሜታ ጊዜው እንዳያልፍ እና ለተለያዩ ችግሮች እንዳይጋለጥ ጥረት ያደረጋሉ፡፡

ኢሶግ/ ኮንዶምን በመጠቀም ጊዜ የተለያዩ ችግሮች (መንሸራተት፣መቀደድ…)ይገጥማል ይባላል፡፡ ይህ ለምንድንነው ?

ዲኬቲ/ ኮንዶም ችግር አለው ሲባል ችግሩ በሁለት በኩል ነው፡፡ አንደኛው የተጠቃሚው ችግር ሲሆን ሌላው ከኮንዶሙ ከራሱ የሚከሰት ነው፡፡ ኮንዶም ጊዜው ሲያልፍበት ወይንም ደግሞ ኮንዶሞች የሚቀመጡበትን ደረጃ በትክክል ካልተጠቀምን ችግሩ ሊከሰት ይችላል፡፡ ለምሳሌ …

- ኮንዶም ሙቀቱ ከአርባ ዲግሪ ሴንቲግሬድ በላይ በሆነ መብራት ወይንም ሙቀት ባለበት አካባቢ አይቀመጥም ፡፡
- ኮንዶም የጸሀይ ብርሀን በቀጥታ በሚያገኘው ቦታ እንዳይቀመጥ ይመከራል፡፡

ተጠቃሚውን በተመለከተ ደግሞ ያለው ችግር…

- ባብዛኛው ለረጅም ጊዜ ኮንዶምን በኪስ ወይም በቦርሳ ይዞ የመሄድ ነገር ካለ ኮንዶሙ ከጥቅም ላይ እንዲውል ሲደረግ በሙቀትና በመፈጋፈግ ላሽቆ ስለሚቆይ የመቀደድ ሁኔታን ያመጣል።
- በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ በግንኙነት ወቅት ሴትዋ ዝግጁ ካልሆነች በሚፈጠረው መፈጋፈግ ምክንያት ኮንዶሙ የመቀደድ እድሉ የሰፋ ነው ።
- በሶስተኛ ደረጃ ደግሞ ባብዛኛው ኮንዶሙ ከፓኬት ውስጥ በሚወጣበት ጊዜ ጥንቃቄ በሌለው ሁኔታ በጥርስ ወይንም በመቀስ የመቁረጥ ሁኔታ ካለ ኮንዶሙ የመቀደድ እድሉ ይሰፋል።

ኮንዶምን በመጠቀም ረገድ ሊደረጉ የሚገባቸውን ጥንቃቄዎች ኮንዶም በሚሸጥባቸው ፓኮዎች ውስጥ በዝርዝር የተቀመጠ ስለሆነ ያሉትን መረጃዎች በትክክል በመከተል ተገልጋዮች እንዲጠቀሙበት ዲኬቲ መልእክት ያስተላልፋል።

አሁን ባሉት መረጃዎች ወደ ዘጠና አምስት በመቶ (95%) ሕብረተሰቡ ስለ ኮንዶም ምንነትና ጠቀሜታ ያውቃል። ነገር ግን የባህርይ ለውጥ መጥቶአል ለማለት አያስደፍርም። የኮንዶም አጠቃቀምን በተመለከተ አሁንም ወደፊትም ምንጊዜም በጠነከረ መልኩ ትምህርቱ መሰጠት አለበት። ምክንያቱም ከትውልድ ትውልድ እየቀጠለ በየጊዜው ለአቅመ አዳም ወይም ለአቅመ ሄዋን የሚደርሱ ዜጎች ስለሚተኩና ለመረጃውም አዲስ ስለሚሆኑ ተገቢውን የጥንቃቄ መረጃ መስጠት ይገባል ።

ጡት ማጥባት እርግዝናን የሚከላከለው በከፊል ነው፡፡

ለዛሬው እትማችን መነሻ የሆነው በማጥባት ጊዜ የሚወሰደው የወሊድ መከላከያ ጉዳይ ነው፡፡ ለመሆኑ ማጥባት በእራሱ እንደወሊድ መከላከያ አይቆጠርምን? የሚለውን መነሻ ጥያቄ በመያዝ ነበር ወደ ዲኬቲ ኢትዮጵያ ያመራነው፡፡አቶ ዳኛቸው አለማየሁ በዲኬቲ ኢትዮጵያ የብሔራዊ ሽያጭ አስተባባሪ ናቸው፡፡ በአጠቃላይ በዲኪቲ በኩል ስለሚሰጠው የወሊድ መከላከያ አገልግሎት አነጋግረናቸዋል፡፡

* * * *

ኢሶግ/ ዲኬቲ ኢትዮጵያ ማህበራዊ ግብይቱን የጀመረው መቼ ነው?

ዲኬቲ/ ዲኬቲ ኢትዮጵያ ፕሮግራሙን የጀመረው እንደ እ.አ በ1990 ዓ/ም ነው ፡፡ ለመጀመሪያ ጊዜ በማህበራዊ ግብይት ፕሮግራሙን ሲጀምር ኮንዶሞችን በማሰራጨት ነው ፡፡ ከተወሰነ ጊዜ በሁዋላ ደግሞ ወደ ወሊድ መቆጣጠሪያዎች በማለፍ በአፍ የሚወሰደውን የወሊድ መቆጣጠሪያ ለመጀመሪያ ጊዜ ገበያ ላይ አውሎአል ፡፡ ከዚያ በመቀጠል ደግሞ የህብረተሰቡን ፍላጎት በተከተለ መንገድ በመርፌ የሚወሰደውን የወሊድ መቆጣጠሪያ በገበያ ላይ አውሎአል ፡፡ እንደሚታወቀው ባሁኑ ጊዜ በመርፌ የሚሰጠውን መከላከያ ተጠቃሚው ቁጥሩ በጣም ከፍ ያለ ሲሆን በዚያ ምክንያትም ዲኬቲ የተወሰነ ጥናት ካጠና በሁዋላ የወሊድ መቆጣጠሪያው ያስፈልጋል በሚል በማህበራዊ ግብይት ገበያ ላይ አውሎአል፡፡

ቀደም ሲል እንደገለጽኩት የወሊድ መከላከያን በሚመለከት ስርጭቱን መጀመሪያ የጀመርነው በአፍ በሚወሰዱ እንክብሎች ሲሆን ቀደም ሲል ይሸጡ የነበሩት በወር ከ(20000-30000) ከሁለት ሺህ እስከ ሶስት ሺህ ይደርስ የነበረ ሲሆን በአሁን ጊዜ ግን በየወሩ ስርጭታችን ከ(150000-200000)ከአስራ አምስት ሺህ እስከ ሀያ ሺህ የወሊድ እንክብሎች በተለያዩ ፋርማሲዎች እና የጤና ድርጅቶች በመሰራጨት ላይ ይገኛሉ ፡፡ ይህም ማለት የወሊድ መቆጣጠሪያ ተጠቃሚው ቁጥር ከጊዜ ወደጊዜ በጣም ከፍ እንዳለ ነው የሚያሳየን ፡፡

ኢሶግ/ የወሊድ መቆጣጠሪያ አቀማመም ልዩነት አለው ?

ዲኬቲ/ የወሊድ መቆጣጠሪያ በአብዛኛው ሲዘጋጅ ከሁለት ቅመሞች ነው ፡፡ እነርሱም ኤስትሮ

ጂን እና ፕሮጀስትሮን የሚባሉ ናቸው። የእነዚህ የሁለቱ ቅመሞች ውሁድ የሆኑ የወሊድ መቆጣጠሪያዎች አሉ ። ለብቻ ደግሞ ፕሮጀስትሮን የምንለውን ቅመም የያዘ የወሊድ መቆጣጠሪያ አለ ። ባብዛኛው የሁለቱ ውህድ የሆኑት የወሊድ መቆጣጠሪያዎች በአፍ የሚወሰዱ ሲሆን ፕሮጀስትሮን የተባለውን ቅመም ብቻ የያዙት ደግሞ በአፍ የሚዋጡም በመርፌ የሚሰጡም አሉ ። በክንድ የሚሰጡ መከላያዎችም አሉ ። እናም የወሊድ መቆጣጠሪያዎች አይነት በአብዛኛው በእነዚህ በኤስትሮጂን እና ፕሮጀስትሮን ቅመሞች ለይ የተመሰረተ ነው ። ዲኬቲ ኢትዮጵያ በመጀመሪያ ገበያ ላይ ያዋለው የኤስትሮጂንና የፕሮጀስትሮን ቅመም ውሁድ የሆነውን የወሊድ መቆጣጠሪያ በአፍ የሚወሰድ ነው ። በመቀጠል በመርፌ የሚሰጥ ነው እሱም የአንድ ፕሮጀስትሮን ቅመም ብቻ የያዘ የወሊድ መቆጣጠሪያ ነው ። በመቀጠል ጥናቶችን በምናደርግበት ጊዜ በግሉ የጤና ዘርፍ ላይ አጥቢ እናቶች የሚወስዱት የወሊድ መቆጣጠሪያ በገበያ ላይ ስለአልነበር በተለይም በአፍ የሚወሰደውን ፕሮጅስትሮን ብቻ ያለውን መከላከያ በገበያ ላይ አውሎአል። ሌሎቹ የወሊድ መከላከያዎች ማለትም በመርፌ፣ በክንድ የሚወሰዱ አሉ ። ነገር ግን ካለው ችግር አንጻር እና ፍላጎቱን በማየት ዲኬቲ ይሄንን ፕሮጀስትሮን ቅመም ብቻ ያለውን ማለትም የሚያጠቡ እናቶች መውሰድ እንዳለባቸው የሚመከረውን መከላከያ ከጥናት በሁዋላ በገያ ላይ አወሎአል።

የወሊድ መቆጣጠሪያ ሁለት አይነት ነው ። ለአጭር ጊዜ የሚወሰድ እና ለረጅም ጊዜ የሚወሰድ ይባላል ። ለአጭር ጊዜና ለረጅም ጊዜ ስንል አጭር ጊዜ ማለት አንድ ሳይክል ወስዳ ቢሚቀጥለውም ሌላ ሳይክል ትወስዳለች ማለት ነው ።ለረጅም ጊዜ ሲባል ደግሞ አንድ ጊዜ በክንድ ላይ ከተቀበረ ወይም አንድ ጊዜ ማህጸን ውስጥ ከተቀመጠ ለረጅም ጊዜ ያገለግላል ማለት ነው።አንድ የወሊድ መቆጣጠሪያ የምትወስድ ሴት ሁሉንም የወሊድ መቆጣጠሪያ እንደምርጫዋና እንደሁኔታዋ ብታገኝ ይመረጣል ።

ኢሶግ/ የሚያጠቡ እናቶች የወሊድ መከላከያን ለመውሰድ ምቹ ሁኔታ አለ ?

ዲኬቲ/ የወሊድ መከላከያውን በመጠቀሙ ረገድ በሁለት አቅጣጫ ማለትም ተጠቃሚም ጋ ባለሙያውም ጋ ችግር አለ። ተጠቃሚ ጋ አለ የምንለው ችግር መከላከያውን በሚፈልጉበት ጊሴ በትክክል መረጃን የመስጠት ልምድ ብዙ ጊዜ ይጎላል። እናቶች አጥቢ መሆናቸውን አይገልጹም። ባለሞያው ጋ ያለው ችግር

ይሄ የወሊድ መከላከያ ስላልቀረበለት አንድ የምታጠባ ሴት ብትመጣ የሚሰጣት ፕሮዳክት የለም ። ሴትየዋ በአፍ የሚዋጥ መከላከያ ብትፈልግም ምን አልባትም ወደ መርፌ ወይንም በክንድ ወደ ሚሰጥ መከላከያ ይልካታል ። ይህንን ችግር ለመፍታት (ዲኬቲ) በማህበራዊ ግብይት ፕሮግራም አንዲት ሴት የምትፈልውን ፕሮዳክት እንድታገኝ ይህንን መከላያ በግል የጤና ድርጅቶች ላይ እንዲኖር በማድረግ እንዲሁም የተለያዩ ስልጠናዎችን ለባለሞያዎች በመስጠትና ለድንገተኛ ጊዜ የሚዋጡ እንክብሎችን በገበያ ላይ በማዋል አስተዋጽኦ አድርጎአል። ሌላው ደግሞ በቅርብ ጊዜ ውስጥ ካሰራጨነው መቆጣጠሪያዎች መካከል የሄስትሮጅንና የፕሮጀስትሮን ውህድ የሆነ የወሊድ መቆጣጠሪያ አለ ። ይሄ የወሊድ መቆጣጠሪያ ኢትዮጲያ ውስጥ ለመጀመረያ ጊዜ ነው የገባው ።በመንግስትም ደረጃ በሌላም የግል ተቋም ውስጥ የገባ አይደለም ።

ኢሶግ/ ጡት ማጥባት በእራሱ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይሆንምን ?

ዲኬቲ/ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት አንዲት ሴት በተፈጥሮዋ ጡት በማጥባትዋ ብቻ እርግዝናን የምትከላከለው ሙሉ በሙሉ ሳይሆን በከፊል ነው ።

ምን አልባትም ከ(60-65) ፐርሰንት ስድሳ እስከ ስድሳ አምስት በመቶ አካባቢ ነው አንዲት ሴት ጡት በማጥባትዋ ብቻ ወሊድን መከላከል የምትችለው። ማጥባት ሲባል ደግሞ ብዙ አይነት አጠባብ አለ ። ሙሉ ጊዜዋን በማጥባት ላይ ያለች ሴት እና አልፎ አልፎ የምታጠባ ሴት እርግዝናውን የመከላከል አቅማቸው የተለያየ ነው ። ባብዛኛው እቤት ውስጥ ያሉ እናቶች ብዙ ጊዜ ስለሚያጠቡ የመከላከል አቅሙ ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን በተለያዩ ምክንያቶች አልፎ አልፎ የሚያጠቡ እናቶች ከሆኑ ማጥባቱ ወሊድን የመከላከሉ አቅም በዚያኑ መጠን ዝቅ ይላል ። ስለሆነም የምታጠባ እናት በተጨማሪ የወሊድ መቆጣጠሪያዎች ብትወሰድ እርግዝናን የመከላከል አቅሙን ከፍተኛ ያደርገዋል።

ኢሶግ/ ለሚያጠቡ እናቶች የሚፈቀደው የወሊድ መከላከያ ከሌላው ይለያልን?

ዲኬቲ/ ለሚየጠቡ እናቶች ባብዛኛው የሚፈቀደው ፕሮጀስትሮን የተሰኘውን ቅመም ብቻ

የያዘውን መከላከያ ነው። ለዚህም ምክንያቱ አንዲት እናት ኤስትሮጂንና ፕሮጀስትሮን ውሁድ የሆኑትን መከላከያዎች ልጅ በወለደች ለመጀመሪያ ስድስት ወር ጊዜ ጡት እያጠባች ባለችበት ጊዜ ብትወስድ የሚያመጣው ችግር

አለ ። ይኼውም የሚመረተው የእናት ጡት ወተት ያንሳል፣ ሁለተኛው ምክንያት ደግሞ የእናት ጡት ውስጥ ያለው ፕሮቲን ጥራት ይቀንሳል ። ይህ በሚሆንበት ጊዜ በተዘዋዋሪ ልጁ ይጎዳል። እናም አንዲት ሴት ከወለደች በሁዋላ ከስድስት ሳምንት ጀምሮ ከፕሮጀስትሮን ቅመም ብቻ በተለያየ መልክ የተዘጋጁትን የወሊድ መቆጣጠሪያዎችን በማንኛውም የጤና ድርጅቶች ሄዳ መውሰድ ትችላለች ።

የሰውነት መፋፋት ...ለወር አበባ ቶሎ መምጣት

- ከመቶ አመት በፊት የመጀመሪያው የወር አበባ በአማአካኝ በአስራ አራት አመት እድሜ ነበር የሚታየው።ዛሬ ግን በአማካኝ በአስራ አንድ አመት ሆኖአል።

«ይድረስ በአዲስ አድማስ ጋዜጣ ለአንቺና ለአንተ አምድ ዝግጅት ክፍል.....እሱዋ ሲጋራዋን ስታጤስ እኔ እያደነቅሁ በሚለው ርእስ (16/12/2001)ነሐሴ አስራ ስድስት ቀን ሁለት ሺህ አንድ አመተ ምህረት ባስነበባችሁት ቁምነገር አንድ የሚመለከተኝ ነገር አጋጥሞኛል...»

ስማቸውን እንዳንጠቅስ አደራ ያሉን የአምዳችን ተሳታፊ ይድረስ ያሉት ለጡት ካንሰር መነሻ ከሆኑት ምክንያቶች ውስጥ አንዱ ...ሴቶች ከአስራ ሁለት አመት እድሜያቸው በፊት የወር አበባ የሚያዩ ከሆነ ...የሚለው ነው። ጠያቂው የአንዲት ሴትና የአንድ ወንድ ልጅ አባት ሲሆኑ ሴቷ ልጅ ገና በዘጠኝ አመት እድሜዋ የወር አበባዋን ስላየች ምን ማድረግ አለብን ? እኔና እናትዋ ይህንን ስናነብ እጅግ ተጨንቀናል ። የካንሰር በሽታው ይይዛታል ማለት ነው ? ማድረግ የምንችለውስ ነገር ምንድነው ?የሚል ነው ጥያቄያቸው።

ጠያቂያችን ያነሱት ሀሳብ የሌሎችም የአምዳችን ተከታታዮች ጥያቄ እንደሚሆን በማመን የተነሳውን ጥያቄ አክለን አጠቃላይ የስነተዋልዶ ጤናን በሚመለከት በየእድሜ ደረጃው እንዲያብራሩልን ዶ/ር ሰለሞን ቁምቢን ጋብዘናል። ዶ/ር ሰሎሞን የማህጸንና ጸንስ ሕክምና ስፔሻሊስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲም መምህር ናቸው።

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

ጤና ማለት በአለም የጤና ድርጅት አተረጉዋጎም መሰረት ሙሉ የሆነ የአካል ፣የአእምሮ እና እንዲሁም ህብረተሰባዊ ጤንነት ማለት ነው። እናም ሕመም አለመኖሩ ብቻም ጤና መሆንን አያመለክትም ይላል መረጃው። ከዚያ በመቀጠል የስነተዋልዶ ጤና ሲባል ይህንን ሙሉ የሆነ ጤንነት ከተዋልዶ አካላት ጋር በተያያዘ (process and function) ማለትም ከሂደቱ እና ከስራው ጋር በተያያዘ የሚገለጽ ነው።

የስነተዋልዶ ጤና ሲባል እንደየእድሜው ደረጃ የተለያየ ነው። በአለም ጤና ድርጅት አተረጉዋጎም መሰረት ያደጉ ሰዎች (Adult) ሲባል ከ(25) ሀያ አምስት አመት በላይ ያሉትን የሚገልጽ ሲሆን ከዛ በፊት ያለውን ማለትም ከ (10) አስር እስከ (25) ሀያ አምስት አመት ያለውን ደግሞ የአፍላነት ወይንም የወጣትነት ጊዜ አድርጎ ይወስደዋል። ከአስር (10)አመት በታች ያለው ደግሞ የልጅነት ጊዜ ይባላል።

የስነተዋልዶ ጤናን መጉዋደል ከአስር አመት በታች ባሉት ልጆች እድሜ ስናየው በተለይም የሴቶቹ በብዛት ሊሆን የሚችለው ገና እንደተወለዱ ፈሳሹ ከእናታቸው በወሰዱት ንጥረ ነገር (Hormone) በሚባለው ምክንያት የሚከሰት ነው ። ያ የወሰዱት ንጥረ ነገር ሲጠፋ ደግሞ በማህጸናቸው በኩል ደም ሊታይ ይችላል። ይህም ማለት የወር አበባ በንጥረ ነገሩ አማካኝነት (Influenced) ሊከሰት እንደሚችል ማለት ነው ። ሴት ልጆቹ ከእናታቸው የወሰዱት ንጥረ ነገር ሲጎድል ማለትም እትብቱ ከተቆረጠ በሁዋላ ማለት ነው...እጥረቱ ደም መፍሰስን ሊያስከትል ይችላል።

ከሴት ልጆች ማህጽን የሚወጣው ፈሳሽ ሌሎች ምክንያቶችም አሉት።

ለምሳሌ...ሲጫወቱ የተለያዩ ነገሮች በማህጸናቸው ወይንም በብልታቸው ውስጥ ሲገባ ወይንም የመደፈር አደጋ ሲደርስባቸው ፈሳሽ ኪያዩ ይችላሉ።(በተገዶ መደፈር ምክንያት ስለሚመጡት የህጻናት የስነተዋልዶ ጤንነት ችግሮች በኢትዮጵያ ምንም እንኩዋን አገር አቀፍ ጥናት ባይካሄድም አዲስ አበባን ጨምሮ በተደረገው መጠነኛ ጥናት ሀምሳ ከመቶ በላይ የሚደፈሩ ሴቶች እድሜያቸው ከአስራ አራት አመት በታች የሆኑ መሆናቸውን ነው ጥናቶቹ የሚጠቁሙት።) እንደዚሁም ጋር ተያይዞ በልጅነት ወቅት የሚታዩ የካንሰር ሕመም ማለትም መቆጣጠር የማንችለው ነቀርሳ አይነት የጤና ጉድለቶች በልጅነት እድሜያቸው ይከሰታል ።እንዲሁም ብዙውን ጊዜ የሚታይ ባይሆንም እንኩዋን ከንጥረ ነገር ማመንጨት ጋር በተያያዘ ካለእድሜያቸው የሚደርሱ ወይንም አለጊዜያቸው የማደግ ሁኔታ የሚያሳዩ ልጆች ጊዜያቸው ሳይደርስ የሚከሰተው አፍላነታቸው በልጆች የስነተዋልዶ ጤና ችግር ለማስከተል እንደምክንያት የሚቆጠርበት ሁኔታ አለ ።

ከሴት ህጻናቱ ሁኔታ ሳንወጣ ወደተነሳው ጥያቄ ስንመለከት የሴት ሕጻናቱን በተለይም ለጡትና ለማህጸን ካንሰር እንደ መነሻ ምክንያት ከሚሆኑት ምክንያቶች አንዱ ከአስራ ሁለት አመት እድሜያቸው በታች ባሉበት ጊዜ የወር አበባ መምጣት ነው። የወር አበባን አመጣጥ ወደሁዋላ መለስ ብለን ብንመለከት ማለትም ከዛሬ መቶ አመት በፊት የነበረው ሁኔታ… የልጆች የመጀመሪያው የወር አበባ የሚያዩበት እድሜ በአማካኝ ወደአስራ አራት አመት ገደማ ነበር እንደተለያዩ ጥናቶች እማኘነት ። በዚህ ዘመን ደግሞ በተለይም በሰለጡኑት አገሮች እንደተደረገው ዳሰሳ ከሆነ የመጀመሪያው የወር አበባ የማያ እድሜ በአማካኝ ወደ አስራ አንድ አመት ዝቅ ብሎአል ። አማካኙ አስራ አንድ ነው ማለት ደግሞ ከፍ ሲል እስከ አስራ ሶስት አመትም ሊዘገይ ይችላል። አለበለዚያም እስከ ዘጠኝ አመትም ድረስ ዝቅ ብሎ በግዜ ሊመጣ ይችላል ማለት ነው። ይህ የወር አበባ በፍጥነት የመምጣት ሁኔታ በእርግጥ ለጡትና ለማህጽን ካንሰር መከሰት እንደምክንያት ይቆጠራል ማለት ግን እነዚህ ልጆች ከሌላው ህብረተሰብ በበለጠ በካንሰር የመያዝ እድል አላቸው ማለት ነው እንጂ ማንኛዋም በዘጠኝ አመት ወይንም ከዛ በፊት የወር አበባ ያየች ሴት ሁሉ ካንሰር የግድ ይይዛታል ማለት አይደለም። እነዚህ ሴቶች በካንሰር የመያዝ አድላቸው ከሌሎች የሚበዛበት ምክንያት የወር አበባ ቶሎ በማየታቸው ምክንያት እውስጥ ያለው የሆርሞን መጠን ወይንም (Balance) ሚዛን በእድሜያቸው እስኪደረጁ ድረስ የመዛባት ሁኔታ ስለሚኖረው ያ ሁኔታ ከሌላው ህብረተሰብ የበለጠ ለካንሰር እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል።በአሁኑ ጊዜ የወር አበባ የሚመጣበት እድሜ እያነሰ የመሄዱ ምክንያት በሳይንስ እንደሚሰጠው ትርጉም ሁኔታው ከአመጋገብ ጋር እንዲሁም ከሰውነት መፋፋት ጋር የተያያዘ እንደሆነ ነው ብዙ መረጃዎች የሚጠቁሙት። ስለዚህ ይህንን ችግር የሕክምና ክትትል በማድረግ አስቀድሞውኑ መቆጣጠር ይቻላል።

ወደ ወንዶቹ ሁኔታ ስንመለከት በወንዶች ልጆች በኩል የሚከሰተው የስነተዋልዶ ጤና ችግር በአብዛኛው ከተገድዶ መደፈር ሁኔታ ጋር የሚያያዝ ነው። ከተገድዶ መደፈር ጋር በተያያዘ ኤችአይቪ እና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ይተላለፋሉ። ከዚህም በተጨማሪ ወንዶች ልጆች ሲደፈሩ የስነአእምሮ ችግር ያጋጥማቸዋል። የስነአእምሮ ችግሩ ደግሞ ከጉዳት ጋር የተያያዘ እና ጭንቀትም የሚያስከትል ስለሆነ በአፋጣኝ ላይረዳ ወይንም ላይድን የሚችል ነው። የወንዶቸን ፈሳሽ የሚያመነጨው ፕሮስቴት የሚባለው ከፊንጢጣ ጋር በቅርብ የተገናኘ ስለሆነም ወንዶች ልጆችን አስገድደው በሚደፍሩዋቸው ጊዜ ብልታቸው ሊቆም ይችላል። በመደፈር ሁኔታ በሚከሰተው ግፊትም ለእራሳቸው እርካታ ላይ የደረሱ ሊያስመስላቸውና ከጨንቀት ላይ ሊጥላቸው

ይችላል። ወንዶች ልጆች ሲደፈሩ ጉዳቱ የፊንጢጣ መቀደድ እና መድማትንም የሚያመጣ እንዲሁም ከአእምሮ እና ከአካል ጋር በተያያዘም የጤና ችግር የሚያስከትል ነው።

...በሳሙና ፣በዲቶል ፣በተለያዩ ኬሚካሎች ብልትን ማጽዳት አግባብ አይደለም፡፡

በዚህ አትም ለአንባቢዎች ይዘን የቀረብነው በማህጸን ላይ የሚደርሰው መመረዝ **(Infection)** ምክንያቱ ምን እንደሆነና ለመከላከል ሊወሰዱ የሚገባቸውን ጥንቃቄዎች የሚመለከት ነው፡፡ ለዚህ ማብራሪያ እንዲሰጡን የጋበዝናቸው ዶክተር መብራቱ ጀምበር ይባላሉ፡፡ ዶክተር መብራቱ የማሕጸንና ጽንስ ስፔሻሊስት ሲሆኑ ከዚያም በላይ ለተለያዩ ስፔሻሊስቶች አጫጭር ኮርሶች አሉዋቸው፡፡ ዶ/ር መብራቱ ጀምበር በአሁን ሰአት በካዲስኮ ሆስፒታል በሜዲካል ዳይሬክተርነት እየሰሩ ይገኛሉ፡፡

ኢሰግ... ኢንፌክሽን መገለጫው ምንድነው?

ዶ/ር... ኢንፌክሽን የሚባለው ብዙውን ጊዜ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፉትን ሕመሞች ከሚያመጡ ሕዋሳቶት የሚከሰት ነው፡፡ ውሀ ወለድ ፣እንዲሁም ከምግብ ጋር ተያይዘው የሚመጡ ኢንፌክሽን የሚፈጥሩ ህዋሳትም አሉ፡፡ እንዲሁም በፓራሳይት መልክ ትላትሎች ሊኖሩ ይችላሉ ፡፡ የአባላዘር በሽታዎችም ኢንፌክሽንን የሚፈጥሩ ሲሆን የአባላዘር በሽታ የሚል ስያሜ የተሰጣቸውም በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በመሆናቸው ነው፡፡ ስለዚህ ኢንፌክሽን ሰፋ ያለ ሁኔታዎች አሉት ማለት ነው ፡፡

ኢሰግ... በማህጸን አካባቢ የሚፈጠር ኢንፌክን መንስኤው ምንድነው?

ዶ/ር...በማህጸን አካባቢ ለሚፈጠረው ኢንፌክሽን(በበሽታ መመረዝ) ምክንያቱ የንጽህና አጠባበቅ ስልቱን አለማወቅ በሚል ብሰይመው ይሻለኛል ፡፡ ምክንያቱም በተለይ በአሁኑ ሰአት ያሉ ሴቶች ያው ወደ ስልጣኔ አየመጡ ስለሆነ ንጽህና ማድረግ እንዳለባቸው ያምናሉ፡፡ ድሮም ቢሆን ስልጣኔም ባይኖር እንኩዋን ያው እናቶች ግብር ይወጣሉ ፡፡ ይህም ማለት ጠዋትና ማታ በመታጠብ ንጽህናቸውን ይጠብቃሉ ማለት ነው፡፡ ስለዚህ ችግሩ የንጽህና ማጣት ሳይሆን ብዙውን ጊዜ የንጽህና ስልት አጠባበቁ ነው ፡፡ የንጽህና ስልት አጠባበቅ ጉድለት ማለት አንዳንዶቹ ብልታቸውን በጣም ደጋግሞ በመታጠብ ንጽህናቸውን የጠበቁ ይመስላቸዋል፡፡ነገር ግን ንጽህናን የሚጠብቀው ደጋግሞ በመታጠብ አይደለም ፡፡ ጠዋትና ማታ ከታጠቡ ይበቃቸዋል፡፡ በእርግጥ በሃይማኖት ምክንያት ደጋግመው የሚታጠቡ አሉ ፡፡ ሃይማኖት የሚያዘውን ነገር ማድረጉ ትክክል ቢሆንም ነገር ግን ከሚፈቀደው በላይ በተጋነነ መልኩ መታጠብ ችግር ያስከትላል ፡፡በሳሙና ፣

በዲቶል ፣የተለያዩ ኬሚካሎችን ብልትን ለማጽዳት መጠቀም አግባብ አይደለም። እነዚህ ነገሮች አላስፈላጊ የመጠቀሚያ ኬሚካሎች ናቸው። ምክንያቱም አካባቢውን እንዲቆጣና እንዲቆስል ያደርጋሉ። እንደሚታወቀው የብልት አካባቢ ስስና ለአደጋ ተጋላጭ ነው። ይህ አካባቢ የተፈጥሮ ፈሳሽ የሚያስፈልገው ነው። የብልት አካባቢ ተፈጥሮአዊ እርጥበት ከሌለው ድርቀትን ያመጣል ። በድርቀት ምክንያት ቆዳው ስለሚሰነጣጠቅ በቀላሉ አጥቂ ህዋሳቶች ገብተው ኢንፌክሽን ይፈጥራሉ። ብልት በተፈጥሮ የራሱ ወታደር ወይም የራሱ የመከላከያ ኃይል አለው ። ያ የመከላከያ ኃይል አሲድ ያመነጫል ። ያ አሲድ ደግሞ አጥቂ ህዋሳቶች በሚመጡበት ጊዜ ይከላከላቸዋል፣ ይገድላቸዋል ፣ ነገር ግን ብዙ ሴቶች ብልታቸው ውስጥ የሚኖረውን ተፈጥሮአዊ ፈሳሽ ወይም እርጥበት እንደ ቆሻሻ በመቁጠር እውስጥ ድረስ እየገቡ ይታጠባሉ ። በዚህ ድርጊታቸው የተፈጥሮን ፈሳሽ ስለሚያስወጡና ብልት ስለሚደርቅ በቀላሉ ለኢንፌክሽን ይጋለጣሉ ። እንደዚህ የሚያደርጉ ሴቶች በግብር ስጋ ግንኙነት ጊዜም ህመም ይኖራቸዋል ። እናም በማህጸንና በአካባቢው የሚከሰቱ የኢንፌክሽን ሕመሞች አንዱ ምክንያት ከንጽህና አጠባበቅ ስልት ጉድለት ነው።

ኢሰግ...የብልት ንጽህና መጠበቅ ያለበት በምን መንገድ ነው ?

ዶ/ር... ንጽህናን ለመጠበቅ ጠዋትና ማታ መታጠብ በቂ ነው። ከዚህም በተጨማሪ

- **በንጹህ ውሀ መታጠብ፣**
- **በአንድ ሊትር ውሀ ላይ ሶስት የሻይ ማንኪያ ጨው ጨምረው ሲሙዋሟ በሱ ጠዋትና ማታ መታጠብ ፣**

በዚህ መልክ ቢታጠቡ የተፈጥሮአቸውን የፈሳሽ አሲድነት ያበረታታውና ኢንፌክሽን በቀላሉ እንዳይዛቸው ያደርጋል ። ስለሆነም ለመታጠብ ተፈጥሮአዊ የሆኑ ነገሮችን መጠቀም እንጂ ኬሚካሎችን ብዙ ጊዜ አዘውትሮ መጠቀም ጥሩ አይደለም ።

ሌላው ደግሞ ብዙውን ጊዜ ሴቶች በሚታጠቡበት ጊዜ እጃቸወን ከታች ወደላይ በመውሰድ ፊንጢጣቸውንና ብልታቸወን አብረው እያሹ መሆን የለበትም። ምክንያቱም በፊንጢጣ አካባቢ ከሰገራ ጋር ብዙ አጥቂ ሕዋሳቶች ይገኛሉ። ስለዚህ በሶፍት ወይንም በወረቀት በሚጸዳዱበት ጊዜ እጃቸውን

ከጀርባ ወስደው ከሁዋላ ወደሁዋላ ቢያደርጉት ወደፊት ወደብልታቸው የሚመጣውን የኢንፌክሽን ምክንያት ያስወግዳሉ ። በውሀ በሚታጠቡበት ጊዜም ውሀውን ከፊት ለፊት በማፍሰስ እጃቸውን ከሁዋላ በኩል አድርገው ወደሁዋላ መጸዳዳት አለባቸው።እንዲሁም የግብረስጋ ግንኙነት ከአባላዘር በሽታዎች በተጨማሪ ኢንፌክሽን በማምጣት እንደምክንያት ይቆጠራል። ስለዚህ ብዙውን ጊዜ ግብረስጋ ግንኙነት ከመደረጉ በፊት የፊንጢጣን አካባቢ በደንብ መታጠብ ጥሩ ነው። ምክንያቱም በቀጥታ ብልት ለብልት ግንኙነት ከመደረጉ በፊት አካባቢው ስለሚነካካ በአካባቢው ያሉ ቆሻሻዎችን የወንዱ ብልት ወደ ውስጥ ይዞ ሊገባ እና ለኢንፌክሽን ምክንያት ይሆናል ።

ኢሶግ...የሽንት መስመር ኢንፌክሽን በምን ምክንያት ይመጣል?

ዶ/ር... የሽንት መሽኛ መስመር ኢንፌክሽንን በተመለከተ ለመከላከል ፈሳሽ ነገር በብዛት መውሰድ ጠቃሚ ነው። በእኛ አገር በተለይም በአዲስ አበባ የአየር ጸባይ በሀያ አራት ሰአት ጊዜ ውስጥ እስከ ሁለት ሊትር ውሃ ድረስ መውሰድ ይጠቅማል። ከዚህ በተጨማሪ ሽንትን መቋጠር ተገቢ አይደለም። ሽንትን በጊዜው አለመሽናት ለኢንፌክሽን ያጋልጣል ። ከዚህም ሌላ በኩላሊት ላይ ተጽእኖ ያመጣል ። እናም ሽንትም ሆነ ሰገራ በመጣ ጊዜ ማስወገድ ከሚከሰተው ኢንፌክሽን ይከላከላል።

ኢሶግ...በማህጸን አካባቢ የሚከሰት ኢንፌክሽን በእርግዝና ጊዜ ችግር ያስከትላል?

ዶ/ር... ኢንፌክሽን በእርግዝና ላይ ችግር ያመጣል። ምክንያቱም

- በቀጥታ እርጉዝዋን በማጥቃት እርጉዝዋ የተሙዋላ ጤንነት ኖሮአት ልጁን መግባ ወይንም ተንከባክባ ጥሩ እድገት እንዲኖረው እንዳታደርግ ያደርጋታል። እናትየው በመጎዳትዋ ምክንያት ማለት ነው።
- ከእናትየው ጉዳትም አልፎ ኢንፌክሽኑ ለልጁ ጉዳት ሊያተርፍ ይችላል፡ ፡ የተረገዘውን ልጅ እድገቱን ማቀጨጭና ሌሎችም የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል።

ኢንፌክሽንን በተመለከተ ለመከላከል ከባድ አይደለም። ኢንፌክሽን እንዳይፈጠር ለማድረግ በጣም ቀላል ነው። ዋናው ትልቁ ችግር የግንዛቤ ማጣት ነው። ስለዚህ ማንኛውም ሰው የግንዛቤ አድማሱን ማስፋት አለበት። የጤና ግንዛቤ አድማሱ ሊሰፋ የሚችለው እንዴት ነው ብለን ብንመለከት የህክምና ባለሙያዎችን በማማከር፣የመገናኛ ብዙሀን

የሚያስተላልፉትን መልእክት በመከታተል ፣ወይም በሌላ በማንኛውም መንገድ በጉዳዩ ላይ መረጃ በማፈላለግ እውቀትን ማዳበር ይቻላል። ህብረተሰቡ የግንዛቤ አድማሱን ካሰፋ ጤንነቱን መጠበቅ ይችላል።

ኢሶግ...ሴቶች ልጅ ከመውለዳቸው በፊት ሊወስዱት የሚገባ ጥንቃቄ አለ?

ዶ/ር... ያልወለዱ ወይንም ደግሞ ለመውለድ እቅድ ያላቸው ሊያደርጉት የሚገባ ጥንቃቄ አለ። በቅድሚያ ከመውለዳቸው ወይንም ከማርገዛቸው በፊት ከማን ጋር ነው ግንኙነት የማደርገው ጤናው የተጠበቀ ልጅ ለማፍራት ምን ማድረግ አለብኝ ብለው ማሰብ ይገባቸዋል። ምክንያቱም አንዲት ሴትና አንድ ወንድ ሲገናኙ በውጤቱ አንድ ፍጥረት ወደዚህች ምድር ለማምጣት ነው የተዘጋጁት ማለት ነው ። ስለዚህ ለሚከሰቱ ሁኔታዎች ሁሉ መመቻቸት አለባቸው። እነዚህን ሁኔታዎች ለማመቻቸት ምን ማድረግ አለብኝ? የኔስ ጤንነት እንዴት ነው? አርግዤ ለመውለድ ብቁ ነኝ ወይ? ዝግጁስ ነኝ ወይ ? የሚሉትን ነገሮች በሙሉ ጥያቄ ውስጥ ማስገባት አለባቸው። እነዚህን ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት ከተቻለ ነው መረገዝ ያለበት። ወደ ኢንፌክሽን ስንመጣ ልጅ ከመረገዙ በፊት የሚደረጉትን ቅድመ ምርመራዎች በሙሉ ማድረግ ያስፈልጋል። ለእርግዝና ብቁ የሚያደርጉ ምርመራዎችን አስቀድሞ ማድረግ የሚያስፈልገው ኤችአይቪን ጨምሮ የተላላፊ በሽታዎች መኖር አለመኖራቸውን ማረጋገጥ ስለሚያስችል ለው። እርግዝና እንደተከሰተም ቀጣይ ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል። ቀጣይ ክትትል የሚያስፈልገውም የተከሰቱ አዳዲስ ነገሮች ካሉ በእነዚያ ነገሮች ላይ አፋጣኝ የህክምና እርምጃ ተወስዶ በአጭሩ እንዲቀጩና ያልታሰበ ችግር በእናትየው ላይም ሆነ በልጁ ላይ እንዳይከሰት ለማድረግ እንዲረዳ ነው።

እሱዋ ሲጋራዋን ስታጤስ... እኔ እያደነቅሁ...

አቶ ዮሐንስ አድማሱ ይባላሉ። በአዲስ አበባ ጨርቆስ አካባቢ ነዋሪ ናቸው። የፍቅር ታሪካቸውንና ገጠመኛቸውን አውግተውናል። በእርሳቸው የፍቅር ታሪክ ላይ ተንተርሰንም መረጃ አሰባስበን ለአንባቢዎች ብለናል።

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

አቶ ዮሐንስ የገጠማቸው ታሪክ እንዲህ ነው ያወጉን።

እኔና ፍቅርተ የተገናኘነው ከመርካቶ ወደሳሪስ በምትጉዋዘው ሀያ ሰባት ቁጥር አውቶቡስ ውስጥ ነው። በዚያ በተገናኘኝበት እለት ፍቅርተ ከአንድ ሰው ጋር ትጨቃጨቃለች። ዝም ብዬ ሳዳምጥ ቆየሁና ሲብስብኝ አረ እባካችሁ ሰላም አውርዱ አልኩኝ። የዚህን ጊዜ ያ በቋፍ የነበረ ሰው ዘሎ በጥፊ አይመታኝም መሰላችሁ። እኔም የሞት ሞቴን ራሴን ተከላከልኩ። ሰዎችም ተባበሩና አስጣሉኝ። እኔ ግን እልህ ይዞኝ ነበርና ከአውቶቡስ ሲወርዱ ተከትዬ ወረድኩ። ምን ላደርግ እንደሆነ ግን አላውቅም። ሁላችንም ለስሙ የተሳፈርነው ለገሀር ይሁን እንጂ የወረድነው ወደ ጨርቆስ መጠምዘዣው ላይ ነው።ብዙም እሩቅ አልተጉዋዝንም ። እነሱ እየተነታረኩ ከፊት ከፊቴ ሲሄዱ እኔም ስከተል ድድ ማስጫ ከሚባለው አካባቢ ደረስን። ከዚያም ሰውየው ቆም አለና ያቺውልህ ይቺ...አለና ትቷት ተመለሰ። ከዚያም መለስ አለችና አይዞህ ወንድሜ እሱ ወፈፍ ያደርገዋል። ድሮ ወዳጄ ነበር ሲያየኝ ሲያየኝ ያመዋል ...አለችኝ። ልብ ብዬ ሳያት...ሰውየው እውነቱን ነው። ምነው አያገረሽበት?...ደስ ትላለች። ቁመናዋ ለዘግ ያለ ነው...ያምራል። ከሰውነቷ ላይ ልክክ ያለ የወይንጠጅ ሱሪና እጅጌ የሌለው ከደረቱ ከፈት ያለ ጥቁር አላባሽ ለብሳ በላዩ ላይ ሳሳ ያለ ነጠላ ጣል አድርጋለች። መልኳ ጠየም ያለ ጸጉሯ ግን ከሁዋላው ጭምድድ ብሎ የታሰረ ነው። በእጇዋ ቄጠማ ይዛ ከመንገዱ ዳር ያለች አንዲት ክፍል ቤት ለመክፈት ቆም አለች። እኔም ከሁዋላዋ ዝም ብዬ ቆምኩ። በሯን ከፈተችና ወደቤቷ ስትገባ ተከትዬአት ዘው አልኩ።ቤቷ ጠበብ ያለች አንድ ክፍል ስትሆን ሁለት ቀለል ያሉ ሶፋዎችን ጨምሮ በመጋረጃ የተከለለች ባለ አንድ ሜትር ከሀያ አልጋንና ቀለል ያለ የእቃ መደርደሪያን እና ሌሎች ትናንሽ እቃዎችን ይዘለች። እሷም ወደእኔ መለስ ብላ ውይ በሞትኩት ገባህ እንዴ? በል ቁጭ በል ...ቡና ትጠጣለህ አለችኝ፡ ፡ አይ...አረ ዝም ብዬ ነው..እሄዳለሁ..አልኩዋት። እሱዋም በእጇ የያዘችውን ቄጠማ ከዚያችው ከአንድ ክፍሉዋ መሀል ወለል ላይ ጣል አደረገችና መተርኮሻና የሲጋራ ፓኬት ይዛ ከፊት ለፊቴ እግሩዋን አነባብራ ቁጭ አለች። እኔም ጉደኛ ናት..እልኩና ዝም ብዬ

ተመለከትኩዋት፡፡ በዛ በሚያማምሩ ጣቶቿ ሲጋራዋን ይዞ ለኮሰችና ማቡነኑን ጀመረች፡፡ እኔ ሲጋራ አልወድም፡፡ እሱዋ ስትይዘው ግን በእሱዋ ወደድኩት ፡፡ አንድ ሁለቴ ከሳበች በሁዋላ የሰውየውና የእሱዋን ታሪክ ነገረችኝ፡፡ በእርግጥ የተለያዩበት ሁኔታ በጣም ያሳዝናል፡፡ ይህንን ሲጋራ ማጤስም የጀመረችው በዚያ ንዴት መሆኑን ገልጻልኛለች፡፡ ግን የሲጋራው አጣጤስዋ በንዴት የተጀመረ ሳይሆን ለቁንጥ የተጀመረ ይመስላል፡፡ የዚያን እለት እስዋ ሲጋራዋን አጪሳ ስትጨርስ እኔም በይ ደህና ሁኚ ብያት ለመሄድ ተነሳሁ፡፡ እስዋም ንዴቴን አስረሳኸኝ በማለት ምስጋናዋን ለግሳኝ የምትሰራበትን ነግራኝ ተለያየን፡፡

አይጣል የሚያሰኝ ነገር ነው እኔን ከዚያ በሁዋላ የገጠመኝ፡፡ ወደድኩዋት፡፡ በፍቅሩዋ ተለከፍኩ፡፡ አላጋባት ነገር....እሱዋን የሚያስደስቱ ብዙ ነገሮች ለእኔ አይመቹኝም፡፡ አልተወው ነገር የሲጋራ አጣጤሱዋ...ውበቱዋ...አረ ምኑ ቅጡ...ብቻ በዚሁ ሁኔታ ፍቅርን እየተጋራን እሱዋ ስታጤስ እኔ እያደነቅሁ ለሰባት አመት ያህል አብረን ተጉዋዝን፡፡

ከዚያ በሁዋላ ግን የመጣው ነገር እጅግ ያሳዝናል፡፡ ይህች ጉዋደኛዬ መታመም ጀመረች፡፡ የሆነችውን ነገር አትነግረኝም፡፡ አብረን ስለማንኖር በቅጡ ጉዳዩን ለመከታተልም አልቻልኩም፡፡ በሁዋላ ግን እየባሰባት ሲመጣ እኔም አብሬአት ሐኪም ቤት መሔድ ስጀምር ለካስ የጡት ካንሰር ይዞአት ኖሯል፡፡ በጣም ነው ያዘንኩት፡፡ የሚያክማት ባለሙያ ...ጉዋደኛህ ሲጋራ ታጤስ ነበር...እናም ማጤስ ለጡት ካንሰር ያጋልጣል ካንሰሩ ደግሞ ወደሌላው ሰውነቷ ስለተሰራጨ ማዳን ከባድ ነው ሲለኝ በጣም ደነገጥኩ፡፡ እራሴንም በጥፋተኝነት ፈረጅኩ፡፡ ምንም እንኩዋን ሲጋራ ማጤስ መጥፎ ነው የሚል ሃሳብ ቢኖረኝም ችግሩ ግን ከዚህ ደረጃ እንደሚያደርስ አላውቅም ነበር፡፡ ይህንን ብገምት ኖሮ ...ቁጭ ብዬ እሱዋ ሲጋራዋን ስታጤስ እኔ እያደነቅሁ ከምመለከታት አባብዬም ቢሆን ተይው እባክሽ እላት ነበር፡፡ ግን አላደረግሁትም፡፡ ይኼው አሁን እሱዋ ከሞተች ዘጠንኛ አመቱዋን ይዛለች፡፡ ግን ከህሊናዬ ጨርሰውንም ልትጠፋ አልቻለችም፡፡ እናም ..እባካችሁ ወገኖቼ ...ስህተት መስሎ የሚታያችሁን ሁሉ ከመናገር አትቆጠቡ፡፡ ሰውን ማዳን ይቻላልና፡፡

ለዚህ እትም ርእሰ ጉዳይ መነሻ የሆነን የእኚህ ሰው የግል ገጠመኝ ነው፡፡

የጡት ካንሰር በአብዛኛው የአለም ክፍል በተለይም በመልማት ላይ ባሉ ሐገሮች ሴቶችን ለህልፈት የሚዳርግ በሽታ ነው፡፡ የጡት ካንሰር ወንዶችንም የሚያጠቃ መሆኑ ቢታወቅም የሴቶቹ ችግር ግን ከወንዶቹ መቶ በመቶ ያህል ይበልጣል ማለት ይቻላል፡፡ የጡት ካንሰር ሁኔታ እንደየሐገሩ ሁኔታ የተለያየ ሊሆን ይችላል፡፡ ለምሳሌ ...ወደለሙት

ሐገሮች ብንመለከት .. በአሜሪካ ከአርባ ሺህ የማያንሱ ሴቶች በዚህ በሽታ ሞተዋል። በዚህችው አገር ከስምንት ሴቶች አንዱዋ በጡት ካንሰር በሽታ እንደተያዘች ይገመታል። በካናዳ በየአመቱ ወደ አምስት ሺህ ሶስት መቶ የሚሆኑ ሴቶች በሕመሙ ይያዛሉ። እንግዲህ ይህንን ሁኔታ ወደ አልበለጸጉት ሐገሮች ስንመልሰው እጅግ ከባድ መሆኑ አያጠያይቅም።

የጡት ካንሰር በአብዛኛው ሴቶችን የሚያጠቃው በተለይም በእድሜ ወደ ሰባውና ከዚያም በላይ ሲሆኑ እንደሆነ መረጃዎች ይጠቁማሉ። ይህ ማለት ግን ከዚያ እድሜ በታች ያሉ ሴቶችን አይነካም ማለት አይደለም። ለጡት ካንሰር መንስኤ ተብለው የተፈረጁ ምክንያቶችን ስንመለከት፤

- ሴቶች ከአስራ ሁለት አመት እድሜያቸው በታች ባሉበት ወቅት የወር አበባ ካዩ፣
- ሴቶች የወር አበባቸው የተቋረጠው ከሀምሳ አመት በሁዋላ ወይንም ዘግይቶ ከሆነ፣
- ልጅ ወልደው የማያውቁ ከሆነ፣
- የመጀመሪያ ልጅን የወለዱት ከሰላሳ አመት እድሜ በሁዋላ ከሆነ፣
- በቤተሰብ (በዘር) የጡት ካንሰር ሕመም ያለ ከሆነ፣
- የአልኮሆል መጠጥ የሚያዘወትሩ ከሆነ፣
- ሲጋራ የማጤስ ልምድ ካለ፣

በእነዚህና በሌሎች ለጊዜው ባልተጠቀሱ ምክንያትቶች በጡት ካንሰር የመያዝ እድሉ ሰፊ ሲሆን ከዚህም በተጨማሪ ፣

- የአካል እንቅስቃሴ የማያደርጉ
- አትክልትን ፍራፍሬ የማይመገቡ ሴቶች የሰውነት ክብደታቸውን መቆጣጠር ስለማይችሉ ለሕመሙ ሊጋጡ ይችላሉ።

ከዚህም በተጨማሪ አንዳንድ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት በምሽት ስራ ተረኛ የሚሆኑ ሴቶች ብዙውን ጊዜ አሸብራቂ ለሆኑ መብራቶች ስለሚጋለጡና ያ እጅግ ያሸበረቀ አርተፊሻል የምሽት ብርሀን ደግሞ ለኢስትሮጂን መጨመር ምክንያት ስለሚሆን ለዚያ ብርሀን የሚጋለጡ ሴቶች የጡት ካንሰር ሊይዛቸው እንደሚችል ምንጮች ይጠቁማሉ። ከጡት ካንሰር ታማሚዎች አብዛኛዎቹ ማለትም 3/4ኛ የሚሆኑት ስለችግሩ መከሰት አስቀድመው ሊገምቱ የሚችሉበት ምንም ምልክት ስለሌላቸው መፍትሔው በተለይም ከአርባ አመት እድሜ በሁዋላ በየአመቱ የሕክምና ምርመራ ማድረግ ነው። ከዚህም በተጨማሪ በማንኛውም እድሜ ያለች ሴት በየወሩ የእራስዋን ጡት በእራስዋ

መመርመር አለባት። ጡቷን ዙሪያውን በምትፈትሽበት ወይንም በብብቻዋ ዙሪያ በምትዳስስበት ጊዜ ያልተለመደ እንደ እብጠት፣ሕመም የመሳሰለውን ስታገኝ ወደ ሐኪም ዘንድ መቅረብ አለባት ።

በአጠቃላይም የጡት ካንሰርን ለመከላከል እንደመፍትሔ የሚመከረው፣

- እንደሲጋራ ማጤስ ፣አልኮሆል መጠጣት የመሳሰሉትን አላስፈላጊ ልምዶች ማስወገድ፣
- ውፍረትን ለመከላከል እንዲረዳ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ለጤንነት እንዲረዳ አትክልትና ፍራፍሬን መመገብ፣
- ጊዜውን ጠብቆ የህክምና ምርመራ ከማካሄድ በተጨማሪ ..በራስ ጡት ላይ በግል ምርመራ በማድረግ አፋጣኝ የህክምና እርምጃ መውሰድ ...ወዘተ ናቸው።

«Infertility...በአለማችን የብዙዎች ችግር... »

Infertility የሚለው ልጅ ለመውለድ ያለመቻል ወይንም መካንነት ተብሎ ሊገለጽ ይችላል። ይህ ችግር በአሜሪካ እስከ ስድስት ሚሊዮን የሚደርሱ ሴቶች ወይንም የወንድ ጉዋደኞቻቸውን የሚያጋጥም ችግር ነው እንደ ማይክሮሶፍት ኢንካርታ 2009/ እማኝነት። ይህ መረጃ እንደሚያሳየው እውነታ ጥናት ባልተደረገባቸው አገሮች ኢትዮጵያን ጨምሮ ማለት ነው የብዙዎች እንደሚሆን አያጠያይቅም።ልጅ መውለድ አለመቻል ምክንያቱ ብዙ ሲሆን ከምክንያቶቹ ሶስት እጅ የሚሆነው መንስኤው ያልታወቀ ወይንም የታወቀ ተብሎ ሊለይ ይችላል። ፍሬ አልባ ወይንም መካን የመሆን እድሉ የማን ነው ? ተብሎ ቢጠየቅ ምናልባትም ለሶስት አጁ ዘር አልባነት ምክንያት ወንዶች ወይንም ሴቶቹም ሊሆኑ እንደሚችሉ ይታመናል።

<u>ለወንዱም ሆነ ለሴቷ ልጅ አለማግኘት ምክንያት ፤</u>

ሁለቱንም ጉዋደኛሞች በጋር ልጅ እንዳየገኙ ሊያደርጋቸው የሚችል ሁኔታን ስንመለከት የእድሜ ጉዳይ አንዱ ነው። ይህም ልጅን ለማግኘት ከማያስችል ከባዱ ምክንያት ከሚባሉት ውስጥ ነው። የሰዎችን የትዳርን እና የአኗኗር ሁኔታ በዘመናችን ስንመለከት ላለፉት ሀያ እና ሰላሳ አመታት ያህል ሴቶች ልጅ የመውለጃ እድሜያቸውን በተለያየ ምክንያት በማዘግየት ላይ ናቸው። ለሴቶች አስተማማኝ የሆነው የመውለጃ እድሜያቸው አስራ ስምንት ወይንም አስራ ዘጠኝ ሲሆን ምንም እንኩዋን በመጠኑ የመውለድ እድሉን የመቀነስ አዝማሚያ ቢኖረውም እስከሃያዎቹ አጋማሽ እድሜ ድረስም ጥሩ የሚባል የወሊድ ወቅት ነው። ከዚህ ውጪ ግን በተለያዩ ምክንያቶች ሴቶች የመውለጃ ጊዜያቸውን ወደ ሰላሳዎቹና ከዚያም በላይ የሚገፉት ከሆነ ለመውለድ የሚያበቃው ተፈጥሮአዊው ቅመም ሆርሞን ስለሚቀንስ ችግር ይፈጥራል። በተለይም ከሰላሳ አምስት አመት እድሜ በሁዋላ የመውለድ እድሉ በጣም እየጠበበ እንደሚመጣ ግልጽ ነው። ሌላው ልጅን ከመውለድ የሚገድበው ሁኔታ የወር አበባ መቋረጥ ነው። ይህ ደግሞ በአብዛኛዎቹ ሴቶች ከአርባ እስከ አርባ አምስት አመት እድሜ ባለው ጊዜያቸው የሚከሰት ነው። ይህም ሴቶች ልጅ ለማርገዝ የማይችሉበት የመጨረሻው ጊዜያቸው ይሆናል።

ወደ ወንዶቹ የእድሜ ሁኔታ ስናልፍ በእርግጥ ወንዶች ልጅን ለማስወለድ የሚከለክላቸው በትክክል የታወቀ የእድሜ ገደብ ወይንም ፈጣን የእድሜ ክልል የላቸውም። ይሁን እንጂ ሀምሳ አመትን ከደፈኑ በሁዋላ የሆርሞን ችግር

እያጋጠማቸው ስለሚሄድ በሀያ አምስት አመት እድሜያቸው አካባቢ የነበረውን ያህል ልጅ የማስወለድ እድል አይኖራቸውም፡፡

ወንዶች ልጅ እንዳያስወልዱ ከሚያደርጉዋቸው ምክንያቶች ፣

ልጅ ያለማግኘት ችግር ከአባላዘር በሽታዎች መንስኤነት ይከሰታል፡፡ እነዚህም ለልጅ እጦት እንደዋነኞቹ ምክንያቶች ከሚቆጠሩት ውስጥ ናቸው፡፡ እንደ ጎኖሪያ ወይንም ጨብጥ የመሳሰሉት በሽታዎች ሳይታከሙ ከቆዩ ለስነተዋልዶ አካላት በበሽታ መጎዳት ዋነኛዎቹ ምክንያቶች ይሆናሉ፡፡ከቅርብ አመታት ወዲህ በዚህ ዙሪያ የተሰሩ ጥናቶች እንደደረሱበት በተለያዩ ምክንያቶች የሚፈጠሩት ሕመሞች በሁለቱም ማለትም በወንዱም ሆነ በሴቷ ማለት ነው ፣ከወንድየው ለሚወጣው ፈሰሽ ወይም ስፐርም (Allergic) አለመስማማትን ሊፈጥሩ ይችላሉ፡፡ ይህ አለመስማማት ደግሞ የወንድ የዘር ፍሬው እንቁላሉን የመስበር አቅም እዳይኖረው ሊያደርገው ስለሚችል ልጅ የመውለድ ችግር ያጋጥማል፡፡

የወንዶች የዘር ማፍራት መቻል አለመቻልን በተለይ ስንመለከት በተለምዶ ወንዶች ወሲብን መፈጸም እስከቻሉ ድረስ ወላድ እንደሆኑ ይታሰብ ነበር፡፡ ነገር ግን በምርምር የተገኘው ውጤት ልጅ ላለመውለድ ምክንያት ከሚባሉት ውስጥ ወደ ሰላሳ በመቶ የሚሆነው በወንዶች ምክንያት እንደሚመጣ ነው፡፡ በወንድ በኩል ዘር አልባነት ወይንም መካንነት የሚከሰተው በሁለት ምንያት ነው፡፡ ይኸውም አንዱ የፈሳሽ (Sperm)ሲሆን ሌላው የአፈጣጠር ችግር ነው፡፡

በእርግጥ እርግዝናን ለመፍጠር በአንድ ጊዜ አንድ እስፐርም (Sperm) በቂ ነው፡፡ ነገር ግን በአንድ የወሲብ ግንኙነት ወቅት በሚሊ ሊትር ከሀያ ሚሊየን በታች እስፐርም የሚኖራቸው ወንዶች ለዘር አልባነት ምክንያት ይሆናቸዋል፡፡ የስፐርም መጠኑ ብቻም ሳይሆን የጥራቱም ጉዳይ እንዲሁ አስፈላጊ ነው፡፡ የስፐርም ጥራቱን ምሁራን በፍሰቱ ወይም በእንቅስቃሴው ፍጥነት ይለኩታል፡፡ እስፐርም (Sperm) እንቅስቃሴው አዝጋሚ ከሆነ ረዥም እርቀት መጉዋዝ ስለማይችል ከሴቷ ብልት አልፎ እንቁላሉ ወደሚገኝበት (fallopian tube) መድረስ አይችልም፡፡ ሌላው (Sperm) ስፐርም አፈጣጠሩ ትክክለኛ ካልሆነም የሴቷን እንቁላል ለመስበር አቅም ያንሰዋል፡፡ ወንዶች ለዘር አልባነት ከሚዳረጉበት ምክንያት አንዱ ተፈጥሮአዊ ችግር በብልት አካባቢ የሚገኝ ነው፡፡ አንድ ወንድ ቀደም ሲል በተለያዩ ምክንያቶች ጉዳት ደርሶበት ከነበረ ወይንም ለኢንፌክልሽን (ለመመረዝ) የሚያበቃ ሕመም አጋጥሞት ከነበረ በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት በትክክለኛው መንገድ ፈሳሹን እንዳያወጣ ያግዱታል፡፡ሌላው ወንዶችን ዘርአልባ የሚያደርገው የህክምና ጉዳይ ነው፡፡ በተለያዩ ሕመሞች ምክንያት (ለደም ግፊት፣

ለአልሰር፣ለአእምሮ መነቃቃት..ወዘተ) በተከታታይነት የሚወሰዱ መድሐኒቶች ዘርን ሊያመክኑ ይችላሉ።

<u>ሴቶች ልጅ እንዳይወልዱ ከሚያደርጉዋቸው ምክንያቶች፣</u>

ለሴቶች ልጅ ያለመውለድ ችግር ተብለው የሚጠቀሱት ዋነኛ ምክንያቶች በሁለት ይከፈላሉ ። እነርሱም የተፈጥሮ ችግሮች እና የሆርሞን መዛባቶች ተብለው ይከፈላሉ ። የሴቶች የመዋለጃ አካላት በተለያዩ ሕመሞች ወይንም ጉዳቶች አለዚያም የተፈጥሮአዊ ቅርጾች መዛባት በመሳሰሉት ምክንያቶች ሊጎዱ ስለሚችሉ በየወሩ ለእርግዝና ተዘጋጅቶ ከማህጸን የሚወጣውን እንቁላል ማህጸን በትክክለኛው መንገድ ማስወጣት ሊያቅተው ይችላል። የሴቷ እንቁላልና የወንዱ ስፐርም የሚገናኙበት (fallopian tube) ፋሎፒያን ቲዩብ የሚባለው መስመር በተለያዩ ምክንያቶች መዘጋት ሴቶች ዘር አልባ ከሚሆኑበት ምክንያት ሰላሳ አምስት በመቶ የሚሆነውን ድርሻ ይይዛል። በዚህ መስመር ላይ የሚከሰት የተለያየ ቁስለት፣ መመረዝ፣ወይንም ጠባሳ የሴቷ እንቁላል ከወንዱ ስፐርም ጋር እንዳይገናኝ ያውካል።አንዳንድ ጊዜ ሴቶች ሲፈጠሩ የማህጸን በራቸው ተስተካክሎ ያለመፈጠር ሁኔታም ያጋጥማል። ይህ ሁኔታ ሴቷ ልጅ መውለድ የምትችል እንኳን ብትሆን የወንዱ ፈሰሽ በትክክል ከእንቁላሉ ጋር እንዳይገናኝ ምክንያት ስለሚሆን ችግር ይፈጥራል።

ሌላው ለሴቶች ዘር አልባነት ምክንያት የሚሆነው ሴቶች የወር አበባ ጊዜያቸው ከመድረሱ በፊት ወደአጋማሽ በሚሆነው ጊዜ አንድ እንቁላል ለእርግዝና ዝግጁ የምትሆን ሲሆን ይህ እንቁላል በጊዜው የወንድ ስፐርም ካላገኘ እርግዝና መሆኑ ቀርቶ በወር አበባ መልክ ይወገዳል። ይህ ሁኔታ ሴቶች ልጅ መውለድ ከማይችሉባቸው አጋጣሚዎች ወደ ሀያ አምስት በመቶውን ይሸፍናል።ከዚህ በተጨማሪም የተለያዩ የጤና እውክታዎች እንዲሁም የሚወሰዱ መድሀኒቶችን ጨምሮ እንደሲጋራ ማጤስ የመሳሰሉት ልምዶች የሴቶችን የወር አበባ ሁኔታ ስለሚያዛቡ በዚሁ መልክ እርግዝናቸውም ይስተጉዋጎላል።

በማህጽን በር አካባቢ ያለው (mucus) ማህጸንንና የማህጸን በርን ከተለያየ (Infection) መመረዝ የሚከላከለው ወፈር ያለ ፈሳሽ ምናልባት ለወንዱ ፈሳሽ በጣም ወፍራም ከሆነና ፈሳሹ ያንን ማለፍ ካቃተው አለበለዚያም ለወንዱ ፈሳሽ መርዝ የሚሆን ከሆነ እንደ አንዱ ልጅ የማጣት ምክንያት ይሆናል።

Infertility…ልጅ የአለመውለድን ወይንም መካንነትን ችግር ለመከላከል በተቻለ መጠን ሐኪሞችን ማማከር ጠቃሚ መሆኑን ነው ማይክሮሶፍት ኢንካርታ /2009 /የሚመክረው። የህክምና ባለሙያዎቹ ልጅን ማፍራት ባለመቻሉ ሂደት ለሴትም ሆነ

ለወንድ የስነተዋልዶ አካሎቻቸውን በተገቢው በመመርመር የወንዶችን ስፐርም ብዛትና ጥራት እንዲሁም የሴቶችን ማህጽን ሁኔታና እንቁላል ማምረት አለማምረት እንዲሁም የሁለቱንም አካላዊ ተፈጥሮ ...ወዘተ በመለየት ተገቢውን እርዳታ እንዲያገኙ በህክምናው ድጋፍ ይደረጋል፡፡ ሕክምናው መድሀኒትን በመስጠት ወይንም በቀዶ ሕክምና ዘዴ ሊሰጥ የሚችል ነው፡፡እንደህክምና ባለሙያዎቹ ምስክርነት በተለይም በሆርሞን መዛባት ምክንያት የሚከሰቱ ወደ ሰባ አምስት በመቶ የሚሆኑት የዘር አልባነት ችግሮች በመድሀኒቶች ፈውስን ሊያገኙ ይችላሉ፡፡

በዘመናችን ልጅ የማፍራት ችግር በመድሀኒት ሊረዳ ካልቻለ እንደሌላ አማራጭ የሚወሰደው በላቦራቶሪ እገዛ የሴቷን እንቁላልና የወንዱን ስፐርም በማዳቀል ልጅ ሆኖ መፈጠሩ ሲረጋገጥ ወደሴቷ ማህጸን መልሶ በመክተት ልጅን የማዋለድ ተግባር ነው፡፡

#ፍቅር መኖሩ ብቻ...ትዳርን ለመመስረት ብቁ አያደርግም፡፡$

በማህበራዊ፣ በመንፈሳዊ ወይም በህጋዊ መንገድ በሁለት ተቃራኒ ጾታዎች መካከል ጥምረት ሲፈጠር ትዳር ተመሰረተ ይባላል፡፡ ይህ ጥምረት ጋብቻ ተብሎ የሚጠራ ሲሆን የጋብቻው ስነስርአት በተለያዩ ሁኔታዎች ማለትም የፊርማ ስነስርአት እንዲሁም መብል መጠጥ ተዘጋጅቶ ወዳጅ ዘመድ ሲጋበዝ ደግሞ ሰርግ የሚል ስያሜ ይሰጠዋል፡፡ በዚህ ስርአት ያለፉ ግለሰቦች በህግ ትዳራቸውን እንደፈጸሙ ይታመናል፡፡በእርግጥ የሰርጉ ስነስርአት እንደየሀገሩ፣እንደየባህሉ፣እንደየግለሰቦቹ ሁኔታ ሊለያይ ይችላል፡፡በዚህ እትም የምናስነብባችሁ በትዳር ጉዳይ (ዊኪፒዲያ) ከተሰኘው ድህረ ገጽ ያገኘነውን ነው፡፡

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

ትዳር ማለት በህግ መጋባታቸው የታወቀላቸው አንድ ወንድና አንዷት ሴት እርስ በእርሳቸው በመቀራረብ የግብረስጋ ግንኙነትን እንዲፈጽሙ በህግም ሆነ በሀይማኖት እውቅና የተሰጣቸው ፣የሚመሰርቱትም ትዳር እንደ አንድ እራሱን እንደቻለ ተቋም ወይንም ኮንትራት ተደርጎ የሚወሰድ ነው፡፡ በህግ፣በባህል ወይንም በሀይማኖት ሁለቱ ግለሰቦች ጋብቻን ሲፈጽሙ ትዳራቸው የግላዊ እና የማህበረሰባዊ ሁኔታቸውን የተቀየረ እንዲሆን ያደርገዋል፡፡ እነዚህ ግለሰቦች ትዳር ከመመስረታቸው በፊት የሚጠሩበት ማእረግ፣አለባበሳቸው፣በማህበረሰቡ ውስጥ የሚሰጣቸው ክብር እና ውክልና የመሳሰሉት ሁሉ ደረጃው ይለያያል፡፡

ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች እና አጋጣሚዎች ትዳርን ይፈጽማሉ ፡፡ ነገር ግን አመዛኞቹ ትዳር ከሚፈጸሙባቸው እውነታዎች ውስጥ ከህግ አንጻር እንዲሁም በህብረተሰብ ወይንም በቤተሰብ ደረጃ የሚመዘን ማህበረሰባዊ ቁርኝት እንዲኖር እና ለኢኮኖሚ መረጋጋትም ሲባል የሚፈጸምበት ሁኔታ ይስተዋላል፡፡ ከእነዚህ ምክንያቶች ሲዘል ደግሞ ቤተሰብ መስርቶ ልጆችን የማስተማር እና የማሳደግ ሀላፊነትን መፍጠር፣ እምነታዊ ግዴታዎችን ለመወጣት ፣ ፍቅርን ባልተደበቀ መልኩ በየቦታው ለመግለጽ እና ዜግነትን ለማግኘት ሲባል የሚመሰረቱ ትዳሮች ይገኙበታል፡፡

ትዳር የተለያየ መልክ አለው፡፡ ለምሳሌ በአብዛኛው የተለመደው አንድ ወንድ እና አንዷት ሴት ሲጋቡ ባልና ሚስት ተብለው የሚጠሩበት ሲሆን ይህ የጋብቻ አይት በእንግሊዝኛው (monogamous) ይባላል፡፡ ይህም አንድ ለአንድ የሚባለውን የጋብቻ አይነት የሚገልጽ ሲሆን በአንጻሩ ደግሞ አንድ ወንድ ከአንድ በላይ ሚስት ሲኖረው (polygamy) አንዷት ሴት ደግሞ ከአንድ በላይ ባል ሲኖራት (polyandry) ይባላል፡፡

ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ደግሞ በአንዳንድ አገሮች የተመሳሳይ ጾታ ጋብቻ እየተፈቀደ በመሆኑ በእነዚህ አካባቢዎች ሴት ለሴት ወይም ወንድ ለወንድ በጋብቻ እየተሳሰሩ ይገኛሉ።
ትዳር አንዱ ለአንዱ ደጋፊ፣ግልጽ፣አፍቃሪ፣ ታማኝ፣ኑሮንና ቤተሰብን ጨምሮ የሚመለከተውን ሓላፊነት እንደሚወጣ ቃል የሚገባቡበት የኑሮ ኮንትራት ነው።
ትዳር ማለት ሁለት የማይተዋወቁ ሰዎች ፣ ከተለያዩ ቤተሰቦች የተገኙ፣ በተለያየ የአኑዋኑዋር ልማድ ያደጉ ሰዎች በፍቅርም ይሁን በሌላ አጋጣሚ ተገናኝተውና ተፈቃቅደው በአንድነት ለመኖር የሚወስኑበት ትልቅ ማህበራዊ ተቋም ሲሆን እነዚህ የትዳር አጋሮች አንዳቸው ከአንዳቸው ጋር በሃሳብ የተለያዩ ሊሆኑ እንደሚችሉ አስቀድመው ማወቅ ይገባቸዋል። የትዳር ጥበቡ ሁለት የተለያየ ሀሳብ ያላቸው ሰዎች ልዩነታቸውን ተቀብለው አንዳቸው የአንዳቸውን ስሜት ተረድተው በመግባባት ሊኖሩ የሚችሉበት መሆኑ ነው።
ትዳር ሲፈጸም የተጋቡት ጥንዶች ላይ መብትና ግዴታዎችን ይጥላል ። ከእነዚህም ውስጥ የተወሰኑትን ለመግለጽ ያህል፡-

- ባል ወይም ሚስት አንዳቸው የሌላውን ዕዳ በሀላፊነት የመጋራት፣
- ባል ወይም ሚስት ላይ ህመም ቢከሰት የማስታመም፣
- ባል ወይም ሚስት ሀዘን ቢገጥማቸው የማስተዛዘን፣
- ባል ወይም ሚስት አንዳቸው ያላቸውን ጉዳይ ሌላው የመከታተልና የመቆጣጠር፣
- ልጆችን በተገቢው ሁኔታ ውጤታም አድርጎ ለማሳደግ ሲባል በጋራ ንብረቶችን የማፍራትና የመቆጣጠር ሀላፊነት፣
- ከባል ወይም ከሚስት ቤተሰቦች ጋር ግንኙነትን ማዳበር እና ዝምድናን መፍጠር የተወሰኑት ናቸው።

እነዚህ መብትና ግዴታዎች እንደ የህብረተሰቡ ሁኔታ እና በህብረተሰብ ውስጥ ባሉት ቡድኖች ወይንም ግለሰቦች እንደሚያገኘው ተቀባይነት ሊለያይ ይችላል።
ትዳር በገደቦች የተሞላ እራሱን የቻለ ተቋም ነው። ከእድሜ አንስቶ እስከ ጾታ እስከ ህብረተሰባዊ ሁኔታ ድረስ የተለያዩ አፈጻጸሞች አሉት። ለምሳሌ
በርካታ የህብረተሰብ አባላት በዘመዳሞች መካከል የሚፈጸም ጋብቻን ይከለክላሉ። አንዳንዶች ደግሞ በእህትማማች ወይም በወንድማማቾች ልጆች መካከል እዲሁም በዘመዳሞች መካከል የሚፈጸምን ጋብቻ አይከለክሉም።ከዚህም ሌላ በአንዳድ አካባቢዎች የውርስ ጋብቻ በሚል አንድ ባለትዳር ወንድ ሕይወቱ በተለያየ ምክንያት ቢያልፍ የእርሱን ሚስት የእርሱ ወንድም ወይም ሌላ ቅርብ የሆነ ሰው እንዲያገባ

ይደረጋል። ለዚህም የሚሰጠው ምክንያት ንብረት ሀብት እንዲጠበቅ፣ከሚች የተወለዱ ልጆች በተጠበቀ ሁኔታ እንዲያድጉ የመሳሰሉት ናቸው።
ትዳር ሲመሰረት የነበረው ስሜት ደብዝዞ ለመፍረስ የሚዳዳበት ወቅት እንደሚያጋጥም ግልጽ ነው። ለምሳሌ አንዳንድ የትዳር ጉዋደኛሞች መውለድ ባለመቻላቸው ቅራኔን ይፈጥራሉ። ነገር ግን ሁለቱ ተጋቢዎች መፍትሔውን ለመፈለግ የቻሉትን ያህል መጉዋዝ እንዳለባቸው ማመን ይጠበቅባቸዋል። በአንዳንድ ሀገራት እንደሚታየው ትዳር ልጅን ለመውለድ የሚፈጸም ሂደት አይደለም ። ትዳር ተቀዳሚ ሓላፊነቱ ሁለት ሰዎች በፍቅር ኑሮን መጋራት መቻላቸው ነው። በእንደነዚህ ያሉ ሀገራት ባሁኑ ጊዜ ልጆችን ከትዳር ውጪ ማፍራት የተለመደ ሲሆን ከዚህ ቀደም እንደነበረው አጨቃጫቂ ወይንም አነጋጋሪ መሆኑ እየደበዘዘ መሆኑን የተለያዩ ምንጮች ይጠቅሳሉ። ይሁን እንጂ አለም ላይ ያሉ የተለያዩ ሀይማኖቶች እንዲሁም ባህሎች ልጅን ከትዳር ውጪ የሚወልዱ ሰዎቸን ይቃወማሉ። ምክንያቱም ያገባች ሴት ወይም ያገባ ወንድ ከባሏ ወይም ከሚስቱ ውጪ የወሲብ ግንኙነት ቢኖራቸው የሚፈጽሙት ተግባር ዝሙት ይባላል ። ይህም ሂደት በሀይማኖት ድርጅት የተወገዘ እንዲያውም ሀጢያት ብለውም ይገልጹታል። በአንዳንድ የህግ ደንቦችም ይህ ሂደት ወንጀል ነው በሚል ጥንዶቹ ጥያቄ ሲያቀርቡበት ፍቺ እንዲፈቀድላቸው ሲደረግ ከጋብቻ ውጪ የተወለዱት ልጆች ግን ማንኛውንም መብታቸው እንዲጠበቅላቸው ይደረጋል።
ትዳር በቀላሉ በሚፈጠር አለመግባባት ሊፈርስ እማይገባው ቤተሰባዊ ተቋም ነው። የትዳርን ጠንካራ ተቋምነት በውል ያልተረዱ አንዳንድ ቤተሰቦች ግን በቤተሰብ ጣልቃገብነት፣ በጉዋደኞች ወይንም በተለያዩ ሁኔታዎች በሚያገኙዋቸው ሰዎች ግፊት በመሳሰሉት በትዳራቸው ላይ እውክታን ሲፈጥሩ ይታያል።
ትዳር እምነትን ፣ግልጽነትን፣ ለኑሮ ተገቢ የሆነውን ድጋፍ ማድረግን ፣ለትዳር ጉዋደኛ ተገቢውን ፍቅር፣ክብር እና ጊዜ መስጠትን የሚሻ የህይወት ታላቅ ምእራፍ ነው። በዚህ መንገድ የሚመራ ትዳር በተለያዩ ምክንያቶች ማለትም በትምህርት፣በስራ፣በመሳሰሉት ምክንያቶች ለጊዜው እንዲለያይ ቢሆን እንኩዋን የፈጀውን ጊዜ ፈጅቶ ባለትዳሮቹ ሲገናኙ ትዳር እደነበረው የመቀጠል ሁኔታ ይስተዋልበታል። ምክንያቱም ባለትዳሮቹ ለዚያ ለተከበረ ግንኙነት ተገቢውን ጥበቃ ስለሚያደርጉና መስዋእትነትን ስለሚከፍሉ ነው ።
ምንጫችን ያደረግነው ዊኪፒዲያ እንደሚያጠቃልለው ትዳር በጥንቃቄ የሚገባበት፣ በጥንቃቄ የሚኖሩበት ታላቅ ቤተሰባዊ ተቋም ነው። ይህንን ከግምት ውስጥ ሳያስገቡ የሚመሰረት ትዳር በስተመጨረሻው አካሄዱ ሲበላሽ የሚጎዳው ተጋቢዎቹን ብቻ

ሳይሆን ልጆችን ጨምሮ በዙሪያው ያሉትን ቤተሰቦች እንዲሁም ህብረተሰቡንም ነው። ከምንም በላይ ደግሞ ባለትዳሮች አብረው ያፈሩዋቸውን ልጆቻቸውን ብቁ ዜጋ በማድረግ ለሚጠብቃቸው ወገንና ሀገር የማብቃት ሀላፊነት ያለባቸው በመሆኑ በሰላም አብረው መኖር ካቃታቸው ኃላፊነታቸውን በትክክል ሊወጡ አይችሉም። ለጊዜው ፍቅር መኖሩ ብቻ ሁለቱ ሰዎች ትዳርን ለመመስረት ብቁ ናቸው አያሰኝም። ከፍቅር ባሻገር አብሮ በመኖሩ ሂደት ሊሙዋሉ የሚገባቸው ብዙ ቁምነገሮች አሉና። በማንኛውምሰው ዘንድ ፍቅር ሊቆይ የሚችለው ለተወሰነ ጊዜ መሆኑን መዘንጋት አይገባም። ነገር ግን በፍቅር የተመሰረተ ትዳር ፍቅሩ ካለቀ በሁዋላ እንዴት ነው ኑሮው የሚቀጥለው ፣እውን አብረን መኖር እንችላለን ወይ፣ ባህርይው ባህርይዋ ለኑሮ ይመቻል፣ የመሳሰሉትን አስቀድሞ በመመርመር፣ በመግባባት፣የእርስ በእርስ ልዩነቶችን በመቀበልና በማስተናገድ፣ ሓላፊነትን በመቀበል፣በመቻቻል፣ተጠያቂነት መኖሩን ለእራስ በማሳመን ፣ በመሳሰለው ሁኔታ ሊቀጥል የሚገባው ነው። ይህ ውጤታማ ከሆነ ትዳር የሚመሰረትበትን አላማና ግብ አሳክቷል ማለት ይቻላል ።

952...በቀን እስከ አራት ሺህ የስልክ ጥሪ...

ወገን ኤይድስ ቶክ ላይን የተሰኘው ነጻ የስልክ መስመር ቁጥሩ 952/ዘጠኝ ሀምሳ ሁለት ሲሆን/
ማንኛውም ሰው በኤችአይቪ እና ተያያዥ የጤና ጉዳዮች የምክር አገልግት ሚጠየቅበት በኤይድስ ሪሶርስ
ሴንተር (መረጃ ማእከል) አማካኝነት የተቋቋመ ነው፡፡ ይህንን አገልግሎት በተመለከተ ወደ
መስሪያ ቤቱ በማምራት አሁን በምን ደረጃ ላይ እንዳለ ለመመልከት ሞክረናል፡፡

እንደወ/ሮ ሃና ተክለእየሱስ በወገን ኤይድስ ቶክ ላይን ሲኒየር ካውንስል እንዲሁም ሳይኮለጂስት ወገን ኤይድስ ቶክ ላይን ማለት በኤችአይቪ ዙሪያ በመላው ኢትዮጵያ በስልክ የመረጃ የምክክርና የሪፈራል አገልግሎት የሚሰጥ ነጻ የስልክ መስመር ነው፡፡ የስልክ ጥሪው ለተጠቃሚዎች ነጻ ነው፡፡

952/ነጻ የስልክ መስመር ስራው ለሙከራ የተጀመረው እንደአውሮፓውያን አቆጣጠር በ2004 ዓ/ም መስከረም ላይ ሲሆን ከዚያም ከሶስት ወር በሁዋላ ከታህሳስ ወር 2004 ዓ/ም ጀምሮ በተጠናከረ መልኩ ስራውን በመጀመሩ እነሆ አሁን ወደ አምስት አመት ሆኖታል፡፡

ወገን ኤይድስ ቶክ ላይን (የስልክ ቁጥር 952) ሲመሰረት ስምንት የስልክ መስመሮችና አስራ አምስት ባለሙያዎች ብቻ የነበሩት ሲሆን በአሁኑ ጊዜ ቁጥሩ አድጎ የስልክ መስሩም ወደ ሀያ አራት(24) ባለሙያዎቹም ወደ ስድሳ(60) ደርሰዋል ፡፡ በመጀመሪያ 952/ ወገን ኤድስ ቶክ ላይን ሲመሰረት በሁለት ቋንቋ ብቻ ማለትም በአማርኛና በእንግሊዝኛ ብቻ አገልግሎት ይሰጥ የነበረ ሲሆን አሁን ግን በዘጠኝ የአገር ውስጥ ቋንቋና በእንግሊዝኛ በድምሩ በአስር ቋንቋዎች አገልግሎት ይሰጣል፡፡ አገልግሎት ከሚሰጥባቸው የአገር ውስጥ ቋንቋዎች ኦሮምኛ፣ ትግርኛ፣ አማርኛ፣ ሶማሊኛ፣አፋርኛ ቋንቋዎች ይገኙበታል ፡፡952/ ነጻ የስልክ መስር ላይ በኤችአይቪ ዙሪያ የሚደውል ማንኛውም ሰው በራሱ ቋንቋ መናገር ቢፈልግና የምክር አገልግሎት ቢጠይቅ ምናልባት በመስመሩ የሚያጋጥመው ባለሙያ አገልግሎት የሚፈልገውን ሰው ቋንቋ የማይችል ቢሆን ባለው አሰራር ቋንቋውን ወደሚናገረው ባለሙያ እንዲተላለፍ እና የምክር አገልግሎት እንዲያገኝ ይደረጋል፡፡ እንደወይዘሮ ሀና ተክለየሱስ ማብራሪያ ስራው በምክር አገልግሎት ሰጪዎች የሚሰራና በከፍተኛ የምክር አገልግሎት ሰጪዎች የሚመራ እንደመሆኑ ምናልባት በተፈጠረው የቋንቋ

አለመግባባት የተነሳ አገልግሎ ፈላጊዎች ተገቢውን ግልጋሎት ማግኘት አለማግኘታቸውን የሚቆጣጠሩበት አሰራር አላቸው፡፡ በየቀኑ የእለት ተእለት ስራን ለመቆጣጠር ክትትል የሚደረግ ሲሆን አማካሪው ስራ ላይ እንዳለም ምናልባትም አማካሪውን መደገፍም እሚያስፈልግ ከሆነ ወይንም ደግሞ ለአገልግሎት ፈላጊው የሚያረካ መልስ ለመስጠት በቀጥታው መስመር በንግግር ላይ እያሉም ቢሆን ከፍተኛ አማካሪዎች ይሳተፋሉ ፣ክትትልም ያደርጋሉ ፡፡

የምክር አገልግሎት የሚሰጡት አማካሪዎች በተለያዩ ሙያዎች የተመረቁ ሲሆን ሳይኮሎጂስቶች፣ሶሲዮሊጅስቶች፣ነርሶች፣የህክምና ባለሙያዎች ይገኙበታል፡፡ ባጠቃላይም በሙያው ከሁሉም ዘርፍ የተውጣጡ በመሆናቸውም አገልግሎት ፈልጎ የሚደውለው ሰው በመጀመሪያ የሚያገኘው ባለሙያ እሱ ከሚፈልገው ውጪ ቢሆን ወይም ደግሞ አማካሪው ከእርሱ ይልቅ የተሻለ መልስ ሊሰጥ ይችላል ብሎ ሌላ ባለሙያ ቢመርጥለት ወደሚፈለገው ባለሙያም የማስተላለፍ ስራው ጊዜ ሳይፈጅ ይከናወናል፡፡

በ952/ወገን ኤድስ ቶክ ላይን አገልግሎት ፈላጊዎች የሚያነሱዋቸው ጉዳዮች መሰረታቸው ኤችአይቪ ኤይድስ ቢሆንም ብዙ ተያያዥ ጉዳዮች ላይ የምክር አገልግሎት ፍላጎቶች ይስተዋላሉ ፡፡ አንዳንዶች ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ ስለአባላዘር በሽታዎች ሁኔታ ይጠይቃሉ፡፡ ሌሎች ደግሞ የቲቪ ጉዳይ ያስጨንቃቸዋል፡፡ በዋናነት ግን ጠያቂዎቹ የሚያተኩሩበት ስለኤችአይቪ መረጃ ማግኘት፣ ስለኤችአይቪ መተላፊያ መንገዶች ማወቅ፣ስለኮንዶም አጠቃቀምና ተያያዥ ጉዳዮች፣ ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዴት እንደሚተላለፍ እና እንዴት መከላከል እንደሚቻል ፣የጸረኤችአይቪ መድሀኒትን አወሳሰድ በተመለከተ… ወዘተ ምክር ማግኘት ይሻሉ፡፡ ኤችአይቪ ስላለብኝ እንዴት ነው ከዚህ በሁዋላ መኖር የምችለው?..እረሴን እንዴት ልጠብቅ ? የሚሉም የምክር አገልግሎት ጠያቂዎች ያጋጥማለሉ፡፡ የእኔና የባለቤቴ ውጤት ተለያየ ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ ? ከዚህ በሁዋላስ እንዴት ነው አብረን መኖር የምንችለው ? አድሎና መገለልን እንዴት ልቋቋመው? የሚሉ ሀሳቦችም ይነሳሉ ፡፡ እነዚህ ጥያቄዎች ሲመጡ የምክር አገልግሎት ሰጪዎቹ በአብዛኛው ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር በተያያዘ በቂ እውቀት እንዲኖራቸው ቅድመ ዝግጅቱ ስለሚደረግና በየጊዜው እውቀትን የማሳደግ ስልጠናም ስለሚሰጥ ያለምንም ችግር በተቻለ መጠን ያስተናግዱአቸዋል፡፡ ወ/ሮ ሐና ተክለየሱስ በወገን ቶክ ላይን ከፍተኛ አማካሪ እንዳሉት ኤችአይቪን በተመለከተ ዛሬ በምርመራ የተገኘው ነገር ነገ ደግሞ ሁኔታው ሊለወጥ ስለሚችል ባለሙያዎች ሁልጊዜም አዳዲስ ነገሮችን ለማግኘት ክትትል ማድረግ ይገባቸዋል፡፡

ከወገን ኤይድስ ቶክ ላይን እንዳገኘነው መረጃ የምክር አገልግሎቱን ፈልገው ወደ 952/ነጻ የስልክ መስመር የሚደውሉት ሰዎች ባብዛኛው ወንዶች ሲሆኑ በእድሜያቸውም አብዛኛዎቹ ከሀያ እስከ ሀያ ዘጠኝ የሚደርሱ ናቸው፡፡ በእርግጥ ሴቶችም የሚደውሉ ሲሆን በየጊዜውም ቁጥራቸው እየጨመረ መሆኑ ይስተዋላል፡፡ ነገር ግን ከወንዶቹ ቁጥር ጋር ሲነጻጸር ከፍተኛ የሆነ ልዩነት ያለው ሲሆን ሁኔታው ለምን እንደሆነ በትክክል ለማወቅ ጥናት ማድረግ ተገቢ ይሆናል ፡፡ በሌሎች አገሮች ያለውን በኤችአይቪ ላይ ነጻ የስልክ የምክር አገልግሎት ሲታይ ተጠቃሚዎች ባብዛኛው ሴቶች ናቸው፡፡ በእኛ አገር ግን ይህ ባለመሆኑ እንደአጠቃላይ ሲገመት ምናልባት ሴቶች በተለያዩ ምክንያቶች ብዙውን ጊዜ ሀሳባቸውን የመግለጽ ድፍረት ያለመኖር፣ ለራስ ቦታ ከመስጠት ይልቅ ለተለያዩ ሁኔታዎች ቅድሚያ መስጠትን መልመድ፣ ስልክ መደወል ወይንም ሀሳብን የመግለጽ ልምዱ ያለመኖር ፣ ወይንም ደግሞ እንደዚህ ያለ አገልግሎት መኖሩንም ለማወቅ የሚያስችላቸው ሁኔታ ውስጥ አለመገኘት በመሳሰሉት ሊሆን እንደሚችል ይገመታል፡፡ ኤችአይቪ የአንድ ወገን ብቻ ሳይሆን የመላው ህብረተሰብ የጤና ችግር እንደመሆኑ ሴቶቹ በምን ምክንያት የዚህ ነጻ የስልክ መስመር ተጠቃሚ እንዳልሆኑ ለማወቅ ግን ጥናት ማድረግ ተገቢ ነው፡፡ በ952/ወገን ኤይድስ ቶክ ላይን ነጻ የስልክ መስመር ሕጻናትም ተጠቃሚዎች ናቸው፡፡ ሕጻናት ስለ ኤችአይቪ ኤይድስ የተለያዩ መረጃዎችን ለማግኘት ሲሉ ሲደውሉ ተገቢው መልስ ይሰጣቸዋል፡፡

በኤችአይቪ ኤድስና ተያያዥ ጉዳዮች አገልግሎት ፈላጊዎችን በማስተናገዱ ረገድ የሚመጡት ጥሪዎች በሙሉ አገልግሎት አግኝተዋል ለማለት አይቻልም ይላሉ ወ/ሮ ሐና፡፡ 952/ነጻ የስልክ መስመር ከሰኞ እስከ ቅዳሜ በሶስት ተራ (ሺፍት) ማለትም ጠዋት፣ ከሰአትና ማታ እስከ ሌሊቱ ስድስት ሰአት ድረስ አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን ምንም እንኳዋን ባለሙያዎቹ እሁድ ባይሰሩም የሚመጣው ጥሪ ግን በመሳሪያው ይመዘገባል፡፡ በዚህ አገልግሎት አሰጣጥ በአንድ ቀን እስከ አራት ሺህ (4000) ጥሪ ይደርሳል፡፡ በዚህ መሀል ግን በመስመር መጨናነቅ ምክንያት የማይገናኙ ጥሪዎች እንደሚኖሩ አያጠራጥርም፡፡ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ወደ ወገን ኤይድስ ቶክ ላይን በመደወል አላስፈላጊ ንግግሮችን የሚያደርጉም ያጋጥማሉ፡፡መስመሩ ነጻ ስለሆነ ዝም ብለው ደውለው የማያስፈልግ ነገር ተናግረው የሚዘጉት አገልግሎት አግኝተዋል ተብለው አይመዘገቡም፡፡ እንደነዚህ አይነት ደዋዮች እንዲያውም የምክር አገልግሎት ሰጪ ባለሙያዎችን ጊዜ ከማጥፋት ባሻገር የአገልግሎት ፈላጊውንም መስመር ስለሚያጨናንቁ በመስመሩ መጠቀም የሚፈልጉትን የብዙ ሰዎች እድል የሚያጣብቡ ስለሆኑ ከዚህ ድርጊታቸው ሊቆጠቡ ይገባል እንደ ወ/ሮ ሐና ማሳሰቢያ፡፡

በ952/ነጻ የስልክ መስመር በኤችአይቪና ተያያዥ ጉዳዮች የምክር አገልግሎቱን ያገኙ ሰዎች ተጠቅመዋል አልተጠቀሙም የሚለውን የሚለየው ሰዎች ለአንድ ጊዜ ብቻ ሳይሆን በተደጋጋሚ ስልክ እየደወሉ የምክር አገልግሎትን የሚሹበት ሁኔታ መኖሩና በየጊዜው የስልክ ጥሪው እየጨመረ በመሄድ ላይ መሆኑ በአገልግሎቱ የመጠቀምን ሁኔታ የሚያሳይ መረጃ ነው፡፡

ወ/ሮ ሐና ተክለየሱስ በወገን ኤይድስ ቶክ ላይን ከፍተኛ አማካሪ በስተመጨረሻ እንደገለጹት ማንኛውም ሰው 952/ ነጻ የስልክ መስመርን በመጠቀም ከወገን ኤድስ ቶክላይን የምክር አገልግሎት ቢጠይቅ በኤችአይቪና ተያያዥ በሆኑ የጤና ጉዳዮች ወቅታዊ የሆነ መረጃን፣ ለሚያስጨንቁ እና እንደችግር ተደርገው በግለሰቦች ለሚታዩ ነገሮች የምክር አገልግሎት እንዲሁም ተገቢውን አገልግሎት የሚያገኙበትን አካባቢም እንዲያውቁ ይደረጋል ፡፡ አገልግሎቱ የተጣመረና ጥራቱን በጠበቀ መልኩ መልስ ለሚሹ ሁሉ ተገቢውን እውቀት የሚያስጨብጥ ነው፡፡

እርግዝና ...ወደእጢነት ሊቀየር ይችላል፡፡

ሴቶች አንዳንድ ጊዜ ከማህጸናቸው ደም የመፍሰስ ችግር ሊገጥማቸው ይችላል፡፡ በእርግጥ በተፈጥሮ አንዲት ሴት የወር አበባ በየወሩ ታያለች፡፡ ነገር ግን የሚፈሰው ደም ከዚህ ውጪ ሲሆን አሳሳቢ ሊሆን ይችላል፡፡ ይህንን የጤና ችግር ምንነትና መፍትሔውን የሚያብራሩልን ዶ/ር ሽፈራው ነጋሽ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ የማህጸንና ጽንስ ክፍል አስተማሪና ሐኪም ናቸው፡፡

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

ኢሶግ/ ሴት ልጅ ከማህጸኗ የደም መፍሰስ የሚገጥማት በምን ሁኔታ ነው?

ዶ/ር ሴት ልጅ ተወልዳ ምን አልባት ከእናትየው ወደ ልጅትዋ ባለፉ ሆርሞኖች በሚባሉት ቅመሞች አማካኝነት ህጻናቶቹ ተወልደው በጥቂት ቀናቶች ውስጥ የደም ምልክት ሊያዩ ይችላሉ፡፡ ይህ ሁኔታ ለጊዜው አስፈሪ የሆነና ነገር ግን ከበድ ካለ ችግር ጋር ያልተገናኘ ሲሆን ከዚህ ጀምሮ በተለያዩ የእድሜ ገደቦች ወይም በተለያዩ የእድሜ ደረጃዎች ያሉ ሴቶች ያልተጠበቀ የደም መፍሰስ ሊያጋጥማቸው ይችላል ፡፡ ይህንን ስል እንግዲህ ሴት ልጅ ለአቅመ ሄዋን ደርሳ የምታየውንም የወር አበባ ጭምር ይመለከታል ማለት ነው፡፡ በዚህ ሁኔታ የሚፈሰው የደም መፍሰስ ምክንያቱ ከማህጸን ገላ ጋር በተገናኙ መመረዝ ወይንም ኢንፌክሽኖች ወይም ደግሞ በብልት አካባቢ በሚፈጠሩ ቁስለቶች ወይንም በሚደርሱ አንዳንድ ጉዳቶች ሊሆን ይችላል ፡፡ ሴት ልጆች ለአቅመ ሄዋን ባይደረሱም እንኩዋን የህመሞች መዛባት በሚባሉት ለምሳሌ እንደ እንቅርት በመሳሰሉት የህመም አጋጣሚዎች እና የሆርሞን መዛባቶች ወይንም እጢዎች ምክንያት ሊከሰት ይችላል ፡፡ በማህጸንም ሆነ በማህጸን አካባቢ ካሉ የሴት አካሎች የሚነሱ እጢዎችም ይህንን ችግር ሊያመጡ ይችላሉ ፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ከማህጸንም ሆነ ከማህጸን አካባቢ ካሉ ገላዎች ውጪ በሆነ በሰውነት ውስጥ ካሉ የደም መርጋት ችግሮች የተነሳም የደም መፍሰስ ሊታይ ይችላል ፡፡

ኢሶግ/ ከወር አበባ እና ከተገለጹት ምክንያቶች ውጭስ ሴቶች የደም መፍሰስ የሚያጋጥማቸው በምን ምክንያት ነው?

ዶ/ር ሌላው የደም መፍሰስ የሚያጋጥመው በእርግዝና ግዜ ነው፡፡ ነገር ግን የደም መፍሰስ በእርግዝና ግዜ ብለን ስንገልጽ ሁል ጊዜ በእርግዝን ጊዜ ደም

መፍሰስ ያጋጥማል ማለት አይደለም። ወይንም ሁልጊዜ የደም መፍሰስን የሚያመጣው እርግዝና ነው ማለት አይደለም። ነገር ግን ቢያንስ እርግዝና መኖሩ ሌላ ተጨማሪ ችግር እንዲፈጠር እንደሚያደርግ ማሰብ ይጠቅማል። ከእርግዝና ጋር የተገናኘው ያልተጠበቀ የደም መፍሰስን ሊያመጣ የሚችለው ከኢንፌክሽን ጀምሮ የእጢዎች ፣የካንሰሮች እና በአካል ላይ የሚደርሱ የተለያዩ ጉዳቶችን ጨምሮ በምክንያትነት የሚገለጹ ብዙ ችግሮች አሉ። ብዙ ጊዜ በአገራችን የደም መፍሰስ በእርግዝና ግዜ ሲመጣ የተለያየ ትርጉም የሚሰጠው ሲሆን ከነዚህም ውስጥ አንደኛው በውርጃ መልክ ሲፈረጅ ሌላው ደግሞ ደም መፍሰስ ቢኖርም ጽንሱ ግን በሕይወት መቀጠል ይችላል የሚለውን ግምት እንድንይዝ ያደርገናል። እንግዲህ በተለምዶ ውርጃ የሚባለው አንዲት ሴት ነፍሰ ጡር መሆንዋን ካወቀች በሁዋላ በመጀመርያው ሶስት ወር ደም ሲፈሳት ሊሆን ይችላል። ይህም የሚረጋገጥበት መንገድ በምርመራ ሲሆን በተለይም በአልትራሳውንድ ሲታይ እርግዝናው በትክክል በማህጸን ውስጥ ተቀምጦአል ወይንስ አልተቀመጠም የሚለውን መለየት ይቻላል። ነገር ግን በብዛት ሳይሆን የተወሰነ የደም ምልክት ሲያሳይና የተለየ ቁርጠትም ሳይኖረው ፣በደም ግፊት ላይም ለውጥ ሣያሳይ በአልትራ ሳውንድ ምርመራ ጽንሱ ሲታይ በትክክለኛው በታው ላይ ተቀምጦ የማይታይበት ሁኔታ አለ ። በሌላ በኩል ደግሞ ሕመሙ የማይሰማ የደም መፍሰሱም ብዙ ያልሆነ ጽንሱም በአብዛኛው ግዜ በሰላም ሊቀጥል የሚችልበት ሁኔታም አለ ። ሌላው ደግሞ አሁንም ውርጃ ሆኖ ግን የማይቆም ወይንም እርግዝናው ሊቀጥል የማይችልበት ሁኔታ ያጋጥማል። ይህም የራሱ መገለጫዎች አሉት ። ለምሳሌ የማህጸን በር የመከፈት ሁኔታ ሊሆን ይችላል፣ ህመሙ ወይም ቁርጠቱ ይኖራል፣ የመጨን ስሜት፣ መጠኑ የበዛ የደም መፍሰስ ሊኖረው ይችላል ። በዚህ ሂደት ሴትየዋ ደም መፍሰስን ከማየት ባለፈ ያልተለመደ የተቋጠረ ወይም ጠጠር ያለ ነገር ሲወርድ ልታይ ትችልለች።እንግዲህ በዚህ ወቅት ጽንሱ ሊወርድ ይችላል ማለት ነው። በእንደዚህ ያለ ሁኔታ ደም በሚፈስበት ጊዜ አንዳንድ ጊዜ ጽንሱ ብቻውን ሳይሆን እንግዴ ልጁም ሊወርድ ይችላል ። ይህ እንግዲህ ትክክለኛው ውርጃ የሚባለው ሁኔታ ነው። የደም አፈሳሱ ሁኔታ በአንድ ጊዜ የሚያበቃ ሳይሆን ምንአልባት ከሁለት ከሶስት ቀን

በላይም እስከ ሰባት ቀን ሊደርስ የሚችል ስለሆነ እናቶች ብዙውን ጊዜ በፍጥነት ወደሕክምና መስጫ ተቋማት ከመሄድ ይዘናጋሉ ወይንም በአካባቢያቸው የህክምና ተቋም ላይኖር ስለሚችል አለበለዚያም ነገሩን ቀለል በማድረግ ከዛሬ ነገ ይተወኛል በማለት ወደሐኪም ከመቅረብ ይዘገያሉ። ስለዚህ በተፈጠረው የደም መፍሰስ ምክንያት ምናልባት የደም ማነስ ወይንም ሌላ የጤና እክል ገጥሞአት ከሆነ ከመርዳት ባለፈ ጸንሱን በሚመለከት ምንም እርዳታ መስጠት አይቻልም። ነገር ግን ይህ አይነት የደም መፍሰስ በተደጋጋሚ ካጋጠመ እና ውርጃ የሚከሰት ከሆነ ለውርጃው ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉ ችግሮችን ለማወቅ እና በሚቀጥለው እርግዝና ላይ ተመሳሳይ ችግር እንዳይፈጠር የህክምና ባለሙያዎች ምክንያቱን በጥልቀት የሚያዩበት ሁኔታ ይኖራል። ይህ የሚደረገው ግን ችግሩ ከገጠማቸው ቤተሰቦች ጋር በሚኖረው መመካር ነው ። እርግዝናው ከማህጸን በላይ በሚሆንበት ጊዜም የደም መፍሰስ ያጋጥማል። እርግዝናው በቀጭንዋ በዘር ማስተላለፍያ ቱቦ ውስጥ ስለተከሰተ እያደገ ሲሄድ ያ ቱቦ ስለማይችለው የመፈንዳት ነገር ይገጥመዋል ። እንዲህ ባለው ሁኔታ የሚገጥመው የደም መፍሰስ በጣም አስቸኳዋይ እርምጃ የሚወስበት ሲሆን ለሕይወት አስጊ ስለሆነ አስቸኳዋይ የሆነ ኦፕራሲዮን በማድረግ ህይወትን የማትረፍ ስራ የሚሰራበት ነው ። ከማህጸን በላይ እርግዝና ከሚከሰትባቸው ምክንያቶች መካከል የዘር ማስተላለፍያ ቱቦ ጉዳት አንዱ ነው። የዘር ማስተላለፍያ ቱቦን ጉዳት ከሚያመጡት ምክንያቶች ደግሞ አንዱ በአባላዘር ህመም ምክንያት የሚከሰቱ በሽታዎች ናቸው ።በዚህ የተነሳ የቱቦ ላይ ቁስለት የሚከሰት ሲሆን የቱቦ ላይ ቁስለቱ ደግሞ የወንድና የሴት የዘር ፍሬ ከተገናኙ በሁዋላ ወደ ዋናው ማሕጸን ውስጥ እንዳይገባ ጉዞውን ሊያውከው ይችላል ። ስለዚህ ጽንሱ እድገቱን መቀጠል ስለማይችል የደም መፍሰስ ይከሰታል።

ኢሶግ/ በእርግዝና ወቅት ከማሕጸን በላይ እርግዝናን በመሰለ ሁኔታ የሚከሰት ሌላ ችግር አለ?

ዶ/ር አንዳንድ ጊዜ ጽንሱን ልጅና የእንግዴ ልጅ ብሎ ለመለየት በሚያስቸግር ሁኔታ ወደእጢነት ተቀይሮ የሚገኝበት ሁኔታ አለ። በመጀመርያው አምስት እና ስድስት ወር ገደማ ደም መፍሰስ በሚከሰትበት ግዜ ጸንሱ የባህሪ ለውጥ አምጥቶ ሊያጋጥም ይችላል። እርግዝናው ከወትሮው ወይም ከተለመደው ሁኔታ

በተለየ ምልክት ያሳያል፡፡ ማንኛዋም እርጉዝ ሴት የሚያጋጥማት የማስመለስ ሁኔታ፣ ምግብ ማስጠላቱ ፣የሆዱም እድገት የተለየ ይናል፡፡ አንዳንድ ጊዜ የሶስት ወር ነብሰጡር ነኝ ብላ ሰትየዋ እየተናገረች የሆዱዋ እድገት ግን የአራትና ከዚያም በላይ የወራት ጊዜ ያስቆጠረ ጽንስ የያዘች ልትመስል ትችላለች፡፡ ይህም ከእርግዝናው ጋር በተገናኝ ወይንም ከማሕጸን ክፍሎች ጋር በተያያዘ፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በግብረስጋ ግንኙነት ምክንያት፣ ወይንም በእጢዎች ምክንያት ሊከሰት ይችላል፡፡ በተለይም በእድሜ ከሰላሳ አምስት አመት በላይ የሆነች ሴት በማህጸን በር አካባቢ በሚፈጠር ካንሰር ምክንያት ችግሩ ሊከሰትባት ይችላል፡፡ ሴቶች በማንኛውም የእርግዝና ወቅትም ሆነ ከእርግዝና ውጪ የደም መፍሰስ ሲያጋጥማቸው ጊዜ ሳይሰጡ ወደሕክምና ተቋም በመሄድ መታከም እንደአለባቸው ቢያውቁ ጥሩ ነው፡፡

- በሴቶች ላይ የሚከሰቱ የደም መፍሰስ ምክንያቶችና መፍትሔያቸው ሳምንት ይቀጥላል፡፡

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

ለደም መፍሰስ አንዱ ምክንያት የማህጸን መፈንዳት ነው

ሴት በተለያዩ የእድሜ ደረጃዎችና በተለያዩ አጋጣሚዎች ከማህጸንዋ የደም መፍሰስ ሊያጋጥማት ይችላል፡፡ የዚህን የደም መፍሰስ ችግር መንስኤና የሚያስከትለውን አደጋ በሰምንቱ እትማችን ባለሙያው ዶ/ር ሽፈራው እንዳብራሩት የደም መፍሰስ ምክንያቱ ከማህጸን ገላ ጋር በተገናኙ መመረዝ (Infection) ወይም ደግሞ በብልት አካባቢ በሚፈጠሩ ቁስለቶች ወይንም በሚደርሱ አንዳንድ ጉዳቶች እንደ እንቅርት በመሳሰሉት የህመም አጋጣሚዎች እና የሆርሞን መዛባቶች ወይንም እጢዎች ምክንያትና በሌሎችም ሁኔታዎች ነው፡፡ በእርግዝናም ጊዜ እስከ አምስት ወር ድረስና ከዚያም በላይ ባሉት ወቅቶች ሊከሰት የሚችለው የደም መፍሰስ እንደ ውርጃ የሚቆጠርበትና አንዳንድ ጊዜ ግን እርግዝናው እንዲቀጥል የሚቻልበት ሕክምና ሊሰጥ እንደሚችልም ዶክተር ሽፈራው ነጋሽ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ በማህጸንና ጽንስ ትምህርት ክፍል መምህርና የህክምና ባለሙያ መግለጻቸው ይታወሳል፡፡ ዶክተር ሽፈራው ከእንግዴ ልጅ ጋር በተያያዘና እንዲሁም በወሊድ ወቅት ሊገጥም የሚችለውን የደም መፍሰስ እና ተያያዥ ነገሮችን በዚህ እትም ያብራሩልናል፡፡

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

ከእንግዴ ልጅ መቅደም ጋራ የሚመጣው የደም መፍሰስ ምናልባት ቀለል ካለ የወገብ ህመም በስተቀር ብዙ ጊዜ የቁርጠት ስሜት ወይንም የምጥ ምልክት እና ሌላ ሕመም የለውም፡፡ ከእንግዴ ልጅ ጋር በተያያዘ የሚታየው ደም መፍሰስ ንጹህና ቀይ ደም ነው፡፡ ሴቶች እንደዚህ ያለ ነገር በሚያዩበት ጊዜ በአስቸኳይ ወደሚከታተላቸው የህክምና ባለሙያ መሄድና መታየት አለባቸው፡፡

በሁለተኛ ደረጃ ከዚሁ ከእንግዴ ልጅ ጋር በተገናኘ የሚመጣው ደም መፍሰስ የሚከሰተው እንግዴ ልጅ ያለጊዜው ቦታውን ሲለቅ ነው፡፡ ይህ ማለትም እንግዴ ልጅ የሚወጣው ከልጅ በኋላ ሲሆን ከማህጸንም መላቀቅ ያለበት ልጅ ከተወለደ በኋላ ነው፡፡ ነገር ግን በእርግዝናው ወቅት በትክክል ከቦታው ላይ የተቀመጠ የእንግዴ ልጅ ያለጊዜው ማለትም ልጅ ከመወለዱ በፊት ከማህጸኑ ሲለያይ ያለጊዜው ቦታውን ለቀቀ ይባላል፡፡ ይህ በሚሆንበት ጊዜ አንዳንዴ የደም መፍሰስ ሊኖር ይችላል፡፡ አንዳንዴ ደግሞ ደም መፍሰስ ላይኖር ይችላል፡፡ የእንግዴ ልጅ ያለጊዜው ከቦታው በመልቀቁ ምክንያት የሚከሰተው የደም መፍሰስ በጣም አስፈሪ የሆነ እና የእናትየውንም ሆነ የልጁን ሕይወት ሊያጠፋ የሚችል ነው፡፡ ለዚህ የሚያበቁትን ምክንያቶች ከብዙ በጥቂቱ ብንመለከት ለምሳሌ ሴት ልጅ የመውደቅ አጋጣሚ ቢኖራትና ሆድዋ ላይ ብትመታ፣

የደም ግፊት ችግሮች ቢኖሩዋት… የመሳሰሉት የእንግዴ ልጅ ያለጊዜው ከቦታው መላቀቅ ከሚባለው ነገር ጋር ሊገናኙ ይችላሉ። በተጨማሪም የሽርት ውሀ ድንገት ቢፈሳት ከማህጽን ውስጥ ያለው ጫና ስለሚቀንስ እንግዴ ልጅ ካለጊዜው ከቦታው ሊላቀቅ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ እርጉዝ የሆነችው ሴት በሆድዋ አካባቢ አትንኩኝ እስከማለት ከበድ ያለ ሕመም ሊሰማት ይችላል። እንደዚህ ያሉ ችግሮች ተፈጥረው የሚከሰተው የደም መፍሰስ ጉዳቱ እጅግ አስፈሪ ነው።

ከሴት ማህጽን የሚፈሰው ደም አንዳንድ ጊዜ ከጽንሱ ከራሱ የሚነሳ ሊሆን ይችላል። ይህ ማለት የጽንሱ የደም ስሮች በተለያዩ ምክንያቶች ሊጎዱ ይችላሉ። የሽርት ውሀ ድንገት ሊፈስ ይችላል። ያንን የሽርት ውሀ መፍሰስ ተከትሎ ጽንስ ከራሱ ከሆኑ ደምስሮች የሚመጣ የደም መፍሰስ አለ። በዚህ ምክንያት የሚከሰተው የደም መፍሰስ ብዙ ጊዜ በእናትየው ላይ ምንም የህመም ምልክት አያሳይም። ነገር ግን በአስቸኳይ ሕክምና ካልተደረገ የልጁን ሕይወት ሊያጠፋ የሚችል ችግር ነው። ከጽንሱ ከራሱ የሚከሰተው የደም መፍሰስ በእርግጥ ብዙ ጊዜ የሚያጋጥም አይደለም። ነገር ግን ካጋጠመ ቶሎ ሕክምና ካልተደረገና ካልተገላገለች ደሙ የሚፈሰው ከጽንሱ የደም ስር ስለሆነ የልጁን ሕይወት ወዲያው አደጋ ላይ ሊጥል ይችላል።

ሌላው ከሰባት ወር የእርግዝና ጊዜ በኋላ የሚከሰተው የደም መፍሰስ ነው። በዚህ ጊዜ የሚከሰተው የደም መፍሰስ በማህጸን መፈንዳት ሊከሰት ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ሴቶቹ ቀደም ሲል በኦፕራሲዮን ልጅ ወልደው ከሆነ ወይንም ደግሞ በሌላ ምክንያት በማህጽን ላይ ኦፕራሲዮን ተደርገው ከሆነ ከመውለድ ወይም ከምጥ በፊት የማህጸን መፈንዳት ያጋጥማል። ይህ ብዜ ጊዜ የሚከሰተው በምጥ ሰአት ሲሆን ነገር ግን ከምጥ ሰአት በፊትም ሊከሰት ይችላል። ከሰባት ወር የእርግዝና ጊዜ በኋላ የሚከሰተው የማህጸን መፈንዳት ሌላው ምክንያቱ

- ጽንሱ እያደገ በሚሄድበት ጊዜ ቀደም ሲል የተደረገው ኦፕራሲዮኑ የመላቀቅ ነገር ስለሚገጥመው፣
- የጽንሱ አቀማመጥ ጥሩ በማይሆንበት ጊዜ በምጥ ሰአት ምጡ ሊቆይ ስለሚችል የልጅ መውጫ መንገዱ ሲዘጋበት ማህጸኑ ደግሞ በበኩሉ ልጁን ለማውጣት ትግል ስለሚያደርግ የማህጸኑ ክፍል እየተነፋ እየተነፋ ይሄድና በተለይ ብዙ የወለዱ እናቶች ላይ መጨረሻ ውጤቱ የማህጽን መፈንዳት ይሆናል።
- ጽንስ በጣም በመፋፋቱ ምክንያት የማህጸን በሩ ሊያሳልፈው ካልቻለም የማህጸን መፈንዳት ሊያጋጥም ይችላል።

ሌላው የደም መፍሰስ የሚያጋጥመው ከወሊድ በኋላ ነው። ከወሊድ በኋላ ለሚያጋጥመው የደም መፍሰስ ዋናው ምክንያት የማህጸን አለመሰብሰብ ነው። ማህጽን በጊዜው ልጁን ካወጣ በኋላ እንግዴ ልጁን ለማውጣት መሰብሰብ ሲኖርበት አንዳንድ ጊዜ አልሰበሰብም ይላል። ይህም ለእናቶች ሞት ምክንያት ከሚባሉት አጋጣሚዎች በከፍተኛ ደረጃ ተጠቃሽ ስለሆነ በአሁኑ ወቅት ትልቅ ትኩረት የተደረገበትና ችግሩን ለማስወገድም ብዙ ስራ እየተሰራበት ያለ ነው። እናት ከወለደች በኋላም ሆነ በወሊድ ምክንያት መሞት የለባትም።

ከዚህ በተጨማሪም በወሊድ ጊዜ የደም መፍሰስን ከሚያስከትሉት ምክንያቶች ውስጥ

- ልጅ በሚወለድበት ጊዜ የማህጽን በሮች ላይ የመቀደድ ሁኔታዎች ሲከሰቱ፣
- የእንግዴ ልጅ በከፊል ያለመውጣት ወይንም ተቆርጦ በማህጸን ውስጥ መቅረት የደም መፍሰስ ችግር ሊያመጣ ይችላል።

በዚህ አይነቱ ችግር እናቶች መሞት የለባቸውም የሚለውን እምነት ተግባራዊ በማድረጉ ረገድ

በህክምናው ዘርፍ እናቶች በሚወልዱበት ጊዜ የሚደረግ ልዩ አይነት ጥንቃቄ አለ። ማንኛዋም ሴት ልክ ልጅዋን እንደወለደች የሚሰጥ ማህጸን እዲሰበሰብ ማድረግ የሚችሉ መድሀኒቶች አሉ። መድሐኒቱ ከተሰጠ በኋላ ለማንኛዋም ወላድ ሴት ማለትም አምጣ ለምትወልደውም ሆነ በኦፕራሲዮን ለምትገላገለው ልክ ልጅዋን እንደወለደች በአንድ ደቂቃ ጊዜ ውስጥ መድሐኒቱ ይሰጣል። ይሄ መድሀኒት ከተሰጠም በኋላ ቢሆን አልፎ አልፎ ችግሩ ቀጣይነት ሊኖረው ስለሚችል... በተለይም ... እረጅም ሰአት ምጥ የቆየባት ሴት ወይም በጣም ትልቅ ልጅን አርግዛ ማህጸንዋ የተወጠረ ሴት..ወዘተ ከወለዱ ከመጀመሪያው ሁለት ሰአት እስከ አራት ሰአት ለሚሆን ጊዜ የማህጸን መሰብሰብን እንዲሁም የደም መፍሰስን መኖር አለመኖርን የህክምና ባሙያዎች በቅርብ ሊከታተሉት የሚገባ ነገር ነው። አንዳንድ ጊዜ ከወሊድ በኋላ ሴቷ በጀርባዋ ተንጋላ እያለች በረዶ በማህጸንዋ አካባቢ ይደረጋል። ይሄ ግን ሊረዳ የሚችለው በተወሰነ ደረጃ በማህጸን አካባቢ ያሉትን የደም ስሮች እንዲኮማተሩ በማድረግ በመጠኑ ከማህጸን አካባቢ የሚኖረውን ደም መፍሰስን ለማቆም እንጂ ከእንግዴ ልጅ በከፊል ተቆርጦ መቅረት ወይም ከማህጸን ያለመሰብሰብ ችግር ጋር በተገናኘ የሚመጣውን የደም መፍሰስ ሊያስቀር አይችልም።

ባጠቃላይም ከማህጸን ደም የመፍሰስ ችግር ሲባል ከሴት ልጅ ማህጸን ባልተጠበቀ ሁኔታ ...በውርጃ፣ ካንሰር፣ ከማህጸን በላይ እርግዝናን ጨምሮ የእንግዴ ልጅ መቅደም፣ የእንግዴ ልጅ ከቦታው ያለጊዜው መልቀቅ የመሳሰሉት አደገኛ በሽታዎች መሆናቸውን

እናቶች በትክክል መረዳት ይጠበቅባቸዋል፡፡ ይህ የደም መፍስ በተለያዩ የእድሜ ደረጃዎችና በተለያዩ ምክንያቶች የሚከሰት እንደመሆኑ የሚያደርሰውም ችግር እንዲሁ የተለያየ ስለሚሆን ችግሩ የሚገጥማቸው ሴቶች አለአግባብ ጊዜያቸውን ሳያጠፉ ወደሕክምና ተቋማቱ መሄድና የህክምና ባለሙያ ማማከር አለባቸው፡፡

የህክምና ተቋማቱም የደም መፍሰስ ችግር ደርሶባቸውም ይሁን ለሌላ ሕክምና የሚመጡትን ተገልጋዮች ጊዜ ሳያጠፉ ተገቢውን ምርመራ እና እርዳታውን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል፡፡ ምናልባት ታካሚዎቹን ለመርዳት ከአቅም በላይ የሆነ ነገር ቢፈጠር እንኳን አለአግባብ ደም የሚፈሳትን ሴት ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም ወረቀት ጽፎ ማስተላለፍ ወይም መላክ ብቻም ሳይሆን አብሮ ሄዶ ተገቢውን እርዳታ እንድታገኝ መርዳት ከሕክምና ባለሙያዎቹ ይጠበቃል፡፡ የችግሩን ከባድነትና አሳሳቢነትም ለራስዋ ለታማሚዋም ሆነ ለባለቤቷ ወይንም አብረዋት ለሚገኙት አስታማሚዎች በተገቢው ሀኔታ ማስረዳት ይገባል፡፡ የህክምና ባለሙያዎቹም ሆኑ የህክምና ተቋማቱ ለተገልጋዩ ሊሰጡ የሚገባቸውን የህክምና አገልግሎት ሰጥተዋል ወይ የሚለውን ጥያቄ ባለሙያዎቹ ለእራሳቸው ማቅረብና መልስ ማግኘት ይጠበቅባቸዋል፡፡ ይህንን በተገቢው ከመለሱ ለሕዝብ በተገቢው ሀኔታ ሙያዊ ግዴታቸውን ተወጥተዋል ማለት ነው፡፡

በውጫዊው ሁኔታ ጉልበት ያላቸው....ውስጣቸው ግን ደካማና ፈሪ....

ወሲባዊ ጥቃት ወይንም አስገድዶ የመድፈር አደጋን የሚያደርሱ ሰዎች ከውጭ ሲታዩ ጉልበት ያላቸው የሚመስሉ ነገር ግን ውስጣቸው ደካማና ፈሪ ሰዎች ናቸው የሚለውን መረጃ ያገኘነው ለዚህ አምድ በእንግድነት ከተጋበዙት ከዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት ነው። ዶ/ር ይርጉ በጥቁር አንበሳ የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስትና የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር አባል ናቸው። ሙሉ መረጃውን እነሆ ለንባብ ብለናል።

ወሲባዊ ጥቃት ወይንም አስገድዶ መድፈር የሚባለው ነገር ሰፋ ያሉ ሃሳቦችን ሊያካትት የሚችል ነው።በተወሰነ መልክ ሲታይ ግን ወሲባዊ ጥቃት አካላዊ እና የስነልቡና ጉዳት ያለበት፣እንደዚሁም ማህበራዊ ችግር የሚፈጠርበት የጥቃት ሁኔታ ነው። አስገድዶ መድፈር ሲፈጸም ድርጊቱ የሚለየው ወደ ህግ ከቀረበ በሁዋላ ሲሆን ምንም እንኩዋን በየአገሮች የህግ ሁኔታ የተለያየ ትርጉዋሜ የሚሰጠው ቢሆንም በኛ አገር ግን አንድ ሰው ከፈቃዱ ወይንም ከፈቃድዋ ውጭ የሚፈጸምበት ወይንም የሚፈምባት ጾታዊ ግኙነት ወሲባዊ ጥቃት ወይንም አስገድዶ መድፈር ይባላል። በአብዛኛው ተጠቂ የሚሆኑት ሴቶች ቢሆኑም ወንዶችም ተጠቂ የሚሆኑበት ሁኔታ ይታያል።

በውጭው አገራት የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው ከአለም ሴቶች አንድ ሰስተኛ የሚሆኑት የመጀመሪያው የወሲብ ግንኙነት ልምዳቸው ኃይል የተሞላበት ወይም በግዳጅ እንደሆነ የሚያሳዩ ጥናቶች አሉ ። ከዚህ ውጭ ለምሳሌ ካሪቢያን፣ደቡብ አፍሪካ ታንዛንያ አካባቢ የተሰሩ ጥናቶች እንደሚያሳዩት እድሜያቸው ከአስር(10) እስከ አስራ ዘጠኝ(19) አመት የደረሱ ሴቶች ከዘጠኝ ከመቶ እስከ ሰላሳ ሰባት ከመቶ(9%- 37%) እና በዚሁ የእድሜ ክልል ከሰባት ከመቶ እስከ ሰላሳ ከመቶ (7%-30%) የሚደርሱ ወንዶች እንደዚሁ አይነት ወሲባዊ ጥቃት ሊደርስባቸው እንደሚችል ይታወቃል። በኛ አገር ሁኔታ ቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል አካባቢ የተሰራ ጥናት እንደሚያሳየው ለሁለት አመት ያህል ጥቃት ደርሶባቸው ከመጡ ሰዎች ውስጥ እድሜያቸው ከአስራ አምስት አመት በታች የሆኑት (51.2%) ሀምሳ አንድ ነጥብ ሁለት ከመቶ ነበሩ። (7%)ሰባት ከመቶ የሚሆኑት ደግሞ ከትምህርት ቤት መግቢያ እድሜአቸው በፊት የተደፈሩ ሕጻናት ነበሩ። ይህ መረጃ ግን ችግሩን ለመግለጽ ፈቃደኛ ሆነው ወደጤና ተቋም የመጡትን ወይንም ደግሞ በደረሰባቸው ተገዶ መደፈር ምክንያት ሌላ ችግር ተፈጥሮ ለህክምና የመጡትን የሚመለከት ነው። በአብዛኛው ግን ይህ ችግር ከደረሰ በሁዋላ የስነልቦናና የማህበራዊ

ተጽእኖዎች ስለሚኖሩ ጉዳቱ የደረሰባቸው ሰዎች ቀርበው ለሕክምና ተቋም ወይንም ለፍትህ አካላት የማስረዳት ልምድ የላቸውም ፡፡ ስለሆነም የችግሩ መጠን ከፍተኛ ሲሆን ሪፖርት የሚደረገው ቁጥር ግን አነስተኛ እንደሚሆን አያጠራጥርም፡፡

ወሲባዊ ጥቃት እራሱን ጉልበተኛ አድርጎ የሚገምት ሰው አቅም የሌለውን ወይም ደካማ ነው ብሎ የሚያስበውን ሰው የማጥቃት እርምጃ እንጂ በምንም መልኩ ከፍቅር ሁኔታ ጋር የተገናኘ አይደለም፡፡ ላቲን አሜሪካ አካባቢ የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው በአብዛኛው ይህንን ጉዳት የሚያደርሱ ሰዎች በውጫዊ ሁኔታቸው ጉልበት ያላቸው የሚመስሉ ግን ውስጣቸው ደካማና ፈሪ የሆኑ ወይም ሌሎች የተለያዩ ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች መሆናቸው ተረጋግጦአል፡፡ ስለሆነም አስገድዶ መድፈር የጉልበት ጉዳይ እንጂ የፍቅር መገለጫ ተደርጎ ፈጽሞ ሊቆጠር አይችልም፡፡

በትዳር ላይ በባልና ሚስት መካከል የአስገድዶ መደፈር ሁኔታ አለ የሚል አንዳንድ አስተያየቶች ቢኖሩም በኛ አገር ሁኔታ ግን አለ ብሎ እርምጃ ለመውሰድ የሚያስችል ሁኔታ የለም ፡፡ ምክንያቱም በእኛ አገር የአስገድዶ መደፈር አለ ወይንም የለም ማለት የሚቻለው በህግ ደረጃ ሲሆን በህክምናው ዘርፍም በትዳር መካከል ባለ ሁኔታ ምስክርነት ለመስጠት የሚያስችል ሁኔታ የለም፡፡ በሌሎች አገሮች ግን በትዳር ላይ አስገድዶ መደፈር አለ በሚል አስተሳሰብን ባካተተ መልኩ የሚያዩበት ሁኔታ እንዳለ አንዳንድ መረጃዎች ይጠቁማሉ፡፡ በእኛ አገር ግን ግልጽ ሆኖ የወጣና በህግም ድጋፍ የተሰጠው ነገር አይደለም፡፡

ወሲባዊ ግኙነት በሚፈጸምበት የሰውነት ክፍል አካባቢ የመሰንጠቅ ፣የመድማት፣ የመቁሰል፣የመሳሰሉት አካላዊ ጉዳቶች ሊደርሱ ይችላሉ፡፡ ከዚህም ባለፈ እስከ አንድ በመቶ (1%) የሚሆኑት የአስገድዶ መደፈር ጥቃቶች የሞት አደጋ ሊያደርሱ ይችላሉ፡፡ ይህም ማለት የድብደባ ፣የመፈንከት፣የመቁሰል የመሳሰሉት ሁኔታዎች ህይወትን አደጋ ላይ የሚጥል ከፍተኛ አካላዊ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል፡፡ ከዚህ ውጭ ያልተፈለገ እርግዝናና ውርጃ ሊያስከተል ይችላል፡፡ የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ESOG ባደረገው ጥናት ጽንስ የማቋረጥ ሁኔታ ከገጠማቸው ሴቶች ውስጥ እስከ ሶስት ከመቶ (3%) የሚደርሱት ሴቶች ከመደፈር ጋር በተያያዘ የደረሰባቸው ችግር መሆኑን ያሳያል፡፡ ይህ ሁኔታ በሌሎች ጥናቶች እስከ አስራ ስምንት ከመቶ (18%) የሚደርስበት ሁኔታ አለ ፡፡ የአባላዘር ፣ኤችአይቪ የመሳሰሉት በሽታዎችና ሌሎችም በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ እንደ ሄፒታይተስ ቢ ቫይረስ አይነት በሽታዎች ሊተላለፉ ይችላሉ፡፡ ሄፒታይተስ ቢ በደምና በማንኛውም አይነት የሰውነት ፈሳሽ ውስጥ የሚገኝ ቫይረስ ነው፡፡ በተጨማሪም በእንደዚህ አይነት ከባድ የህይወት ገጠመኝ ውስጥ ያለፉ ሰዎች

የሚያጋጥማቸው የስነልቡና ችግር አለ። ይህ የስነ ልቡና ችግር በአጭር ጊዜ ከፍተኛ መረበሽ የሚያመጣ ሲሆን በረጅም ጊዜ ደግሞ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት ጥርጣሬና ፍርሀት የተሞላበት እና የሚቀጥለውን ሕይወታቸውን ከባድ የሚያደርግበት እና የረጅም ጊዜ ክትትልና የምክር አገልግሎት የሚያስፈልገው የስነልቡና ችግር የሚያጋጥምበት ሁኔታ ይኖራል። ስለዚህ አስገድዶ መድፈር ዘርፈ ብዙ ማለትም የጤና፣ የማህበራዊ ፣የስነልቡና ችግር የሚያስከትል ነው። ወንዶችን በሚመለከትም ግብረሰዶም የተፈጸመባቸው ወንዶች ተመሳሳይ የጤናና የስነልቡና ችግር ያጋጥማቸዋል ።

ወሲባዊ ጥቃትን በሚመለከት መደረግ የሚገባው።

- ጉዳቱ ከመድረሱ በፊት ሰዎች መጠንቀቅ እንዲችሉና ጉዳት አድራሾቹም ጉዳት እንዳያደርሱ ማስተማር ያስፈልጋል። አጥቂውም ተጠቂውም አንድ ማህበረሰብ ውስጥ የሚኖሩ በመሆናቸው ብዙ ጊዜ አጥቂው በተጠቂው የሚታወቅበት ሁኔታ ስለሚኖር በተቻለ አቅም በተገኘው አጋጣሚ ሁሉ እንደዚህ ያለ የኃይል ግንኙነት ትክክለኛና ሰብአዊ አለመሆኑን ማስተማር ያስፈልጋል።
- እነዚህ ሰዎች የህግ ግንዛቤአቸውን እንዲያዳብሩ ማድረግም ሌላው አስፈላጊ ነገር ነው። ምክንያቱም ህግ አላማው ማስተማርም ስለሆነ ነው።
- ችግሩ የደረሰባቸውን ሰዎች እርዳታና እንክብካቤ የሚያገኙበትን ሁኔታ ማደራጀትም ያስፈልጋል። በእርግጥ በዚህ ላይ የተሰሩ ስራዎች አሉ። ለምሳሌም በጋንዲ ሆስፒታል ውስጥ አንድ ክሊኒክ ተቋቁሞ ለአራት አመት ያህል አገልግሎት የሰጠበት ሀኔታ ነበር። በዚህ ወቅት አካላዊ ህክምና ለሚያስፈልጋቸው እንዲሁም የህክምና ማስረጃ የመስጠቱን ፣ከአላስፈላጊ እርግዝና የመከላከሉን፣ ኤችአይቪ በደም ውስጥ መኖር አለመኖሩን የማረጋገጥ ፣የምክር አገልግሎት መስጠት የመሳሰሉት ነገሮች በሙሉ በአንድ ላይ ተቀናጅተው የሚሰሩበት ሁኔታ ነበር። ስለዚህ እንደዚህ ያሉ አሰራሮችን ማስፋፋትና በሁሉም አካባቢ ተፈጻሚ እንዲሆኑ ማድረግ ያስፈልጋል።

በአሁኑ ወቅት በኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበርና በፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር መካከል የዚህን ሕክምና ደረጃውን የጠበቀ ለማድረግ ማለትም አንድ ወጥ እንዲሆን የሚያስችል ስራ እየተሰራ ነው። ይህም ጉዳቱ የደረሰባቸው ሰዎች ለምርመራ በሚሄዱባቸው የጤና ተቋማት ተመሳሳይና ወጥነት ያለውን አገልግሎት

የሚያገኙበትን ሁኔታ ለማመቻቸት ይረዳል። በህክምናና ህግ ባለሙያዎች በፖሊሶች በአቃቤያነ ህግ መካከልም የጋራ ግንዛቤ መፍጠር ያስፈልጋል።

በጥንካሬ ሊሰሩ የሚገባቸው ሁለት መሰረታዊ ነገሮች፣

- የስነልቡና ችግር ለደረሰባቸው የምክር አገልግሎቱና በተጠናከረ ሁኔታ መስጠት፣
- ተጠቂዎች ተመልሰው ችግሩ ወደተፈጠረበት አካባቢ እንዲገቡ የሚደረጉበትን ሁኔታ መለወጥ። በተለይም ጉዳቱ ሕጻናት ላይ የደረሰ ከሆነ በህግም ይሁን በህክምና በኩል የሚደረገው ክትትል በመተግበር ላይ እያለ ተመልሰው ጥቃቱ ከተፈጸመባቸው አካባቢ እንዲቀመጡ ማድረግ ያ ችግር ተመልሶ እንዳይፈጸምባቸው እንደማይደረግ ምንም ዋስትና የለውም።

ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች ትክክለኛውን ወይንም አጥጋቢውን የህክምና ማስረጃ ለማግኘት የሚችሉት በሶስት ቀን ጊዜ ውስጥ ማለትም በሰባሁለት ሰአት ውስጥ ሲቀርቡ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ ተጎጂዎቹ ወደህክምና ሲቀርቡ የሚደረግላቸው ሕክምናም አጥጋቢና ውጤታማ ይሆናል።

የፍቅር ትሩፋትን ለቁም ነገር ማብቃት.....

ጥንዶች በፍቅሩ አለም ኑሮአቸውን ሲጀምሩ በቅድሚያ የሚያዩት የእነሱን መጣጣም ሊሆን ይችላል። ከዚያ በሁዋላ ግን የማይቀረው ነገር ልጅ መውለድ ነው። በእርግጥ ልጅ መውለድ አልፎ አልፎ የማይሳካም እንኩዋን ቢሆን በአብዛኛው ግን ከሴትና ወንድ ግንኙነት ቀጥሎ የሚገኝ ተፈጥሮአዊ ሀብት መሆኑ ምንም አያጠያይቅም።
ታዲያ እነዚህን የተፈጥሮ ሀብቶች በብቃት የማሳደግ ስራው የማን ድርሻው ነው ስንል በአብዛኛው የእናቶች ሆኖ እናገኘዋለን ይላሉ Dr.Maha Al-Hujailan(ዶ/ር ማሃ አል-ሁጃይላን) ከሪያድ (king Khaled university hospital).
ወላጆች ልጆቻቸውን በቅርብ በመከታተልና በመተጋገዝ በአንድነት በፍቅር የማሳደጋቸው ኃላፊነት ተፈጥሮአዊ ነው ብለው ማመን አለባቸው ። እኔ ግን የማይገባኝ ይላሉ ዶክተር ማሃ በብዙ አገሮች ልጆችን የመከታተልና የማብቃት ስራ ለምን የእናቶች ሓላፊነት ተደርጎ እንደሚወሰድ ነው።
አባቶች በቀላሉ ይዝናናሉ። ልጅን በማሳደጉ ረገድም ምናልባትም ግዴታዬ ነው ብለው የሚያምኑበትን ቁሳቁስ ያቀርባሉ። ከዛ በተረፈ የተወለደው ልጅ ለመጫወት ከደረሰ አባትየው ለራሱም መዝናኛ ስለሚሆነው ከልጁ ጋር አብሮ ይጫወታል። ከዚህ በተረፈ ግን በጣም ብዙ አባቶች የልጆችን አመጋገብ ፣ጤንነት፣ትምህርት፣እድገት፣ አለባበስ፣ ጽዳት፣ ብቻ ሁሉንም ነገሮች መፈጸም ያለባት እናትየው ናት ብለው ያምናሉ። እነሱ ግን ልጆቹ ከቤታቸው ውጪ መዝናናት ቢያምራቸው ወሰዶ ማዝናናት..ባጠቃላይም ምንም ልፋት የማይጠይቅና ከልጆቹ ሕይወተ ጋር በተያያዘ ምንም ጉዳት ያመጣል ተብሎ የማይታሰበው ነገር ላይ ብቻ በመሳተፍ ይወሰናሉ። ይህ እንግዲህ እንደአድል ሆኖ ብዙ ወንዶች የሚፈጽሙት የተሰሳተ አካሄድ ነው።
በእርግጥ አንዳንድ አባቶች ደግሞ ከቤታቸው ሲገቡ የልጆቻቸውን ደብተር የሚያዩ የሚያስጠኑ፣ ንጽህናቸውንም በተመለከተ እሚከታተሉ እሚያጸዱ፣ አመጋገብ የመሰሰሉትን ሁሉ በተገቢው መንገድ ከባለቤቶቻቸው ጋር በመተባበር እሚተገብሩ የሉም ለማለት አልደፍርም ። ግን በአብዛኛው ያለው እውነታ ይህ ነው ይላሉ ዶ/ር ማሃ/
የተገለጸው ሁኔታ ያለምክንያት የተከሰተ አይደለም። ባህላዊ ወይንም ልማዳዊ አኑዋኑዋራችን ያወረሰን ስለሆነ ምናልባትም እነዚያን ልጆቻቸውን በመርዳቱ ረገድ ከሚስቶቻቸው ጋር የማይተጋገዙ አባቶችም የማይወቀሱበት ሁኔታም አለ። ሆኖም ግን አለም በተሸለ ሁኔታ እንድትቀጥል የምንፈልግ ከሆነ በልማድ ወይንም በባህል ብቻ እያማረርን ይዘነው ልንቀጥለው የምንችለው ነገር መሆን የለበትም። የልጆችን

አስተዳደግ በተመለከተ ሁለት ነገር አለ። በአንድ በኩል አባትና እናት ያለአዛዥ ታዛዥ ባህርይ በፍቅር ሁነው ለልጆቻቸው ፍቅርን እያሳዩ የሚያሳድጉዋቸውና በሌላ በኩል ደግሞ እናትየው ብቻዋን የስራ ግዴታ አድርጋ ልጇዋን ለማሳደግ የምትጣጣርበት ቤተሰብ ውስጥ የሚያድጉ ልጆችን ሁኔታ ስንመለከት እጅግ በጣም የተለያየ ውጤት ያላቸውን ልጆች ነው የምናገኘው። እንደ እድል ሆኖ አንዳንድ ጠንካራ ልጆች በችግር ምንም መብት ሳያገኙ አድገው ከጥሩ ደረጃ የሚደርሱ ባይጣጡም እነዚህ ግን ከመቶ አንድ እንኳዋን የሚሞሉ ከሆነ ጥሩ ነው ይላሉ ዶክተር ማሃ።

አባቶች ምንጊዜም ማድረግ ያለባቸው የወለዱዋቸው ልጆች በስም መጠሪያነት እንዲጠቀሙባቸው ፣አባት መሆኑ እንዲታወቅ የቤት አስቤዛ ማሟላት ፣ የመሳሰለውን መተግበር ብቻ ሳይሆን ለልጆቻቸው የቅርብ እረዳት ፣ችግራቸውን ፈትሾ መረዳት እና መፍትሔውንም ማግኘት፣ ለልጆቹ ተገቢውን የሕይወት ምስጢር ማስረዳትና እንዴት መጉዋዝ እንዳለባቸው ማማከር፣ ይጠበቅባቸዋል።

አንዳንድ ጊዜ በእናቶች በኩልም ያልተለመደና ለባሎቻቸው ስራውን የማይለቁበት ሁኔታ ይታያል። ለምሳሌ ይላሉ ዶክተር ብዙውን ጊዜ እናቶች የልጆቻቸውን ልብስ እንዲቀይሩ፣ ምግብ እንዲያበሉ፣ የመሳሰለውን ስራ ለባሎቻቸው አይለቁም። ይህ ደግሞ አባቶች በቤት ውስጥ በተለይም ልጆቻቸውን በተመለከተ ምንም የስራ ድርሻ እንደሌላቸው ያረጋግጥላቸዋል። ይህ ደግሞ አባቶቹ የውጭ ተመልካች እንዲሆኑ የሚገደዱበትን ሁኔታ ይፈጥራል።

አገር የምትፈልገው ብቁ ዜጋ ነው። ሕብረተሰብ የሚፈልገው ሓላፊነትን የሚረከበው ትውልድ ነው። ታዲያ እንዲህ ያሉ ልጆችን እንዴት ማሳደግ ይቻላል ብለን ስንፈትሽ ምስጢሩ በመጀመሪያ ደረጃ የሚገኘው ከቤት ውስጥ ነው። በፍቅር ተገናኝተው ቤታቸውን የመሰረቱ ባልና ሚስት የፍቅራቸው ውጤት የሆኑትን ልጆች የሚያሳድጉበት መንገድ የተስተካለ መሆን አለበት።

በቅድሚያ ባልና ሚስት ሊያደርጉት የሚገባቸው እንዴት እንደሚፋቀሩ እና እንደሚከባበሩ እንደሚተጋገዙ ለልጆቻቸው ምሳሌ መሆን ይገባቸዋል። አለበለዚያ በሆነ ባልሆነው የሚነታረኩ እና በልጆቻቸው ፊት ጥላቻን የሚያሳዩ ከሆነ ልጆቹ ነጻ አእምሮ የሌላቸው....እነሱም ሲያድጉ ልክ በእናት አባታቸው ቤት ያዩትን ነገር ለመፈጸም የተዘጋጁ...ምናልባትም ትክክለኛው አኑዋኑዋር አባት ልጆቹን ሳይረዳ ቀለብ የሚሰፍር ሚስት ደግሞ ከስር ከስር እያለች የጉልበት ስራም ይሁን ሌላውን ልጆችዋን የሚመለከተውን ሁሉ የመወጣት ግዴታ እንዳለባት አድርገው ሊቀበሉትና እነሱም ኑሮ ሲጀምሩ ያዩትን ለመተግበር የሚዘጋጁ ሊሆኑ ይችላሉ። እንደዚህ አይነት ልጆች ከሆነ

የምናፈራው ሐላፊነትን በትክክል ሊወጣ የሚችል ልጅ ለአገር ለወገን አስረከብን ማለት ያስቸግረናል።

ልጅ ሲወለድ ሊደረግ የሚገባው ዝግጅት ይላሉ Dr.Maha Al-Hujailan(ዶ/ር ማሃ አል-ሁጃይላን) ከሪያድ (king Khaled university hospital).

- ለሕጻኑ ለራሱ የሚሆን መኝታ ቤት ሊዘጋጅለት ይገባል ።ይህ በራስ የመተማመን ብቃቱን ያጎለብትለታል።
- ከሕጻኑ ጋር የቅርብ ግንኙት ማድረግና አብሮ መኖር፣ የፍቅርን ትርጉም ምን እንደሆነ ይረዳል፤፤
- ሕጻኑ መጠበቅና መንከባከብ፣ኃላፊነት ምን እንደሆነ ይገነዘባል።
- ሕጻኑ በተጊው ስነስርአት ይዞ እንዲያድግ መርዳት፣
- ሕጻኑ የት ቢማር ይሻላል የሚለውን በመመካር መወሰንና ማመቻቸት፣ባልና ሚስት በእኩልነት ውሳኔ እንደሚወስኑ ሊያይበት ይችላል።
- የሕጻኑን ሓይማኖት በተመለከተ በተገቢው ሁኔታ ማስተካከል፣
- ሕጻኑ የህክምና እርዳታ የሚያሻው ቢሆን እናትና አባት በጋራ መመካከርና መስማማት፣
- የህጻኑ ስም ለውጥ ቢያስፈልገው እናትና አባቱ በጋራ መወሰን፣
- ለሕጻኑ ንብረቶች እናትና አባት በጋራ ሓላፊነት መውሰድ ፣ተጠያቂ መሆን፣
- አስፈላጊ ከሆነ ሕጻኑን በተለይ የሚከታተል የሚያስጠና ሰው በመመካር መቅጠር፣
- ስለህጻናትም ሆነ ስለማናናኛውም ሕጻናት ሊያውቁት ይገባል ስለተባለ ነገር ልጁን በግልጽ ማናገር ፣መምከር ፣ማሳወቅ ተገቢ ይሆናል።እዚህ ላይ ሕጻኑ ግልጽነትን ይማራል።

ምንጊዜም ባልና ሚስት ተጋብተው የሚኖሩ ከሆነና ልጅ ከወለዱ ወይንም በጋራ ተስማምተው በጉዲፈቻ ልጅ ሊያሳድጉ ከወሰዱ ሁለቱም እኩል የሆነ ድርሻ እንዳለባቸው ማወቅ አለባቸው። ነገር ግን በተለያየ ምክንያት አብረው የማይኖሩ ከሆነ እና የተወለደው ልጅ ከእናቱ ጋር ብቻ ወይም ከአባቱ ጋር ብቻ የሚኖር ከሆነ አባት ወይንም እናት ልጁን ሲያድግ የመከታተል ተገቢውን ድጋፍ የማድረግ ኃላፊነት እንዳለባቸው ማወቅ ይጠበቅባቸዋል ። ይህ ካልሆነ ግን የወላጅነትን ግዴታን ያለመወጣት በህይወት ውስጥ ትልቁ ስህተት ተብሎ የሚመዘገብ ነው። ነው።

አለም ብቁ ዜጋን ትሻለች። እነዚህ ብቁ ዜጎች የሚገኙት ደግሞ በአብዛኛው በፍቅር ግንኙነታቸውን ከመሰረቱ ባልና ሚስት ነው። በእርግጥ አልፎ እፎ ባልታሰበ ሁኔታ የሚወለዱ ልጆች እንዳሉ አይካድም። በአብዛኛው ግን ልጆች የፍቅር ትሩፋት ናቸው። ብቻ በምንም መንገድ ይወለዱ ሕጻናት ከእናትና አባታቸው ተገቢውን ፍቅርና ክብካቤ አግኝተው ማደግ አለባቸው። ብቁ ዜጋን የማፍራቱ ሓላፊነት የእናትም የአባትም ሲሆን ይህንን እያየ ያደገ ልጅ ለህብረተሰብ ፍቅር ያለው ለቁም ነገር የበቃ እሱም ነገ ብቁ ዜጋን የሚያፈራ ይሆናል።

ምንጭ፡ Parental rights and responsibilities
Arab View @2003

የማህጸን በር ካንሰር CERVICAL CANCER መከላከያ ክትባት ወደ አገር ሊገባ ነው።

በዓለማችን በየሁለት ደቂቃ አንድ ሴት በየሰአቱ ደግሞ ሰላሳ ሴቶች በማህጸን በር ካንሰር CERVICAL CANCER ምክንያት ለሕልፈት ይዳረጋሉ።

- በዓለም አሐዝ መሰረት በየአመቱ እስከ ግማሽ ሚሊዮን ሴቶች የማህጸን በር ካንሰር CERVICAL CANCER ያላቸው መሆኑን በምርመራ የሚያረጋግጡ ሲሆን ከእነዚህም እስከ ሁለት መቶ ሰባ አምስት ሺህ የሚሆኑት በዚሁ ህመም ምክንያት ሕይወታቸው ያልፋል።

ከላይ ያነበባችሁት መረጃ ለዚህ አምድ እውን የሆነው በዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ አማካኝነት ነው። ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ በአዲስ አበባ ዩኒቨርስቲ የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስት እና የኢሶግ አባል ሲሆኑ በተጨማሪም በአዲስ ሕይወት ሆስፒታል ይሰራሉ። ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ የሰጡንን ማብራሪያ ለንባብ አቅርበነዋል።

በአሁኑ ጊዜ ለማህጸን በር ካንሰር መከላከያ የሚሆኑ ሁለት አ|ይነት ክትባቶች መገኘታቸው ይፋ ሆኖአል። አንደኛው GARDASIL ጋርዳሲል የተሰኘው ክትባት MERK በተባለው የአሜሪካ የመድሐኒት ኩባንያ የተሰራ ሲሆን ሁለተኛው CERVARIX ሰርቫሪክስ የተሰኘው GLAXO SMITH KLINE በተባለ የእንግሊዝ ኩባንያ የተፈበረከ ነው። GARDASIL ጋርዳሲል Human PAPILOMA Virus (HPV) ለማሕጸን በር ካንሰር መንስኤ ለሆነው መከላከያ ክታባት ሲሆን አራት የቫይረስ አይነቶችን ማለትም 16፣18፣6፣እና 11 የተባሉትን የቫይረስ አይነቶች የሚከላከል ነው። በተመሳሳይም CERVARIX 16፣እና 18 የተባሉትን ቫይረሶችን ብቻ የሚከላከል የክትባት አይነት ነው ። ሁለቱም የክትባት አይነቶች የሚከላከሉዋቸው የቫይረስ አይነቶች 16 እና 18 የተባሉት የቫይረስ አይነቶች ሲሆኑ እነዚህ ደግሞ አደገኛ ናቸው ከሚባሉት ውስጥ ናቸው። የማህጸን በር ካንሰር 70% ሰባ በመቶ ያህሉ የሚከሰተው በእነዚህ በ16 እና 18 በተባሉ የቫይረስ አይነቶች መሆኑ ተረጋግጦአል ። 6 እና 11 የተባሉት የቫይረስ አይነቶች ደግሞ (90%)ዘጠና በመቶ የሚሆነውን በሰውነታችን የሚከሰተውን ኪንታሮት የሚያመጡ ናቸው። እነዚህ የተገኙት የክትባት አይነቶች ከተጠቀሱት ሕመሞች ውጪ ሌሎች ተመሳሳይነት ያላቸውን አደገኛ የ Human PAPILOMA Virus (HPV) ዓይነቶችንም መከላከል ይችላሉ።

ቫይረሶቹ በቁጥር የመገለጻቸው ምስጢር በምርመራ እንደመገኘታቸው በቅደም ተከተል የተሰየሙ በመሆኑ ነው፡፡ እስከአሁን ድረስ የተገኙት የ(HPV) አይነቶች ከአንድ መቶ በላይ ደርሰዋል፡፡ ከእነዚህ ውስጥ ከ (30-40) ከሰላሳ እስከ አርባ የሚሆኑት በብልትና በሰገራ መውጫ አካባቢ ያለውን የሰውነት ክፍሎች የሚያጠቁ ናቸው፡፡ እነዚህ የወንድንና የሴትን ብልት ከሚያጠቁት ቫይረሶችም አደገኛና አደገኛ ያልሆኑ ተብለው የሚከፈሉ ናቸው፡፡ አደገኛ የሚባሉት ካንሰርን የሚያመጡ ሲሆኑ እነሱም ቁጥራቸው ከ(15-20) ከአስራ አምስት እስከ ሀያ እንደሆኑ ይገመታል፡፡ በአሁኑ ጊዜ አሳሳቢው ጉዳይ የእነዚህ ቫይረሶች ስርጭት ከቦታ ቦታ የሚለያይ በመሆኑ በአገራችን በብዛት የሚገኙት የትኞቹ እንደሆኑ በውል የታወቀ ነገር የለም፡፡ ሌላው አሳሳቢ ነገር ሁሉንም የቫይረስ አይነቶች ለመከላከል የሚያስችል ክትባት አለመገኘቱ ነው፡፡

የማህጸን ካንሰር አይነቱ ብዙ ሲሆን አንዳንዱ መንስኤው የሚታወቅ አንዳንዱ ደግሞ መንስኤው የማይታወቅ ነው፡፡ በአገራችን ሴቶችን በብዛት የሚያጠቃውና ገዳይ የሆነው የማህጸን በር ካንሰር CERVICAL CANCER ግን (HPV) የተባለው መንስኤው እንደሆነ በሳይንስ የተረጋገጠ ነው፡፡ ይህ ቫይረስ የማህጸን በር ካንሰር ብቻ ሳይሆን ከሌላ የብልት አካል ማለትም ከወንድ ብልትና ከሴት ብልት እንዲሁም ከሰገራ መውጫ አካባቢ ለሚነሱ የካንሰር ዓይነቶች መንስኤ መሆኑ ታውቋል፡፡ መንስኤያቸው በውል ካልታወቀው የማህጸን ካንሰር አይነቶች መካከል ከዘር ፍሬ (OVARY) ማፍለቂያ ፣ ከማህጸን ግድግዳና በእርግዝና ጋር በተያያዘ (ከእንግዴ ልጅ) የሚነሱ የካንሰር ዓይነቶች ተጠቃሾች ናቸው፡፡ ከእነዚህ ጋር በተያያዘም እንደመንስኤ የሚጠቀሱት እንደ ውፍረት ፣ ደም ግፊት እና ስኩዋር ሕመም ያላቸው ሴቶች የማህጸን ግድግዳ ካንሰር (ENDOMETRIAL CANCER) ያጠቃቸዋል፡፡ ብዙ ያልወለዱ እና በዘር አማካኝነት ተመሳሳይ ችግር ያለባቸው ደግሞ በዘር ፍሬ ማፍለቂያ ካንሰር (OVARIAN CANCER) ይጠቃሉ፡፡

በአጠቃላይ በከፍተኛ ሁኔታ ሴቶችን ይጎዳሉ ተብለው የሚታወቁት የካንሰር አይነቶች

- የማህጸን በር ካንሰር (CERVICAL CANCER) ....80 % ያህል በታዳጊ አገሮች ይከሰታል፡፡
- ከሴት ዘር ፍሬ ማፍለቂያ (OVARIAN CANCER)....ባደጉና ባላደጉ አገሮች ብዙ ልዩነት ሳያሳይ በተመሳሳይ ሁኔታ ይከሰታል፡፡
- ከማህጸን ግድግዳ የሚነሳ ካንሰር (ENDOMETRIAL CANCER) ይህ በእድሜያቸው ገፋ ያሉትን ሴቶች የሚያጠቃ ነው፡፡

የተገኙት የካንሰር ክትባቶች (GARDASIL እና CERVARIX) ለሁለቱም ጾታዎች (ወንድና ሴት) ሊሰጡ የሚችሉ ናቸው። ክትባቶቹ ሰዎች ለቫይረሱ ከመጋለጣቸው ማለትም የግብረስጋ ግንኙነት መፈጸም ከመጀመራቸው በፊት ቢሰጥ ጠቀሜታው የጎላ ነው። ምክንያቱም (HPV) በግብረስጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚተላለፍ የአባላዘር በሽታ በመሆኑ ወንዶች ክትባቱን ካገኙ ቫይረሱን ወደ ሴቶች ማስተላለፍ አይችሉም ማለት ነው። እስከአሁን ባለው አሰራር ግን በብዙ አገሮች ክትባቱ ለወንዶች የማይሰጥ ሲሆን ሴቶች ግን በእድሜያቸው ከ (9-26) ዘጠኝ አመት እስከ ሀያ ስድስት አመት ባለው የእድሜ ክልል እንዲወስዱ የሚደረግበት ሁኔታ ነው ያለው።

በእርግጥ አሁን የማህጸን በር ካንሰርን (CERVICAL CANCER) ለመከላከል የሚያስችል ክትባት ተገኘ ቢባልም በአገራችን ግን ጥቅም ላይ የመዋሉ ነገር ገና ይመስላል። ምክንያቱም የክትባቱ ዋጋ ውድ በመሆኑና በአገራችን ያለው የቫይረሱ ዓይነት እና ስርጭቱ በውል ባለመታወቁ ሁሉም ሴቶች በእኩል ደረጃ ሊጠቀሙበት ይችላሉ ለማለት ስለሚያስቸግር ነው ። ስለዚህ ፋይዳ ያለው ለውጥ ለማምጣት እንዲቻል በአገሪቱ ያለው የቫይረስ ስርጭት ታውቆ እና መከላከያ ክትባቱ በብሔራዊ የክትባት መርሐ ግብር ተካቶ ሰራ ላይ እንዲውል ትኩረትን ይሻል። ሆኖም ግን ክትባቱ በቅርቡ ወደ አገራችን የሚገባ ስለሆነ መጠቀም የሚችሉ ሁሉ ሊወስዱት ይችላሉ።

ይህ ክትባት የማህጸን በር ካንሰር መኖር አለመኖሩን በቀላሉ ለማወቅ የሚያስችሉ የህክምና ዘዴዎችን በፍጹም እንደማይተካ ሊታወቅ ይገባል። ስለዚህ ማንኛዋም ሴት በተለይም እድሜዋ ከሰላሳ አመት በላይ ከሆነ ቢቻል በየአመቱ ባይቻል በየሶስት አመቱ አለበለዚያም በየአምስት አመቱ የቅድመ ካንሰር ምርመራ (Pap smear) ብታደርግ ካንሰርን አስቀድሞ መከላከል ይቻላል። ከዚህም አልፎ እንደ መጥፎ ጠረን ያለው የማህጸን ፈሳሽ ፣ከግብረስጋ ግንኙነት በሁዋላ ወይንም ብልትን በማጽዳት ወቅት ሰውነት ሲነካካ ደም መፍሰስ ካሳየ ወዲያውኑ ወደሐኪም ሄዶ መፍትሔ ማግኘት ይቻላል። ነገር ግን በሽንት መሽኛ ወይንም በሰገራ መውጫ አካባቢ ሕመምን ካስከተለ በሽታው ተስፋፍቶአልና ሕክምናውም አጥጋቢ ሊሆን ስለማይችል ሴቶች አስቀድመው እርምጃ እንዲወስዱ ይመከራል ።

እንደ ዶክተር ካሳሁን ተጨማሪ ማብራሪያ (Well Woman Clinic) አጠቃላይ የሴቶችን ደህንነት ማረጋገጥ የሚያስችል ሕክምና በአገራችን ቢስፋፋ ጥሩ ነው። ለምሳሌ.../

- የጡት ካንሰር በእጅ በማይዳሰስበት ደረጃ ላይ እያለ በማሞግራፊ (Mammography)ማወቅ ይቻላል።

- ከማህጸን ዘር ፍሬ ማፍለቂያ (OVARY) የሚነሱ ካንሰሮች ምንም አይነት ምልክት ሳያሳዩ በአልትራሳውንድ ምርመራና አንዳንድ የደም ምርመራ ማወቅ ይቻላል።
- የማህጸን በር ካንሰር (CERVICAL CANCER) በ (Pap smear) እና ቫይነጋር (አቼቶ) ወይንም አዮዲን የማህጸን በርን በመቀባት በሚታዩ ምልክቶች ማወቅ ይቻላል።
- ከማህጸን ግድግዳ (ENDOMETRIAL CANCER) በአልትራ ሳውንድና በደም ምርመራ ምንም ምልክት ከማሳየቱ በፊት ማወቅ ይቻላል።

በእነዚህ መንገዶችና በአጠቃላይ ሐኪሙ በሚያደርጋቸው ምርመራዎች ከላይ የተጠቀሱት አደገኛ የካንሰር ዓይነቶችን ቢቻል መከላከል ካልተቻለ ደግሞ ብዙ ሳይስፋፉ እና ጉዳት ሳያደርሱ በእንጭጭነታቸው ታውቀው አስፈላጊውን ሕክምና ማድረግ ይቻላል። በዚህ መልክ ሴቶችን ለመርዳት (Well Woman Clinic) ለመጀመር ለጊዜው በአዲስ ሕይወት ሆስፒታል ሁኔታዎች በመመቻቸት ላይ መሆናቸውን ዶ/ር ካሳሁን ገልጸውልናል።

GARDASIL የ (cervical cancer) ማህጸን በር ካንሰር ክትባት)

- በዓለማችን በየሁለት ደቂቃው አንድ ሴት በየሰአቱ ደግሞ ሰላሳ ሴቶች ይሞታሉ፡፡
- በአለም እስታትስቲክስ መሰረት በየአመቱ እስከ ግማሽ ሚሊዮን ሴቶች የማህጽን ካንሰር ምርመራ የሚያደርጉ ሲሆን ከነዚህ ውስጥ እስከ ሁለት መቶ ሰባ አምስት ሺህ የሚሆኑት በዚሁ ሕመም ሕይወታቸው ያልፋል፡፡

ከላይ ያነበባችሁት መረጃ ለዚህ አምድ እውን የሆነው ከዶክተር ካሳሁን ኪሮስ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የማህጸንና ጽንስ እስፔሻሊስት ነው፡፡ ዶክተር ካሳሁን በአዲስ ሕይወት ሆስፒታል ይሰራሉ፡፡ለአምዱ እንግድነት የተጋበዙት GARDASIL በሚል ስያም Human papillomavir በተሰኘው ቫይረስ ለሚከሰተው የካንሰር በሽታ ክትባት መገኘቱን ምክንያት በማድረግ ሲሆን ቀጣዩን ማብራሪያ ለንባብ ብለናል፡፡

GARDASIL በሚል ስያሜ በማህጸን በር ላይ ለሚከሰተው (cervical cancer) ሰርቪካል ካንሰር ክትባት መገኘቱ በቅርቡ ይፋ ሆኖአል፡፡ MARK የተሰኘው አሜሪካዊ ኩባንያ ይህንን ክትባት ያዘጋጀው 16፣18፣6 እና 11 በሚል ለተሰየሙ የካንሰር አይነቶች ነው፡፡ 16 እና 18 የማህጸን በር ካንሰርን የሚያመጡ ሲሆን 6 እና 11 በተለይም በማህጽንና ብልት አካባቢ የሚከሰቱትን የኪንታሮት በሽታዎች 90% ያህል የሚያመጡ ናቸው፡፡ የካንሰር አይነቶቹ በዚህ መልክ ስያሜ ያገኙት በምርምር እንደተገኙበት ቅደም ተከተል መሆኑን መረጃዎች ይፋ ያደርጋሉ፡፡ እስከአሁን ድረስ በጥቅሉ አሉ ተብለው የሚገመቱት ከአንድ መቶ በላይ ሲሆኑ እጅግ አደገኛ ተብለው የሚታወቁት ግን ከአስራ አምስት እስከ ሀያ የሚደርሱ ናቸው፡፡

የማህጸን ካንሰር ሲባል መንስኤው አንዳንዱ ምክንያቱ የሚታወቅ ሲሆን አንዳንዱ ደግሞ ምክንያቱ አይታወቅም፡፡በአብዛኛው ሴቶችን የሚያጠቃውና በአገራችን የሚከሰተው የማህጸን በር (cervical cancer) ሰርቫይካል ካንሰር የሚባለው ሲሆን ይህም መንስኤው የታወቀ ነው፡፡ ሰርቫይካል ካንሰር መንስኤው Human papillomavir የተሰኘው ቫይረስ ነው ፡፡ ሌላው የካንሰር አይነት ከብልት የሚነሳው ሲሆን ከብልት የውስጥም ይሁን የውጭው አካል የሚነሳው ካንሰር ከዚሁ Human papillomavir የተሰኘ ቫይረስ የሚነሳ ነው፡፡

ከላይኛው የማህጸን ክፍል ከዘር ፍሬ ማፍለቂያው ወይም ከማህጸን ግድግዳ የሚነሱ የካንሰር አይነቶችም አሉ ፡፡ እነዚህ ግን ባብዛኛው የሚነሱበት ምክንያት መንስኤያቸው አይታወቅም፡፡ በእርግጥ ከነዚህ ሕመሞች ጋር በተያያዘ እንደመንስኤ የሚጠቀሱ አሉ፡፡

ለምሳሌ ወላድ ያለመሆን እንዲሁም ከዘር ጋር በተገናኘ የመሳሰሉት ሲሆኑ በትክክል ግን በዚህ ምክንያት ካንሰሩ ይነሳል ብሎ ለመናገር አይቻልም፡፡

በከፍተኛ ሁኔታ ሴቶችን ይጎዳሉ ተብለው የሚታወቁት የካንሰር አይነቶች ሰስት ናቸው፡፡

1 የማህጽን በር ካንሰር..(cervical cancer) ፣ ይህ በተለይም በታዳጊ አገሮች (80 %) ሰማንያ በመቶ ያህል የሚከሰት ሕመም ነው፡፡

2 ከሴት የዘር ፍሬ የሚነሳው (Ovary) ሌላው የካንሰር አይነት ሲሆን ይሄ ግን ባደጉ ባላደጉ አገሮች ተብሎ የማይለይ ሁሉም አካባቢ በተመሳሳይ ሁኔታ የሚከሰት ነው፡፡

3 ሌላው (Endometrial cancer) ኢንዶሜትሪያል ካንሰር የሚባለው ነው፡፡

ከማህጸንና ከብልት ካንሰር ውጪ አሳሳቢ የሚባለው የጡት ካንሰር ነው፡፡ የጡት ካንሰርም በስነተዋልዶ አካላት ላይ ከሚደርስ በሽታ አንዱ ሲሆን በተለይም ባላደጉ አገሮች ብዙ ሴቶችን ለህልፈት የሚዳርግ ነው፡፡ የጡት ካንሰር በታዳጊ አገሮች የሴቶችን ሕይወት በመቅጠፍ ደረጃው በአንደኝነት የሚቀመጥ ሲሆን በሁለተኛ ደረጃ በገዳይነቱ የሚታወቀው ደግሞ የማህጽን በር ካንሰር ነው፡፡

ይህ GARDASIL በሚል የተሰየመው ክትባት Human papillomavir በተባለው ቫይረስ አማካኝነት ለሚከሰተው ከማህጸን አካባቢ ለሚነሳ ካንሰር መከላከያ ሲሆን የማህጸን ካንሰር ተብሎ የሚጠቀሰው ደግሞ በታችኛው አካል ማለትም ብልት አካባቢ እና በላይኛው አካል ማለትም ልጅ አቅፎ በሚያሳድገው አካል ላይ የሚከሰት ሕመም የካንሰር ሕመም ነው፡፡

ለማሕጸን ካንሰር ምክንያት የሚነው Human papillomavir የተሰኘው ቫይረስ አደገኛና አደገኛ ያልሁኑ ተብሎ ሊከፈሉ ለሚችል ነው ፡፡ GARDASIL የተሰኘው ክትባት ለተወሰኑትና አደገኛ የተባሉትን የካንሰር አይነቶች የሚያመጡትን 16፣እና 18 የተባሉትን ለመከላከል እንዲያገለግል በመገኘቱ ሕመሙን እስከ 70% ሰባ በመቶ ድረስ ለመከላከል ያስችላል፡፡ ክትባቱ የሚሰጠው ሴቶች የግብረስጋ ግንኙነት መፈጸም ሳይጀምሩ በእድሜያቸው ከ9 እስከ 26 አመት ድረስ ባለው ጊዜ ነው፡፡ ማንኛዋም ሴት በቫይረሱ ከተያዘች በሁዋላ ክትባቱን ብትወስድ ምንም ጠቀሜታ እደሌለው ነው ባለሙያው የሚገልጹት ፡፡ ይህም ማለት ሴቶች ክትባቱን የሚወስዱት የግብረስጋ ግንኙነት መፈጸም ከመጀመራቸው አስቀድሞ ነው፡፡

ወንዶች የዚህ ክትባት ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ፡፡ ምክንያቱም Human papillomavir ቫይረሱ ሰውን ከሚያጠቃባቸው የሰውነት ክፍሎች የብልት አካባቢ አንዱ በመሆኑ ቫይረሱ በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ወደሴቶች ብልት እንዳይተላለፍ ለማድረግ

ያስችላል፡፡ ክትባቱ ለሴቶች ብቻ ተሰጥቶ ለወንዶች ካልተሰጠ ሴቶች በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ቫይረሱ ሊተላለፍባቸው ይችላል ፡፡ በእርግጥ አሁን ባለበት ደረጃ በብዙ አገሮች ክትባቱ ለሴቶች እንጂ ለወንዶች አልተፈቀደም፡፡

በእርግጥ አሁን የማህጽን ካንሰርን ለመከላከል የሚያስችል ክትባት ተገኘ ቢባልም ከጥቅም ላይ የመዋሉ ነገር ግን ገና ይመስላል፡፡ ምክንያቱም የክትባቱ ዋጋ ውድ በመሆኑ ሁሉም ሴቶች በእኩል ደረጃ ሊጠቀሙበት ይችላሉ ለማለት ያስቸግራል፡፡ ስለዚህ በብሔራዊ ደረጃ በክትባት መርሀ ግብር ተካቶ ጥቅም ላይ ካልዋለ በአገር ደረጃ ለውጥ ያመጣል ብሎ ማሰብ አይቻልም፡፡

የማህጸን ካንሰርን ለመከላከል ማንኛዋም ሴት አስቀድማ የህክምና ክትትል ማድረግ ይጠበቅባታል፡፡ ካንሰሩ እንደተከሰተ አስቀድሞ ለማወቅ የሚያስችሉ ሁኔታዎች በአንዳንድ የሰውነት ክፍሎች የማይገጥሙበት ሁኔታ አለ፡፡ ለምሳሌ በማህጽን ውስጥ በዘር ፍሬ አካባቢ የሚፈጠረውን ካንሰር አስቀድሞ ለማወቅ አስቸጋሪ የሚሆንበት ሁኔታ አለ፡፡ነገር ግን የህክምናው ክትትል ተደርጎ ካንሰሩ በመጀመሪያው ደረጃ ላይ እያለ ሳይስፋፋ ከታወቀ ህክምና በማድረግ መፈወስ ይቻላል፡፡ ካንሰሩ በሰውነት ክፍሎች መኖር አለመኖሩን ለማወቅ ከሚቻልባቸው የሰውነት ክፍሎች የሚታዩ ምልክቶች አሉ፡፡ ፈሳሽ በብዛት በብልት በኩል ይወጣል፣ደም በብዛት አለጊዜው ይፈሳል፣በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ መድማት ይኖራል፣በመጸዳዳት ጊዜም ደም ሊፈስ ይችላል፡፡ ነገር ግን ቫይረሱ ብዙ ከቆየና በሽታውም ወደሌላ ሰውነት ከተስፋፋ ሕክምናው ብዙ አጥጋቢ አይሆንም፡፡ ስለዚህ ሴቶች የህመሙን ምልክት አይተናል አላየንም ብለው መዘናጋት የለባቸውም፡፡ ሴቶች እድሜያቸው ከሰላሳ አመት በላይ ከሆነ ቢቻል በአንድ አመት ካልተቻለ በሶስት አመት ወይንም በአምስት አመት በጣም ቢበዛ ግን በአስር አመት አንዴ የህክምና ምርመራ በማድረግ ጤንነታቸውን መከታተል ይገባቸዋል፡፡

እንደ ዶክተር ኪሮስ ተጨማሪ ማብራሪያ በአገራችን በአጠቃላይ የሴቶችን የጤና ደህንነት በማረጋገጥ ረገድ ሴቶችን የሚያጠቁ የካንሰር አይነቶችን ለመከላከል እንዲቻል ሁሉ አቀፍ የሆነ ሕክምና የሚሰጥበት ሁኔታ መመቻቸት አለበት ፡፡

- የጡት ካንሰርን (Mammography, X-ray) በማሞግራፊ እና በኤክስሬይ መሳሪያ በመታገዝ ማከም ይቻላል፡፡
- በማሕጸን በዘር ፍሬ አካባቢ የሚከሰተውን ካንሰር የ Hormone ሆርሞን ምርመራ በማድረግ ማግኘት እና ማከም ይቻላል፡፡
- የማህጸን በር ካንሰርን በፖፕስሚር በመመርመር ማወቅ ከዚያም ማከም ይቻላል፡፡

- Endomenetal ካንሰር የሚባለውን ለማወቅ የሆርሞን እና የአልትራሳውንድ ምርመራ ማድረግ ይቻላል።

በዚህ መንገድ ሕክምናው የሚጀመርበትን ሁኔታ በማመቻቸት ላይ ያለን ሲሆን ነገር ግን አሁን በተግባር ላይ ባለው አዲስ ሕይወትን ጨምሮ በተለያዩ የህክምና ተቋማት የሚሰጠውን ህክምና ሴቶች እንዲከታተሉና እራሳቸውን ከሞት አደጋ እንዲከላከሉ ያስፈልጋል።

እርግዝና ያማል እንጂ በሽታ አይደለም፡፡

የእርግዝናን ወቅት በተመለከተ ብዙ ተለምዶአዊ አባባሎች ወይንም አስተሳሰቦች አሉ፡፡ ጽንስ እንዴት ይፈጠራል? መቼ ይወለዳል ? አመጋገብስ? አስተኛኘትስ? በእርግዝና ጊዜ ልንጠነቀቅባቸው የሚገቡንን ዋና ዋና ነጥቦች በዚህ እትም እንመለከታለን፡፡ እነዚህን ያነሳናቸው ነጥቦች የሚገልጹልን ዶ/ር ሰላማዊት አሻግሬ ይባላሉ፡፡ ዶ/ር ሰላማዊት የጽንስ እና ማህጸን ሀኪም በመሆኑ ለ16 ዓመት ያገለገሉ ሲሆን ባሁኑ ሰኣት በፖሊስ ሆስፒታል ውስጥ በማህጸን ህክምና ላይ ይገኛሉ፡፡
ጽንስ መቼ እና እንዴት እንደሚፈጠር ለማወቅ መጀመሪያ ስለ የወር አበባ ማወቅ ይኖርብናል፡፡ምክንያቱም የጽንስ አፈጣጠር ከወር አበባ ጋር አብሮ የተቆራኘ ስለሆነ ነው፡፡ የወር አበባ ትክክለኛ የሚባለው በየ/ 28 /ሀያ ስምንት ቀኑ የሚመጣ የወር አበባ ነው ፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ከ ሀያ አንደኛው/21/ ኛ ቀን ጀምሮ እስከ ሰላሳ አምስተኛው /35/ ቀን ድረስ ያለው የወር አበባም ትክክል ነው ተብሎ ይታመናል፡፡ ይህም ማለት ምንድን ነው የወር አበባ እንደየሰዉ ሁኔታ የሚለያይ ሲሆን የአንዳንድ ሴቶች በ28 ቀን የአንዳንዶች ደግሞ በየ35 ቀኑ ይመጣል ማለት ነው፡፡ በዚህም ምክንያት የጽንስ አፈጣጠርም ልዩነት አለው ፡፡ እርግዝና መቼ እደሚጀምር ለመገመት የወር አበባው ጊዜ የሚሰላበት ህግ አለ፡፡ ለምሳሌ በየ28 ቀኑ የወር አበባዋን የምታይ ሴት (28 – 18 = 10) እና (28 -11 = 17) በሚለው ስሌት መሰረት የምታረግዝበት ቀን ከ10 እስከ 17 ያሉት ቀናት መሆናቸውን ልታውቅ ትችላለች፡፡ በዚህ ስሌት መሰረት የተለያዩትን የወር አበባ ጊዜያቶች ሁኔታ ስንመለከት በእርግጥ በየ 21/ ሀያ አንድ ቀን የወር አበባ የምታይ ሴት ልታረግዝ የምትችልበት ቀን አጠር እንደሚል ይታወቃል፡፡ የሴት ያኮረተ እንቁላል ከተረጨ በኋላ የወንድ ዘር እስኪያገኝ ድረስ 24 ሰዓት የመቆየት ዕድል አለው፡፡የወንድ ዘርም አንድ ጊዜ ወደ ሴቷ ማህጸን ከተረጨ በኋላ እንቁላል እስከሚያገኝ ለ 72 ሰአታት የመቆየት እድል አለው፡፡በዚህ ጊዜያት ውስጥ እንቁላል እና የወንድ ዘር ካልተገናኙ እርግዝና አይከሰትም፡፡
እርግዝና የሚፈጠረው ፋሎፒያን ቲዩብ ውስጥ ነው፡፡ ጥሩ የሆነ እርግዝና ከሶስት ከአራት ቀን በኋላ ወደ ማህጸን ወርዶ ከአንድ እስከ ሁለት ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ በማህጸን ላይ ማደግ ይጀምራል፡፡ ቧንቧው ላይ ችግር ኖሮ ወይንም በተለያየ ምክንያት እዛው ቧንቧው ውስጥ ተጣብቆ ቀርቶ መተላለፍ ካልቻለ ከማህጸን ውጪ እርግዝና ወይም (tubal pregnancy) ወይም (ectopic pregnancy) ይባላል፡፡ እያደገ በመጣ

ቁጥር ቧንቧዋ በጣም ቀጭን ማለትም የእስክሪብቶ የውስጧን ቲዩብ የምታክል በመሆኑ እድገቱ በጨመረ ቁጥር እየተለጠጠ ሲመጣ ጸንሱን መያዝ ስለሚያቅተው ይፈነዳል ።በዚህ ጊዜ ወደ ሴትየዋ ሆድ ውስጥ ደም ስለሚፈስ ልትሞት ትችላለች። ከማህጸን በላይ እርግዝናን እንዳይከሰት መከላከል አይቻልም። ነገር ግን ወዲያውኑ ቀዶጥገና ማድረግ ስለሚቻል በሽታው የሚድን ነው።

ከማህጸን በላይ እርግዝናን ሴትየዋ ልታውቅ የምትችልባቸው መንገዶች አሉ። የወር አበባዋ መዘግየት ወይም መቅረት ፤የተለያየ ህመም ይኖራታል ፤የወር አበባዋ ከዘገየ በኋላ ትንሽ ደም ሊመጣ ይችላል፤ወደ ማህጸን አካባቢ ከእንብረርት በታች ህመም ይሰማታል ፤ደም ፈሷት ከሆነ አዙሯት የመውደቅ ስሜት ፣ጭልም የማለት ስሜት ወይም የደም ማነስ ስሜት ይታይባታል ፤ብዙ ደም ከፈሰሰ ሆዷ እየተነፋ ሊሄድ ይችላል፤ እሷ ሳይታወቃት ግን እየገረጣች በመሄዷ የደም ማነስ ምልክት ይታይባታል።

ጽንሱ በትክክለኛው መንገድ ወደ ማህጸን ከገባ እድገቱን ይቀጥላል ።ማደጉ የሚታወቀው የእናትየው ስሜቷ እየተለዋወጠ ሲመጣ ነው። ማቅለሽለሽ፤ምግብ እመቢ ማለት፤ማስጠላት ፤ማስታወክ ሊመጣ ይችላል ፤የሰውነት ክብደት የመጨመር በተለይ ጡት የማበጥ ሁኔታ ሊመጣ ይችላል፤የደም መጠን ይጨምራል ፤ጽንሱን ለመደገፍ የሚያስችሉ ንጥረ ነገሮች (progesterone , estrogen) ይጨምራሉ።ሲረገዝ የሰውነታችን ጠቅላላ እንቅስቃሴ ይቀያየራል ። እነዚህ ነገሮች ባጠቃላይ በሰውነታችን ላይ ብዙ ለውጥ ያመጣሉ። ጽንሱ ወደ ማህጸን ውስጥ ከገባ በኋላ የማህጸን ግድግዳ ላይ ማረፍ አለበት ።አንዳንድ ጊዜ ጽንሱ ከማህጸን ጋር ሲጣበቅ ደም ሊኖር ይችላል(implantation bleeding) ይሄ ግን በራሱ ጊዜ የሚቆም ነው። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ጽንሱ የማይቀጥል ከሆነ መድማቱ ቀጥሎ ውርጃ ሊከሰት ይችላ። እነዚህ ነገሮች በተለይ ሶስት ወር እስከሚሆን ድረስ ሊከሰቱ ይችላሉ።እስከሶስት ወር ድረስ ያለው ጊዜ በጣም ጥንቃቄን የሚሻ ጊዜ ነው። ምክንያቱም የልጁ እያንዳንዱ የሰውነት አካል የሚፈጠረው እስከ ሶስት ወር ባለው ጊዜ ነው።እስከ 12 ሳምንት ባለው ጊዜ እያንዳንዱ ነገር ማለትም ሰው ለመሆን የሚያበቃው አካል ተፈጥሮ የሚያልቅበት ጊዜ ነው ። እንዲያውም አምስትና ስድስተኛው ሳምንት ላይ በአልትራሳውንድ ሲታይ ጭንቅላት አለው አግር አለው ብለን ለይተን ባናውቀውም በጥሩ አልትራሳውንድ የመጀመሪያው የልብ ትርታ ሊታይ የሚችልበት ወቅት ነው። ስለዚህ ምናልባት እናትየው የተለያየ የጤና ችግር ቢገጥማት እንኩዋን እስከ ሶስት ወር ባለው ጊዜ መድሀኒት ለመስጠት እጅግ ጥንቃቄ የሚያሻው ነው። ምናልባትም ሕመሙ ጊዜ የሚሰጥ ከሆነ ጽንሱ ሶስት ወሩን እስኪጨርስ መድሐኒቱ ቢዘገይ ይመረጣል። እጅ፣ አይን ፣ ልብ ፤ እግር የሚባለው እስከ

12 ሳምንት ባለው ጊዜ ይፈጠራል፡፡ ከዛ በኋላ ያለው የእርግዝና ወቅት ጽንሱ የሚያድግበት ዘመን ነው፡፡
ሰዎች በተለምዶ ለእርግዝናው እድገት የተለያየ የጊዜ ሰሌዳ በመስጠት በዚህ ወር ጸጉር በዚህ ጊዜ አይንና ጆሮ ይፈጠራል የሚል ተለምዶአዊ አባባል አለ፡፡ ለምሳሌም የቃር ስሜት ሲሰማቸው ልጁ ጸጉር እያወጣ ነው የሚል አባባል አለ ፡፡ ይሄ በተለምዶ የሚባል ነገር ነው እንጂ ልጁ ጸጉር ስላበቀለ እናትየዋ ሆዷን አያቃጥላትም ፡፡ ምክንያቱም ማቃጠል የጨጓራ ስሜት ነው ፡፡ ልጁ ያለው ደግሞ የተለየ አካል ውስጥ ማህጸን ውስጥ ነው፡፡ እና ከልጁ ጸጉር እድገት ጋር ጨጓራዬን አቃጠለኝ ወይም አቃረኝ የሚባለው ነገር የሚገናኝ ነገር አይደለም፡፡ ጽንሱ እያደገ ሲሄድ ቃር የሚኖርበት ምክንያት ጽንሱ እያደገ ማህጸኑ ሲያደረገረ (anatomically physiologically) ጨጓራን ወደላይ ስለሚገፋው እና የተፈጠሩት ንጥረ ነገሮች ፣ ሆርሞኖች፣ በተለይም progesterone እየጨመረ በሚመጣበት ጊዜ ለስላሳ አካሎች እንደ አንጀት ፣ጨጓራ የመሳሰሉት ነገሮች እንቅስቃሴያቸው ይቀንሳል ፡፡ ስለዚህ እንቅስቃሴው ከተገታ የምንመገበው ምግብ ላይ የመፈጨት ችግር ሊኖር ይችላል፡፡ በዛ ምክንያት ማቃጠል ወይንም መቃር ሊያጋጥም ችላል፡፡ በልጁ ጸጉር ምክንያት ግን አይደለም ፡፡
ልጅ የእርግዝና ጊዜውን ጨርሶ የሚወለደው በዚህ ጊዜ ነው ለማለት ያስቸግራል፡፡ ከተወሰነ ጊዜ በኃላ ተፈጥሮ በፈቀደው ጊዜ ነው ሚወለደው፡፡ ልጅ የሚወለድበት ጊዜ ከሰላሳ ስምንት /38 /ሳምንት ጀምሮ እስከ አርባ/40/ ሳምንት ድረስ ትክክለኛ ወቅት ነው ይባላል፡፡አርባ/40/ኛው ሳምንት ልክ በዚህ ቀን መወለድ አለባት ብለን የምንገምትበት ጊዜ ነው፡፡ ከአርባ/40/ ሳምንት እስከ አርባሁለት/42/ ሳምንት ያለው ጊዜ ለመወለጃው ቀኑ አልፈፏል ማለት ነው ፡፡ ምናልባት ከ5% እስከ 10% ከአምስት እስከ አስር በመቶ የሚሆኑ ሴቶች ናቸው በ40ኛው ሳምንት የሚወልዱት፡፡ ከዛ በተረፈ ግን ከ38 ሳምንት እስከ 40ኛው ሳምንት በማንኛውም የሳምንቱ ቀን ሊወልዱ ይችላሉ፡፡ ከ42 ሳምንት በኋላ ግን እንግዴ ልጁም ያረጃል የሽርት ውሀውም ያልቃል ስለዚህ ጽንሱ ድንገት ያልተጠበቀ አደጋ ሊደርስበት ስለሚችል ወዲያው እርምጃ ሊወሰድ ይገባል፡፡
አንዳንድ ጊዜ ልጅ ቀኑን ሳይሞላ የሚወለድ ሲሆን የሰባት ወር ቢሆን ኖሮ ያድግ ነበር የስምንት በመሆኑ ግን አያድግም የሚል አባባል አለ፡፡ ይሄ ግን ትክክል አይደለም፡፡ በሰለጠኑት አገሮች እስከ 20ኛው ሳምንት ድረስ የሚቋረጡ ጽንሶች በተፈጥሮ ውርጃ ይባላሉ፡፡ ከ20ኛው ሳምነት በኋላ ግን ቢወለዱም የማደጉ እድል አላቸው፡፡ በሰለጠነው አለም አዲስ ለተወለዱ ሕጻናት የተጠናከረ የህጻናት መከታተያ ክፍል ፣ ምግብ ፣ ህክምና ፣ኢንኩቤተር የመሳሰለው በተሟላ ሁኔታ ስለአለ ያለጥርጣሬ ሊያድጉ ይችላሉ ፡፡ በኛ

ሀገር ሁኔታ ግን ውርጃ የምንለው ከሰባት ወር በታች ያለውን ነው ። ከ ሰባት/7/ ወር ማለትም ከሀያ ስምንት /28 /ሳምንት እና ከ34 ሳምንት (8 ወር) በኋላ ያሉት በደንብ ማደግ ይችላሉ።በተለይ ግን ከስምንት/8/ ወር በኋላ ክብደቱ ይጨምራል የሳንባው እድገትም ይጨምራል በመሆኑም ከተወለደ በኋላ ለመተንፈስ የተሻለ አቅም ይኖረዋል። ስለዚህ ከስምንት ወር በኋላ የሚወለደው ህጻን ከ7 ወር ልጅ ይልቅ የተሻለ የመኖር እድል አለው።

እርጉዝ ሴቶች አመጋገባቸውን በሚመለከት አቅማቸው በፈቀደ መጠን ለእራሳቸው የሚበቃቸውን ያህል እንጂ እርጉዝ ስለሆኑ እጥፍ መመገብ የለባቸውም። አስተኛኘትን በሚመለከትም በግራ ጎን መተኛት ይመከራል። ምክንያቱም በቀኝ በኩል ያሉት ትላልቅ የደምስሮች ላይ የደም ዝውውር መታወክ እንዳይደርስና ጽንሱም ላይ የኦክስጂን እጥረት እንዳይገጥም ስለሚረዳ ነው። እርግዝና ያማል እንጂ በሽታ አይደለም። እንደበሽታ የሚታወቁ ነገሮችን መከታተል እና ማከም ይቻላል። ሴትየዋም በንቃት ሁኔታዎችን መከታተል ይገባታል።

ሐኪሞችም ታካሚዎችም በጣም ተስፋ እናድርግ ፡፡

- የ LAPAROSCOPY & HYSTEROSCOPY ሕክምና ዘዴ የመሐንነት ችግር ለገጠማቸው ሴቶች እጅግ ጠቃሚ ነው፡፡

LAPAROSCOPY & HYSTEROSCOPY (ላፓራስኮፒ እና ሂስትሮስኮፔ) የተሰኘው የቀዶ ጥገና ህክምና በአለማችን እውቅና ካገኘ በትንሹ ወደ አንድ መቶ አመት ያህል የሆነው ሲሆን እንደ ህክምና ባለሙያዎቹ ምስክርነት በስራ ላይ እንደውጭው አቆጣጠር ከ1940/ዓ/ም ጀምሮ በስራ ላይ ውሎአል ፡፡ እንግዲህ እኛ እንደ አዲስ ታሪኩን የምናወራለት ይህ የህክምና ዘዴ በሌላው የአለማችን ክፍል ማለትም ህክምናው በሚሰጥባቸው አካባቢዎች የታወቀና እኛ እንደለመድነው (ሰውነት እንደሚቀደድበት)ቀዶ ጥገና በቀላሉ በየትኛውም የህክምና ተቋም ውስጥ የሚሰጥ ነው፡፡

ላፓራስኮፒ ቀደም ሲል የነበረውን የቀዶ ጥገና ሕክምና በዘመናዊ አሰራር የሚተካ ቴክኒክ ነው፡፡ በላፓራስኮፒ ህክምና በሆድ እቃ ወይንም በማህጸን በመሳሰሉት አካባቢዎች የተፈጠረን ሕመም ...ለምሳሌ እንደ እጢ የመሳሰሉትን ችግሮች በቪድዮ ስክሪን ማለትም በቴሌቪዥን መስኮት እየተመለከቱ ሰውነት ቀደም ሲል በተለመደው መልክ ሳይቀደድ በአካባቢው ሶስት ቀዳዳዎን ብቻ በመፍጠር ችግሩን ማስወገድ የሚቻልበት አሰራር ነው፡፡

የላፓራስኮፒ ህክምና መሳሪያ በሀገራችን የተወሰኑ ሆስፒታሎች ማለትም በፓውሎስ፣ ጥቁር አንበሳ፣ ጋንዲ ...ሆስፒታሎች ይገኛል ፡፡ ምናልባትም በግል የህክምና ተቋማትም የሚገኝበት ሁኔታ ይኖራል፡፡ ነገር ግን በራስ ተነሳሽነትና በበጎ ፈቃደኝነት በመሳሪያው ተጠቅሞ ሕመምተኞችን የማከም ሁኔታ እንጂ በትክክለኛው መንገድ ይህንን የቀዶ ጥገና ህክምና ለመስጠት በሚያስችል ሁኔታ በሀገራችን የሰለጠነ የሕክምና ባለሙያ የለም፡፡

ካርል ስቶርስ የተባለው ካምፓኒ ከጥቁር እንበሳ ማህጸን እና ጽንስ ዲፓርትመንት እንዲሁም ከቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል ጋር በመነጋገር በኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ኢሶግ አስተባባሪነት በተለይም ለማህጸን ሐኪሞች ስልጠናው እንዲሰጥ ሁኔታዎችን አመቻችቶ በጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ከግልና ከመንግስት የህክምና ተቋማት ለተውጣጡ የህክምና ባለሙያዎች ስልጠናው ተሰጥቷል፡፡ ይህ ስልጠና ባለሙያዎቹን በመሳሪያው ለመጠቀም ብቁ አድርጎ ለማውጣት ገና ሁለት አመት ይፈጅበታል፡፡ በዚህ በሁለት አመት ጊዜ ውስጥ ሐኪሞቹ በየስድስት ወሩ

እየመጡ ሁኔታዎችን እየገመገሙ የሰለጠኑትን የህክምና ባለሙያዎች በየደረጃው እየተከታተሉና እያሰለጠኑ የማብቃት ስራ ይሰራሉ።
የላፓራስኮፒ የህክምና ዘዴ አሰልጣኞች ወደሀገራችን የመጡት በፈረንሳይ አገር በጣም ከታወቀው ስታርሰበርክ ከተባለ ዩኒቨርስቲ ነው። ቡድኑ በላፓራስኮፒ ህክምና የታወቀ ከመሆኑም በላይ የስልጠናው ቡድን መሪ የሆኑት ፕሮፌሰር (ARNAUD WATTIEZ) ዋቴዝ በአወሮፓ የማህጸን የኢንዶስኮፒ ሰርጀሪ ፕሬዚደንት ናቸው። ፕሮፌሰሩን አነጋግረን የሰጡን መልስ የሚከተለው ነው።
« በአውሮፓ ቀደም ሲል የተለመደው የቀዶ ሕክምና ዘዴ(ኦፕራሲዮን) መልኩን ለውጦአል ማለት እችላለሁ። ምክንያቱም ወደ (80%) ሰማንያ በመቶ ያህል የሚሆነው የሆድ እቃና የማህጸን አካባቢዎች ህክምና እና ሌሎችም በላፓራስኮፒ የህምና ዘዴ እየተፈወሱ ነውና ። እንደቀድሞው አሰራር ሙሉ ለሙሉ ሰውነት ሳይቀደድ ሕመሙ ያለበትን ብቻ በሶስት ቀዳዳዎች አማካኝነት በመታገዝ ስለሚሰራ ታማሚዎቹን ከተለያዩ ማለትም ኢንፌክሽን ለመሳሰሉት አደጋዎች ከሚኖረው የመጋለጥ አደጋ ለማዳን የሚረዳ አሰራር ነው። ከዚህም በተጨማሪ ታማሚዎቹ የሆስፒታል ቆይታቸውም አጭር ስለሆነ የሆስፒታሎች አልጋ የመጣበብ ችግር በከፍተኛ ሁኔታ ይቀንሳል። ታማሚውም በፍጥነት ወደቤቱ የመግባት ጉጉቱን ያሳካል።
የላፓራስኮፒ ሕክምና በኢኮኖሚም ደጋፊ ነው ማለት ይቻላል።
ይህንን ስልጠና በአፍሪካ ውስጥ በጋና፣ በደቡብ አፍሪካ፣ እና በኬንያ ሰጥተናል። በእርግጥ አሁን በኢትዮጵያ ከምንሰጠው ስልጠና ጋር ተመሳሳይነት ያለው በደቡብ አፍሪካ የተሰጠው ስልጠና ነው። ላፓራስኮፒ በአሁኑ ወቅት በደቡብ አፍሪካ በስራ ላይ ውሎአል ማለት ይቻላል። በዚሁ መንገድ ከኢትዮጵያም ብዙ አንጠብቃለን።
በእርግጥ ለዚህ ሕክምና ስራ ላይ የሚውሉት መሳሪያዎች ዋጋቸው ውድ ነው። ነገር ግን መቅደም ያለበት ዋናው ነገር የባለሙያዎቹ እውቀት መኖር ነው።ባለሙያው አውቀት ካለው መሳሪያውን የማግኘት ጉጉትም ይኖራል። ሰዎች ጥቅሙን ካላወቁት ግን መሳሪያውንም ለማግኘት ጥረት አያደርጉም።»
ዶክተር አብዱልፈታህ አብዱልቃድር የማህጸንና ጽንስ እስፔሻሊስትና የኢትዮያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህር አባል ከሰልጣኞቹ መካከል ናቸው። እሳቸውም ስለላፓራስኮፒ የህክምና ቴክኒክ ሲያስረዱ...
«የላፓራስኮፒ እና ሂስትሮስኮፔ ሕክምና በተለይም የመሐንነት ችግር ለገጠማቸው ሴቶች እጅግ ጠቃሚ ነው። በእርግጥ የመሃንነት ችግር በአንድ አይነት ምክንያት ብቻ የሚከሰት ባይሆንም በተለይም በማህጸን ውስጥ የተጠባበቀ ቱቦ ቢኖር ያንን በቀላሉ

በማላቀቅና ቱቦው እንዲከፈት በማድረግ መፍትሄ ለማግኘት የሚቻልበት ነው። በእርግጥ ቴክኖሎጂው በአገራችን ቀደም ሲል የገባ ቢሆንም በሰለጠነ የሰው ሓይል ወይም ደግሞ በመሳሪያው የተለያዩ ክፍሎች እጥረት በመሳሰሉት እስከአሁን ያልተጠቀምንበት የህክምና ዘዴ ነው። ከዚህ በሁዋላ ግን በስራ ላይ የሚውልበት ሁኔታ ይመቻቻል ብለን ተስፋ እናደርጋለን።»

ሌላዋ ሰልጣኝ ዶክተር ማህሌት ይገረሙ የማኅጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስት እንዲሁም የኢትዮያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህርር አባል ናቸው።

« በአሁኔ ወቅት የላፓራስኮፒ እና ሂስትሮስኮፒ ህክምና ዘዴ ስልጠና እንዲሰጥ የተደረገው በአገሪቷ ውስጥ ላሉ ከግልና ከመንግስት የህክምና ተቋማት ለተመረጡ የማህጸን ሀኪሞች ነው ። ቴክኒኩ ለእኛ አገር አዲስ ነው።በዚህ ህክምና ዘዴ የሰለጠነ ሰው የለም ። በዚህም መሰረት በዚህ የላፓራስኮፒ የህክምና ስራ የተለየ ስልጠና ያስፈልገዋል ። ስልጠናውም ሁልጊዜ ፍተሻን የሚፈልግ አይነት ነው። ምክንያቱም መሳሪያዎቹ በየጊዜው ስለሚለዋወጡና ልምዱም እየጨመረ እንዲሄድ ስለሚያስፈልግ ነው። በላፓራስኮፒ የህክምና ቴክኒክ እኛ ከመጀመሪያው ደረጃ ላይ ነው ያለነው ። ሐኪሞቹም ሆንን ታካሚዎቻችን አለም የደረሰበት ደረጃ ለመድረስ አለም የሚጠቀመውን ቴክኒክ የሳይንስ እድገት እንድንጠቀም ለማድረግ የተጀመረው ጥረት የሚበረታታ ነው። በዚህ እረገድ የማህጸን እና ጽንስ ሀኪሞች ማህበር ባደረገው ዝግጅት አሁን ለሰልጠናው የተወጣጡት የማህጸን ሀኪሞች ከተለያዩ የህክምና ሙያ ትምህርት ቤቶች በኢትዮጵያ ካሉ ዩኒቨርሲቲዎች ነው። ዓላማውም እነዚህ አሁን ስልጠናውን የጀመሩት ሐኪሞች በቁጥር ትንሽ ቢሆኑም በሚያስተምሩበት ትምህርት ቤት ሲመለሱ ብዙ የህክምና ተማሪዎችን ያሰለጥናሉ ተብሎ ስለሚታሰብ ነው ።

ይህ ስልጠና ለሁለት ዓመት የመታቀዱ ምክንያት በየአንዳንዱ የሥልጠና ጊዜ ማብቂያ የሚሰጠውን አንደቤት ስራ የሚቆጠር ልምምድን እንዲጨምር ታስቦ ነው። ሰልጣኙ ሐኪም በስድስት ወር ወስጥ በሰለጠነበት ዘዴ ምን ያህል ሰርቷል? በሰለጠነበት ሙያ መስራት ችሏል ወይ ? ወደ ሚቀጥለው ስራስ ማደግ ችሏል ወይ ? የሚለውን አሰልጣኞቻችን በኢንተርኔት አማካኝነት መረጃ በመሰብሰብ ይመረምራሉ።እንግዲህ እንደየሰዉ ሁኔታ ቀጣዩ ሂደት ይወሰናል ። ፕሮጀክቱ በሁለት ዓመት ቢያልቅም ግንኙነት በዚህ ይቋረጣል ማለት አይደለም። አሁን በመሰልጠን ላይ ያለው ቡድን ወደፊት ለተማሪዎቹ ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ችግር ቢያጋጥመው እና ሌሎች ተጨማሪ የሆኑ የአጭር ጊዜ ስልጠናዎች ቢያስፈልጉ እንዲቀጥል የሚደረግበት ሁኔታ ይኖራል።

በእርግጥ ስልጠናው በመሳሪያ ካልታገዘ ጠቀሜታው እጅግም አይደለም ሊባል ይችላል፡ ፡ ነገር ግን መሳሪያዎቹ በተለያዩ መንገዶች እንዲሟሉ ጥረት መደረጉ የማይቀር ከመሆኑም በላይ ሕክምናው ከተጀመረ የሚካካስበት ሌላም መንገድ ይኖራል። ለምሳሌ አንድ ታካሚ ቀደም ሲል በተለመደው የቀዶ ህክምና ታክሞ ለሰባት ቀን ያህል የሆስፒታል አልጋ የሚይዝ ከሆነ በላፓራስኮፒ ህክምና ግን ምናልባትም በአንድ ቀን ወደቤቱ እንዲመለስ ይደረጋል። እንግዲህ ከአንድ ታካሚ ቢያንስ ስድስት ቀን ያህል ማትረፍ ከአልጋው ጀምሮ የሚሰጠው መድሀኒት ...የሐኪሙ ክትትል የመሳሰለው ሁሉ በገንዘብ ቢሰላ ብዙ ስለሚሆን የዚህን የላፓራስኮፒ እና ሂስትሮስኮፔ መሳሪያ ዋጋ ማካካስ ይቻላል ብለን እናምናለን።

ስልጠናው የሚሰጠው ለሐኪሞች ብቻም አይደለም። የላፓራስኮፒ ሕክምና መሳሪያዎች እጅግ ጥንቃቄን የሚሹ በመሆናቸው እና በቀላሉም የማይተኩ ውድ ዋጋ የሚጠይቁ በመሆናቸው እንክብካቤን ይሻሉ ። ነርሶችም በመሳሪያዎቹ አያያዝና አጠባበቅ ዙሪያ እንዲሰለጥኑ እየተደረገ ነው። ይህ ሕክምና በአገራችን እንዲተገበር መንገዱ ተመቻችቶአል። ሐኪሞችም ታካሚዎችም በጣም ተስፋ እናድርግ ። አለም ከደረሰበት ለመድረስ ጉዞውን ጀምረናል ። »

.....እስከ ሶስት ሚሊዮን ሕጻናት ይሞታሉ።

አንዷት እናት ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ብትሆንም ለምትወልደው ህጻን ያለምንም ተጨማሪ ምግብ ጡቷን ማጥባት ይገባታል መባሉ አንዳንዶችን ግራ የሚያጋባ ነገር ነው። ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ ከሚተላፍባቸው መንገዶች አንዱ ጡት ማጥባት መሆኑ እየታወቀ ለምንድነው ሌላ ወተት እንዳይሰጥ የሚመከረው ? ይህንን ጥያቄ እዲያብራሩልን ዶክተር አለማየሁን ጋብዘናል። ዶ/ር አለማየሁ መኮንን በሙያቸው የህጻናት ሕክምና ስፔሻሊስት ሲሆኑ በጆንስ ሆፕኪንስ ዩኒቨርስቲ ጸሐይ ፕሮጀክት የህጻናት ኤችአይቪ ህክምና አማካሪ ናቸው።

- አንድ ህጻን አንድ ሊትር የእናት ጡት ወተት ቢጠጣ በባይረሱ የመያዝ ዕድሉ 0.00032 ከመቶ ነው።
- እናቱ በኤችአይቪ ቫይረስ የተያዘች ህጻን በአንድ ወር ጊዜ ውስጥ የእናቱን ጡት ወተት በመጥባት ምክንያት በኤችአይቪ ቫይረስ የመያዝ ዕድሉ ከ (0.1 %) ዜሮ ነጥብ አንድ በመቶ ያነሰ ነው ። ነገር ግን ጡት ባይጠባ የሞመት ዕድሉ ከ(10 %) አስር በመቶ በላይ ይሆናል።
- በአፍሪካ የእናት ጡት ወተት ባለመጥባት ምክንያት ቢያንስ እሰከ 3 ሚሊዮን ህፃናቶች ይሞታሉ ። የእናት ጡት ወተት ጠብተው ኤችአይቪ ወደ ሰውነታቸው የተላለፈባቸው ህፃናት ቁጥር ግን ከሶስተ መቶ (300) ሺህ ያነሳ ነው ።

ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍን ሁኔታ በፐርስንት ክፍልፋይ ብናስቀምጠው ትልቁን ድርሻ የሚወስድው በምጥ እና በወሊድ ሰዓት የሚኖረው የሚተላለፍበት መንገድ ነው።ከኤችአይቪ የመተላለፊያ መንገዶች (60%) ስድሳ በመቶው በወሊድ እና በምጥ ሰአት የሚተላለፈው ሲሆን በጡት ወተት ግን ከ (30-40%) በመቶ ድርሻ የሚይዘው ጡት በማጥባት ይተላፋል ።የቀረውን ከ(5-10%) በመቶ በማህጸን ውስጥ በእርግዝና እድገት ጊዜ እያለ የሚተላለፍበት ሁኔታ አለ።

በቅርብ የተገኘ ጥናት እንደሚያመለክተው በእናት ጡት ወተት ውስጥ ኤችአይቪ ቫይረስ ሊኖር እንደሚችልና ባይረሱም ወደ ሕፃኑ የሚተላለፍበትን ሁኔታ የሚያባብሱ ነገሮች መኖራቸውን ያሳያል ። እናትዬው ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን ባይራል ሎድ የሚባለው የቫይረሱ መጠን እጅግ በጣም ብዙ ከሆነ ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉ በጣም ሰፊ ነው። ቫይረሱ በጣም ብዙ የሚሆኑባቸው አጋጣሚዎች ደግሞ የእናትዬው

የበሽታን የመከላከል አቅም ወይም ደግሞ ሲዲ ፎር ሴል የሚባሉት ቁጥራቸው በጣም አነስተኛ ከሆነ የቫይረሱ መጠን እንዲጨምር ያደርገዋል ። ከዚህ በተጨማሪ ደግሞ እናትየው ጡቷዋ ላይ የመቁሰል ሁኔታ ወይንም ጡቷ ላይ መመረዝ (infection) ኤንፌክሽን ካለ ቫይረሱ ወደ ሕጻኑ የሚተላለፍበት ሁኔታ ይኖራል ።

ኤችአይቪ በደሟ ውስጥ ያለባት ወይም ከቫይረሱ ጋር የምትኖር ሴት ወይም ከቫይረሱ ነፃ የሆነች ሴት ለልጅዋ የእናት ጡት ወተት ማጥባት አለባት የሚባልበት ምክንያት የእናት ጡት ወተት በተፈጥሮ ተዘጋጅቶ የሚገኝ ለህፃኑ ዕድገት በጣም ወሳኝ የሆነ ንጥረ ነገር ያለው በመሆኑ ነው ። ከዚህ በተጨማሪ የእናት ጡት ወተት የሚጠቡ ልጆች ለተለያዩ የኤንፌክሽን ዓይነቶች የተጋለጡ አይሆኑም ። ለምሳሌ የተቅማጥ በሽታ፣ የሳንባ ምች በሽታ እና የምግብ እጥረት በሽታ… እነዚህ ሦስቱ የህምም ዓይነቶች ህጻናትን በብዛት የሚያጠቁ እና እሰከ ሞት የሚያደርሱ ነገሮች ሲሆኑ የጡት ወተት የሚጠቡት ህጻናት በአግባቡ ከጠቡ ከእነኚህ የህመም ዓይነቶች የሚድኑበት ሁኔታ ሰፊ ነው።

ህፃኑ እንደተወለድ ከመደሀኒት በስተቀር የእናት ጡት ወተት ብቻ የምንስጠው ከሆነ እና በተከታታይ ያንን የጡት ወተት የሚያገኝ ከሆነ ቫይረሱ የመተላለፉ ሂደት በጣም ይቀንሳል። የእናት ጡት ወተት ብቻ መሰጠት የሚባለው እስከ ስድስት ወር ያለውን ጊዜ ነው። በአንድ የአፍሪካ አገር በተደረገ ጥናት ሌላ ምንም ነገር ውሃ እንኳን ሳይጨመር የጡት ወተት ብቻ ጠብተው ያደጉትንና ከእናት ጡት ወተት በተጨማሪ ሌሎች ፈሳሹች ለምሳሌ የከብት ወተት ወይንም የጣሳ ወተት ከእናትየው ጡት ወተት በተጨማሪ የወሰዱትን ልጆች ሁኔታ በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ሲከታተሉዋቸው ቫይረሱ ወደ ህጻናቱ የሚተላለፍበት ሂደት ከእናት ጡት ወተት በተጨማሪ ሌላ ፈሳሽ የወሰዱት ልጆች ላይ እሰከ አራት (4) እጥፍ የጨመረበት ሁኔታ ተመዝግቦአል። ስለዚህ የእናት ጡት ወተት ብቻ ከመደሀኒት በሰተቀር (ማለት ነው) የወሰዱ ልጆች ላይ ቫይረሱ የተላለፈው በጣም በዝቅተኛ ደረጃ ነው ።

በትስዋና ውስጥ የተሰራ አንድ ትልቅ ጥናት እንደሚያስረዳው ከባይረሱ ጋር ከሚኖሩ እናቶች የተወለዱ ልጆች… የእናት ጡት ወተት ጠብተው ያደጉ እና ምንም የእናት ጡት ወተት ያልጠቡ በፋብሪካ የተዘጋጀ ወተት ብቻ የጠጡ ህጻናት በህይወት የመቆየት ሁኔታ ሲመዘን ሌላ ወተት የጠጡት ልጆች ማለትም የእናት ጡት ወተት ያልጠጡት በእርግጥ በቫይረሱ የመያዝ ዕድላቸው ቀንሶአል ። ነገር ግን በሕይወት የመቆየት ዕድላቸው የእናት ጡት ወተት ከጠቡ ልጆች ጋር ሲነፃፀር እጅግ በጣም ያነሰ ነው።ይህ ማለትም ጡት ያልጠቡት ልጆች በተቅማጥ በሽታ፣ በሳንባ ምች በሽታ እና በምግብ

እጥረት በሽታ የመጀመሪያ ዓመት የልደት በዓላቸውን ሳያከብሩ ሞተዋል፡፡ ይሄ ለምን ተከሰተ? የሚለውን ስንመለከት ከተመገቡት የቆርቆሮ ወተት ወይንም የከብት ወተት ሁኔታ ብቻ ሳይሆን ምግቡ በሚዘጋጅበት ወቅት ከሚደረገው የአዘገጃጀትና አጠቃቀም ሁኔታ ጋርም የሚያያዝ ነው፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ያ በኢንዱስትሪ ተቀምሞ የተዘጋጅውን ወተት በትክለኛው መንገድ ሳይቋረጥ መጠኑም ሳይቀናነስ ለህጻኑ ለመስጠት በሚያስችል ሁኔታ ለመጠቀም ሁሉም እናቶች ይችላሉ ወይ የሚለው ጥያቄም መልስ አልባ ነው የሚሆነው፡፡ አብዛኛው የህብረተሰባችን ክፍል ከድህነት ወለል በታች በሚኖርበት ሁኔታ በአሁን ሰዓት ያለውን የቆርቆሮ ወተት ገበያ ስንመለከት ውድ ከሚባልበት ደረጃ የደረሰ ነው፡፡ ከዚህ ሌላም የጣሳ ወተቱን ከሚያቀርቡት ወይንም ከሚያመርቱት አካላት አንጻርም ልንመለከተው እችላለን፡፡ ይሄ (Formula milk) ወይም የተዘጋጀው ወተት በየጊዜው መገኘት መቻል አለበት :: ከቤት ውስጥ በየጊዜው መግኘት አለበት ሲባል ገንዘቡ ቢኖርም እንኳን የሚያስመጣው ድርጅት ያንን ማስመጣት ካልቻለ የሚቋረጥበት ሁኔታ ነው ያለው ፡፡ ስለዚህ ይሄንን ወተት የሚመገብ ልጅ ጉዳት ውስጥ ነው የሚወድቀው ማለት ነው ፡፡ ምን ዓይነት ጉዳት ሲባል ደግሞ የምግብ እጥረት በሽታ ይከስትበታል፣ የምግብ እጥረት በሽታ በራሱ ከኤችአይቪ ባልተናነሰ መልኩ የህፃናቱን ሰውነት በሽታ የመከላከል አቅም የሚያዳክምበት ሁኔታ ስለሚያስከትል ይሄ ደግሞ ሕጻናቱን ለሞት ያጋልጣቸዋል፡፡

ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የመጀመሪያው ስራ እናትየው የመድሀኒት ቅንጅቶችን ለመውሰድ ብቁ ናት አይደለችም የሚለውን እንዲረጋገጥ ማድረግ ነው፡፡ እናትየው መድሀኒቱን ለመውሰድ ብቁ ናት የሚለው ነገር ከተረጋገጠ ወዲያውኑ ጸረ ኤችአይቪ መድሀኒቱን እንድትወስድ ይደረጋል ፡፡ ይሄ የሚሰጣት መድሀኒት የቫይረሱን መጠን እጅግ በጣም እንዲቀንስ ያደርጋል ፡፡ የቫይረሱ መጠን እጅግ በጣም ሲቀንስ የጡት ወተት ውስጥ የሚኖረው የቫይረስ መጠንም በጣም ዝቅተኛ ይሆናል ፡፡ ስለዚህ ቫይረሱ ከእናትየው ወደ ልጅ የሚተላለፍበት ሁኔታም በጣም ይቀንሳል፡፡

ህፃኑ ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር የምትኖረውን እናቱን ጡት በመጥባቱ በቫይረሱ መያዝ አለመያዙን የሚያረጋግጥ እንዲሁም በቫይረሱ ከተያዘም ለማወቅ የሚያስችል የህክምና ክትትል ይደረግለታል፡፡ ቫይረሱ ከእናትየው ወደ ልጁ እንዳይተላለፍ ወይንም የመተላለፍ እድሉን እንዲቀንስ ለማድረግ ለእናትየው ከእርግዝናዋ ሀያስምንተኛው ሳምንት ጀምሮ መድሀኒት የሚሰጣት ስለሆነ ይህም ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ እድሉን ይቀንሰዋል፡፡

በህክምናው አለም ጥሩ ነው ተብሎ የሚመከረው እናት ለልጇ ሌላ ምንም ተጨማሪ ነገር ሳትሰጥ እሰከ ስድስት ወር እድሜው ድረስ የጡት ወተት ብቻ ማጥባት አለባት ። ሕጻኑ በሀያ አራት ሰአት ጊዜ ውስጥ ቀንና ማታ ማለት ነው ቢያንስ እሰከ አስራ ሁለት ጊዜ የእናቱን ጡት መጥባት አለበት ። ከዚህ እድሜ በሁዋላ ላለው ጊዜ ደግሞ የእናትየው የኢኮኖሚ ሁኔታ ጥሩ ደረጃ ላይ ያለ ከሆነ እና የጡት ወተቱን በፋብሪካ በተዘጋጀ ወተት ለመቀየር የምትችል ከሆነ ደግሞ ወተቱ ሲመረት የተሰጠውን የአጠቃቀም መመሪያ በማሟላትና በማክበር የጡት ወተቱን ልትቀይር ትችላለች። ነገር ግን ይህንን ማድረግ የማትችል ከሆነ ሕጻኑ እሰከ አስራ ስድስት ወር እድሜው የእናት ጡት ወተቱን እንዲጠባ ማድረግ ያስፈልጋል። ገና ለገና በኤችአይቪ ይያዛል ተብሎ የእናት ጡት ወተቱን ለሕጻኑ መከልከል ግን ሕጻኑ የጡት ወተቱን በማጣቱ ምክንያት በሚያጋጥመው የጤና ችግር የሚሞትበትን እድል ማስፋት ይሆናል።

የእናት ጡት ወተት የጠቡ ልጆች ዋነኛ የሆኑትን የህፃን ገዳይ በሽታዎችን የመከላከል አቅም ይኖራቸዋል። የእናት ጡት ወተት በተፈጥሮ በማእድናት የበለጸገ ስለሆነ ሕጻናቱ የምግብ እጥረት፣ የተቅማጥ ፣ የሳንባ ምች በሽታ እንዳይገላቸው አቅም ይፈጥርላቸዋል። የተለያዩ ጥናቶች እንደሚያስረዱት በአፍሪካ የእናት ጡት ወተት ባለመጥባት ምክንያት ቢያንስ እሰከ 3 ሚሊዮን ህፃናቶች ይሞታሉ ። እናቶቻቸው ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሆነው የእናቶቻቸውን ጡት ወተት ጠብተው ኤችአይቪ ወደ ሰውነታቸው የተላለፈባቸው ህፃናት ቁጥር ግን ከሰስተ መቶ (300) ሺህ ያነሳ ነው ።

ወንዶችም የጡት ካንሰር ይይዛቸዋል.......ጡት ጨርሶውንም አለማጥባት ... ጡትን ለካንሰር ያጋልጣሉ ተብለው ከሚገመቱት ምክንያቶች አንዱ ነው፡፡ $

ለዛሬው ርእሳችን እንግዳችን ዶክተር መብራቱ ጀምበር ይባላሉ፡፡ ዶክተር መብራቱ ጅምበር በሙያቸው የማህጽንና ጽንስ ስፔሻሊስት ናቸው፡፡ ዶክተር መብራቱ በቀድሞ አጠራሩ መሪየም አሁን ደግሞ ካዲስኮ አጠቃላይ ሆስፒታል ውስጥ ሐኪም ናቸው፡፡

ጥያቄ...... የስነተዋልዶ አካላት ከሚባሉት መካከል ጡት አንዱ የሰውነታችን ክፍል

ነው፡፡ ለመሆኑ ጡት የሴት ...የወንድ...ተብሎ ሲከፈል የሚገለጸበት ተገባሩ ምንድው?

መልስ.....

ጡት እንግዲህ ...ወንድም አለው ሴትም አላት ፡፡ግን የወንድ ጡት ያው ለምልክት ያህል እንዲኖር ነው እንጂ ተግባራዊ የሆነ ነገር አይፈጸምም፡፡የሴቶች ጡት ግን ተግባራዊ የሆነ ስራ የሚሰራበት ወቅት አለ ፡፡ምክንያቱም ይህ የሚሆነው በውስጥ ውህዶች ምክንያት ነው፡፡ እነዚህ ውሁዶች የወንዶችና የሴቶች የተለያዩ ናቸው ፡፡ እነዚያ ውህዶች.....ጡት እንዲያድግ......ማለት የጾታን ስራ መስራት እንዲችል የሚያዘጋጁ ናቸው፡፡... ያው... በእርግዝና ወቅት ወተት እንዲያግት ልጅ እንዲመገብ የሚዘጋጅ የሰውነት ክፍል ነው ማለት ነው፡፡

ጥያቄ.... አንዴት ነው ወተቱ የሚዘጋጀው?

መልስ.....

የእናት ጡት ወተት የሚዘጋጀው ......ብዙ ሂደቶች ፐሮሰሶች አሉት.....እነዚያ ሂደቶች ከተፈጠሩ በሁዋላ--ሁሉን ነገር ያቀፈ ማለት ለሰው ልጅ እድገት ወይም ለህጻኑ እድገት የሚሆነውን ....ውሀ ሁሉ ሳይቀር የተመጣጠነ ምግብ ይዞ ሚዘጋጅ ነገር ነው ወተቱ፡፡ እንዲያውም በዚህ አጋጣሚ ለመግለጽ የምፈልገው ጡት ለማጥባት የማያስችሉ የጤና ሁኔታዎች ከሌሉ በስተቀር ጡት ማጥባት በጣም ለህጻናት ወሳኝና ለእድገታቸው መሰረታዊ የሆነ ነገር ነው፡፡ ምክንያቱም የእናት ጡት ወተት ለህጻኑ እድገት አስፈላጊ የሆኑ

ነገሮችን በሙሉ ያቀፈ ነው። አንዳንድ እናቶች ለህጻኑ ከጡት ወተት በተጨማሪ ..ውሃ መስጠት የመሳሰሉ ነገሮችን ይፈጽማሉ ይህን ለማድረጋቸው እንደምክንያት የሚጠቀሰው ደግሞ ጡቱ ወተት የለውም የሚል ነው ። ይሄ ግን ትክክል አይደለም። ወተቱን እንዲመጣ የሚያረገው ህጻኑ እራሱ ሲጠባ ነው።ህጻኑ እራሱ ሲስበው እስቲሙሌሽን የሚባል ነገር አለ .....ያው ሂደቱ...ጋላክቶጄኔሲስ ....ሆኖ በጋራ እነዚህ ነገሮች በሙሉ ይመጡና ወተት በብዛት እንዲኖረው ያደርጋል ።ስለዚህ ጡቱን ልጁ በጠባ ቁጥር ያው ወተቱ እየበዛ ይመጣል። ጡቱ ወተት የለውም ተብሎ ለህጻኑ ካላጠቡት ግን ወተቱ ይደርቃል አይኖረውም ። ስለዚህ ለህጻኑ በተገቢው መንገድ ጡቱን ማጥባት እጅግ ተፈላጊ ነገር ነው።

ጥያቄ..... ህጻናቱ.. እስከ ስድስት ወር ድረስ ሌላ ምግብ ምንም አያስፈልጋቸውም የሚባል ሁኔታ አለ .....ይሄ ..እውነት ነው?

መልስ......አዎን ... ማለት... በተከታታይ ሳያቋርጡ እስከጠቡ ድረስ እስከ 6ወር እድሜያቸው ድረስ ምንም ተጨማሪ ምግብ ላያስፈላጋቸው ይችላል ። ምክንያቱም የጡት ወተቱ ሁሉንም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ይይዛል። በተለይም እናቶቹ የተሙዋላ ምግብ የሚያገኙ ከሆነ ህጻናቱ ምንም አይጎዱም። እናቶቹ የተሙዋላ ምግብ ባያገኙ እንኩዋን እራሳቸው ይጎዳሉ እንጂ ልጁ አይጎዳም.... ያው የጤና ችግር ካለ ወተቱ....የመቀነስ ባሀሪ ሊኖረው ይችላል ሆኖም ግን ከወተቱ ሊያገኘው የሚችለውን ነገር አያጣም ።

ጥያቄ .....የእናት ጡት ወተትን በሁሉም ነገር የተሙዋላ የሚያደርገው ...እናትየዋ በተሙዋላ ሁኔታ ከተመገበች ነው ? ወይንስ ባትመገብም ወተቱ በራሱ ሂደት የተሙዋላ ሆኖ ይፈጠራል?

መልስ....ያው (Deficiency) ዴፊሽንሲ የሚባል ነገር አለ። የተወሰኑ ነገሮች የሚጎላቸው ሰዎች ሊኖሩ ይችላሉ ።ነገር ግን በቅድሚያም አንዲት እናት ማርገዝ የምትችለው እኮ የተሟላ ጤና (ለማርገዝ የሚያስችል) ሲኖራት ነው። አንድ ሰው በተፈጥሮ የተሟላ ጤንነት የሚኖረው ማለት ደግሞ አስፈላጊ ነገሮች በሙሉ ሲኖሩት ነው ። እናም እናቶቹ የጤና ችግር እስከሌላቻው ድረስ ወተቱ ሊይዝ የሚገባውን ነገር ሁሉ አሟልቶ ነው የሚፈጠረው

ጥያቄ.....እሺ ወደ ጤናው ጉዳይ እንመለስና....መቼ ነው ለመሆኑ ጡት ይጎዳል የሚባለው?

መልስ....ጡት በተለያየ መልኩ የጤና ጉዳት ሊደርስበት ይችላል ከኢንፌክሽን..ቁስለት ከምንላቸው ጀምሮ ካንሰርን በመጨመር ጉዳት ሊደርስበት ይችላል። በአንዳንድ ማይክሮ ኦርጋኒዝምሰ ወይም ፈንገስ በሚባሉ ነገሮች ሊጎዳ ይችላል።ካንሰር ደግሞ ያው ከተፈጥሮ ሴሎች ማለትም መሰረታዊ ገንቢ ህዋሳት የሚባሉት.. ገደብ ወደሌለው እድገት ያመራሉ ...ይለወጣሉ። ያ ..ገደብ የሌለው እድገት ገደብ ኖሮት እቦታው ላይ መሆን ሲገባው ሌሎቹ ሴሎች ወይም የሰውነት ክፍሎች የሚሰሩትን ስራ በሚያውክ ሁኔታ ያድግና ችገር ይፈጥራል ማለት ነው። ይሄ ነው እንግዲህ ካንሰር የሚባለው ።

ጥያቄ ...ወላዶች በሚያጠቡበት ጊዜ...አንዱን ጡት ብቻ ማጥባት..ወይንም አንዱ ቆስሎአል ብሎ ያለማጥባት ሁኔታ ይስተዋላል።እንደዚህ አይነቱ አጠቃቀም ለካንሰር ያጋልጣልን?

መልስ....

በትክክል አለማጥባት እንደአንድ የጤና ችግር መነሻ ተደርጎ ሊቆጠር ይችላል እንጂ በአጠባብ ያለመስተካከል ምክንያት ከካንሰር ጋር የተያያዘ ችግር አይስተዋልም። ነገር ግን ጨርሶውንም ያላጠቡ ሴቶች(አጠባቡን ያለማስተካል ሳይሆን ጨርሶውን አለማጥባትን ለማለት ነው) ካንሰር ሊያጋጥማቸው ይችላል የሚባል ጥርጣሬ አለ። ከዚህ ውጪ ግን ጡትን በትክክል እያፈራረቁ አለማጥባት ወይንም አንዱን ጡት ብቻ ማጥባት የመሳሰሉት እርምጃዎች ለኢንፌክሽን መፈጠር ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ አንዱን ጡት አጥብተው ሲጨርሱ ወደሌላኛው መተላለፍ ተገቢ ነው።

ጥያቄ...የጡት ካንሰር መንስኤው በውል ይታወቃልን ?

መልስ....መንስኤው ይሄ ነው ብሎ ቁርጥ ያለ መልስ መስጠት የስቸግራል። ግን ለካንሰር መጋለጥ ምክንያት ተብለው የሚገመቱ አንዳንድ ነገሮች አሉ ። በዋናነት የሚጠቀሰው ዘር ነው። ከዚህ በፊት በካንሰር የተጎዳ ቤተሰብ ..እናት..አባት.. ወይንም ሌሎች የቅርብ ዘመዶች ካሉ ካንሰር ሊኖር የሚችልበት አጋጣሚ አለ። ሌላው ደግሞ አንደኛው ጡት ላይ ተከስቶ ክትትል ሳይደረግበት ከቆየ ወደ ሌላኛው ጡት ላይ ሊተላለፍ ይችላል ።በዋናነት የሚታወቀው እውነታ ይህ ሲሆን በአነስተኛ ደረጃ ደግሞ ለካንሰር ምክንያት ከሚባሉ ቶሎ

አለማርገዝና አለማጥባት ይገኙበታል ።የጡት ካንሰር ብዙ ጊዜ የሚከሰተው ከፍ ካለ እድሜ በሁዋላ ነው።

ጥያቄ...የጡት ካንሰር መከላከያው ምንድነው?

መልስ...የጡት ካንሰር መከላከያ ዋና መፍትሄ የምንለው የህክምና ክትትል ማድረግ ነው። በተወሰነ ጊዜ ሃኪም ቤት እየሄዱ መታየት ያስፈልጋል።ሌላው ካንሰሩ መኖር አለመኖሩን ለመለየት ራስን በራስ መመርመር ጠቃሚ ነው። ሰውነትን ሙሉ በሙሉ ወይም ግማሽ አካልን በሚያሳይ መስታወት ፊት ለፊት ቆሞ ሁለት እጅን ከሁዋላ ማጅራት ላይ በማስቀመጥ ጡት ወደፊት እንዲፈጥ በማድረግ የጡት ቆዳ ለስለስ ያለ ወይንም የተጨማደደ ነገር እንዳለበትና እንደሌለበት ማየት አንዱ ዘዴ ነው። በእርግጥ በእድሜ ምክንያት የጡት ቆዳ ጨምደድ እነደሚል ቢታወቅም ይህ ግን ጤነኛ ያልሆነ መጨማደድ ስለሚሆን ይለያል። ሌላው ዘዴ ደግሞ.. ጡት በተፈጥሮው አፍንጫው አካባቢ ጠቆር ያለ ነው ።ከተለመደው ውጪ የተለየ ጥቁረት ወይም የነጣ የገረጣ ለማሳከክም የሚጋብዝ ነገር ካለ ቶሎ ማየት ያስፈልጋል ።ይህ ነገር በማየት ብቻ አይወሰንም በእጅ መዳሰስም ያስፈልጋል።እንደገናም ጡትን በሃሳብ አራት ቦታ በመክፈል አራቱን ቦታዎች በጣት መዳሰስ እጢ ወይም እብጠት.. የጓጐለ ነገር መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ ይገባል።ሌላው እራስን የመመርመሪያ ዘዴ ደግሞ ገላን በሚታጠቡበት ጊዜ ገላን ሳሙና ከለቀለቁ በሁዋላ ሲዳሰስ በበለጠ ተፈጥሮአዊ ያልሆኑ ነገሮችን ለማግኘት ያስችላል ። የጡትን አካባቢ ብቻ ፈትሾ ማቆም ደግሞ በቂ አይደለም ።ወደብብትም ገብቶ በመዳሰስ እብጠት መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።በእንደዚህ አይነት መንገዶች እራስን ፈትሾ አጠራጣሪ ነገሮች በታዩ ጊዜ ሁሉ ወደህክምና ተቋማት በመሄድ ባለሙያ ማማከር ተገቢ ነው።የጡት ካንሰር በሴቶች ላይ ጎልቶ ቢታይም በጥቂቱ በወንዶች ላይም ሊታይ ይችላል።ግን እንደሴቶቹ በጣም የጎላ አይደለም። ስለዚህ ወደህክምና ተቋማቱ በተወሰነ ጊዜ እየሄዱ መታየቱ ለማንኛውም አይነት የጤና ጉዳይም ስለሚጠቅም ልምዱ እንዲዳብር በዚሁ አጋጣሚ መግለጽ እፈልጋለሁ።

ኤክላምፕሲያና ፕሪክላምፕሲያ... (Eclampsia & Preeclampsia)

የዛሬው ርእሳችን በእርግዝና ጊዜ ከሚያጋጥሙና አደገኛ ከሆኑት የጤና ችግሮች አንዱ ነው ። ኤክላምፕሲያና ፕሪክላምፕሲያ... (Eclampsia & Preeclampsia) የሚለውን ይህንን የጤና ችግር ምንነት ለአንባቢዎች እንዲያብራሩልን የጋበዝናቸው ባለሙያ ዶ/ር ብርሃኑ ዘነበ ይባላሉ። ዶ/ር ብርሀኑ የማህጸን እና ጽንስ ስፔሻሊስት ሲሆኑ በአሁኑ ወቅት ግልጋሎት የሚሰጡት በአዲስ አበባ አሰገደች የእናቶች እና ህጻናት ሆስፒታል ነው። ዶ/ር ብርሃኑ የ ESOG አባል ናቸው።

* * * *

ኤክላምፕሲያ (Eclampsia) እና ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) በእርግዝና ወቅት የሚታይ የደም ግፊት ህመም ነው። ኤክላምፕሲያ (Eclampsia) የፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) የመጨረሻው የእድገት ደረጃ ነው ። ቀደም ሲል ይሄ የጤና ችግር አለ የሚባለው ሶስት ነገሮች ማለትም የደም ግፊት መጨመር ፣ በሽንት ውስጥ ፕሮቲን መታየት እና የሰውነት ማበጥ edema ሲታይ ነበር ። አሁን ባለው የህክምና ሂደት ግን ሁለቱን ብቻም ካሟላ Preeclampsia አለ ለማለት በቂ ደረጃ ነው የሚያሰኝ ስምምነት አለ።

1/ የፕሮቲን በሽንት ውስጥ መታየት ማለት ይህ ፕሮቲን በኩላሊት ውስጥ አልፎ በሽንት ውስጥ እሚታይ ከሆነ ኩላሊት ስራውን በትክክል እየሰራ አይደለም ማለት ነው ። በ 24/ሃያ አራት/ ሰዓት ጊዜ ውስጥ ሲለካ እስከ /300/ ሶስት መቶ ሚሊ ግራም ፕሮቲን በሽንት ውስጥ የሚወጣ ከሆነ ወደ ከፍተኛው ደረጃ የሚያደርስ የ ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) ምልክት ነው።

2/ ሌላው የፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) ችግር ጠቋሚ ምልክት ተደርጎ የሚወሰደው የአረገዘችው ሴት የሰውነት እብጠት ነው የሚከሰተው የደም ግፊቱ በሚጨምርበት ጊዜ የሰውነት የደም ዝውውር እየተቃወሰ እና እየተዛባ ስለሚሄድ ነው ። በዚህን ጊዜ በሰውነታችን ያለው ፈሳሽ በአግባቡ እየተዘዋወረ በኩላሊት አማካኝነት በሽንት አድርጎ ወደ ውጭ መውጣት ስለሚያቅተው በሰውነት ውስጥ ፈሳሽ የመጠራቀሙ ሂደት ከፍተኛ ይሆናል ። በእርግጥ በእርግዝና ጊዜ የሰውነት ማበጥ የሚከሰተው በደም ግፊት መንስኤው ከሚከሰተው የጤና ችግር ብቻም አይደለም። አንዳንዴ ሰውነት

ውስጥ ውሃ ተጠራቅሞ በእግሮች እና እጆች አካባቢ ማበጥ ይከሰታል ። ይህ ሁኔታ
በእርግዝና ጊዜ የተለመደና ጉዳት የማያስከትል ነው። ሆኖም ግን ማበጡ የተከሰተው ከደም ግፊት ጋር ተያይዞ ከሆነ የግዴታ ክትትል የሚያስፈልገው ጉዳይ ይሆናል ማለት ነው።

ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) የሚከሰተው በተለይ በእርግዝናው ወቅት ከ (20) ሃያኛው ሳምንት እና ከ (32) ሰላሳ ሁለተኛው ሳምንት ወዲህ ባለው ጊዜ ውስጥ ሲሆን ቀደም ብሎ የተከሰተ ችግር ይባላል ። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ለልጁም ሆነ ለእናትየዋ የራሱ አደጋ አለው ። ምክንያቱም እርግዝናው ከሰላሳ ሁለት ሳምንት ያልብለጠ ጊዜ የቆየ ከሆነ ልጁ ቢወለድ እንኩዋን የመኖር ዕድሉ በጣም ዝቅተኛ ይሆናል። በእናትየዋም ላይ የደም ግፊቱ እያየለ ስለሚሄድ አደጋ ሊያስከትል ይችላል።

አንዲት እናት በምታረግዝበት ጊዜ ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) ተከሰተ ማለት ለሚቀጥለው እርግዝናም ይከሰታል ማለት አይደለም ። ወይም ደግሞ ይህ የጤና ችግር አንዴ ከተከሰተ በድጋሚ አይከሰትም ለማለትም አይቻልም። አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) የሚያጠቃቸው ሴቶች አሉ። በዘር ሀረግ በመከተል እንዲሁም በተለያየ ምክንያት...ለምሳሌ አስቀድሞውኑ
የደም ስር በሽታ ያለባቸው ... እንደ ደም ግፊት፣ ስኳር በሽታ፣ የኩላሊት በሽታ ያላቸው ሴቶች በእርግዝና ጊዜ ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) ያጠቃቸዋል ። በተጨማሪም ከፍተኛ የሰውነት ክብደት (ውፍረት) ያላቸው ሴቶች እንዲሁም እርግዝናው ለመጀመሪያ ጊዜ ከሆነ በከፍተኛ ደረጃ ለህመሙ ሊጋለጡ ይችላሉ። የደም ግፊትም ሆነ የስኳር በሽታ በዘር ያላቸው ሴቶች እንዲሁም ደግሞ እርግዝናው በአንድ ጊዜ ሁለት(መንታ) እና ከዛ በላይ ከሆነም ለችግሩ የመጋለጡ እድላቸው ከፍተኛ ነው። በጽንሱ አካባቢ የሚፈጠር ውሃ እንደዚሁም ደግሞ በእድሜያቸው ገፋ ካሉ በሁዋላ ማለትም ቆይተው እሚወልዱ ሴቶች ላይ በተወሰነ ደረጃ የፕሪክላምፕሲያ ችግር እንደሚታይባቸው መረጃዎች ያረጋግጣሉ ።

ለፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) መንስኤዎቹ ተብለው ከሚገመቱት መካከል የእንግዴ ልጁ እሚያወጣው ነገር (substance) አለ ። ይሄ ከእንግዴ ልጅ የሚወጣው የእናትየዋን የደም ስር እንዲጠብ የማድረግ ሂደት አለው። በመሆኑም የእናትየው ሰውነት ስራውን በትክክል እንዳይሰራ የማድረግ ሂደት ይከሰታል ።

ፕሪክላምፕሲያ መንስኤው ከአኗኗር ከአመጋገብ ጋር ይያያዛል ተብሎ የሚታሰብ ነገር ብዙም የለውም ። ችግሩ የሚመጣው በጣም ባልታሰብ ጊዜና ከቁጥጥር ውጪ በሆነ

ሁኔታ ነው ፡፡ ለምሳሌ የእርግዝና ክትትላቸውን እስከመጨረሻ ጊዜ ድረስ አድርገው ሊወልዱ አንድ ሳምንት ሁለት ሳምንት ሲቀራቸው ሁኔታው ሊከሰት ይችላል፡፡
የደም ግፊት በጣም ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሶ ታማሚዎቹ ግን ስሜቱ ላይኖራቸው የሚችልበት ሁኔታ ያጋጥማል ፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ አንዳንዶች ህመሙ ሲከሰት እንደ እራስ ምታት፣ልብ አካባቢ ማቃጠል፣እይታን መጋረድ ፣እራስ ምታት ፣የመንቀጥቀጥ ፣ ተያይዞም ራስን ስቶ የመውደቅ ፣ እየከፋ ሲሄድም በጭንቅላት ውስጥ ደም የመድማት ፣ በደረት አካባቢ ከፍተኛ ህመም መሰማት (ያ የሚሆነው የጉበት መሸፈኛ እየተወጠረ ሲሄድ ነው፡፡አንዳንዴም የመፈንዳት እና የመድማት ሁኔታዎች ሊከሰት ይችላል) በሳንባም አካባቢ የማበጥ እና የመተንፈስ እጥረት (pulmonary edema) ይባላል …እነዚህ አይነት ምልክቶች በሚታዩበት ጊዜ ከፍተኛ የህክምና እርምጃ መወሰድ አለበት፡ ፡ ቀደም ሲል ከተጠቀሱት ችግሮች በተጨማሪ በእርግዝና ጊዜ የደም ግፊቱ ሲበዛ በእናትየዋ ላይ ከመውለጃዋ ጊዜ ቀደም ብሎ የሚመጣ የመድማት ችግር ያስከትላል፡፡ ይህ ማለትም የእንግዴ ልጁ በደም ግፊቱ የተነሳ ከማህፀን ግድግዳ ሲላቀቅ ሴትየዋ መድማት ትጀምራለች ፡፡ ይሄ ሁኔታ ለህይወቷ አደጋ ሚያስከትል ነው፡፡
ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) በሽታው በሶስት መልኩ ተከፍሎ ሊታይ ይችላል ፡፡ አንደኛው በጣም ቀለል ያለ ፣ሁለተኛው መካከለኛ ፣ሶስተኛው ደግሞ በጣም አደገኛ በሚል የሚገለጽ ነው፡፡ ህመሙ ቀላል እና መካከለኛ በሚሆንበት ጊዜ ጽንሱ የመቀጠሉ ዕድል በጣም ከፍተኛ ነው ፡፡ ህመሙ በጣም ከባድ በሚሆንበት ጊዜ ግን ጽንሱ የመቀጠሉ ሁኔታ አስተማማኝ አይደለም ፡፡ ስለዚህ በሽታው በጣም ከፍተኛ የደም ግፊት በሚሆንበት ጊዜ ይህንን ችግር ለማስወገድ ትልቁ የህክምና አማራጭ የሚሆነው ጽንሱን ማቋረጥ ነው፡፡ጽንሱ የሚቋረጥበት መንገድ እንደ እናታየዋ ሁኔታ የሚወሰን ነው ፡፡ ለምሳሌ በጣም አደገኛ ከሆነ እና ጽንሱ መቀጠሉ በእናትየዋ ላይ ከፍተኛ አደጋ የሚያስከትል መስሎ ከታየ በፍጥነት በቀዶ ጥገና ፅንሱን ማቋረጥ ያስፈልጋል ማለት ነው ፡፡ በጣም አደገኛ ሁኔታም ሆኖ ፅንሱን ለማቋረጥ ከቀዶ ጥገና በፊት ሌሎች ሁኔታዎች የሚታዩ ከሆኑ ለምሳሌ ምጥ እንዲመጣ አድርጎ ፅንሱ በራሱ ጊዜ እንዲወለድ ለማድረግ ዕድሉ ካለ እሱም መንገድ ይሞከራል ፡፡
በእርግዝና ጊዜ የተከሰተው የደም ግፊት ችግር አንዳንድ ጊዜ እርግዝናው ከተቋረጠ በኋላ እስከ (45) አርባ አምስት ቀን ድረስ ሊቆይ እንደሚችል እሚያሳዩ ሁኔታዎች ያሉ ሲሆን አልፎ አልፎ ግን ፅንሱ ሲቋረጥ ግፊቱ ወዲያውኑ ወደ ትክክለኛው ቦታ ይመለሳል፡፡
በሽታው ባጠቃላይ የሚያመጣው አደጋ እና ተያይዘው የሚከሰቱት ችግሮች በጣም ከባድ ናቸው ፡፡ ባደጉት ሐገሮች በዚህ ህመም ምክንያት ወደ (5%) አምስት በመቶ

አካባቢ የእናቶች ሞት እንደሚያስከትል ጥናቶች ያሳያሉ ፡፡ በሶስተኛው አለም የተጠናከረና ትክክለኛ መረጃ ለማግኘት ባይቻልም በእናቶች ላይ የሚያስከትለው ሞት እስከ አስራ አምስት በመቶ (15%) እንደሚሆን ከ W.H.O. የተገኘ መረጃ ያሳያል ፡፡ ከአጠቃላይ የኢኮኖሚ አቅማችን ጋር ተያይዞም ሆነ ከልምድ የተነሳ ብዙ ሴቶች እቤታቸው ከህክምና አገልግሎት ውጪ የሚወልዱበት ሁኔታ ስላለ የእናቶች ሞት ብዙ ጊዜ ምክንያቱ ግልፅ ሆኖ አይመዘገብም ፡፡ በምን እንደ ሞተች ፣እንዴት ነው የሞተችው፣ችግሩዋ መዳን የሚችል ነበር ወይስ አይደለም የሚሉት ነገሮች በሙሉ ተዳፍነው የሚቀሩበት ሀኔታ በርካታ ነው፡፡

ስለዚህ እናቶች በሙሉ በእርግዝና ጊዜ የህክምና ክትትል እንዲያደርጉ በማድረግ በእናትየዋም ሆነ በልጇ ህይወት ላይ አደጋ የሚያስከትለውን ኤክላምፕሲያ (Eclampsia) እና ፕሪክላምፕሲያ (Preeclampsia) (በእርግዝና ወቅት የሚታይ የደም ግፊት ህመም) አስቀድሞ መከላከል ይቻላል፡፡

ቢያንስ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ዓመት ዘግይተናል ::

የአጣዳፊ (emergency contraceptive) አገልግሎትን እና የመድሀኒቱን ምንነት በሚመለከት ከተለያዩ አምድ አንባቢዎቻችን የቀረቡልንን ጥያቄዎች መነሻ በማድረግ ነው ይህንን ጽሁፍ ለንባብ ያቀረብነው፡፡ ምንጫችን ዶ/ር ኃይለጊዮርጊስ አይተንፍሱ ናቸው፡፡ ዶክተር ኃይለጊዮርጊስ አይተንፍሱ የማህጸንና ጽንስ ህክምና ባለሙያ ሲሆኑ የ ESOG አባል ናቸው፡፡

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

ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ የሚባሉት ተፈጥሮአዊና በህክምናው ዘዴ የሚሰጡ ተብለው ይከፈላሉ ፡፡ ተፈጥሮአዊ ተብለው የሚጠሩት አንዲት ሴት ወይም ደግሞ አንድ ወንድ ምንም አይነት የውጪ ተጽእኖ ሳይጠቀም በተፈጥሮ ሁኔታ ያለውን ነገር በመጠቀም የሚከላከሉበት ዘዴ ማለት ነው ፡፡ለምሳሌ የወር አበባን ዑደት በማወቅ…ወዘተ፡፡ በህክምናው ዘዴ የሚሰጡት የመከላከያ መንገዶች ደግሞ በክኒን፣ በመርፌ መልክ ተዘጋጅተው የሚሰጡ አሉ ፡፡ በክንድ ላይ የሚቀበር (Norplant) ፣ በማህጸን የሚገባ intrauterine device (IUD) (ሉፕ) የሚባልም መከላከያ አለ ፡፡ ያልተፈለገ እርግዝናን በመከላከል ረገድ ቋሚ ዘዴ ተብሎ የሚጠራ ለወንዱም ሆነ ለሴቷ እርግዝናን ለመከላከል የሚደረግ ህክምናም አለ ፡፡ ይህ ህክምና ለሴቷ በሁለቱም በኩል ያሉትን ቱቦዎች በመጠነኛ ቀዶ ጥገና መቋጠር ሲሆን ወንዱም እንደዚሁ የዘር ፍሬው የሚመላለስበትን ፈሳሹ የሚሄድበትን ቱቦ በመቁረጥ እና በመቋጠር የሚሰራ ህክምና vasectomy(ቫሴክቶሚ) የሚባል ነው ፡፡ በሌላ መልኩ (Barrier methods) የሚባሉ አሉ ፡፡ የወንድ የዘር ፍሬ እና የሴት የዘር ፍሬ እንደይገናኝ የሚያደርጉ የሴቶች ኮንዶም እና የወንዶች ኮንዶም ማለት ናቸው፡፡ ሌሎች ክኒኖችም አሉ አረፋ የሚፈጥሩ እና የወንዱን የዘር ፍሬ የሚያዳክሙ ፡፡

ከእነዚህ ያልተፈለገ የእርግዝና መከላከያዎች ውስጥ ማለትም በህክምናው ዘዴ ከሚሰጡት ሆርሞናል ከሚባሉትና በኪኒን መልክ ከሚወሰዱት መካከል (emergency contraceptive) በአጣዳፊ …አስቸኳይ የሚወሰድ የእርግዝና መከላከያ አንዱ ነው፡፡ (emergency contraceptive) ፕሮጄስትን ብቻ ያለው lebonertrol የሚባል ሁለት ክኒን ነው፡፡ ኪኒኖቹ የሚወሰዱትም በ12 ሰዓት ልዩነት ለሁለት ጊዜ ነው ፡፡

(Emergency contraceptive) የአጣዳፊ…አስቸኩዋይ ጊዜ ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያን በሚመለከት በኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ESOG ተደርጎ በነበረ ጥናት ይህ መድሀኒት ተፈላጊ ነውን? ተጠቃሚስ አለ? የሚለውን ለማየት

ተሞክሮአል ፡፡ ይህንን ጥናት ለማድረግ ያስገደደበት ምክንያትም (emergency contraceptive) በሌሎች ሀገሮች አገልግሎት ላይ ከዋለ የቆየ እና በእኛ አገር ግን ያልነበረ በመሆኑ ነው፡፡ ይህ መድሀኒት ወደ ሀገራችን መግባት የጀመረው የኢትዮጵያ የጽንስ እና ማህጸን ሃኪሞች ማህበር ጥናት አድርጎ ተፈላጊነቱ ከተረጋገጠ በኋላ በውጭው አቆጣጠር ከ 2005 ዓ/ም በኋላ ነው፡፡ መድሃኒቱን ወደ ሀገር በማስገባት በኩል ከሌላው አለም ቢያንስ ከሃያ እስከ ሃያ አምስት ዓመት ዘግይተናል ፡፡ የኢትዮጵያ ጽንስና እና የማህጸን ሀኪሞች ማህበር ጥናት አድርጎ ፍላጎት እንዳለ በማረጋገጡም ከአምስት አመት ወዲህ ህብረተሰቡ በመድሀኒቱ እንዲጠቀም ተደርጎአል፡፡

በድንገተኛ ወይም አጣዳፊ በሆነ ጊዜ ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል መድሀኒት ለመውሰድ የሚገደዱ ሰዎች የተለያዩ ሊሆኑ ይችላሉ ፡፡ መደበኛውን ወሊድ መከላከያ ማለትም በኪኒንም ሆነ በመርፌ ወይንም ሌላ ጊዜ የሚጠቀሙበትን ተፈጥሮአዊ የወሊድ መከላከያ ዘዴ ሳይጠቀሙ ግንኙነቱ ቢፈጸም በዚያ ምክንያት ሊፈጠር የሚችለውን እርግዝና ለመከላከል ሴቷ ይህንን የአስቸኳይ ጊዜ የወሊድ መከላከያ መወሰድ ይኖርባታል ፡፡ ሴቶች መደፈር ወይም ደግሞ ተገደው ያልፈለጉት ወሲባዊ ግንኙነት ቢፈጸምባቸው ያልፈለጉት እርግዝና እንዳያጋጥማቸው ይህንን የአጣዳፊ ...አስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ (emergency contraceptive) ቢወስዱ ይገጥመናል ብለው ከሚያስቡት ችግር ሊላቀቁ ይችላሉ፡፡በተጨማሪም ኮንዶም ከተቀደደ መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

በድንገተኛ ወይም በአጣዳፊ ጊዜ የሚወሰደው የአላስፈላጊ እርግዝና መከላከያ (emergency contraceptive) ከሌሎቹ መከላከያ ጋር የሚያመሳስለው ከሆርሞን የተሰራ መሆኑ ነው ፡፡ ከሌሎቹ መከላከያዎች እሚለየው ደግሞ እንደ መደበኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎቹ ማለትም በየቀኑ እንደሚወሰድ ክኒን ፣በየሶስት ወሩ እንደሚሰጠው መርፌ፣በክንድ ላይ እንደሚቀበረው (Norplant) ፣በማህጸን እንደሚገባው በተለምዶ (ሉፕ) ተብሎ እንደሚጠራው መከላከያ አይነት በመደበኛነት ሊወሰድ የሚችል ነገር አይደለም ፡፡ (emergency contraceptive) በድንገተኛ ጊዜ ብቻ እሚያገለግል ነው ፡፡

(Emergency contraceptive) እርግዝናን የመከላከል አቅሙ እንደመደበኛዎቹ ጠንከር ያለ አይደለም ፡፡ በመሰረቱ መቶ በመቶ የመከላከል አቅም ያለው የመከላከያ ዘዴ ባይኖርም መደበኛ የእርግዝና መከላከያዎቹ (99%) ዘጠና ዘጠኝ በመቶ ያህል የመከላከል አቅም ሲኖራቸው ይሄ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ግን ወደ (85%) ሰማንያ አምስት በመቶ ያህል ነው መከላከል የሚችለው ፡፡

(Emergency contraceptive) የአጣዳፊ ...አስቸኩዋይ ጊዜ ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያን በመደበኛ የወሊድ መከላከያነት ለመጠቀም አይቻልም። የዚህም ምክንያቱ የሚወሰደው ኪኒን ሁለት ብቻ ስለሆነ እና የእርግዝናን የመከላከል አቅሙም ከመደበኛ የእርግዝና መከላከያ ያነሰ በመሆኑ ነው ።

የአጣዳፊ ወይንም የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያው በጣም አነስተኛ የሆርሞን መጠን ያለው ሲሆን የጎንዮሽ ጉዳት ግን አለ የማይባል ወይም ሊጠቀስ የማይችል ነው። አደገኛ የደም ግፊት ያለባቸው፣የልብ ህመም ያለባቸው ሰዎች ሁሉ ቢጠቀሙበት የዛን ያህል ጉዳት ሊያመጣ የሚችል መድሃኒት አይደለም ። ነገር ግን ተጠቃሚዎቹ ሊያውቁት የሚገባ መለስተኛ የሆኑ የጎንዮሽ ጉዳቶች አሉት ። ለምሳሌ... ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ እንዲሁም ይጠበቅ የነበረውን የወር አበባ እስከ አንድ ሳምንት ጊዜ ድረስ ማራዘም አይነት ነገርም ሊያደርስ ይችላል ። መጠነኛ የሆነ የራስ ምታት ፣የጡት መወጠር ሊያጋጥም ይችላል። ይህ ግን መድሀኒቱ ከሚሰጠው አገልግሎት አንጻር እንደችግር ተቆጥሮ መድሃኒቱ መወሰድ የለበትም ሊያሰኝ የሚችል ችግር አይደለም ።

ከዚህ ከአጣዳፊ ጊዜ የልተፈለገ እርግዝናን መከላከያ (emergency contraceptive) መድሀኒት ውጪ መደበኛ የሆኑት መከላከያዎች ማለትም በኪኒን በአፍ የሚወሰዱት የወሊድ መከላከያዎችም በድንገት በሚኖር ግንኙነት ሊፈጠር የሚችልን ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ከጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። አወሳሰዱም ሀምሳ (50) ማይክሮ ግራም ኤስትሮጂን የያዘ ክኒን በ12 ሰዓት ልዩነት ውስጥ ሁለት ሁለት በመውሰድ እንደ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ መጠቀም ይቻላል። ወይም ደግሞ ሰላሳ (30) ማይክሮ ግራም ኤስትሮጂን የያዘውን መከላከያ በ12 ሰዓት ልዩነት ውስጥ አራት አራት ክኒን በመጠቀም በአጠቃላይ ስምንት ክኒን በመውሰድ እንደ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ መጠቀም ይቻላል ማለት ነው።ይህ አወሳሰድ በማህጸን ሀኪሞች ወይንም በአዋላጅ ነርሶች እየታዘዘ ከጥቅም ላይ ሲውል የቆየ ነው። አንዲት ሴት ያልተፈለገ ወይም ያላሰበችውን ግንኙነት አድርጋ ሊፈጠር የነበረውን ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል በማሰብ አጣዳፊ ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከያ (emergency contraceptive) ግንኙነቱ በተፈጸመ በሰባ ሁለት ሰዓታት ውስጥ እንዲወስዱ ይመከራል። ያ ያልተፈለገው የወሲብ ግንኙነት ተደርጎ መድሃኒቱ በሰባ ሁለት ሳዓታት ጊዜ ውስጥ ከተወሰደ ውጤት ይኖረዋል ። ከሰባ ሁለት ሰዓታት በኋላ መድሀኒቱ ቢወሰድ ግን ውጤቱ እየቀነሰ ስለሚሄድ እርግዝናው ሊፈጠር ይችላል ። በሌላ በኩል ደግሞ በአስራሁለት ሰዓት ልዩነት ውስጥ መወሰድ የነበረበት መድሃኒት በሰአቱ ሳይወሰድ... ለምሳሌ...ሀያ አራት ሰአት ቢሞላው አሁንም ውጤቱ እየቀነሰ ይመጣል ማለት ነው ።

በአስራ ሁለት ሰአት ልዩነት መወሰድ የሚገባውን ይህንን የመከላከያ መድሀኒት ባነሰ የሰአት ልዩነት ወይንም ደግሞ ሁለቱንም ኪኒን በአንድ ላይ አጣምሮ መውሰድም አይመከርም ። በዚህ መልክ መድሀኒቱን መጠቀሙ ውጤት እንደማይኖረው ሲታወቅ ምናልባትም ሌላ ተጨማሪ ኪኒን መውሰድን ሊያስከትል ስለሚችል ይህ ደግሞ የጎንዮሽ ጉዳቱን የበለጠ ሊጨምር ይችላል። ሴቷን በደሟ ውስጥ የሚገኘውን የሆርሞን መጠንም በመጠኑ ሊያዘበራርቀው ስለሚችል እሚመከር አይደለም።
በድንገተኛ ጊዜ ወይም አጣዳፊ በሆነ ጊዜ ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል የሚወሰድ ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ ክኒን በአገራችን በተገቢው ሁኔታ አገልግሎት ላይ ለማዋል እንዲቻል እስከ ዛሬ ድረስ በጤና ባለሙያውም በኩል ከፍተኛ ትኩረት ተሰጥቶት ተጠቃሚዎች እንዲያውቁት የተደረገበት ሁኔታ እምብዛም ነው ።
በኢትዮጵያ ውስጥ በብሄራዊ ደረጃ ከሰላሳ በመቶ 30% በላይ ለእናቶች ሞት አስተዋጽኦ የሚኖረው ያልተፈለገ እርግዝናን የሚከተል ህገወጥ ውርጃ ነው። ስለዚህ (emergency contraceptive) በጊዜው በመጠቀም ያልተፈለገ እርግዝናን ማቆም ስለሚቻል ህገወጥ ውርጃንም ለማስቀረት ያስችላል ። ይህንን አጣዳፊ ወይንም ድንገተኛ ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያን (emergency contraceptive) እያንዳንዱ የጤና ባለሙያ አስፈላጊ ሆኖ በሚገኝበት ሰዓት ለተጠቃሚዎች ማዘዝ የሚችልበት ሁኔታ መመቻቸት ፣ መድሀኒቱም ወደ ሀገር በተገቢ ሁኔታ መግባትና ለተጠቃሚዎቹ ምቹ በሆነ ሁኔታ በየመድሀኒት ቤቱ መገኘት ይኖርበታል።

ፕሮስቴት (Prostate) ዋነኛ የወሲብ ችግር መንስኤ አይደለም፡፡

በወንዶች ላይ የሚደርስ የሽንት የመሽናት ችግር (Prostate) ከወሲብ አፈጻጸም ጋር የሚገናኝበት ሁኔታ ይኖር ይሆን ? ይህ የአንድ የአምዳችን ተከታታይ ጥያቄ ነው፡፡ ይህንን ጥያቄ ለዶክተር ንዋይ ተክሌ ነው ያቀረብነው፡፡ ዶክተር ንዋይ ተክሌ የማህጸንና ጽንስ ህክምና ባለሙያ እንዲሁም የማህጸን ሃኪሞች ማህበር ESOG አባል ናቸው ፡፡

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

የወንዶች የሽንት መሽናት ችግር ከወሲብ አፈጻጸም ጋር የሚገናኝ ነው ወይ የሚለውን ከመመልከት በፊት የሽንት መሽኛና የወሲብ አካልን አፈጣጠር እንዲሁም የሽንት አሸናን ሁኔታን ለአንባቢ በመጠኑ ግልጽ ማድረግ እፈልጋለሁ፡፡
ሽንት የሚፈጠረው ኩላሊት ውስጥ ነው፡፡ኩላሊቶቻችን የሚገኙት ከሆዳችን ውስጥ ከወገባችን ትንሽ ከፍ ብሎ ከአከርካረ አጥንታችን ጎን በግራና በቀኝ በኩል ነው፡፡ በእነዚህ ኩላሊቶቻችን ውስጥ ሽንት ከተፈጠረ በኋላ ሽንቱ (urethras) በሚባሉ ቱቦዎች ወደ ፊኛ ይገባል ፡፡ ከፊኛ ቀጥሎ ደግሞ urethra የሚባል ሌላ ቱቦ አለ ፡፡ በዚህ ቱቦ በኩል ሽንት ከሰውነት ይወጣል ማለት ነው፡፡
ሽንት ፊኛ ውስጥ ከተጠራቀመ በኋላ በመውጫው በኩል urethra ላይ ፕሮስቴት (prostate) የሚባል ዕጢ አለ ፡፡ በተጨማሪም ከፕሮስቴት ዕጢ መሃል ሰንጥቆ የሚወጣ urethra የሚባል ሽንት የሚወጣበት ቱቦ አለ፡፡ይህ በውጭ በኩል ያለው external ወይም ደግሞ penile urethra ይባላል፡፡በውስጥ በኩል ደግሞ ከፊኛ ቀጥሎ ያለው በ prostate መሃል የሚያልፈው ቱቦ internal urethra ወይም ደግሞ (prostate Urethra) ይባላል፡፡ይህ prostate የተባለው ዕጢ ሽንት ከፊኛ ሲወጣ አቅፎ የሚይዝ ነው ፡፡ እንግዲህ ይኼ ፕሮስቴት (prostate) የሚባለው እጢ በሚያብጥበት ጊዜ ነው የሽንት መሽናት ችግር የሚፈጠረው፡፡
የወሲብ አካል የሚባለው ደግሞ ከፕሮስቴት (prostate) ጀምሮ urethra ጨምሮ ያለው የሽንት መሽኛው ክፍል ነው ፡፡ የወሲብ አካል ተብለው የሚጠቃለሉት ከውጪ ያሉትን ፍሬዎች ጨምሮ ከውስጥ በኩል ደግሞ urethra እንዲሁም ወደ ውጭ በወንድ ብልት የሚያልፈው urethra external ወይ ደግሞ penile urethra ሚባለው ሁሉ ነው ፡፡ የሽንት መሽኛ አካላት ከወሲብ አካል ጋር የሚገናኙት የሽንት መውጨው አካባቢ ብቻ ነው ፡፡
ማንኛውም ሰው ጤነኛ የሆነ የሽንት አሸናን አለው የሚባለው ሽንቱን ሲሸና ህመም የማይሰማው ከሆነ እንዲሁም የሽንት መጠኑ በቂ ከሆነ ማለትም በአማካኝ በሃያ አራት

(24) ሰአት ጊዜ ውስጥ ቢያንስ ከ800 (ስምንት መቶ) ሲሲ ያላነሰ ሽንት መሸናት ሲችል ነው ፡፡ በእርግጥ የሽንት መጠን ከስምንት መቶ ሲሲ በላይም ሊሆን ይችላል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ሽንቱ ሲሸና የማጣደፍ ሁኔታ ሲኖር፣የሽንት መቅላት ወይንም እንደደም መምሰል ሲከሰት፣ እንዲሁም መጠኑ ተገቢውን ብዛት የማያክል ከሆነ ጤነኛ ያልሆነ የሽንት አሸናን አለ ያሰኛል፡፡

የሽንት መሸናት ችግር የሚፈጠረው በሁለት ሁኔታዎች ሊሆን ይችላል፡፡እንደኛው በማንኛውም ጊዜ የሚከሰት ችግር ሲኖር፣ ለምሳሌ (infection) መመረዝ ሲኖር ፣የፊኛ ውስጥ ወይም ኩላሊት ውስጥ ጠጠር ሲኖር ወይም የፕሮስቴት (prostate) እጢ ላይ ኢንፌክሽን (infection) ወይም ካንሰር ሰፈጠር ወይም ደግሞ ፕሮስቴት እጢ ላይ ካንሰር ያልሆን እብጠት ሲኖር የሽንት መሸናት ችግር ይከሰታል ማለት ነው ፡፡

የፕሮስቴት (prostate) እጢ እብጠት በእንግሊዘኛው ባጭሩ (BPH) (benign prostatic hyperplasia)ይባላል፡፡ የፕሮስቴት እብጠት በተለይ የሚከሰተው እድሜ ወደ ሃምሳ/50/ ዓመት ሲደርስ እና ከዛ በላይ ሲሆን ነው፡፡ ይህ prostate እጢ ሽፋን ያለው ሲሆን በሚያብጥበት ጊዜ ይህ ሽፋን ስለማይለጠጥ የሽንት መሽኛው ወይንም መተላለፊያው መንገዱ ይጠበዋል ፡፡ የሽንት መተላለፊያው በሚጠብበት ጊዜ የመሽናት ችግር ይፈጠራል ፡፡

የሽንት መሽናት ችግር ተከሰተ ከሚያሰኘው ምልክቶች አንዱ የሽንት ቶሎቶሎ መምጣት ነው፡፡ ምክንያቱ ደግሞ መተላለፊያው ስለጠበበ የመጣው ሽንት በአንድ ጊዜ ተጨርሶ ስለማይሸና ነው ፡፡ በተጨማሪም አንድ ሰው ከተኛ በኋላ ብዙ ጊዜ ወደ ሽንት ቤት ተመላልሶ የሽንት መሽናት ስሜት ይፈጥርበታል፡፡ሌላው ደግሞ ሽንት ሲሸና ሽንቱ ቀጭን ሆኖ እየተቆራረጠ ነው የሚወጣው ፡፡ በርግጥ እንደዚህ ያለው ሁኔታ ሲከሰት ሁል ጊዜ የፕሮስቴት እጢ አብጦ ነው ለማለት አያስደፍርም ፡፡ ለማኛውም ግን እንደዚህ አይነት ችግር ሲከሰት ሀኪሞችን ማማከር ተገቢ ይሆናል ፡፡

የወንዶች እድሜ እየጨመረ ሲሄድ በፕሮስቴት እጢ እብጠት ችግር የሚጠቁ ሰዎች ቁጥርም እያደገ ነው የሚሄደው ፡፡ ለምሳሌ እድሜያቸው ከሃምሳ እስከ ስድሳ (50 - 60) ከሚጠጉት ወንዶች መካከል ከአርባ እስከ ሀምሳ በመቶ (40- 50%) የሚሆኑት ወንዶች በዚህ ችግር ይጠቃሉ፡፡እድሜያቸው ከሰማንያ (80) በላይ ከሆኑ ወንዶች መካከል ደግሞ ሰማንያ በመቶ (80%) የሚሆኑት በዚህ ችግር ይጠቃሉ ፡፡

ካንሰር ያልሆነ የፕሮስቴት እጢ እብጠት መንስኤ እስከአሁን በትክክል አልታወቀም ፡፡ ነገር ግን አንዳንድ እንደ መንስዔ የሚጠቀሱ ነገሮች አሉ ፡፡ ለምሳሌ በዘር (በቤተሰብ) የሚተላለፍ ነው ተብሎ ይታሰባል ፣የአመጋገብ ሁኔታም ለዚህ ችግር ሊያጋልጥ ይችላል፣

((የእንስሳት ተዋጽኦ...) ፡፡ የአካል እንቅስቃሴ አዘውትረው በማያደርጉ ወንዶች ላይ ሊከሰት ይችላል ፡፡ በአንጻሩ ደግሞ ፍራፍሬ ቅጠላቅጠል በሚመገቡ እንቅስቃሴ በሚያደርጉ ወንዶች ላይ ችግሩ እጅግ ባነሰ መልኩ ሊከሰት ይችላል ተብሎ ነው ሚገመተው፡፡

የፕሮስቴት እጢ እብጠትን (ህመሙን) በአፋጣኝ ማከም የማይቻልበት ሁኔታም አለ ፡፡ ህመሙ ከእድሜ ጋር የሚከሰት ስለሆነ ቀስ በቀስ የሚታወቅ በመሆኑ እና ችግሩ ከሽንት መሽናት አልፎ ኩላሊትን እንዲሁም ሌሎች የሰውነት አካላትን የሚጎዳ ሆኖ ሲገኝ ነው የህክምና ክትትል የሚደረገው ፡፡ስለዚህ በመድሃኒት ማከም ብቻ ብዙ መፍትሄ ላይኖረውና አጥጋቢ ውጤትም አያስገኝም ተብሎ ስለሚገመት በቀዶ ጥገና የፕሮስቴት እጢ እብጠት እንዲወጣ ይደረጋል፡፡

የፕሮስቴት እጢ ለሰውነታችን የሚሰጠው አገልግሎት ይህ ነው ለማለት ቢያስቸግርም ሁለት ስራ ግን ይሰራል ተብሎ ነው ሚገመተው፡፡አንደኛው በወሲብ ጊዜ ከሚወጣው ከወንድ የዘር ፍሬዎች ጋር አብረው የሚወጡ ፈሳሾች የተወሰነው ድርሻ ከ ፕሮስቴት (prostate) እጢ ነው ፡፡ ይህ ፈሳሽ በዘልማድ ስፐርም ቢባልም ትክክለኛው መጠሪያ ግን ሴሚናል (seminal fluid) ነው ሚባለው ፡፡ ይህም ማለት በወሲብ ጊዜ የሚወጣው ፈሳሽ ስፐርም ብቻ ሳይሆን ሌላም ተቀላቅሎ የሚወጣ ፈሳሽ አለ፡፡ ከዚህ ፈሳሽ የተወሰነው ክፍል ከፕሮስቴት እጢ ነው ሚመነጨው ፡፡ ሌላው የሽንት ፈሳሽ ሲወጣ አካባቢውን በመጭመቅ ፈሳሹን በትክክል እንዲወጣ የማድረግ ስራም አለው ተብሎ ነው የሚታወቀው፡፡

የፕሮስቴት እጢ በሽታው በሚኖርበት ጊዜም ሆነ ኦፐራሲዮን ከተደረገም በኋላ ቢሆን መጠነኛ የሆነ ወሲብ የመፈጸም ችግር ሊያስከትል የሚችል መሆኑ ቢታመንም እደዋነኛ የወሲብ ችግር ግን ተደርጎ የሚወሰድ አይደለም ፡፡ ዋነኛዎቹ የወሲብ ችግሮች ሌሎች ናቸው፡፡ ለመጥቀስ ያህል ...የወሲብ ፍላጎት ማነስ ...፣ premature ejaculation (በወሲብ ጊዜ ሴቷ ሳትዘጋጅ ወንዱም ተገቢውን ጥንቃቄ ሳያደርግ ገና ግንኙነት እንደተጀመረ ስፐርም ማፍሰስ ማለት ነው) ሶስተኛው ችግር የወንድ ብልት አስፈላጊ በሆነ ደረጃ ያለመቆም ነው፡፡ በእርግጥ እነዚህ ችግሮች የሚከሰቱበት ምክንያት በፕሮስቴት አካባቢ ባሉ ችግሮች ሊሆን ይችላል፡፡ነገር ግን የወንድ ብልት የሚቆመው ተገቢ የሆነ የደም ዝውውር ወደ ብልት ሲሄድ ስለሆነ ችግሩ በደምስር (vascular) ችግር ምክንያት ሊሆን ይችላል ፡፡ ሌላው የነርቭ ችግር ሲኖር ነው፡፡ አንድ ሰው በአከርካሪ አጥንት አካባቢ ወይንም ወገቡ ላይ ችግር ካጋጠመው የወሲብ ችግር ሊከሰት ይችላል፡፡ ከፍተኛውን የወሲብ ችግር የሚፈጥረው ደግሞ የስነልቡና (psychologicall) ችግር

ሲኖር ነው ።ጭንቀት ሲኖር የወሲብ ችግር ይከሰታል። እድሜም እየጨመረ ሲሄድ የወሲብ ችግር ሊኖር ይችላል።የወሲብን ችግር የሚያመጡ ሕመሞችም አሉ። ለምሳሌ… የስኳር በሽታ ፣የደም ግፊት፣የልብ በሽታ ፣የካንሰር በሽታዎች በተለይ prostate ካንሰር የወሲብ ችግር ይፈጠራል። እንግዲህ በወንዶች ላይ የሚከሰተው የፕሮስቴት ችግር ከወሲብ ጋር በተገናኛ ሁኔታ መጠነኛ ችግር የሚያስከትል ቢሆንም እንደዋነኛ የወሲብ ችግር መንስኤ ተደርጎ የሚቆጠር ግን አይደለም።

እርግዝና ገላጭ ነው...

ጤነኛ የሆኑ ባልና ሚስት ተገናኝተው እርግዝና ሲታሰብ ያው ጤነኛ የሆነ እርግዝና ይከሰታል ተብሎ ነው የሚጠበቀው ። በማናኛውም የእርግዝና ወቅት ግን በእናትየዋ ወይም በልጁ ላይ ጉዳት ወይንም እስከሞት የሚያደርስ ችግር ሊከሰት የሚችልበት አጋጣሚ ሊፈጠር ይችላል ። ከህክምና አንጻርም ማንኛውም እርግዝና ልጁ ተረግዞ ተወልዶ እናትየዋ የአራስነት ጊዜዋን እስክትጨርስ ድረስ ችግር ሊከሰት ይችላል ተብሎ ስለሚታሰብ ማንኛውም እርግዝና ችግር ሊኖረው ይችላል ተብሎ ነው ሚታሰበው ። ይህንን ርእሰ ጉዳይ የሚያብራሩልን ዶክተር ማህሌት ይገረሙ የማህጸንና ጽንስ እስፔሻሊትና የኢሶግ አባል ናቸው፡፡

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

በእርግዝና ጊዜ የሚያጋጥሙ ችግሮች በደረጃ መጠነኛ እና ከፍተኛ ተብለው ሊለያዩ ይችላሉ ። በእርግዝና ጊዜ የሚያጋጥሙ መጠነኛ ችግሮች የሚባሉት ለምሳሌ የደም ማነስ፣ወጣት የሆኑ ሴቶች ወይንም እርግዝናቸው የመጀመሪያ የሆኑ ሴቶች የእርግዝና ወቀት፣እርግዝናን ዘግይተው የጀመሩ ሴቶች(እድሜያቸው ከሰላሳ አምስት አመት በላይ ሲሆን)፣ማንኛውም የህክምና ታሪካቸው የማይታወቅ ሴቶች በሙሉ በእርግዝና ወቅት በመጠነኛ ደረጃ አደጋ ሊኖራቸው ይችላል ተብለው የሚታሰቡ ናቸው፡፡ በከፍተኛ ደረጃ ችግር ሊኖራቸው ይችላል የሚባሉት ደግሞ በተለይ ከእርግዝና በፊት እድሜአቸው ገፋ ያሉ ሴቶች በተለይም ከሰላሳ አምስት ዓመት በላይ ያለ እርግዝና ፣ወፍራም ሴቶች፣የውስጥ ደዌ ያላቸው ለምሳሌ እንደ ልብ ህመም፣ የደም ግፊት፣የስኳር ህመም፣ከዚህ በፊት የተለያየ የማህጸን ወይም ሌላ አካላቸው ላይ ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ችግር ሊያመጣ በሚችል ሁኔታ የተሰራ ቀዶ ጥገና ያላቸው ፣የጭንቅላት ውስጥ ደም መፍሰስ የነበራቸው ፣እንደነዚህ አይነት እናቶች በከፍተኛ ደረጃ አደገኛ እርግዝና ሊያጋጥማቸው ይችላል ተብሎ ይታሰባል ። ከልጅ አንጻር ደግሞ ስናየው ያፈጣጠር ችግር ያለባቸው ልጆች የወለዱ ፣መንታ ልጆች የወለዱ፣ ከሁለት ወይም ደግሞ ከዚያ በላይ ልጅ የወለዱ ፣ኪሎአቸው ከአራት ኪሎ በላይ የሆኑ ትልልቅ ልጆች የወለዱ ፣አቀማመጣቸው የተዛባ ልጆች የወለዱ ፣ በማይታወቅ ምክንያት ማህጸናቸው ውስጥ ልጅ የጠፋባቸው የመሳሰሉት ችግሮች የገጠሟቸው እናቶች እርግዝናቸው ከባድ ችግር ይኖረዋል ተብሎ ነው ሚታሰበው፡፡ ችግር ያለበት እርግዝና ሲባል በአንዴ የሚታወቅ ነገር አይደለም ። በእርግዝና ክትትል ወቅት ትንሽ ጉዳት ሊያመጣ ይችላል ተብሎ ሲጠበቅ ከባድ አደጋ ሊመጣ ይችላል፡፡

ለምሳሌ ደም ግፊትን ብንወስድ ሴትየዋ እርግዝናዋን ስትጀምር ደም ግፊት የሌላት ሰውነቷ ጥሩ ኪሎ እየጨመረች ያለች ልትሆን ትችላለች ። ነገር ግን እርግዝናው የመጨረሻው ሰባተኛው ወር ላይ ሲደርስና ከዛ በላይ ሲሆን ግን የደም ግፊት ከእርግዝና ጋር ተያይዞ ሊመጣ ይችላል ። በእርግዝና ጊዜ ክትትል ማድረግ የሚጠቅመው እንደዚህ አይነት ነገሮችን በፍጥነት ጉዳት ሳያደርሱ ለመላከል ነው ።

የመጀመሪያ እርግዝና

በእርግዝና ጊዜ መጠነኛ ችግር ከሚያደርሱት መካከል ለምሳሌ የመጀመሪያን እርግዝናን ብንወስድ ለማንኛዋም ሴት ትልቅም ሆነች ትንሽ የመጀመሪያ እርግዝና ያልታወቀና እንግዳ ነገር ነው።ምክንያቱም ሴትየዋ በማህጸን ውስጥ ለሚኖር የልጅ እድገት ምንም አይነት ልምድ የላትም።ልጅ መቼ እንደሚንቀሳቀስ፣ እንዴት እንደሚንቀሳቀስ፣ምን ያህል እንደሚያድግ ፣ምን ያህል ክብደት እንደምትጨምር ምታውቀው ነገር የለም ። በጤናው እረገድም ምንም አይት ስሜት ቢኖራት ከእርግዝናው ጋር የተያያዘ ነው በማለት ክትትል ሳታደርግ ልትተወው ትችላለች ። በዚህ ሳቢያ ከሚደርሱት ችግሮች አስፈሪ የሚባለውና ጥናቶችም እንደሚያሳዩት የደም ግፊት በጣም ይበዛል ። ከመጀመሪያ እርግዝና ጋር በተያያዘ የማህጸን በምጥ አለመሟሸትን ተከትሎ ከምጥ ጋር የተያያዙ ችግሮችን የማግኘት እድሉም በጣም ይበዛል።ለዚህ ነው የመጀመሪያን እርግዝና መጠነኛ የሆነ አደጋ ሊኖረው ይችላል ሚባለው። አንዳንዶቹ ከልምድ አለመኖር የተነሳ ምጥ የሚባለውን ስሜት ስለማያውቁ ማህጸናቸውም ስላልተሟሸ ልጁ መውጣት አቅቶት ታፍኖ የሚሞትበት አጋጣሚ ብዙ ነው ። ስለዚህ የህክምና ክትትል ቢያደርጉ ከምጥ ጋር የተያያዘ እና በተለይም እንደ የደም ግፊት፣ከእድሜ ጋር የተያያዙ ችግሮችን እና ሌሎችንም ጉዳት ከመድረሱ በፊት ለማረም ያመቻል ። በተለይም ከሰላሳ አምስት ዓመት በላይ ያሉ ሴቶች ከእድሜ ጋር በተያያዘ ሁኔታ ብዙ የውስጥ ደዌ በሽታዎች ለምሳሌ ደም ግፊት ፣የስኳር ህመም ፣የምጥ መዛባት፣የአቀማመጥ ችግር ሁሉ ሊከሰት ስለሚችል አስቀድሞውኑ የህክምና ክትትል ማድረግ ይገባቸዋል ።

በልጅነት እድሜ እርግዝና

በልጅነት እድሜ በሚረገዝበት ወቅት እንደ አንድ ችግር የሚቆጠረው በወሊድ ጊዜ የሚገጥመው ፌስቱላ የተባለው ችግር ነው።ፊስቱላ ማለት በአማርኛ ቃሉ እንደ ቀዳዳ ማለት ይቻላል ። በብዙ የገጠር አካባቢዎች ወላዱዋ ባለችበት ሰስት ቀን እና አራት ቀን በምጥ ብትያዝ እንደ ትክክል እና እንደ ሴትነት መለያ ተደርጎ የሚቆጠርበት አጋጣሚ ስላለ እና የጤና አገልግሎቱም ዝቅተኛ መሆን እንዲሁም ድህነቱ፣ የእውቀት ችግርም

ተደራርቦ እናትየው ወደህክምና ሳትሄድ በቤቷ ውስጥ ትቆያለች። በዚህ መልክ በምጥ መቆየቱ ደግሞ ከጽንሱ ጭንቅላት ፊት ያለውን የሽንት ከረጢት እና ከማህጸን ጀርባ ደግሞ ያለውን የሰገራ መውጫ ቧንቧ ተገቢውን የደም ስርጭት እንዳያገኙ ያደርጋቸዋል። ማንኛውም አካል ደም ካላገኘ ስለሚሞት ያ የሞተ አካል ይበሰል። በዚህ ጊዜ የተረገዘውም ልጅ ሞቶ ሴትየዋም ሽንትም ሰገራም መቆጣጠር አቅቷት ለከባድ ችግር ትጋለጣለች ። አንዳንድ ጊዜ እንደውም እስከ ማህጸን መበተን ድረስ ለያደርስ የሚችል በጣም ከባድ ጉዳት ነው።

የደም ማነስ

በእርግዝና ወቅት ጽንሱ ከእናትየው ብረትን (IRON) ጨምሮ ሁሉንም ማእድን ያገኛል።አንዲት እናት የደም ማነስ ያለባት ከሆነ ደግሞ በደሟ ውስጥ ብቻም ሳይሆን በሰውነቷም ውስጥ ያለው የብረት መጠን ዝቅተኛ ነው የሚሆነው። ነገር ግን ልጁ እናትየዋ ብረትም ሆነ ሌሎች ማእደኖች በበቂ ሁኔታ ኖራትም አልኖራትም ያላትን Reserve (ተቀማጭ) በሙሉ ከእናትየዋ በመውሰድ ለራሱ ይጠቀማል ። ስለዚህ እናትየዋ ያንን ልጁ የተጠቀመውን ማእድንና ብረት መተካት ካልቻለች ያ የነበራት የደም ማነስ እየተባባሰ ችግሩ ለልብ ድካምም ይዳርጋታል ። የደም ማነስ ምጥ ያለጊዜው እንዲመጣም ምክንያት ይሆናል ። የደም ማነስ የሚወለደውንም ልጅ ኪሎው ያነሰ ፣እድገቱ የቀጨጨ እንዲሆን ያደርጋል ። በአለም ደረጃ አንድ ለውጥ መጥቶአል የሚባለው ደም ማነስን በእርግዝና ወቅት ክትትል ማድረግ መቻሉ ነው። ደም ማነስ በመጠነኛ ደረጃ ከሆነ በምግብ መተካት ይቻላል ። የብረት ይዘታቸው ከፍተኛ የሆኑ እንደ ቀይ ስጋ ፣ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ተመግቦ መተካት ይቻላል። ነገር ግን የደም ማነሱ በከፍተኛ ደረጃ በሆነ ጊዜ በምግቡ ብቻ ሊተካ ስለማይችል መድሀኒት መውሰድ ስለሚያስፈልግ እነዚህን ሊያሟሉ የሚችሉ መድሃኒቶችን በክኒን መልክ ፣በመርፌ መልክ መውሰድ ያስፈልጋል ።

ውፍረት

ወፍራም ሴቶች የማርገዝ እድላቸው ቀጭን ከሆኑ ሴቶች ወይም ደግሞ ሰውነታቸው ተመጣጣኝ ከሆኑ ሴቶች ያነሰ ነው ። ይህ የሆነበት ምክንያት ወፍራም ሴቶች ኪሎአቸው እየጨመረ በሄደ ቁጥር በየወሩ እንቁላል የመልቀቅ እድላቸው በጣም እየቀነሰ ስለሚሄድ ። በእርግዝና ወቅት ደግሞ የሚፈጠረው ችግር ሴትየዋ በጣም በወፈረች ቁጥር ወደ ልጁ የሚሄደው ንጥረ ነገር ወይም ምግብ ይጨምራል ። በዚህ ምክንያት የህጻናቱ ኪሎ ትልልቅ ይሆናል ። ውፍረት ከስኳር ህመም ጋርም ሊያያዝ ይችላል ። ስለሆነም ሴትየዋ በእርግዝና ወቅት እና በወደፊት ህይወቷ በስኳር በሽታ

የመያዝ እድሏ በጣም የሰፋ ይሆናል ። ስለዚህ አንዲት ሴት ለማርገዝ ስታስብ በመጀመሪያ ክብደቷን ማስተካከል ይገባታል። በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተው ስኩዋር ልጅ ሲወለድ ይጠፋል በሚል አባባል መዘናጋት ተገቢ አይደለም ። እርጉዝ የሆነች ሴት ከእንግዴ ልጁ የሚመጡ ንጥረ ነገሮች እናትየዋ በምታመነጫቸው ንጥረ ነገሮች ላይ ተጽእኖ ያደርጋሉ ። ስለዚህ ያላቸው ኢንሱሊን ትንሽ ከሆነ የእርግዝናው ጫና ኢንሱሊኑን እንዲጨርስ ስለሚያደርገው ሴትየዋ የስኳር መጠኗ እየጨመረ እንዲመጣ ያደርገዋል። በዚህም ምክንያት እርግዝና በጊዜው የተደበቀውን ወደፊት ምናልባት በግልጽ የሚወጣውን የስኩዋር በሽታ እንዲከሰት ነው የሚያደርገው ። እርግዝና ገላጭ ነው ነው ሚባለው።በእርግዝና ወቅት በሆርሞኖች ተጽእኖ ምክንያት ወጥቶ የነበረው ስኩዋር በወሊድ ጊዜ ወደነበረበት ስለሚመለስ ጠፋ ተብሎ ቢታሰብም ይሄ ግን እንደማስጠንቀቂያ መውሰድ ያለበት ነው ። በእርግዝና ወቅት ስኳር የያዛቸው ሰዎች በሚቀጥሉት ከአምስት እስከ አስር ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ ስኳር በሽታ ይኖራቸዋል ተብሎ ይገመታል።

ባደጉት አገሮች...ጽንስ በማህጸን ውስጥ እያለ በእትብቱ በኩል ደም መስጠት ይቻላል።

(RH) በአር ኤች ጉዳይ ላይ ሳምንት ለንባብ ያልነው ርእስ ዛሬ ይቋጫል።ወደዛሬው ነጥብ ለመዝለቅ መነሻ የምናደርገው ባለፈው ሳምንት ዶክተር ባልካቸው ንጋቱ ከሰነዘሩዋቸው ጠቃሚ ማብራሪያዎች አለፍ አለፍ እያልን በማስታወስ ይሆናል።

ዶክተር ባልካቸው ንጋቱ የመጨረሻ ዓመት የማህጸንና ጽንስ ስፔሻሊስት ተማሪ ሲሆኑ ቀደም ሲል የጠቅላላ ሐኪም በመሆን በተለያዩ ሆስፒታሎች አገልግለዋል።የዶክተር ባልካቸውን ቀሪ ማብራሪያ ለዛሬም እነሆ ብለናል ።

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 ከአባት ወይም ከእናት አሊያም ከሁለቱም በዘር አማካኝነት ሊወረስ የሚችል ነገር ነው።

የ RH ችግር ከተፈጠረ በኋላ የሚረገዙ ህጻናቶች በሙሉ በተደጋጋሚ ስለሚሞቱ እንደዚህ አይነት ችግር የሚያጋጥማቸው እናቶች በህብረተሰቡ በልማድ አጠራር #ሾተላይ$ ይባላሉ

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።

ጥያቄ ፡- በ RH ምክንያት ልጅ የሚያጡትን በልማድ #ሾተላይ$ የሚባሉትን ሴቶች ልጅ ወልደው እንዲስሙ ማድረግ ይቻላልን?

መልስ፡-ህብረተሰቡ #ሾተላይ$ ብሎ የሚጠራቸው በRH (አር ኤች) ምክንያት ልጅ በተደጋጋሚ የሚያጡት ሴቶችን ነው።ይህንን ችግር አስቀርቶ #ሾተላይ$ የሚባሉትን ሴቶች ልጅ እንዲወልዱ እና እንዲስሙ ማድረግ ይቻላል ወይ? የሚለውን በምናይበት ጊዜ በኛ ሀገር ባለው ህክምና አንድ የ RH ችግር ያጋጠማት እና ልጆቿን በተደጋጋሚ ያጣች እናትን ከዛ አደጋ ለማስቀረት የሚችል ቴክኖሎጂ የለንም።ባደጉት አገሮች ውስጥ ግን ልጁ ገና በጽንስ ደረጃ እያለ በማህጸን ውስጥ አልፎ በእትብቱ በኩል ደም በመስጠት

ከሞት እንዲተርፍ የሚያስችል የህክምና ዘዴ አለ ። በእኛ አገር ግን እንደዚህ ያለው ህክምና ስለሌለ እንደዚህ አይነት ችግር ላለባቸው ሰዎች ማድረግ የሚቻለው የሌላ RH-(አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነ ሰው የዘር ፍሬዎች መጠቀም ወይም ደግሞ ማግባት ነው ማለት ነው።ቀደም ሲል እንዳየነው ባልና ሚስቶቹ ተመሳሳይ RH ከሆነ ያላቸው ምንም አይነት ችግር አይፈጠርም ።

ጥያቄ፡- RH- (አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነች እናት RH+ (አር ኤች ፖዘቲቭ) ከሆነ ባል በመጀመሪያ ብታረግዝና ልጁ ቢሞትባት ከዚያ በሁዋላ ግን ሁኔታውን ለመለወጥ ምን እድል ይኖራል ?

መልስ፡- ይህንን ሁኔታ ለመለወጥ ያለው እድል RH-(አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነች ሴት RH-(አር ኤች ኔጌቲቭ) ከሆነ ሰው መጸነስ ነው። ይህ ከሆነ ሴትየዋ ምንም አይነት ችግር ሳይፈጠርባት አርግዛ መውለድ ትችላለች። RH-(አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነ ወንድ RH+ (አር ኤች ፖዘቲቭ) ወይም ደግሞ RH-(አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነች ሴት ማግባት ይችላል ።ግን RH- (አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነች ሴት ካገባ ሴቷ ጽንሱን ስለምትሸከም በእሷ አማካኝነት የተጠቀሱት ችግሮች ይከሰታሉ። ለወንድ ግን RH+(አር ኤች ፖዘቲቭ) ወይም ደግሞ RH-(አር ኤች ኔጌቲቭ) በመሆኑ በእራሱ ላይ የሚፈጠር ምንም አይነት ችግር አይኖርበትም።

ሌላው ደግሞ በእርግዝና ወቅት በሰባተኛው ወር የሚሰጥ መድሃኒት አለ። በእርግጥ በሁሉም የህክምና ተቋማት በትክክል ይሰጣል የሚል ምስክርነት መስጠት ቢቸግረኝም እኔ እስከማውቀው ድረስ ግን በሆስፒታሎች ይሰጣል።ይህ ሁሉም የማህጸን ሀኪሞች የተስማሙበት ጉዳይ ነው።ስለዚህ የባለቤቷ ደም ታይቶ ሴትየዋ (anti-body) እንደ ሌላት ከታወቀ በኋላ መድሃኒቱ በሃያ ስምንተኛው ሳምንት ወይም ደግሞ በሰባተኛው ወር መጨረሻ አካባቢ ላይ ሊሰጣት ይገባል።

ጥያቄ ጽንሱ በማህጸን እያለ ደም የሚሰጥበት መሳሪያ ለምንድነው በሀገራችን የሌለው?

መልስ፡-መሳሪያው እዚህ አገር እንዳይኖር የሚያደርገው ከባድ ነገር ያለ አይመስለኝም። ነገር ግን ህክምናውን ሊሰጡ የሚችሉ በዘርፉ የሰለጠኑ ሰዎች ያስፈልጋሉ። በዛ ላይ መሳሪያዎቹም ይግቡ ከተባለ በጣም ጥራት ያላቸው ማሽኖች መሆን አለባቸው። በእርግጥ ስራው እጅግ ጥንቃቄ የሚፈልግ ነው። ነገር ግን መሳሪያው በአገራችን ቢኖር እጅግ ጠቃሚ መሆ አያጠያይቅም። ምክንያቱም RH አንዴ ከተከሰተ በኋላ በምንም አይነት መንገድ ማስተካከል ስለማይቻል ነው ።በሽታው ከተፈጠረ በኋላ አሁን በመሰጠት ላይ ያለው መድሀኒት ቢሰጥም ምንም የሚያሻሽለው ነገር የለም ። እናት

የምትፈጥረውን በሽታን የመከላከል አቅም አንዴ ሰውነቷ ከሰራ በኋላ ያን ሁኔታ ወደ ኋላ መመለስ አይቻልም።ሰውነቷ ውስጥ የተፈጠረውን የመከላከያ አቅም ሰውነቷ በማስታወስ ደረጃ ነው የሚቀጥለው ። በመሆኑም በማንኛውም ጊዜ ስትጸንስ RH ያለው ጽንስ ካጋጠማት ያ የተፈጠረ የመከላከያ አቅም ያንን ጽንስ ከማጥቃት ወደኋላ አይልም።ስለዚህ ችግሩ እየተባባሰ እንጂ በምንም አይነት መልኩ እየተሻሻለ አይሄድም።

ጥያቄ፡- ከ RH ጋር በተያያዘ ጥንቃቄ ሊደረግባቸው የሚገቡ ጉዳዮች ምንድናቸው ?

መልስ፡- በወሊድ ጊዜ የሚሰጥ መድሀኒት መድሃኒቱ ባሁኑ ጊዜ እስከ ዘጠኝ መቶ(900.00) ብር አካባቢ ያወጣል። አንዳንዴም በዚህን ያህል ዋጋም ለመግዛት እንደልብ የማይገኝበት ሁኔታም ይኖራል። በመሆኑም ይህንን የግድ አስፈላጊ የሆነ መድሃኒት የመግዛት አቅም የሌላቸው እናቶች ያጋጥሙናል። ስለዚህ እንደዚህ አይነት ሁኔታ ውስጥ ላሉ ሰዎች መድሃኒቱን በቅናሽ ዋጋ ሊያገኙ የሚችሉበትን መንገድ ቢመቻች እጅግ ጥሩ ነው ብለን እናስባለን።

ከእናት ወደ ልጅ የደም መተላለፍን የሚጨምሩ ነገሮች ፤

RH- ኔጌቲቭ የሆነች እናት በእርግዝና ወቅት የመኪና አደጋ ቢደርስባት እንቅፋት መቷት ብትወድቅ እና ሌሎች አይነት አደጋዎች ቢደርሱባት በነዚህ አጋጣሚዎች የእንግዴ ልጅ ተላቆ በመድማት ምክንያት ከእናት ወደ ልጅ የደም የመቀላቀል እድሉ የይጨምራል ። የህጻኑ እና የእናትየው የደም ቅልቅል በሚከሰትበት ጊዜ እና እናትየው መከላከያ በምታዘጋጅበት ጊዜ በቀጣዮቹ እርግዝናዎች ላይ ችግር የመከሰቱ እድል አስራ ስድስት በመቶ ያህል ሲሆን ችግር ያለመከሰቱ ደግሞ ሰማኒያ አራት በመቶ ያህል ነው።ስለዚህ እነዚህ ክስተቶች ከተፈጠሩ ፈጥኖ ወደ ህክምና ሄዶ ምርመራ አድርጎ መድሀኒት (Anti-D) ሊወሰድ የሚቻልበትን መንገድ ማመቻቸት ይገባል።የእናት እና የልጅ ደም ለየብቻው የተከለሉ ናቸው ።ስለሆነም ይህን ግንኙነት የሚጨምሩ አጋጣሚዎችእንዳይፈጠሩ መጠንቀቅ.. ከተፈጠረም ደግሞ በፍጥነት ህክምና ቦታ መሄድ ተገቢ ነው።

ውርጃ፤

ውርጃ በሚኖር ጊዜ ከእናት ወደ ልጅ የደም መቀላቀል እድል ስለሚኖር RH- -(አር ኤች ኔጌቲቭ) የሆነች ሴት ውርጃም ሆነ ከማህጸን በላይ እርግዝና ካጋጠማት የመከላከያ (anti-body) መድሃኒቱ ሊሰጣት ይገባል።ይህም ቀጣዮቹን እርግዝናዎች በሰላም እንድታረግዝ እና እንድትወልድ መንገድ ይከፍትላታል ማለት ነው።

የቅድመ ወሊድ ክትትል ፤

ከRH ጋር የተያያዙ ችግሮችን በጊዜ ለይቶ በማወቅ የባለቤታቸውን የደም አይነት በመለየት ሊጸነስ የሚችለውን ህጻን የደም አይነት በመገመት መከላከል የሚቻል ነገር ቢሆንም እኛ ሀገር ግን የቅደመ ወሊድ ክትትል በጣም አናሳ ነው ።በሃያ ስምንተኛው ሳምንት ወይም ደግሞ በሰባተኛው ወር ማጠናቀቂያ ላይ መድሃኒቱን ለመውሰድ የግድ የቅድመ ወሊድ ክትትል ያስፈልጋል ።ስለዚህ ማንኛዋም እርጉዝ እናት የህክምና መስጫ ጣቢያ በመሄድ ያላትን የደም አይነት ማወቋ አስፈላጊ ነው።ከዚህ ጋር ተያይዞ መግለጽ የምፈልገው RH የሚባለው ችግር የሚመጣው በጽንስ ገዜ ብቻ ወይንም ደግሞ የሚተላለፈው በዘር ብቻ ሳይሆን በአንዳንድ አጋጣሚዎች የሌላን ሰው ደም (RH ፖዘቲቭ የሆነ) በመውሰድም ሊመጣ ይችላል።ስለዚህ በማንኛውም ጊዜ የደምን አይነት ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

እማትጠቀመው ከሆነ ታጣዋለህ

“ሴቶች በተደጋጋሚ ወደ ቢሮዬ እያለቀሱ ይመጣሉ፡፡ለዚህ ደግሞ ምክንያቱ እነሱን የሚመለከት የመሰላቸውን ግን ፈጽሞ የማይመለከታቸውን ስለስነተዋልዶ አካላቸው ያነበቡት ወይም ደግሞ የሰሙት ነገር ነው” ሲሉ ኒውዮርክ በሚገኘው ማውንት ሲናይ(Mount Sinai) የህክምና ማእከል ውስጥ የጽንስና ማህጸን ህክምና አስተማሪ ዶክተር ርብቃ አማሩ ይናገራሉ፡፡ ዶክተር ርብቃ አማሩ አስተያየታቸውን በማከልም ስለ ማህጸን ወይም ደግሞ እንዴት ብልትን መንከባከብ እንደሚቻል በዘርፉ በሙያው የተካኑትን ሰዎች ወይንም በሙያተኛ የተዘጋጁትን ህትመቶች ማንበብና መረዳት ጠቃሚ ነው ሲሉ ዌብ ሜድ (web med) ለተሰኘው ድህረ ገጽ ተናግረዋል፡፡
ዌብ ሜድ የተሰኘው ይህ ድህረ ገጽ ጥቂት ስለብልት እንክብካቤ እና ስለግብረ ስጋ ግንኙነት ጤናማነት የሚመለከታቸውን ሊቃውነቶች አነጋግሯል፡፡ርእሰ ጉዳዮቹ ብዙ ሴቶች የራሳቸውን ሐኪም እንኳን ለመጠየቅ የሚያፍሩባቸው ናቸው ብሎአል ፡፡ ሊቃውንቶቹ የገለጹትን የስነ ተዋልዶ አካላትን በሚመለከት አንዳንድ ማወቅ የሚገባችሁ ምስጢሮች በሚል ዌብ ሜድ ለአንባቢ ግልጽ ካደረጋቸው መካከል እኛም መሰረታዊ ናቸው ያልናቸውን ስድስቱን ምስጢሮች ልናካፍላችሁ ወደድን፡፡

1፡- ከጥጥ የተሰሩ ሙታንታዎች የብልት መቆጣት አደጋን ይቀንሳሉ፡፡

የምንጠቀምባቸው ልብሶች ወይም መጸዳጃዎች ጥንቃቄ ካልተደረገላቸው በብልት ላይ ማሳከክ እና የማቃጠል ስሜትን ያመጣል፡፡አደጋውን ከጥጥ የተሰሩ የውስጥ ሱሪዎችን በማድረግና የመጸዳጃ በታዎችን እንዲሁም ለጽዳት የምንጠቀምባቸውን እቃዎች በመቀየር መቀነስ ይቻላል፡፡ሌላው አደጋውን ማስወገጃ መንገድ ሽቶነት ያላቸውን ሳሙናዎች፣ቅባቶች ወይም መዓዛ ያላቸውን ምርቶች በብልት አካባቢ አለመጠቀም ነው፡፡፡፡ይህንን አድርገው የብልት መቆጣት ምልክቱ ካልቀነሰ ሐኪምን ማናገር ተገቢ ነው ምክኒያቱም ቸግሩ የባክቴሪያ እንዲሁም በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ወይም ሌላ የኢንፌክሽን አይነት ሊሆን ስለሚችል ነው ፡፡

2፡- በብልት አካባቢ የሽንት ጠረን ያለው እርጥበት

አንዳንድ የላብ አይነቶች ከዕጢያቸው ውስጥ ሲመነጩ የሽንት አይነት ተመሳሳይ አካልና ጠረን ይኖራቸዋል፡፡አንዳንድ ሴቶች ብዙ የሽንት ጠረን ያለው ላብ በብልታቸው አካባቢ የሚያልባቸውና ሙታንታቸው(የውስጥ ሱሪ) ላይ እርጥበት የሚያዩ አሉ ፡፡ ይህ ሁኔታ ለነሱ እንደሽንት የሚቆጥሩት እና የተለመደ ሊሆን ይችላል ፡፡ ነገር ግን እንደዚህ

ያለ ነገር ሲፈጠር ሽንትን ያለመቆጣጠር ችግር አለብኝ ብሎ ከመደምደም በፊት ብልትን ለስለስ ባለ ሳሙና እና ውሃ ለማጽዳት መሞከር ተገቢ ነው ሲሉ ዶከተር ስቲቭ ጎልድስቲን(Steve Goldstein) ይመክራሉ። በተጨማሪም ከናይሎን የተሰሩ ሙታንታዎችና ስቶኪንጎች ሙቀትን በማመቅ ላብን ስለሚጨምሩ እነሱን ማስወገድ ተገቢ ነው።ይህ አጉል ሽታ እና እርጥበት የማቋረጥ ባህርይ ካለው ላብ ነው ። ካላቋረጠ ግን የህክምና ባለሙያን ማማከር አስፈላጊ ነው ብለዋል ጎልድስቲን።

3 ፡-የወሊድ መከላከያ መድሀኒት የግብረስጋ ግንኙነትን ፍላጎት ደካማ ሊያደርግ ይችላል።

አንዷት ሴት የወሊድ መከላከያ እንክብሉን መውሰድ ከጀመረች በኋላ ያላት የግብረ ስጋ ግንኙነት ስሜት እና ፍላጎት እንክብሉን መውሰድ ከመጀመሯ በፊት ከነበረው ጋር ተመሳሳይ ላይሆን ይችላል። ይህ ከሆነ የወሊድ መከላከያው በትክክል መቶ በመቶ የግብረስጋ ግንኙነት ፍላጎትን ቀንሷል ለማለት ያስችላል ሲሉ ዶክተር ርብቃ ማሩ ይናገራሉ።ይህ ደግሞ እውነት የሚሆነው እንቁላል ለሚኖራቸው ሴቶች ብቻ ሳይሆን የወር አበባቸው ለተቋረጠ ሴቶችም ጭምር ነው። እነዚህን በወሊድ መከላከያ ምክንያት የግብረስጋ ግንኙነት ፍላጎታቸው የቀነሰባቸውን ሴቶች ቀድሞ ወደነበረው ተፈጥሮአዊ የግብረስጋ ግንኙነት ፍላጎት ለመመለስ አንዳንድ ጊዜ የእንክብሉን አይነት ለውጦ መጠቀም አስፈላጊ ሲሆን ያ ካልሆነ ግን ያሉበት አኑዋኑዋር አንድ ወንድ ላንድ ሴት ከሆነ የወር አበባን የጊዜ ቀመር በመከታተል መጠቀም አሊያም ኮንዶምን በመጠቀም እንክብሉን ማስወገድ ጠቃሚ ነው ብለዋል ።ሌላው አማራጭ ሌሎች እርግዝናን መከላከል የሚያስችሉ መንገዶችን መጠቀም ሲሆን እንክብከሎቹን የሚጠቀሙት የብልጭታን ምልክት ፋታ ለማግኘት ከሆነ መጠኑን በተመለከተ ሀኪምን በማማከርም መፍትሄ ማግኘት ይቻላል ይላሉ ዶክተር ርብቃ ማሩ።

4፡- ሀይለኛ የሆነ ራሰምታት (migraine) የግብረስጋን ፍላጎት ሰሜት ይጨምራል-፡

የራስ ምታት (migraine) ህመም ከመጀመሩ ከ24 ሰአት በፊት ጠንከር ባለ መልኩ ስሜትዎ ለግብረስጋ ግንኙነት ቢነሳሳ አይደነቁ።ጥናት አድራጊው ዶከተር ጀምስ ኮች (James Couch) በኦክላሃማ (Oklahoma) ዩኒቨርስቲ የጤና ሳይንስ ማእከል ይህን ጉደይ ሲያብራሩ አእምሮ ውስጥ ካለው የኬሚካል መጠን መጨመር ጋር የተያያዘ ነው ሲሉ ይገልጻሉ።ይህ አእምሮአዊ ኬሚካልም ከግብረስጋ ግንኙነት ፍላጎትጋር የተሳሰረ ነው ብለዋል። ከዚህም በላይ በቅርቡ በተደረገው ጥናት እስከ 20 በመቶ የሚደርሱ ሴቶች በግበረስጋ ግንገኙነት አማካኝነት በሚያገኙት እርካታ የጀመራቸው ሀይለኛ የራስ ምታት

ህመም ሊታገስላቸው ችሏል፡፡ እንደ ዶክተሩ እማኝነት የሩካቤ ስጋ እርካታ ራስ ምታትንና በወር አበባ ጊዜ ያለን ህመም ሊያቆም ይችላል፡፡ የግብረስጋ ግንኙነት ወይንም የወሲብ እርካታ ከህመም ማስወገጃነቱ ጋር በተያያዘ መልኩ የሚነሳው በዚህ ብቻም አይደለም፡፡ አንዳንድ ሴቶች በወር አበባ ጊዜ የሚሰማቸውን ህመም ለማስተው እንደሚረዳቸውም ተናግረዋል፡፡ይህ ሊሆን የሚችልበት ምክንያት ደግሞ በዚያን ሰዓት የሚኖረው ባዮ ኬሚካል ማህጸንን ዘና እንዲል ስለሚያደርግ መሆኑን ባለሙያው ተናግረዋል ፡፡

5፡- ምቹ ያልሆነ የግብረስጋ ግንኙነትን ማስወገድ ፡፡

ዶከተር ክሪስቲን ኖርትሮፕ የ “women’s body” እና “women’s wisdom” መጽኃፍ ጸኃፊ እንዳሉት ከሆነ አንድን በእጅህ ያለን ነገር በተገቢው ሁኔታ “እማትጠቀመው ከሆነ ታጣዋለህ” የሚል አባባል ጠቅሰው ግበረስጋ ግንኙነትን ባልታሰበ እና ጊዜው በማይፈቅደው ሁኔታ በትናንሽ ምክንያቶች ማቋረጥና የስሜት ተነሳሽነቱ ሳይኖር መጀመር በአካልና በፍላጎት ደረጃ ከባድ ሊሆን እንደሚችል ተናገረዋል፡፡

አንዲት ሴት የግንኙነት አጋሯ በተደጋገመ መልኩ በቂ በሆነ ሁኔታ ስሜቷ ለወሲብ ፍላጎት እስኪመቻች ካልጠበቀ በግንኙነቱ ወቅት ህመም ሊፈጠር ይችላል፡፡ ምክንያቱም ለግንኙነት የሚያስፈልግ እርጥበት ስለማይከሰት ነው፡፡ ይህ ሁኔታ ሲከሰት ሴቷ የማለስለሻ ምርቶችን ወይም የ (estrogen) ክሬም በብልት ላይ ቀጥታ መጠቀም ይኖርባታል፡፡እነዚህ ማለስለሻዎች በሚፈጠረው ህመም ምክንያት ምቹ ያልሆነ ግንኙነት እንዳይኖር ይረዳሉ ሲሉ ዶክተር ክሪስቲን ኖርትሮፕ ተናግረዋል፡፡ በሴትየዋ ላይ የደረሰው ችግር ግን የስሜት ተነሳሽነት ማጣት ከሆነ ከጉዋደኛዋ ጋር በግልጽ ተነጋግራ ከወሲብ በፊት ያለን የፍቅር ጨዋታ እንዲጨምር በማድረግ እሚያዳጓ ደረጃ እንዲደርሱ ማድረግ ያለባቸውን ሁሉ አድርገው ሰውነቷን ለግንኙነት ማዘጋጀት አለባቸው ብለዋል ዶከተር Christian Northrop፡፡

6 ፡-በወር አበባ ጊዜ የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ በግብረስጋ ግንኙነት ምክንያት በሚተላለፉ በሽታዎች ለመያዝ ቀላል ነው፡፡

የወር አበባ በሚፈስበት ወቅት የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ እርግዝናን ለመከላል ምቹ ጊዜ ሲሆን ለኢንፌክሽን ወይንም ለሰውነት መመረዝ ለመጋለጥ ደግሞ አስጊ የሆነ ጊዜ ነው፡፡ ምክንያቱም በወቅቱ የሚፈጠረው የብልት አሲድ ለውጥ ባክቴሪያው እየተባዛ እንዲሄድ ቀላል መንገድ ስለሚፈጥርለት ነው ሲሉ ዶክተር ናንቴ ሳንቶሮ (Nanette Santoro) ከኒውዮርክ ከተማ ተናግረዋል፡፡ የሴት ብልት በተፈጥሮ ለባክቴሪያ የማይመች አሲድ አለው፡፡ ቢሆንም ግን አንዳንዴ በሚፈጠር ችግር ደግሞ ባክቴረያዎቹ

እንዲያብቡ የሚያደርግበት ሁኔታ አለ ፡፡ ስለዚህ አንዲት ሴት በትዳር ጉዋደኛዋ ወይንም በጉዋደኛዋ ጤነኛነት እርግጠኛ ካልሆነች በወር አበባ ወቅትም ብቻ ሳይሆን ሌላም ጊዜ ኮንዶምን መጠቀም ይኖርባታል፡፡

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

ለአንድ አመት ያህል በሳምንት አራት ቀን...

በመካንነት ዙሪያ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች አሉ፡፡
መካንነት ምንድነው? መካንነት የተለመደ ችግር ነውን? መካንነት የሴቶች ችግር ነው? ወንዶችን ለመካንነት የሚያጋልጣቸው ነገር ምንድው? የወንዶችን የመካንነት ችግርስ ሊያባብሰው የሚችለው ነገር ምንድው? የመሳሰሉትን ጥያቄዎችና መካንትን ከእድሜ ጋር በተያያዘ እና ልጅ ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ በትእግስት መጠበቅ እንደሚገባ (The national women's health information center) በኢንተርኔት ያቀረበውን ቁም ነገር ለአንባቢዎች አዘጋጅተነዋል፡፡

- **መካንነት ምንድን ነው?**

አንድ ወንድና አንዲት ሴት ከተጋቡ ወይንም በጓደኝነት ከተገናኙ በሁዋላ እስከ አንድ አመት ድረስ እርግዝና ካልተፈጠረ የመካንነት ምልክት ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል፡፡ እርግዝና ውስብስብ የሆኑ ሂደቶች ውጤት ነው፡፡እርግዝና እንዲፈጠር ከሚያስችሉት ሂደቶች ውስጥ አንዱ ሴቷ ማህጸኗ ውስጥ ካሉት እንቁላሎች ውስጥ አንድ እንቁላል መልቀቅ አለባት ፡፡የተለቀቀው እንቁላል በ (fallopian tube) አልፎ ወደ ጽንስ ተሸካሚው ማህጸን ውስጥ መግባት አለበት ፡፡በዚያ ሂደት ላይ እያለ የወንድ የዘር ፍሬ ከእንቁላሉ ጋር መገናኘት አለበት ፡፡ የእንቁላሉና የወንድ የዘር ፍሬው ግንኙነት ሲካሄድ እንቁላሉ ስለሚዳብር ያ የዳበረው እንቁላል ደግሞ ወደ ውስጠኛው የማህጸን ክፍል ሄዶ መጣበቅ አለበት፡፡ ይህ ሂደት በትክክለኛው መንገድ ካልተጓዘ ወይንም ከእነዚህ ሂደቶች ጋር ተያያዥነት ካላቸው የስነተዋልዶ አካላት ላይ ከሚደርሱ ችግሮች ምክንያት መካንነት ሊከሰት ይችላል፡፡ መካንነት የተለመደ ችግር ነው ወይንስ አይደለም ለሚለው በ2002 በአሜሪካ በተደረገ ጥናት ወደ አስራ ሁለት በመቶ ወይም ደግሞ 7.3 ሚሊዮን የሚሆኑ በእድሜያቸው ከአስራ አምስት እስከ አርባ አራት አመት የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሴቶች ለማርገዝ እንደሚቸገሩ እና ከተረገዘም በኋላ እስከ መጨረሻው የእርግዝና ወቅት ድረስ መሸከም እንደማይችሉ የተደረገው ጥናት ያሳያል፡፡ይህ እንግዲህ ጥናት ባልተደረገባቸው አገራትም ችግሩ ምን ያህል ሊታይ እንደሚችል ይጠቁማል፡፡

- **መካንነት የሴቶች ብቻ ችግር ነውን?**

መካንነት የሴቶች ብቻ ችግር አይደለም፡፡አንድ ሶስተኛው የመካንነት ችግር ከሴቶች ጋር የተያያዘ ቢሆንም በሌላው ጎን በኩል ያለው አንድ ሶስተኛው የመካንነት ችግር ደግሞ

ከወንዶች ጋር የተያያዘ ነው።የተቀረው የመካንነት ችግር የሚፈጠረው ከሁለቱም ጾታዎች ጋር በተያያዘ ምክንያት ወይም ደግሞ በማይታወቅ ሁኔታ ነው።

- **መካንነት በምን ምክንያት ይፈጠራል?**

መካንነት የሚፈጠረው በተፈጥሮ የመራቢያ አካላት ላይ የተለያዩ ችግሮ ሲፈጠር ነው። ለእነዚህ የተፈጥሮ አካላት ለወንዱም ሆነ ለሴቷ ትእዛዙ የሚተላለፈው ከአንጎል ሲሆን የመራቢያ ዘዴውን የሚቆጣጠሩና እንዲተገበር የሚያደርጉ የተለያዩ ሂደቶች አሉ። በሴቷ በኩል ኦቫሪ ወይንም የዘር ማምረቻ፣ የዘር መተላለፊያ ቱቦ፣ ማህጸን፣ የማህጸን በር የመሳሰሉት አካላት ላይ ችግር ሲከሰት ለመካንነት ሊያጋልጣት ይችላል።በወንዱም በኩል እንደሴቷ በተመሳሳይ ሁኔታ ሂደቱ ከአንጎል የሚጀምር ሲሆን የወንድ የዘር ማምረቻው አካባቢ በሚደርስ ችግር ለመካንነት ምክንያት የሚሆኑ ችግሮች ይከሰታሉ፡ ፡

በተጨማሪም የሴቶችን ሁኔታ ለይተን ብንመለከት መካንነትን ከሚፈጥሩት ምክንያቶች ውስጥ አንዱ የዘር መዳበር ፣መለምለም፣ አለመቻል ነው። ይህ በተለያዩ ጉዳቶች፣ ኢንፌክሽን (infection) በመሳሰሉት ምክንያቶችም ሊከሰት የሚችል ችግር ነው።ሴቷ መጸነስ አለመጸነሷን ከሚያሳዩት ምልክቶች ውስጥ የወር አበባ መዛባት እና መቅረት ይገኙበታል።

የወንዶቹን ሁኔታ ስንመለከት ደግሞ በተፈጥሮ የወንድ የዘር ፈሳሽ ወንዱ ውስጥ ሳይፈጠር መቅረት ወይንም ቢፈጠርም ደግሞ እጅግ በጣም ጥቂት የሆነ የዘር ፍሬ ሊኖር የሚችልበት አጋጣሚ አለ ። በሌላ በኩል ደግሞ የወንድ የዘር ፍሬው ከሴቷ እንቁላል ጋ የመድረስና የማዳበር ችግር ሊከሰትበት ይችላል። እነዚህና የመሳሰሉት ሁኔታዎች እንዴት ይከሰታሉ የሚለውን ስንመለከት እንድንድ ጊዜ ወንዶች የዘር ፈሳሻቸው ላይ ተጽእኖ ከሚያደርሱ ችግሮች ጋር አብረው የሚወለዱበት ሁኔታ ያጋጥማል። በሌላ በኩል ደግሞ ችግሮቹ በመኖር ሂደት ውስጥ በሚፈጠሩ ህመሞች ወይም ደግሞ ጉዳቶች አማካኝነት ሊከሰቱ ይችላሉ።

የወንዱ የዘር ፍሬ መጠን ወይም ደግሞ ጥራት ላይ ችግር በሚያስከትሉና እንዲሁም ከአኗኗር ዘዴው ጋር በተያያዘ የመካንነት ችግር ሊከሰት የሚችልበት ሁኔታም ያጋጥማል። የወንዱን የዘር ፍሬ ቁጥር እና ጥራት ከሚቀንሱት አጋጣሚዎች ውስጥ... አልኮል መጠጣት፣አደንዛዥ እጽ መጠቀም፣የአካባቢ መመረዝ ፣በተለያዩ የስራ ሁኔታዎች በሚፈጠሩ መርዝነት ባላቸው ጢሶች (ተባይን ለመከላከል በሚረጩ መድሃኒቶች እና ሌሎች ...) ፣ሲጋራ ማጨስ፣የተለያዩ የጤና ችግሮችን ለማስወገድ

የሚወሰዱ መድሃኒቶች ፣የጨረር ህክምናዎችን ጨምሮ የእድሜ መግፋትም መካን የመሆንን እድል ያሰፋዋል።ባብዛኛው ሞቃታማ በሆነ አካባቢ መቆየትም ለወንዶች መካንነት ምክንያት ሊሆን ይችላል። ምክንያቱም የወንድ የዘር ማምረቻ ቀዝቀዝ ያለ ወይንም ደግሞ ሞቃታማ ያልሆነ የአየር ጸባይን ስለሚሻ ነው። ከዚህ በተጨማሪ በእድሜ ወይንም በጉዳት እንዲሁም በተለያዩ ምክንያቶች በሚፈጠር ወሲብ የመፈጸም ድክመት እና የአባላዘር በሽታ መንስኤም የመካንነት ችግር ሊባባስ ይችላል።

ሴቶች መካን የሚሆኑበት አጋጣሚ በምን ምክንያት ይጨምራል ?

በሴቶች የማርገዝ ብቃት ላይ ተጽእኖ የሚያደርሱ ብዙ ምክንያቶች አሉ ። ከእነዛ ውስጥ የሚከተሉት ጥቂቶቹ ናቸው። የእድሜ መግፋት ፣ጭንቀት፣ደካማ የሆነ የአመጋገብ ስርአት፣ከባድ የሆኑ ስፖርታዊ ልምምዶች (አትሌቲክስ) የመሳሰሉ፣ ከተገቢው በላይ የሆነ የሰውነት ክብደት ወይም ደግሞ ከተገቢው በታች የሆነ የሰውነት ክብደት፣ትምባሆ ማጨስ፣የአባላዘር በሽታዎች እና ሆርሞንን የሚቀይሩ የጤና ችግሮች የመሳሰሉት ይገኙበታል።

እድሜ የመካንነትን ችግር እንደሚጨምር የሚያሳዩ ጥናቶች እንደሚገልጹት አንድ ሶስተኛ ከሚሆኑ ጥንዶች መሃል የሴቶቹ እድሜ ከሰለሳ አምስት አመት በላይ የሆኑት ላይ የመካንነት ችግር እንዳለ አረጋግጧል። እድሜ እየገፋ ሲሄድ የሴቶችን ልጅ የመውለድን እድል የሚቀንስበት ምክንያት ናቸው ከተባሉት ውስጥ የመጀመሪያው እንቁላል የሚያመርተው አካሏ እንቁላሎችን እንዲዳብሩ ለማዘጋጀት የሚያስችለው ብቃት ስለሚያንሰው ነው። ሌላኛው ምክንያት ደግሞ የሴቷ እንቁላሎች ጤናማነት እድሜዋ እየገፋ በመጣ ቁጥር እየቀነሰ ስለሚሄድ ነው።እንዲሁም ሴት እድሜዋ እየገፋ በሄደ ቁጥር መውለድ ከመቻሏ ጋር የሚያያዝ የጤና ችግር የማጋጣሙ እድል እየሰፋ ስለሚሄድ እና እድሜዋ ከገፋ በኋላ የጸነሰችው ጽንስም የመጨናገፉ እድሉ ሰፊ ስለሆነ ነው።

- **ሴቶች ለማርገዝ ምን ያክል ጊዜ መጠበቅ አለባቸው?**

በእድሜያቸው ከሰላሳ ዓመት በታች የሆኑ ጤነኛ ሴቶች ቢያንስ ለአንድ አመት ያክል ግንኙነት እያደረጉ ቆይተው መጸነስ ካላቃታቸው በስተቀር ስለመካንነት ሊጨነቁ አይገባም።ነገር ግን በሙከራቸው ሂደት ለአንድ አመት በሳምንት ለአራት ጊዜ ያህል ግብረስጋ ግንኙነት ፈጽመው እርግዝና ካልተፈጠረ ሀኪማቸውን ሊያማክሩ ይገባል። ወንዶቹም እንደሴቶቹ የተጠቀሰውን ያህል ጊዜ ግንኙነት እያደረጉ ቆይተው ማስረገዝ ካቃታቸው እነሱም ከሀኪማቸው ጋር ሊመካከሩ ይገባል።በአንዳንድ ሁኔታዎች ማለትም ለምሳሌ እድሜያቸው ከሰላሳ አመት በላይ የሆናቸው ሴቶች የግድ አመት መቆየት

የለባቸውም። ለስድስት ወራት ለማርገዝ ሞክረው ካቃታቸው አመትን ሳይጠብቁም ከሀኪማቸው ጋር መወያየት ይኖርባቸዋል። ምክንያቱም ከሰላሳ ዓመት በላይ የሆኑ ሴቶች የመውለዳቸው እድል በየአመቱ ፈጣን በሆነ ሁኔታ እየቀነሰ ስለሚሄድ ነው።

ባጠቃላይም ሴቶች የተዛባ የወር አበባ ዑደት ወይም ደግሞ የወር አበባ ፈጽሞ አለመኖር ፣ህመሙ እጅግ የበዛ የወር አበባ ወቅት፣ የማህጸን በር ላይ የሚፈጠሩ በሽታዎች የመሳሰሉት ሲያጋጥሙዋቸው በተቻለ አቅም በፍጥነት ከሃኪማቸው ጋር መወያያት ይኖርበቸዋል። ወንዶችም ሆኑ ሴቶች በአኗኗር ሂደት ውስጥ ከሚለምዷቸው ጎጂ ከሆኑ ልማዶችና ባህርያት (መጠጥ፣ዕጽ መጠቀም፣) ወይንም ደግሞ በስራ አጋጣሚ ሊፈጠሩ ከሚችሉ ጎጂ እንቅስቃሴዎችና የአየር ጸባዮች እራሳቸውን በመከላከል በተገቢው ጊዜ ልጅ ለመውለድ ቢሞክሩ ከተፈጥሮ ውጭ በሆኑ ምክንያቶች የሚከሰቱ የመካንነት ችግሮችን ሊያስወግዱ ይችላሉ።

መካንነት በአብዛኛው ሁለቱም ጥንዶች በጋራ በመታከም ሊያስወግዱት የሚችሉት ችግር ነው። መካንነትን ለማስወገድ በመድሃኒት፣ በቀዶ ጥገና፣ ወይንም በሰው ሰራሽ ዘዴ የወንዱን የዘር ፍሬ የሴቷ ማህጸን ውስጥ በማሰገባት እና ሌሎችንም ዘዴዎችን በመጠቀም የተቻለው ድረስ የህክምና እርዳታ ይደረጋል።

እስከ አንድ አመት ድረስ እርግዝና ካልተከሰተ የመካንነት ችግር ነው የሚለው በህክምናው አለም የታመነበት አባባል ቢሆንም አልፎ አልፎ ግን ከአንድ አመት በላይ አብረው ኖረውም ልጅ ሊወለድ የሚችልበት አጋጣሚ ይኖራል።ይህ ግን እጅግ አነስተኛና ሊተማመኑበት የሚቻልበት እንዳልሆነ ነው ምሁራኑ የሚገልጹት።

ምንጭ

ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ	የጽንስና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት	
ዶክተር ደረጀ አለማየሁ	‹‹	‹‹
ዶክተር ሔርጼሳ ጋሮሳ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ደሴ እንግዳየሁ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ጌተቸው ተፈራ	‹‹	‹‹
ዶ/ር እያሱ መስፍን	‹‹	‹‹
አቶ ጸጋዬ በዳኔ	ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር	
አቶ ዳኛቸው አለማየሁ	ዲኬቲ ኢትዮጵያ	
ዶ/ር ሰለሞን ቁምቢ	‹‹	‹‹
ዶ/ር መብራቱ ጀምበር	‹‹	‹‹
ዶ/ር ሽፈራው ነጋሽ	‹‹	‹‹
ወ/ሮ ሃና ተክለእየሱስ	በወገን ኤይድስ ቶክ ላይን ሲኒየር ካውንስል	
ከዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት	‹‹	‹‹
ዶ/ር ሰላማዊት አሻግሬ	‹‹	‹‹
አብዱልፈታህ አብዱልቃድር	‹‹	‹‹
ዶ/ር አለማየሁ መኮንን	የህጻናት ሕክምና ስፔሻሊስት	
ዶ/ር ብርሃኑ ዘነበ	የማህጸንና ጽንስ ህክምና ባለሙያ	
ዶክተር ኃይለጊዮርጊስ አይተንፍሱ	‹‹	‹‹
ዶክተር ንዋይ ተክሌ	‹‹	‹‹
ዶክተር ማህሌት ይገረሙ	‹‹	‹‹

The national women’s health information center)

web med

ዶክተር ባልካቸው ንጋቱ	‹‹	‹‹

ቦጋለች ገብሬ	ከምባታ ሜንቲ ጌዝሜ