

ላንቺና ላንተ

የኢትዮጵያ የፅንሰና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር
Ethiopian Society of Obstetricians and Gynecologists



ለንቹና ለንተ

ቅጽ 04



ማውጫ

- □..70% □ናቶች ሞት ...በሶስት ቀናት □-ስዓ
- **ጸልተሟላ ተ□ዓ ሮ**
- **ከመጠርጠር ባሻገር**
- **ጊዜ ወሳኝ ነው።**
- **ቅጥነት...ልጅ ላለመውለድ ምክንያት ይሆናል።**
- «ለ-□... □ን□ Emergency contraceptive ... ጸ-ዝ□ላል...»
- **የማህጸን በር ካንሰር ...የኤችአይቪ አመላካች...**
- « ...በካልሺየም የበለጸጉ ምግቦች...□ከ □ ርት... »
- «የጥንዶች HIV ውጤት ...ሳይንቲስቶችንም ግራ ያጋባ ነገር...»
- «Identical &Fraternal...የመንትያ አይነቶች»
- «□□ አሬ□-ም □ትሜ□ ስለሚፈ ምር ...»
- **በአለም(43) አርባ ሶስት ሚሊዮን ወንዶች የቫዜክቶሚ ተጠቃሚ ሆነዋል።**
- «አገልግሎቱን ፈላጊው ነው የጠፋው □ንጂ...»
- «በአፕራሲዮን መወለድ ለአ□ምሮ ብሩህነት...»
- «...ምጡን □ርሽ□-...ልጁን አንሸው...»
- **አንቲ ቦዲ ከፈጠረች ሴት ደም Anti-D immunoglobulin ጁመረ□ ል።**
- **ቤተሰብ ...ለማንነት...መሰረት ነው።**
- **Viagra"... ያለሐኪም ት□□□ ሊሸጥ አይገባውም።**
- «ልፀ □□ልፉለሁ ስትለኝ ስለነበር አሳዘነችኝ ...»
- **ቤተሰብን መመጠን ህይወትና ሀብትን ያድናል።**
- **14 ነጥቦች...ረዥም አድሜ በፍቅር ለመኖር... (ቀጣይ)**
- **14 ነጥቦች...ረዥም አድሜ በፍቅር ለመኖር...**

- በፍቅር ...ረዥም አድሜ አብሮ ለመኖር... 14 ነጥቦች...
- « ...ጌ መጠም ተችሎአል ነገ ክትባት...»
- ...መኖር ይቻላል...
- ቡና ጠጡ ...
- ዛሬም አለ እንዴ...?
- Cord Blood ---ከግትብት የሚገኝ ደም
- ከጥሩው ትዳር ቸር ይግጠመን ...ብሎ መጸለይ...
- ዓለም አቀፍና አገር አቀፍ የኤችአይቪ ገጽ በህጻናት ...
- ማግኔሻርየም ሰልፌት (Magnesium Sulfate)
- ትዳር ለመመስረት... መጠናናት...ጠምን ትረስ?
- « ... ወሲብ በመፈጸሙ ረገድ ...የሚገድላት ነገር የለም:: »
- ወርቅ ወተት...
- ውፍረት በአብዛኛው ከሕጻንነት ይጀምራል::
- Hymen---ግድሜ ልክ ልጃገረድ ሆኖ መቀጠል ...
- ርዕስ አልባ
- «...ግትብም አህያ ያችውልህ...»
- አስገድዶ መድፈር ከወሲብ ፍላጎት ጋር የተያያዘ አይደለም::
- «... ለራሴ ጠፍቼ ...ደም ልጄ ትጥፋ? »
- ጤናማ ናትነት ...
- ጤናማ ግትብነት
- «ሕይወትን ለመስጠት... ሕይወት መጥፋት የለበትም »
- ከሰላሳ ጠክ አርባ (30-40) ሚሊዮን ሰዎች ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር ይኖራሉ::
- ሕጻናት ግድሜ ኤችአይቪ ኤይድስ

- **ፎሊክ አሲድ (Folic Acid) በፍጥነት ወቅት**

ላንቲና ላንተ

ቅጽ 04

አዘጋጅ

ዋና አዘጋጅ

ጻሃይ ተፈረደኝ

ምክትል ዋና አዘጋጅ

አዲሱ ደረሰ

ኮፒ አርታኪ

ሰላማዊትክፍሌ

ከፍተኛ አርታኪዎች

ፕሮፌሰር ሉካሳን ደረሰ

ዶ/ር ሰላሞን ቁምቤ

ዶ/ር እያሱ መስፍን

ዶ/ር እስክንድር ከበደ

ዶ/ር አሸብር ጌታቸው

ዶ/ር ገላኔ ሌሊሴ

ዶ/ር ገነት ገ/መድህን

ዶ/ር ማቲያስ አስራት

ዶ/ር መሰረት አንሳ

መግቢያ

የኢትዮጵያ ጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች 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 የላንቸና ላንተ የሬዲዮ ፕሮግራም እና የጋዜጣ አምድ ነው። የላንቸና ላንተ ፕሮግራም በሳምንት አንድ ጊዜ በመጀመሪያ በኤፍኤም አዲስ 97.1 ከዚያም በኢትዮጵያ 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።

የላንቸና 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 የላንቸና ላንተ የአርካይቭ እትም ላይ በማህበሩ የኮሙኒኬሽን 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።

«□..70% እናቶች ሞት ...በሶስት ቀናት ውስጥ ...»

«ባለንበት ዘመን የህክምና አሰጣጡ እጅግ እየተሻሻለ መሆኑ □ሚታይበት ብዙ ማስረጃዎችን መጥቀስ ይቻላል። የቀዶ ሕክምናውን የሰው ሰራሾቹ ርቦት እና ሪሞት ለማገዝ የበቁበት ወቅት መሆኑን አንዳንድ ምስክሮች ይገልጻሉ። የተለመዱና ተላላፊ የሆኑ በሽታዎች ሰዎችን በስፋት ሳይጎዱ ከስር ከስሩ እየተቀጩ መሆኑን የየአለት መረጃዎች ይጠቁማሉ። ካንሰርን የመሳሰሉት አስከፊ በሽታዎች ለሰው ልጅ ሕይወት መጥፊያ እንዳይሆኑ በተሻሻለ መንገድ ሕክምና ለተገልጋዮች በመሰጠት ላይ ይገኛል። የግለሰቦች የጤና ምርመራ እንደየማንነታቸው ተለይቶ በDNA በመታገዝ ከሚሰጥበት ደረጃ ተደርሶአል። ይህ ሁሉ መላ በተዘረጋባት አለም ዛሬም አነጋጋሪ የሆነው ነገር የእናቶች ሞት ነው። እናቶች በእርግዝናና በወሊድ ምክንያት □ሬም ሕጃ□ታቸው ማለፉ እውን ነው። የበለጠ የሚያስከፋው ደግሞ □እናቶች ሞት በአለም ላይ ደረጃው በተመሳሳይ ሁኔታ ሳይሆን በተወሰኑ ሐገራት የከፋ መሆኑ ነው።»

ከላይ ያነበባችሁት ንግግር የአሲስታንት ፕሮፌሰር ዶ/ር ይርቶ ገ/ሕይወት የኢሶግ ፕሬዝዳንት ነው። ዶ/ር ይርቶ ንግግሩን ያደረጉት አለምአቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በ ESOG አስተናጋጅነት ስብሰባውን ከኦክቶበር 27 -29 በኢትዮጵያ ባደረገበት ወቅት ነው። FIGO አለምአቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ከኢትዮጵያ የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ኢሶግን ጨምሮ የስምንት የአፍሪካና እስያ ሐገራት የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች

ማህበራትን ያለፈ የስራ እንቅስቃሴና የወደፊት አቅጣጫ ለመፈተሽ ስብሰባ ባደረገበት ወቅት ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት አክለው እንደገለጹት...

« ...ሊደረስባቸው ከታቀዱት የሚሊኒየም የልማት ግቦች መካከል አለምአቀፍ ትኩረት እንደሚያሻቸው ከተጠቀሱት ከአምስቱ መካከል የእናቶችና ገና የተወለዱ ጨቅላ ሕጻናትን የጤና ሁኔታ ማሻሻል አንዱ ነው። የተለያዩ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት የእናቶች ሞት በአለም ደረጃ በአንድ ሶስተኛ ቀንሶአል። በእርግጥ የተወሰኑ ሐገሮች የእናቶችን ሞት ቁጥር ከ50 -65% ዌቅ እንዲል አስችለዋል። የዚህ ማለትም የስምንቱ የአፍሪካ እና የእስያ ሐገራት የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበራት ስብሰባ ውጤትም የእናቶችና ጨቅላ ሕጻናትን ጤና በማሻሻሉ ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል።

ESOG በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ከፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጋር በመተባበር በስምንት መስተዳድሮች (በትግራይ ፣አፋር ፣ኦሮሚያ፣ ቤንሻንጉል ፣አማራ፣ ሶማሊ ፣ደቡብ፣ ኦሮሚያ) በእናቶችና የተወለዱ ሕጻናትን ጤንነት በሚመለከት ለጠቅላላ ሐኪሞች እና የጤና መኮንኖች ስልጠና ለመስጠት በዝግጅት ላይ ይገኛል። በ□ህም እቅድ 12 የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያዎችን ቀጥሮ በተጠቀሱት መስተዳድሮች ባሉ ሆስፒቶች ውስጥ የደም መስጠትን፣ የኦፕራሲዮንንና የሰመመን ሕክምናን ያካተተ አገልግሎት ለእናቶችና ለተወለዱ ሕጻናት መስጠት በሚያስችል ደረጃ ስልጠናውን ለመስጠት ኢሶግ በዝግጅት ላይ ነው።»

FIGO በኢትዮጵያ ባካሄደው ስብሰባ የፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርን ወክለው ንግግር ያደረጉት ዶ/ር ንግስት ተስፋዬ በከተማ ጤና

**ማበልጸግና የበሽታ መከላከል ዳይሬክቶሬት ዳይሬክተር ናቸው። □□ተር
ንግስት በንግግራቸው እንደገለጹት...**

«የፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የእናቶችንና ሕጻናትን ጤና ከመጠበቅ አንጻር የተለያዩ ስራዎችን የሚሰራ ሲሆን ይህንንም የሚያካሂደው በሀገር ውስጥ ከሚገኙና በውጭም ካሉ ከተለያዩ ማህበራትና ድርጅቶች ጋር በመተባበር ጭምር ነው። ESOG የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ደግሞ ከፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጋር በመተባበር ከሚሰሩት ውስጥ አንዱ ሲሆን ማህበሩ የፌደራል ጤና ጥበቃን በተለያዩ አቅጣጫዎች ያግዛል። ይህም ከስነተዋልዶ ጤና ጋር በተያያዘ ስልጠና በመስጠት፣ ፖሊሲና ጋይድላይን በመቅረጽ እንዲሁም ስለእናቶች ሞትና ስለስነተዋልዶ ጤና አጠቃላይ ለህብረተሰቡ ግንዛቤን በማስፋት ...በመሳሰሉት ይጠቀሳል። እንደማህበር ESOG በሐገሪቱ የጽንሰና ማህጸን ህክምና ባለሙያዎችን በማአራት ረገድ ተገቢውን አስተዋጽኦ እያደረገ ነው ማለት ይቻላል። ከዚህም ውጤቱ የእናቶችንና የተወለዱ ሕጻናትን ጤና መጠበቅና የሞት ሁኔታን ማሻሻል እንደሚሆን አያጠራጥርም። ኢትዮጵያ እንደሐገር የእናቶችን ሞት በመቀነሱ ረገድ ያቀደችው ግብ አላት። ይህንንም እውን ማድረግ የሚቻለው በዘርፉ □ተሰማሩ አካላትን ሙሉ ትኩረት ሲያገኝና ህብረተሰቡም በጉዳዩ ላይ በቂ ግንዛቤ ሲኖረው መሆኑ እሙን ነው። »

በስብሰባው ላይ ከተገኙት እንግዶች መካከል ፕሮፌሰር ጋማል ሱሩር የአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ፕሬዝዳንት ይገኘ

ብታል። ፕሮፌሰር ጋማል ለጋዜጠኞች ማብራሪያቸውን እንዲህ በማለት ነበር የሰጡት።

« በኢትዮጵያ የሚገኘው የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ESOG በ FIGO ከታቀፉት አስራ አምስት ማህበራት መካከል አንዱ ሲሆን ለአሰራር እንዲያመች በመጀመሪያው ዙር ከተመደቡት ስምንት ሐገራት ማህበራት መካከልም ይገኛል። ኢሶግን እንደተመለከትነው ያቀደውን በማሳካቱ ረገድ በመጀመሪያው ከተመረጡት የአፍሪካና የእስያ ሐገራት በቀዳሚነት ደረጃ ላይ ይገኛል። ከኢሶግ ለሌሎቹ ሀገራት የሚገኘው ልምድ ከፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጋር በቅርብ መስራቱ እንዲሁም በስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ የተለጸገ አገልግሎቶችን የሚሰጡ መመሪያዎችና ፖሊሲዎች ተባብሮ መንደፍ መቻሉ እና በስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ ህብረተሰቡ ተገቢውን ግንዛቤ እንዲያገኝ ጥረት የሚያደርግ መሆኑ በዚህ ፕሮጀክት ለታቀፉት ለሌሎቹ ሰባት ሀገራት ጥሩ ልምት ጸስቶል ተብሎ ጁታመናል። በተለይም ለእናቶች ሞት ምክንያቱ ምን እንደሆነ ለማወቅ የሚረዳ የኦዲት ስራ ማለትም ዘገባውን የማዘጋጀት ስራ ለእናቶች ሞት መቀነስ አስተዋጽኦ የሚያደርግ ነው። »

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ከአለምአቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ጋር በመተባበር በኢትዮጵያ የእናቶችንና የተወለዱ ሕጻናትን ጤንነት ለማሻሻል እንዲሁም ሞትን ለመቀነስ እንዲረዳ ለተዘረጋው ፕሮጀክት አስተባባሪ የሆኑት አሲስታንት

ፕሮፌሰር ዶ/ር አሸብር ጋይም ሌላው መግለጫ የሰጡ ባለሙያ ናቸው።

ዶ/ር አሸብር እንደሚሉት « FIGO ወደ 130 አባል ማህበራት አሉት። FIGO 130 /አንድ መቶ ሰላሳ ማህበራት ተሰባስበው የመሰረቱት ማህበር ነው። ESOG □ FIGO አባል ነው። ስለሆነም FIGO ለሁሉም ማህበራት ይጨነቃል። በእርግጥ የማህበራቱ ሁኔታ የተለያየ ነው። አንዳንዶቹ ወደ ስድሳ አመት የደረሰ ልምድ ያላቸው ሲሆኑ ሌሎች □□ሞ □ፀ□ ዌቅተኛ እድሜ ላይ ያሉ ናቸው። □ንግዲህ የሙያው ማህበራት እንደመለያየታቸው እኛም ጸል□በሩትን ለማገዝ ለማጠናከር ሲባል የተነደፈው ፕሮጀክት አካል ነን። ፕሮጀክቱ ከተጀመረ ወደ አንድ አመት ሲሆነው አሁን ስብሰባው የተደረገው ባለፈው አመት ምን ተሰራ? አሁን ያለው ሁኔታ ምን ይመስላል? ለወደፊቱስ ? የሚለውን ለመመልከት ነው።ባለፈው አመት ማህበሩን ማጠናከርና የጎደሉ ነገሮች ካሉ ለማሟላት የተወሰ□ እርምጃ የነበረ ሲሆን በወደፊቱ አመት እቅድ ደግሞ ትብብሩ ማህበሩ የሚሰራቸውን ስራዎች የማገዝ አቅጣጫ ነው የሚከተለው። በእርግጥ ኢትዮጵያ ሰፊ ሐገር እንደመሆኑዋ ከሐገር አቀፉ ቢሮ ውጭ በተለያዩ መስተዳድሮችም የተለያዩ ስራዎችን ለመስራት እቅድ ያለው ስለሆነ FIGO አለም አቀፍ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ያንንም የማጠናከር እንዲሁም ማህበሩ ያቀዳቸውን □ተለጸ□ □ሮጸክቶች የማገዝ አላማ አለው።

የፕሮጀክቱ አጠቃላይ አላማ በስምንቱ ሀገሮች ያሉት የሙያ ማህበራት □ንዲጠነክሩና ከምእተ አመቱ የልማት ግቦች አኩዋያ ተገቢውን እንዲፈጽሙ ማስቻል ነው። ሌላው FIGO የሚያደርገው ነገር ማህበራቱን ካደጉ ማህበራት ጋር በእህት ማህበራትነት ደረጃ

የማጣመርና የልምድ ልውውጥ ማድረግ ነው። እንደዚህ ያለው ስራ አቅሙ ዝቅተኛ የሆነውን ማህበር በማጠናከር በኩል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ጸርፏል።

እናቶችን ሞት በኢትዮጵያ ውስጥ ለመቀነስ ለአራተኛ ቋ ስፍንታ የጤና ፕሮግራም አለ። በአብዛኛው ጥረቱ የሚደረገው በጤና ፕሮግራሙ አማኝነት በሐገር አቀፍ ደረጃ ሲሆን በጽ ስፍንታም እንደማህበር የማገዝ ግዴታ አለብን። ስለዚህ በተቻለን መጠን ፕሮጀክቶችን እየቀረጽን ተከኒካል እገዛዎችንም መስጠት ይጠበቅብናል። በርባ በተለጁም በሕጻናት ሞት በኩል ለውጥ ታይቶአል። የእናቶች ግን እንደውጭው አቆጣጠር በ2000ዓ/ም በተደረገው ጥናት ከመቶ ሺው ወደ ስምንት መቶ ሰባ ሶስት እናቶች ይሞቱ የነበረ ሲሆን በ2005 ዓ/ም ወደ 673 ደርሶአል። የአሁን (ጥስተኛው) ጥናት ውጤት ደግሞ ገና አልታወቀም። የእናቶች ሞት በኢትዮጵያ አስከ 2015ዓ/ም ድረስ ወደ 250 ገደማ ዝቅ እንዲል ይጠበቃል። ይህንን ለማሳካት ኢሶግ እንደፊት ካሉ እርዳታ የሚያደርጉ አካላት ጋር ተባባሮ መስራቱ ይጠቅማል። የእርግዝና ጊዜ እስከ አስር ስር ጽርግላል። 70%የሚሆኑት እናቶች ለሞት የሚዳረጉት በምጥ ወቅት እና ከወሊድ በሁዋላ ባሉት ሁለት ቀናት በድምሩ በሶስት ቀናት ጊዜ ውስጥ ነው።»

«... ጸልተሟላ ተገባሮ ...»

«እስቲ አንድ ነገር ላካፍላችሁ... በአካባቢዬ የሚኖሩ አንድ ገናትና አባት ገና የሙሽርና ጊዜያቸው እንዳለፈ ነው ...ልጅ የመጸነስ እድል የገጠማቸው። ነገር ግን ልጁ ሲወለድ የጣት ቁጥሮቹ ትክክል ያልሆነ እንዲሁም የአእምሮ ዝግመት ችግር ያለበት ሆነ። ስዎቹም ይህ የእግዚአብሔር ቁጣ ስለሆነ ሁለተኛ ልጅ መውለድ አንፈልግም በማለት እነሆ... ወደ አስራ ሁለት አመት ገደማ ልጃቸውን በመንከባከብ ላይ ብቻ አትከረው ገናት ነው። ልጁ ብዙ የጤና ችግር ስላለበት አባትና እናቱ በጣም ነው የሚደክሙት።እኔ አሁን ልጠይቅ የፈለግሁት... ለመሆኑ የአካል ችግር ያለበት ልጅ የሚወለደው በምን ምክንያት ነው? አስቀድሞ መከላከልስ ይቻል ይሆን? »

ራሄል ውብነህ፤ ከዩኒቲ ዩኒቨርሲቲ

ልጆች የተፈጥሮ ችግር ኖሮባቸው የሚወለዱት ለምንድነው? የሚለውን ጥያቄ ያቀረብነው ለዶ/ር መብራቱ ጀምበር ነው። ዶ/ር መብራቱ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።

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

ኢሶግ:- የተፈጥሮ ችግር ያለባቸው ልጆች ለመወለዳቸው ምክንያት የሚሆነው ምንድነው?

ገ/ር:- በእርግጥ ብዙ ጊዜ ሕጻናት የተሟላ አካል ይዘው ቢወለዱም ...አልፎ አልፎ ያልተሟላ ተፈጥሮ ይዘው የሚወለዱ ሕጻናት አሉ። ይህም የሚያጋጥማቸው በተለያዩ ምክንያት ነው። ብጩን ጊዜም በእናትየው ወይም በራሱ በጽንሱ ችግር

□ንዲሁም ገና ሲፈጠር እንቁላሉና የወንድ ዘር ሲገናኙ በእንቁላሉ ላይ በሚፈጠረው ችግር ሊሆን ይችላል።

በእናትየው ችግር ምክንያት ማለት ...ለምሳሌ አንድ ሴት ሴት ስለሆነች ብቻ ወይም እድሜዋ ደርሶአልና መውለድ ትችላለች ብለው ብዙዎች ይገምታሉ። በእርግጥ ብዙውን ጊዜ ግምቱ ትክክል ቢሆንም ነገር ግን አንዲት ሴት ለማርገዝ በቂ የሆነ የጤና ሁኔታ ሊኖራት ይገባል። ሴቶች ለእርግዝና ብቁ የማይሆኑበት አጋጣሚ ስለሚኖር አስቀድሞ የጤና ምርመራ በማትረፍ ለእርግዝና ብቁ ናችሁ የሚባሉበትን ጊዜ ጠብቀው ቢያረግዙ ትክክል ይሆናል።

□ናትየው አንዳንድ የጤና ችግሮችም ካለአት በጽንሱ ላይ ተፈጥሮአዊ ችግርን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ለምሳሌ እናትየው የደም ማነስ □ጸለባት ብታረግዝ ወይም የተፈጥሮ ችግር ሊያመጡ የሚችሉ ሕዋሳት እያለባት ወይም እንደ ቫይረስ አይነቶች በልጁ አእምሮ ላይ የተፈጥሮ ችግር ሊያስከትል ስለሚችል እናቶች አስቀድሞውኑ እንደዚህ ያሉ የጤና ችግሮች መኖር ያለመኖራቸውን አረጋግጠውና □□መ□ ቢጸረጸፍ ጤነኛ ልፀ □መ□ለት እድል ይኖራቸዋል።

ኢሶግ:- የተፈጥሮ ችግር ኖሮአቸው የሚወለዱ ልጆችን ጉዳይ አንዳንዶች ከባእድ አምልኮ ጋር

ማያያዛቸው ትክክል ነውን?

□/ር:- የተፈጥሮ ችግር ያለባቸው ልጆችን የመውለድ ምክንያት አለ እንጂ ...በተለምዶ እንደሚባለው በምች ወይም በአጋንንት በመሳሰሉት ጎጂ ልማዳዊ እምነቶች የሚከሰት አይደለም።

ስለዚህ ሰዎች በደፈናው በይሆናል ባያምኑና ይልቁንም የተለያዩ ተያያዥ ነገሮችን በማንበብ ወይንም ስለችግሮቹ ከሰዎች በመጠየቅ ቢረዱ ትክክል ነው። የተፈጥሮ ችግሮችን የሚያመጡ ከላይ የተጠቀሱት የጤና ችግሮች እንዳሉ ሆነው ክሮሞሶማል የሚባል የነበረውን ዘር መረጃ ለቀጣዩ ትውልድ የሚያስተላልፈው ክፍል ላይ የሚፈጠረው ችግር ለምሳሌ እንደ አእምሮ ዘገምተኝነት ያሉ ችግሮችን ያስከትላል።

ኢሶግ:- ልጆች የተፈጥሮ ችግር ይዘው ይወለዳሉ ሲባል መገለጫው ምንድነው?

□/ር:- ብዙ አይነት የተፈጥሮ ችግሮች አሉ። □ተሟላ እጅ ወይንም እግር የሌላቸው ጣቶቻቸው የጎደሉ ላንቃቸው ወይንም ከንፈራቸው የተሰነጠቀ የመሳሰሉ ችግሮች ያሏቸው ልጆች ይወለዳሉ። ነገር ግን በሕክምና የሚስተካከሉ የተፈጥሮ ችግሮች አሉ።

ኢሶግ:- እናቶች ያረገዙት ልጅ የተፈጥሮ ችግር ያለበት ስለመሆኑ አስቀድሞ ማወቅ የሚችሉበት መንገድ ይኖራል?

□/ር:- አንዲት ሴት ጽንሰ በያዘችበት ጊዜ ምንጊዜም አስቀድሞ የህክምና ክትትል ማድረግ አለባት። አንዳንድ ጊዜ ግን ሶስት ወር ሳይሆነኝ ወይንም ከአራት ወር በፊት የህክምና ክትትል መጀመር የለብኝም ብለው የሚቀመጡ አሉ። መሆን ያለበት ግን ከማርገዝ በፊት የጤና ሁኔታን መፈተሽን ጨምሮ የወር አበባ ከቀረ በፍጥነት የሕክምና ክትትሉን ማድረግ ይጠበቃል። የተፈጥሮ ችግር መኖር ያመኖሩን አስቀድሞውኑ ለመለየት የሚያስችሉ በአሁኑ ቱ□ በስራ ላጁ □ኸሉ እጅግ ዘመናዊ

የአልትራሳውንድ መሳሪያዎች አሉ። ...ለምሳሌ የተፈጥሮ ችግሩ የልጁ ጭንቅላት ውስጥ ውሀ ሞልቶ ጭንቅላቱ ትልቅ ሆኖ የሚወለድ አይነት አለ። ይህ ችግር ደረጃ አለው። አንዳንዶች ለሕይወት አስጊ የሆነ አለ። የውስጥ የጭንቅላቱ አካል እንዳያደግ አቀጭጮ የሚያስቀር አይነትም አለ። ይህ ሁኔታ ልጁ ቢበለት እንኩዋን ሰው ሆኖ እንዲቀጥል ለማስቻል ስለሚያስቸግር አስቀድሞውኑ ለመወሰን ያስችላል። በዓለም ላይ ጀነቲካል ጥናት በሚባለው ምርመራ ዲኤንኤ □□ተመረመረ ችግር ያለባቸው ጽንሶች በሙሉ አስቀድሞ በምርመራ ስለሚታወቁ ችግሩ በቀላሉ እንዲስተካካል ይደረጋል።

ኢሶግ:- አንድ ልጅ ገና ሲወለድ ጥርስ አብቅሎ ቢወለድ እንደ ተፈጥሮ ችግር ይቆጠራል?

□/ር:- ጥርስ አብቅሎ የመወለድ ነገር እንደተፈጥሮ ችግር የሚባል አይደለም። ቀድሞ የመብቀል ወይም የማደግ ነገር ስለሆነ ሊያጋጥም የሚችል የተፈጥሮ ሁኔታ ነው። ሰዎች ምናልባት ከልምድ አንጻር ሊያጋንኑት ይችላሉ። ነገር ግን እንደሌሎቹ የተፈጥሮ አካል መጉዋደል ሊታይ የማይገባው ነው።

ኢሶግ:- የተፈጥሮ ችግር ያለበት ልጅ ቢወለድ ወላጆች ምን ሊያደርጉ ጁቁል?

□/ር:- በመጀመሪያ ደረጃ የተፈጥሮ ችግር ያለበት ልጅ መውለድ በብዛት የሚያጋጥም አይደለም። ችግሩ ቢያጋጥም አስቀድሞ ፍርሀት ውስጥ መግባት ወይም ሰው ምን ይለኛል ብሎ ማሰብ አይገባም። ለተፈጠረው ነገር መፍትሔ ለመፈለግ ጥረት ማትረቅ እና ወደባለሙያ በመሄድ ማማከር ይገባል።

ለተከሰተው ችግርም መፍትሔ ወይንም ሕክምና ይኖራል ብሎ ማሰብ ዓሩ ነው። ከመደበኛ ይልቅ አውጥቶ ማሳየትና የመጣውን እንደአመጣጡ ተቀብሎ መሻሻል ሊኖር ይችላል ብሎ ማመን እንጂ ወላጆች ለራሳቸውም ተሳቀው የተወለደውንም የሚጎዳ አካሄድን መከተል አይገባቸውም።

ኢሶግ:- የተፈጥሮ ችግር ያለበት ልጅ እንዳይወለድ አስቀድሞ ሊደረግ የሚገባው ጥንቃቄ አለ?

□/ር:- አንድ ልጠቅሰው የምወደው ነገር አለ። ብዙ መድሀኒቶች የተፈጥሮ ችግር ያመጣሉ። የመድሀኒቶችን አጠቃቀም በምንመለከትበት ጊዜ ብዙ ሰዎች በትክክለኛው ሁኔታ ምርመራ አድርገው ሳይሆን በአጋጣሚ የሚያገኙትን መድሀኒት ሲወስዱ ጁታያሉ። ነገር ግን አንዲት ሴት እርጉዝ ከሆነች ምን መድሀኒት መውሰድ እንዳለባት ሐኪምዋን በማማከር መጠቀም ነው የሚገባት። ምክንያቱም የሚወሰደው መድሀኒት ለተጸነሰው የተፈጥሮ ችግር ሊያስከትል ስለሚችል ጥንቃቄ ያሻዋል።

ሌላው በኤክስሬይ(ራጅ) ምርመራ ማድረግን ይመለከታል። በእርግዝና ጊዜ በየትኛው ወቅት ነው ኤክስሬይ መነሳት የሚቻለው...የሚለውን አስቀድሞ ማሰብ ተገቢ ነው። በተለይም በእርግዝናው የመጀመሪያው ሁለት ወራት ፍጡሩ ተለጸገ አካላትን (ጭንቅላት አጥንት...ወዘተ) የሚሰራበት ወቅት በመሆኑ በዚያ ወቅት ጨረር በጽንሱ ላይ የሚያርፍ ከሆነ በልጁ ላይ ከአካል መበላሸት እስከ ሕይወት መጥፋት ድረስ አደጋ ሊያስከትልበት ይችላል። ሴቶች የሚጠቀሙበትን መሻሻሊያ ነገሮች በሚመለከትም ከሐኪም ጋር መመካከር ተገቢ ነው።

ምክንያቱም ኬሚካሉ በጽንሱ ላይ እንደአይን መጥፋት የመሳሰሉ አደጋዎችን ሊያስከትል ይችላል።

በሀገራችን በአሁኑ ጊዜ ብዙ አይነት መድሀኒቶች ያሉ ሲሆን ብዙ ሰዎች አንዳቸው ከአንዳቸው በመቀባበል ያለሐኪም ት□□□ የሚጠቀሙበት በመሆኑ ይህ ትልቅ ስህተት ነው። በተለይም ያረዝዙ ሴት ስለምትጠቀምበት ማንኛውም ኬሚካል ወይንም መድሀኒትም ሆነ ምርመራ ከሐኪምዎ ጋር ተቀራርባ መነጋገር □□ት ጸስ□ልፉ□ል።

«...ከመጠርጠር ባሻገር...»

የባለትዳሮች አለመተማመንን ወይም ሌላ ፍቅረኛ በመያዝ አንዳቸው አንዳቸውን ማታለልን በሚመለከት አንዳድ ነጥቦችን በቅድሚያ ታነቡ ዘንድ እነሆ፡፡

1. ሚስቶች ለምን ሌላ ፍቅረኛ በመያዝ ባሎቻቸውን ጸባልላሉ? ለሚለው ሊጠቀሱ ከሚችሉ በርካታ ምክንያቶች ውስጥ ጎግል ለንባብ ያላቸው አምስቱ ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው፡፡

- ከባሎቻቸው ሊደረግላቸው የሚገባውን ትኩረት በማጣት፤
- ባሎቻቸው በቂ ጊዜን ስለማይሰጡዋቸው፤
- ቅርብነትን ባለማግኘታቸው፤
- በራስ የመተማመን ብቃትን እንዳያገኙ በመደረጋቸው፤
- በኢኮኖሚ ጫና ስለሚያድርባቸው፤

2. ባሎች ለምን ሌላ ፍቅረኛ በመያዝ ሚስቶቻቸውን ጸታልላሉ? ለሚለው ሊነሱ ከሚችሉ በርካታ ምክንያቶች ውስጥ የተጠቀሱት የሚከተሉት ናቸው፡፡

- ባለው የአኑዋኑዋር ስርአት ካገኙት ልምድ በመነሳት ማድረግ ስለሚችሉ፤
- ሊያደርጉት የማይችሉት ነገር በመሆኑ ለማድረግ ከመፈልገ፤
- የማያውቁትን ለማወቅ በሚያደርባቸው ጉጉት፤

- □ንዲሁም በጉዋደኞች ግፊት መሆኑን ባለፈው እትም አስነብበናል።

ሌላ አቅረኛን በመያዝ ባሎቻቸውንም ይሁን ሚስቶቻቸውን □ሚጸታልሉ ሰዎች በምን ሊታወቁ ይችላሉ የሚለውን ለንባብ እነሆ... በትዳራቸው ላይ ሌላ የሌት ፍቅረኛ የሚይዙ ወንዶች የሚታወቁበት መንገድ

ወንዶች ትዳራቸውን በምን መልክ ያጭበረብራሉ ለሚለው ወደ ስምንት መቶ የሚሆኑ የተለያዩ ምልክቶችን መግለጽ የሚቻል ሲሆን በመጠኑ ግን የሚከተሉትን ማየት ይበቃል ይላል ጎግል።

የሰውነት ጽዳት አጠባበቅና አለባበስ ፣ ከሚስት ጋር የሚፈጠረው ግንኙነት ውስን መሆን፣ የንግግር ሁኔታ ፣ የስራው ሁኔታ፣ በየቀኑ የሚታይ የባህርይ መለዋወጥ ፣ የገንዘብ አጠቃቀሙ ፣ የሚሄድበት ወይንም ጉዞ የሚያደርግባቸው ምክንያቶች አላማኝ ያለመሆን ፣ በመኖሪያ ቤቱ በተገቢው ሰአት አለመገኘት፣ የስልክ ጥሪ ወይንም ምልልሶች፣ በሚነዳው መኪና ውስጥ የሚታይ አንዳንድ ምልክት፣ የወሲብ ፍላጎት ፣ የምግብ አበላል፣ የሰውነት ጠረን... የመሳሰሉት ሁሉ በወንድየው ላይ ቀደም ሲል ከነበረው የተለየ ሁኔታ የሚታይበት ከሆነ ሚስትየው ልትጠራጠር ይገባል።

ባጠቃላይም አንድ ወንድ ቀደም ሲል ከተለመደው ውጪ ልብሱን መለኸ□፣ ካበ□ እንዲሁም ጸጉሩን በአዲስ አይነት ሞድ የሚስተካከል ከሆነ ፣ እንዲሁም ድንገተኛ የሆነና ሊታመን የማይችል ስራ በመፍጠር ከቤቱ ከተለየ ሚስት ለምንድነው ብላ መጠርጠር ይጠበቅባል።

ባል ከቤቱ ውጪ ሌላ ፍቅረኛ ካለው ከሚስቱ ጋር በሚያደርገው ቀረቤታ ረዘም ላለ ሰአት መነጋገር የማይፈልግበት ወይንም እሱዋን

□የነጋገረ መፍትሔ ላይ ሳይደረስ መንገድ የሚጀምርበት፣ መኪናውን አስነስቶ የሚሄድበት አይነት ያልተረጋጋ ስሜት ሊታይበት ይችላል። በሌላ ሴት ፍቅር የተያዘ ባል ጭርሱንም ከሚስቱ ጋር ንግግር ማድረግ የማይፈልግበት ሁኔታም ሊገጥም ይችላል።

በሚስቱ ላይ ሌላ የሴት ፍቅረኛ ያለው ወንድ ብዙውን ጊዜ ከቤቱ ውጪ የሚሆንበትን ምክንያት ፈጥራል። በእረፍት ቀን በምሽት ወይም በበአላት ሊሰራው የሚችለውን ስራ በመፍጠር ስራ አለብኝ በሚል ምክንያት ብዙ ጊዜ ከሚስቱ ተለይቶ ማሳለፍን ይወዳል።

ባሎች ሚስቶቻቸውን ከሚያታልሉባቸው መንገዶች ሌላ□ በቶኸ□ኛ ስም የተለያዩ ቀናትን በመፍጠር ከሚስቱ በተለየ መንገድ መጠጣት መብላት እንዲሁም መዝናናት ነው። እንደዚህ ያለው ወንድ ወደቤቱ ሲገባ ምግብና መጠጥ ቢቀርብለት እንኩዋን አሞኛል ወይም መብላት አልቻልኩም አለበለዚያም በልቼ መጥቻለሁ በማለት ከሚስቱ የሚቀርብለትን መስተንግዶ ያስወግዳል።

ወንዶችን በሚመለከት ከላይ የተጠቀሱት ምክንያቶች በ□□□ፃ ሙሉ በሙሉ በሚስቶቻቸው ላይ ሌላ ፍቅረኛን የያዙ ወንዶች መገለጫ ነው ማለት ባይቻልም ባብዛኛው ግን ለጥርጣሬ መነሻ የሚሆኑ ናቸው።

በትዳራቸው ላይ ሌላ የወንድ ፍቅረኛ የሚይዙ ሴቶች የሚታወቁበት መንገድ

አንዳንድ ወንዶች ሚስቶቻቸው ከሌላ ወንድ ጋር የፍቅር ግንኙነት መስርተዋል ብለው መናገርን ያዘወትራሉ። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ባልተረጋገጠ ነገር ላይ የተመሰረተ ይሆንና ሚስቶችን ያስቀይማል። ይህም ለትዳር መፍረስ አንድ ምክንያት ይሆናል። ስለዚህ ምንጊዜም ጥርጣሬ ሲኖር በእርጋታ ሁኔታውን ማጣራት ብልህነት ነው።

ሴቶች ከትዳራቸው ውጪ ከሌላ ሰው ጋር በፍቅር ተጎዳኝተዋል የሚለውን እውነታ ከሚገልጹ ሁኔታዎች የሚከተሉት በተደጋጋሚ ማረጋገጫ ክስተቶች ናቸው።

- በስራ ቦታቸው ረጅም ሰዓትን ማሳለፍ፤
- የምሳ ጊዜን በተወሰነ ሰዓትና በተለመደ ቦታ ጸለማትረጋ(በምሳ ምክንያት ረዘም ያለ ሰዓትን ባልጠቀሙ ስለራ ማሳለክ)
- የተለያዩ ወይንም ያልታወቁ ስብሰባዎችን ምክንያት በማድረግ ከቤት መውጣት የመሳሰሉት ናቸው።

ሴቶች ከባሎቻቸው ሌላ በሌላ ወንድ በፍቅር የሚያዙት በስራ ቦታዎች በአለቆች በስራ ባልደረቦች ወይንም በአገልግሎት ፈላጊዎች መሆኑ በተለያዩ ጥናቶች ተረጋግጦአል። ስለሆነም...

- ሚስት ከተለመደው ውጪና አቅም ከሚፈቅደው በላይ በስራ ቦታ ለምትሰብሰው ልብስ እና መገንጠያ የምትጨነቅ ከሆነ ፤
- ወደስራ የምትሄድበትና የምትመለስበት ሰዓት ከወትሮው በተለየ ቀደም ባለና ዘግየት ባለ ሰዓት ከሆነ፤
- ምሳ ሁልጊዜ በሆተኔ ወይንም በካፌቲኔሪያ የምትመገብ ከሆነ ፤
- የተለያዩ ጉዞዎችን በስራ በማሳብ የምትገዛ ከሆነ ... ባልተቤቷ ሚስቱን ለመጠርጠር በቂ መነሻዎች አሉት ማለት ይቻላል።

በእርግጥ ከላይ የተጠቀሱት ምክንያቶች ሚስቶች በትዳራቸው ላይ ከሌላ የወንድ ፍቅረኛቸው ጋር በመዋላቸው ምክንያት የሚያሳዩት ባህርይ ነው ብሎ መደምደም አይቻልም።

ባጠቃላይም ሴቷም ሆነች ወንዱ ከትዳር ውጪ በፍቅር ከተያዙ ድርጊቱን የሚፈጽሙት በጣም ድብቅ በሆነና በተቻለ መጠን በማጁታወቅ መንገድ መሆኑ እሙን ነው። ይህ በመሆኑም ብዙ ጊዜ ዓርፎችን በቀላሉ ግልጽ አድርጎ ከእውነታው ለመድረስ ያስቸግራል። ይሁን እንጂ በዚህ ሳቢያ የሚቀሰቀሰው አለመግባባት ትልቁን ቤተሰባዊ መዋቅር ትዳርን ከአደጋ ላይ የሚጥልና ቤተሰብንም የሚበትን በመሆኑ አስፈላጊውን መስዋእትነት ከፍሎ እርጋታና ጥንቃቄን ማድረግን የሚሻ መሆኑን ሁሉም ልብ ሊለው ይገባል። አስቀድሞውኑም ሁለቱም ማለትም ባልና ሚስቱ አንዳቸው አንዳቸውን ወደውጭ ላለመግፋት የተቻለውን ጥንቃቄ ሊያደርጉ ግድ ነው።

በትዳር ላይ ሌላ ፍቅረኛን በመያዝ ሊከሰት የሚችለውን ማጭበርበርን ለማስቆጣት...

- በባልና ሚስት መካከል የጠነከረ የእርስ በእርስ ግንኙነት ፣ የዳቦረና ጤናማ የሆነ ቅርርብ ሊኖራቸው ይገባል።
- የትዳር ጉዋደኛዎቹ ከፍቅር ባሻገር እንደ ማንኛውም ሌላ ቶካርኛ አብሮ መዋል፣ መወያየት፣ መገባበዝ ይጠበቅባቸዋል ።
- ባልና ሚስት በማንኛውም ጉዳይ ግልጽ ውይይት ማድረግን መልመድ አለባቸው።
- ባልና ሚስት ግልጽ በሆነ መንገድ የወሲብ እርካታን መጋራት ይጠበቅባቸዋል።

ለአመታት የተካሄዱ ጥናቶች እንደሚያስረዱት ከ85% በላይ የሆኑ ሴቶች ባሎቻቸው ሌላ ፍቅረኛ እንዳላቸው በእርግጠኝነት መስክረዋል።

□□ 50% የሚሆኑ ወንዶች ደግሞ ሚስቶቻቸው በእነርሱ ላይ ሌላ አቅረኛ እንዳላቸው ያምናሉ። እንደዚህ ያለው አደጋ በትዳር ላይ ሲያንገኙብብ ከመጠርጠር ባሻገር ምክንያቶቹን በሰከነ አእምሮና እርጋታ በተሞላበት ዘዴ በመመርመር አደጋውን ማስወገድና ወደመጥፎ ደረጃ ላይ ሳይሄድ በእንጭጨ ችግሩን በመቅጨት ፍቅርን ወደነበረበት መልሶ በጠቅላላ ኑሮን መቀጠል ይቻላል።

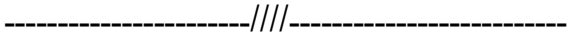
ጊዜ ወሳኝ ነው።

ባካችሁ ፈጥናችሁ እርዱኝ!!!

«እድሜዬ 30 ፣ ትዳር ከያዘኩ 4 አመት፣ ኪሎዬ 45 ኪሎ ሲሆን በክብደት ከልጅነት እስከ እውቀት ቀጭን የሆንኩ ሴት ነኝ። ልጅ ለመውለድ በጣም ፍላጎት ቢኖረኝም ነገር ግን አልተሳካልኝም። የማህጸን ሐኪም ዘንድ ሄጄ ነበር ። ሐኪሙም እኔንም ሆነ የባለቤቴን የዘር ፈሳሽ መርምሮ ማድረግ የሚገባንን ሁሉ መክሮናል። ነገር ግን የተነገረንን ሁሉ ፈጽመንም አልተሳካልንም። ስለዚህ ...

- እኔ ከመጠን በላይ መቅጠን ልጅ ላለመውለድ ምክንያት ሆኖ ይሆን?
- የባለቤቴ የዘር ፍሬ መጠንና ቅርጽ እንዲሁም ወደማህጸን ሲገባ የሚኖረው ፍጥነት ችግር ፈጥሮ ይሆን?»

ጥያቄውን ያደረሰችን እናት ጥያቄዋ ይህ ብቻም አይደለም። በዚህ ህትመት ለንባብ ላልነው ማብራሪያ ተያያዥ የሆኑትን ብቻ ነው ያሰፈርነው። ለዚህ ጥያቄ መልስ እንዲሰጡን የጋበዘናቸው ዶክተር ስለሞን ደሳለኝ የማህጸንና ጽንሰ ሕክምና ስፔሻሊስት ሐኪም ናቸው።



ኢሶግ:- ዘር አለማፍራት (ልጅ መጸነስ አለመቻል) ማለት ምን ማለት ነው?

/ር:- ዘር አለማፍራት ወይም ልጅ ያለማግኘት ችግር ጥቂት ለማይባሉ ጥንዶች ፈተና የሆነ በህብረተሰብ ደረጃም ከፍ ያለ

ችግር ሆኖ ይጻፋል። ልፀ ጸለማችንት ችግር ምናልባትም ከአምስት እስከ አስር በመቶ የሚሆኑት ጥንዶች ችግር ነው።

ኢሶግ:- ከምን ያህል ጊዜ ጀምሮ ነው ልጅ መውለድ አልተቻለም ማረጋገጥ?

□/ር:- ጥንዶች ከተጋቡ በሁዋላ ወይም ግንኙነት ማድረግ በጀመሩ ከስድስት ወር እስከ አንድ አመት ጊዜ ውስጥ ፍሬ ማግኘት አለባቸው ። ይህም በቂ እና ያልተገደበ ግንኙነት ከተደረገ ነው። ለአንድ አመት ያክል ልጅ የማርገዝ ችግር ካለ የመጠቀሱት (መካንነት) ችግር አለ ተብሎ ሊሰየም ይችላል። ያ ጊዜ ወደሕክምና ተቋም በመሄድ ከህክምና ባለሙያዎች ጋር ሊመካከሩ የሚገባቸው ጊዜ ነው። ጊዜ ወሳኝ ነው። በተጋቡ በመጀመሪያው ስድስት ወር ወይም በአንድ አመት ጊዜ ውስጥ ከሰማንያ እስከ ሰማንያ አምስት በመቶ የሚሆኑት ጥንዶች በእርግዝና ማክንያት ሕክምና ያደርጋሉ። ስለዚህ በተለይም ወጣቶች በአንድ አመት ቋጭ ጭንቀት ልፀ ማግኘት ተስፋ ካላዩ ሕክምና ቢያደርጉ ትክክለኛው ጊዜ ነው።

ኢሶግ:- ሕክምና ለማድረግ እስከ አንድ አመት መጠበቅ ለምን አስፈለገ?

□/ር:- ይህ የተወሰነበት ምክንያት በመጀመሪያዎቹ ወራት ማለትም እስከ ሶስት ወር ድረስ

ማርገዝ አልቻልንም ብለው ወደሕምና የሚመጡ አሉ። ነገር ግን በመጀመሪያው ወር ማርገዝ የሚችሉት ከ20 እስከ ህያ አምስት በመቶ የሚሆኑት ናቸው። በሶስት ወር ጊዜ ውስጥ ደግሞ ወደአርባ በመቶ የሚሆኑት ማርገዝ ይችላሉ። ጊዜው ወደ ስድስት ወር ሲሆን ደግሞ ስድሳ በመቶ የሚሆኑት ልጅ

ማግኘት ይችላሉ። አንድ አመት ያህል ቢጠብቁ ደግሞ ከሰማንያ እስከ ሰማንያ አምስት በመቶ የሚሆኑት ልጅ የማግኘት ጠቅላይ ይኖራቸዋል። ስለዚህ ከዚያ የተረፉት ማርገዝ ያልቻሉት ከአንድ አመት በሁዋላ ወደሕክምና ቢመጡ ትክክል ነው።

ኢሶግ:- ጥንዶቹ ዘር ማፍራት የሚችሉ ከሆነ ለምን የጊዜ መለያየቱ ጁግቷራል?

ግ/ር:- ይህ የተፈጥሮ ጉዳይ ነው። የመጀመሪያው ወቅት እስከ ሆያ አምስት በመቶ ይወልዳሉ

ሲባል በግጽ ቱግ ልፀ ጸላቶች ሰዎች አይወልዱም ማለት አይደለም። በዚያን ወቅት በሴቷም ሆነ በወንዱ በኩል ያለው ልጅ ለመፍጠር የሚያስችሉ ዝግጁነት አለመሟላት ሊሆን ጁችላል። ለምሳሌ የሴቷ እንቁላል ላይመረት ይችላል። ወይንም በወንዱ በኩል በቂ የዘር ፍሬ ላይኖር ይችላል። አለበለዚያም ሁለቱ ወንዱም ሆነ ሴቷ ልጅ ለማፍራት በሚያስችል መንገድ የሚገናኙበት ሁኔታ ላይፈጠር ይችላል። ስለዚህ እነዚህን የመሳሰሉት ቅንብሮች ስለማይሳኩ ነው የጊዜው መለያየት እስከ አንድ አመት ድረስ የሚዘልቀው።

ኢሶግ:- (ግ/ር)ልፀ ላለማግኘት የወንዶች እና የሴቶች ድርሻ ምን ያህል ነው ?

ግ/ር:- ችግሩ በሴቶች ወይንም በወንዶች ወይንም በሁለቱም ምክንያት ሊሆን ይችላል። ነገር

ግን ወንዶች እስከ ሆያ አምስት በመቶ በላይ ልጅ ላለማግኘት ቸግር ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ሴቶች ደግሞ እስከ አርባ በመቶ ለሚሆነው ልጅ ያለማግኘት ምክንያት ይሆናሉ። ከአስር

□ከከ ሀያ በመቶ የሚሆነው ደግሞ በሁለቱም ምክንያት ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ሁለቱም ተመርምረው ምንም ችግር ሳጁ□ጁ ልፀ ጸለማ□ኘት ሁኔታ የሚፈጠርበት እስከ አስራ ሰባት በመቶ ይደርሳል። ባጠቃላይ አስራ ሶስት በመቶ የሚሆኑት ጥንዶች ልጅ ያለማግኘት ችግር አለባቸው ቢባልም ነገር ግን እንደ እድሜ በመሳሰሉት ምክንያቶች በመቶኛ□ ሲሰላ እስከሀያ በመቶ የሚሆኑ ጥንዶች ልጅ ያለማግኘት ችግር ጁታይባቸዋል።

ኢሶግ:- ወንዶች ልጅ ማስወለድ የማይችሉበት ምክንያት ምንድነው?

□/ር:- ወንዶች ልጅ ማስወለድ የማይችሉበት ምክንያት የተለያየ ነው። የወንድ የዘር ፍሬ በመጠንና በበቂ ሁኔታ ያለመመረትና በፍጥነቱ መዘግየት እንዲሁም በግንኙነት ወቅት ከሴቷ እንቁላል ጋር በትክክለኛው ሁኔታ መገናኘት ያለመቻል የመሳሰለ ሁኔታ ይኖራል። ነገር ግን ጠቅለል አድርገን ስናየው ችግሩን ወደ አራት መክፈል ይቻላል።

- በወንድ የመራቢያ አካላት አካባቢ የሚፈጠሩ ኢንፌክሽኖች ልጅ ላለማግኘት እንደ አንድ ምክንያት ይቆጠራሉ። የአባላዘር በሽታዎች ወይም ጆሮ ደግፍ እንደሚያስይዘው ቫይረስ የመሳሰሉት ችግሩን ሊያመጡ ይችላሉ። ጆሮ ደግፍ በልጅነት እድሜ መከላከያው በክትባት ይሰጣል። ነገር ግን እድሜያቸው ከፍ ላሉ ወንዶች ሕክምናው ቢሰጥም ስለማጁሰራ በሽታው ቢመጣ የዘር ፍሬ ማምረቻን የማበላሽት ባህርይ ስላለው ልጅ ላለማስረገዝ ትክክለኛ ምክንያት ነው።

- ሌላ□ ቫሪኮስ እንደሚባለው የእግር የደም ስር እብጠት የወንድ ዘር ፍሬው ማቀፊያ ውስጥ የሚኖሩት የደም ስሮች በጣም ካበጡ የሙቀት መጠኑን በማበላሸት በቂ የዘር ፍሬ እንዳይመረት ያደርጋል።
- ወንዶች ከመወለዳቸው በፊት በተፈጥሮ የዘር ፍሬያቸው ሆዳቸው ውስጥ ነው □ሚቸኛ□። ል□ እንደተወለዱ የዘር ፍሬው ከሆዳቸው ወጥቶ ወደማቀፊያው ውስጥ መግባት አለበት ። አንዳንድ ጊዜ ግን በተፈጥሮ መዛባት የዘር ፍሬው ሆድ ውስጥ ስለሚቀር የዘርፍሬ የሌላቸው አሉ። ስለዚህ ማስወለድ አይችሉም።
- የሆርሞን ጉዳይ አንዱ ወንዶችን ልጅ እንዳያስረግዙ የሚያደርግ ምክንያት ነው። ወንዶች Testosterone □ተባለ□ ሆርሞን እጥረት በሚያጋጥማቸው ጊዜ ዘር አልባ ይሆናሉ።

ኢሶግ:- የወንዶች የዘር ፍሬ ምን ያህል መሆን አለበት?

□/ር:- በጥናት ጊዜ እንደሚታየው የወንዱ የዘር ፍሬ በአንድ ሲሲ ውስጥ ከሀያ እስከ ስድሳ ሚሊዮን ይደርሳሉ። ከአምስት ሚሊዮን በታች ከሆኑ ግን የማስወለድ ችግር እንዳለባቸው ጁቸውታል። አንዳንድ ወንዶች ደግሞ ፈሳሽ ብቻ እንጂ ምንም የዘር ፍሬ የሌላቸው ይሆናሉ። ከዚያ በተጨማሪ እያንዳንዳቸው የዘር ፍሬዎች በባህሪያቸው ሲጠኑ ምን ያህሎቹ ትክክለኛ ቅር□ አላቸው ?ምን ያህሎቹ በፍጥነት ይንቀሳቀሳሉ ?የሚለውም በጥናት ሲዳስስ በአለም የጤና ድርጅት መስፈርት መሰረት ልጅ ማስወለድ ለመቻል ከስድሳ በመቶ በላይ የሆኑት የዘር ፍሬዎች

በቅርጻቸውም ጥሩ በፍጥነታቸውም ትክክል መሆን አለባቸው ።
□ሚል እምነት አለ። እያንዳንዳቸው የማስረገዝ አቅም አላቸው የላቸውም ?ኢንፌክሽን አለው የለውም? የሙቀት መጠነ-ስ? የሚለው ሁሉ ደረጃ አለው። በተፈጥሮ ምክንያትም የዘር ሁኔታው ካለመስተካከል የተነሳ ማለትም በክሮሞዞም ምክንያት ወንዶች የሴት ቅርጽ፣ የሴት ጡት ይዘው ፈጠሩና ነገር ግን የወንድ የዘር ማመንጫው የሚገኘው በማቀፊያው ሳይሆን በሆዳቸው በመሆኑ ልጅ ላለማግኘት ምክንያት ይሆናል።

ኢ.ሶግ:- ለወንዶች ከተፈጥሮ ውጪ ልጅ ላለማግኘት ምክንያት የሚሆነው ምንድነው?

□/ር:- በተለያዩ ሕክምናዎች በተለይም በብልት አካባቢ ኦፕራስዮን በማትረፍ እና በአባላዘር በሽታ ምክንያት የዘር ፍሬያቸው ተመልሶ ወደ ሽንት ፊኛቸው የሚገባቸው ወንዶች አሉ።ከዚህም በተጨማሪ የዘር ፍሬ ቢኖራቸውም ያንን የሚያገቡትን ፈላሽ የሌላቸው ወንዶች ችግር ይገጥማቸዋል። ከዚህም በተጨማሪ በተፈጥሮ ወይም በኢንፌክሽን ምክንያት የወንዶች የዘር ማስተላለፊያ ቱቦ ዝግ የሚሆንበት ጊዜ አለ። ከዚህም ሌላ ጭንቀት የበዛበት ስራ ወይም በሳምንት ከሰባት እስከ ስምንት ሰአት በላይ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ፣የምግብ እጥረት፣ አልኮል ፣ሲጋራ የመሳሰሉት፣ ከጸረ ተባይ ኬሚካሎች ጋር መገናኘት የመሳሰሉት የማስወለድ ችግርን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ቅጥነት...ልጅ ላለመውለድ ምክንያት ይሆናል::

- በወንድ የመራቢያ አካላት አካባቢ የሚፈጠሩ ኢንፌክሽኖች
- የወንድ ዘር ፍሬው ማቀፊያ ውስጥ የሚኖሩት የደም ስሮች ማበጥ
- በተፈጥሮ የዘር ፍሬ ያለመኖር
- Testosterone የተባለው ሆርሞን እጥረት ...ወንዶች ዘር አልባ ከሚሆኑባቸው ምክንያቶች ዋነኞቹ ናቸው::

የተለያዩ ጥናቶች እንደሚያስረዱት በጥንዶች መካከል ልጅ መውለድ ያለመቻል ሁኔታ በወንዶች እስከ ህያ አምስት በመቶ የሚደርስ ሲሆን ሴቶች ደግሞ እስከ አርባ በመቶ የሚሆኑት ልጅ ያለማግኘት ምክንያት ይሆናሉ:: በእርግጥ ከአስር እስከ ህያ በመቶ የሚሆነው በሁለቱም በኩል ከሚፈጠር ችግር የሚከሰት ሲሆን አስራ ሰባት ከመቶው ደግሞ በሁለቱም በኩል ምንም ችግር ሳይፈጠር የሚከሰት ልጅ ያለማግኘት ችግር ነው::

ከላይ ያነበባችሁት ዘር ላለማፍራት ምክንያቶች ምንድናቸው በሚል ከተለያዩ ተሳታፊዎች ለቀረቡ ጥያቄዎች መልስ እንዲሰጡን የጋበዝናቸው ዶ/ር ሰሎሞን ደሳለኝ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት የገለጹት ነው::

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

ኢሶግ:- በሴቶቹ በኩል ልጅ ላለማግኘት ምክንያት የሚሆነው ምንድነው?

□/ር:- ሴቶች ልጅ ማግኘት የማይችሉት በአብዛኛ□ በእድሜ ከፍ በማለት ምክንያት ነው። በትክክል የሚታወቀው ምክንያት □እድሜ ከፍተኛነት ይሁን እንጂ በማንኛ□ም □ትሜ ጸሎ ሴቶችም በተለያዩ ምክንያቶች ልጅ የማግኘት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል። አንዲት ሴት እንድትጸንስ በቅድሚያ እንቁላሉ መመረቱ አስፈላጊ ይሆናል። እንቁላሉ በቱቦዎች ውስጥ በማለፍ ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር ሲገናኝ ጽንሱ ይፈጠራል። ጽንሱ ከተፈጠረ በሁዋላ በስንስርአት ተገብቶ የማህጸን ግድግዳ ላይ መተከል መቻል ይኖርበታል። ይህ ሂደት በሙሉ ሳይዛባ ከተካሄደ ልጅ መውለድ ይቻላል። ወደችግሩ ስንመጣ ግን በእድሜና በብዙ በሽታዎች ምክንያት ማለትም በኢንፌክሽን በመሳሰለው እንቁላል ማፍራት ማይቻልበት ሁኔታ አለ። አንዳንድ ሴቶች በጥቂቱ የወንድ ሆርሞን የሚያመርቱ ቢሆንም ከተገቢው በላይ የወንድ ሆርሞን የሚበዛባቸው ከሆነ □እንቁላል የማውጣት ሂደቱ ይዛባል። ለምሳሌ አንዳንድ ሴቶች ጸጊም ማብቀል አለአግባብ የሆኑ ቦታዎች ላይ ጸጉር ማብቀል የመሳሰለው ሁኔታ ሲታይባቸው ልጅ ላለማርገዝ ምክንያት ይሆናል። አንዳንድ ጊዜም እርጉዝ ሳይሆኑ ጡታቸው ወተት የሚያመርት ከሆነ ይህም አንዱ ልጅ ላለማግኘት ምክንያት ይሆናል። ከዚህም በተጨማሪ በማህጸን ክፍሎች... በቱቦዎች አካባቢ የአባላዘር በሽታ በሚያጋጥም ጊዜ የማህጸን ቱቦአቸው የመዘጋት □ትል ስለሚኖረው ልጅ ለመውለድ አይቻልም ። ከወር አበባ ጋር በተያያዘም በማህጸን ግድግዳ በእንቁላል ማፍሪያም ይሁን በሌሎች ቦታዎች ላይ በሚሆንበት ጊዜ

በትክክለኛው መንገድ ያለመፍሰስ የመሳሰሉት ሁኔታዎች ስለሚጸፉ፡፡ ልፀ ላለማግኘት ምክንያት ይሆናሉ፡፡ ከዚህም በተጨማሪ በተለያዩ አፕራሲዮን ምክንያት የማህጸን ቱቦ ከሌሎች የሰውነት ክፍሎች ጋር የመጣበቅ ሁኔታ ሊከሰት ይችላል፡፡ በጠቅላላ የጤንነት ሁኔታ ማለትም በእንቅርት ወይም የስኩዋር በሽታ በመሳሰሉት በሕመሙም ይሁን በሚወስዱት የመከላከያ መድሀኒቶች ሳቢያ ሴቶች ልጅ ላለመውለድ ችግር ሊጋለጡ ይችላሉ፡፡

ኢሶግ:- ሴቶች በአካላቸው መክላት ወይም መወፈር ምክንያት ልጅ ለመውለድ ይቸገራሉ?

□/ር:- ሴቶች ልጅ ላለማርገዝ ምክንያት ከሚሆኑአቸው ምክንያቶች □-ስፃ እድሜ፣ የአልኮሆል መጠፃ ፣ማሬ ስ እና ከዚህም በተጨማሪ ከፍተኛ ውፍረትና በጣም መክላት የሚጠቀሱ ናቸው፡፡ ይህ የሚሆነውም ብዙ ሴቶች የሰውነት ቅርጻቸውን ለመጠበቅ ወይም በአእምሮ ችግር ምክንያት ምግብ የማይወስዱ በመሆኑ ነው፡፡ ብዙ ጊዜ የሚመከረው አንዲት ሴት አለአግባብ መክላት ወይም መወፈር ችግር ካለባት ወደሕክምና ከመሄድዋ በፊት በትክክለኛው ሁኔታ ክብደትዋን ማስተካከል ነው፡፡ የሰውነት አካላቸው በጣም ቀጭን የሆነ ሴቶች ልጅ አርግዞ ለመውለድ እንዲችሉ ምግብ በመውሰድ በመሳሰሉት □በ□ታቸው እንዲጨምር ያስፈልጋል፡፡ ይህ የሚመከረውም □እንቁላል ማፍሪያ ሆርሞኖች በትክክል ስራቸውን እንዲሰሩ ስለሚረዱ ነው፡፡ ከፍተኛ ውፍረት ያለባቸው ሴቶች ልጅ ከማርገዛቸው በፊት ክብደታቸውን እንዲቀንሱ ይመከራል፡፡

ይህም የሚመከረው በውፍረት ምክንያት ከሚከሰቱ የስኩዋር በሽታ እና በመሳሰሉት ምክንያቶች የሰውነት ሆርሞኖች በትክክል ስራቸውን እንዳይሰሩ ስለሚያደርግ ነው። ስለዚህ ልጅን አርግዞ ለመውለድ ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ክብደት ሊኖር ይገባል።

ኢሰግ:- ሴቶች ስራን ከመስራት ጋር በተያያዘ ልጅ የማይወልዱበት እጣ ይገጥማቸዋልን?

□/ር:- ስራን መስራት በሚል ሳይሆን ከፍተኛ እንቅስቃሴዎች የሚያደርጉ ሰዎች ከጭንቀትና ከሰውነት ክብደት ጋር በተያያዘ በሚፈጠር የሆርሞኖች መዛባት ምክንያት የመውለድ ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል። ለምሳሌ □ሩጫ የሚሮጡ ሴቶች ብዙ ጊዜያቸውን በልምምድና በውድድር ስለሚያጠፉ እንዲሁም ከፍተኛ ውጥረት ባለበት የስራ መደብ የሚሰሩ ሴቶች ጭንቀት ስለሚበዛባቸው እና የሆርሞኖችን የመዛባት ሁኔታ ስለሚያስከትል የመውለድ ችግሮችን እንደሚያመጡ ጁታመናል። ይህ ሁኔታ የወር አበባ መዛባትንም እንደሚያስከትል እሙን ነው። ስለዚህ የነበረውን ከባድ ስራና ጭንቀት ቀለል ወዳለ ሁኔታ በመለወጥ እረፍት ማድረግ ልጅ ለመ□ለት ጁታቅማል።

ኢሰግ:- ልጅ መውለድ አለመቻል የጊዜ ገደብ አለውን?

□/ር:- የሕክምናውን ሁኔታ ከሚፈታተነው ነገር አንዱ የመውለድ ችግሩ የሚቆይበት ጊዜ ነው። ለምሳሌ ለረጅም ጊዜ ልጅ መ□ለት □ምቢ ያላቸው ሰዎች ምክንያቱ እስከታወቀ ድረስ ልፀ □ማ□ኘት እድላቸው የመነመነ መሆኑ ይታወቃል። ነገር

ግን ምክንያቱ ባልታወቀ ሁኔታ መውለድ ያልቻሉ ሰዎች ምንም ያህል ጊዜ ቢቆዩ ልጅ መውለድ የሚችሉበት ሁኔታ ሊጸፋፋም ይችላል። ስለዚህ በጽናትና ተስፋ ሳይቆርጡ መጠበቅ እንጂ ልጅ ማግኘት አልቻልንም በሚል እራስን ማስከፋት ተገቢ አይደለም።

ኢሶግ:- ሴቶች በይበልጥ ልጅ ላለመውለድ ምክንያት የመሆናቸው ምስጢር ምንድነው?

□/ር:- በእርግጥ ልጅ ባለመውለድ በኩል ወንዱም ሆነ ሴቷ እኩል ተጠያቂነት አለባቸው። ሁለቱም ችግሩ እኩል ይመለከታቸዋል። ነገር ግን በወንዱና በሴቷ መካከል ከለው ልዩነት አንዱ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ወደሕክምናው ስለሚመጡ እና ችግራቸው በምርመራ ተረጋግጦ ስለሚነገራቸው ነው። ከዚህም በተጨማሪ ብቻ ቋቋ ሴቶች ለተለያዩ በሽታዎች የመጋለጥና የተፈጠረውን በሽታም ቶሎ ያለመታከም ችግር ስላለባቸው ልጅ ያመውለድ ችግር ይገጥማቸዋል። እድሜ አስቀድሞ መውለድን የሚገታው ሴቶችን ነው። በእነዚህና በመሳሰሉት ምክንያቶች እንጂ ወንዶች ያነሰ ሴቶች ደግሞ የበለጠ ያለመውለድ ችግር አለባቸው የሚል መግቢያ ሊሰጥ ሊገባም ይችላል።

ኢሶግ:- ሰዎች ልጅ ያለመውለድ ችግር እንዳይገጥማቸው ምን ማድረግ ይገባቸዋል?

□/ር:- ሰዎች በአኑዋኑዋራቸው የተስተካከለ ባህርይ እንዲኖራቸው ያስፈልጋል። የህይወት ዝንባሌን ማስተካከል፣ አላስፈላጊ ነገሮችን ማለትም እንደ አልኮሆል መጠጥ ፣ ሲጋራ ማጨስ ፣ ሱስ አስያዥ እጾችን የመጠቀም ልምድን ማስወገድ ያስፈልጋል። ክብደትን ማስተካከል አስፈላጊ ነው። ከዚህ

በተጨማሪ ጥንዶች ተጋብተው ወይንም ግንኙነት ማድረግ ከጀመሩ ከአንድ አመት ያላነሰ ቺ ልፀ መ ለት ካልቻሉ ቶሎ ወደሐኪም ቤት መሔድ ይገባቸዋል። እድሜያቸው ከፍ ያለ ሴቶች ከሆኑ ደግሞ አንድ አመትም ሳይጠብቁ ጋብቻ በፈጸሙ ወይንም ግንኙነት ማድረግ በጀመሩ እስከሰድስት ወር ባለው ጊዜ ሕክምና ማድረግ ይጠበቅባቸዋል። ጥንዶች ወደሕክምና መምጣት ያለባቸው ያለምንም መከላከያ ግንኙነት እያደረጉ እርግዝና የማይከሰት ከሆነ ነው። የወር አበባ መዛባት የሚያጋጥማቸው ሴቶች ልጅ መውለድ በሚፈልጉበት ጊዜ ችግር ሊገጥማቸው ስለሚችል ጊዜ ሳይፈጁ ወደሐኪም ቤት መሄድ ይጠበቅባቸዋል።

ኢሶግ:- ልጅ ለመውለድ ሕክምናው ምን ያህል መፍትሔ ይሰጣል?

/C:- ብዙ ጥንዶች ወደሕክምና መጥተው ምርመራ ከተደረገላቸው በሁዋላ አንተም መውለድ ትችላለህ አንቺም መውለድ ትችያለሽ የሚል መልስ ሲሰጣቸው ያለምንም ሕክምና ልፀ ይወልዳሉ። ምክንያቱም አእምሮአቸው ከጭንቀት ስለሚገላገልና ሕሊናቸው ስለሚያርፍ ነው። ከዚያ በተጨማሪ በትክክል ችግር ያለባቸው ሰዎች የመውለድ ችግሩ እንደየምክንያቱ ምን ያህል እንደቆየ እና በምን ሁኔታ ሊወልዱ እንደሚችሉ የሚያመለክቱ የህክምና ዘዴዎች አሉ ። በእርግጥ ሕክምናው አንዳንድ ጊዜ ከፍ ያለ ገንዘብም የሚጠይቅበት አፕራሲያንም የሚያስፈልግበት ሊሆን ይችላል። እንደነዚህ ያሉ ምክንያቶች ሁኔታውን ይወስኑታል። በመድሀኒት፣ በመርፌም ሆነ በኪኒን እንዲሁም በቀዶ ሕክምና ታግዘው የሚወልዱ አሉ። ከዚህም በተጨማሪ

የመውለድ ሁኔታዎች በጣም ተሸሽለው የመጡ ስለሆነ በአገራችን እንኩዋን ባይቻል በሌሎች ሀገሮች በተክኖሎጂ እርዳታ መውለድ ይቻላል። ባጠቃላይም ወንዱም ሆነ ሴቷ የመውለድ ችግሩ ከእኔ አይደለም በሚል የስነልቦና ችግር በራስ ላይ ከመፍጠር ተቆጥበው ጥንዶች በጋራ ወደሕክምናው ቀርበው የባለሙያ ምክር ቢወስዱ የተሻለ ውጤት ላይ ጁርሳሉ።

ሉ-... እንደ Emergency contraceptive ... ጸ-ጠላል...»

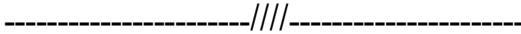
«አንድ ጥያቄ አለኝ... እኔ እድሜዬ አስራ ሰባት አመት ነው። የወንድ ጉዋደኛ አለኝ። ታዲያ በቋሚነት የሚወሰዱትን ስራት መከላከያ መድሀኒቶችን እንዳልጠቀም ፈራሁ። ምክንያቱም የሁዋላ ሁዋላ መሀን ሊያደርግሽ ይችላል በሚል ጉዋደኞቼ ስለሚጸስሩኝ ነው። ስለዚህ ከጉዋደኛጽ ፉር በቀቷር ከመገናኘቱ በፊት የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያውን እወስድና ከዚያ በሁዋላ ግንኙነት እንፈጽማለን። በዚህ መልክ እየተጠቀምኩ እያለሁ የሁዋላ ሁዋላ ግን እርግዝና ተከሰተ። የዚህን የርግዝና መከላከያ የአወሳሰድ ባህርይ ሳልረዳ በመቅረት በወሰድኩት የተሳሳተ እርምጃ አሁን ችግር ላይ ነኝ። ስለሆነ ሆኖ ወጣቶች በስነተዋልዶ ጤና በኩል ያሉትን አገልግሎቶችም ሆነ ማንኛውንም ነገር በሚመለከት ተገቢውን ትምህርት የምናገኝበት ዘዴ ቢፈጠር ጥሩ ነው።»

ቤተልሔም

ጁአሩ/ከሽር ሜዳ/

ቤተልሔም ጁአሩ በዚህ ጉዳይ ሀሳብ ካቀረቡ ሰዎች መካከል ነች። በስልጅም ሆነ በግንባር ተመሳሳይነት ያለውን ጥያቄ ያቀረቡልን ሌሎች ሰዎችም አሉ። የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ (EC) አጠቃቀምን በሚመለከትና መደበኛዎቹ የእርግዝና መከላከያዎች እንደ ድንገተኛ ወይንም አስቸኳይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ማገልገላቸውን በሚመለከት ማብራሪያ የፈለጉ ተሳታፊዎችን ጥያቄ መሰረት በማድረግ

ለ□ህ እትም ላቀረብናቸው ጥያቄዎች መልስ የሰጡን እንግዳችን ዶ/ር ዮናስ ጌታቸው የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያ ናቸው።



ኢሶግ:- የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ Emergency contraceptive ማለት ምን ማለት ነው?

□/ር:- Emergency contraceptive □ሚባለ□. □እርግዝና መከላከያ መንገድ ሆኖ ስሙ ንደሚያመለክተው በድንገተኛ ጊዜ ለሚከሰት የወሲብ ግንኙነት ድንገት እርግዝና እንዳይከተል ለማድረግ ከጥቅም ላይ የሚውል መከላከያ ነው። ከመደበኛዎቹ የመከላከያ ዘዴዎች የሚለየውም... መደበኛዎቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ከጥቅም ላይ የሚውሉት ከወሲብ ግንኙነት አስቀድሞ ሲሆን የአስቸኳይ መከላከያው ግን ከግንኙነት በሁዋላ የሚወሰድ ነው። አንድ የእርግዝና መከላከያ ዋናው ጥቅሙ እርግዝናን መከላከል ነው። ስለሆነም መደበኛዎቹ መከላከያዎች እርግዝናው እንዳይከሰት የመከላከያ ኃይላቸው ከፍተኛ ነው። ለምሳሌ አንድ ሺህ ሴቶች የመከላከያ ፒልስ ለአንድ አመት በየቀኑ ቢወስዱ ምናልባት አንዱ ብቻ ልታረገዝ ትችላላችሁ ይሆናል። የአስቸኩዋይ ጊዜ መከላከያው ግን አቅሙ አነስተኛ ነው። ስለዚህ እንደመደበኛ □እርግዝና መከላከያ ሳይሆን ከጥቅም ላይ ሊ□-ል □ሚታገ□ እንደ ድንገተኛ መከላከያነት ነው። እነዚህ ድንገተኛ የግንኙነት ወቅት የሚባሉት ለምሳሌ ተገዶ መደፈር ቢኖር... ወይም አንዲት ሴት በየቀኑ የምትወስደውን መከላከያ መጠቀም ብትረሳ ወይም ያደረገችው ሉፕ ቦታውን

ቢስት አሊያም ኮንዶም ቢቀደድ በመሳሰሉት ሁኔታዎች
□ርግዝና እንዳይከሰት ከግንኙነት በሁዋላ የአስቸኩዋይ ጊዜ
□እርግዝና መከላከያ መውሰድ ያስፈልጋል።

ኢሶግ:- የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ በምን አይነት መልክ
የተዘጋጀው ነው ?አቅርቦቱስ?

□/ር:- መድሀኒቶቹ የተለያዩ ናቸው። ለምሳሌ..አንዱ ባለ አራት
ታብሌት(ኪኒን) ማለትም ሁለቱንም አይነት ሆርሞን
ኢስትሮጂንና ፕሮጀስትሮንን የያዘ ሲሆን በእርግጥ በአሁኑ
ሰአት በአገራችን ያለው ፕሮጀስትሮንን ብቻ የያዘ ሁለት ኪኒኖች
በአንድ ፓኬት ውስጥ በመሆን የተዘጋጀ ነው።አቅርቦትን
በሚመለከት በከተሞች አካባቢ ባሉ መድሀኒት ቤቶች፣ በጤና
ጣብያዎች እና በሆስፒታሎች ጭምር ይገኛል።

ኢሶግ:- የድንገተኛ እርግዝና መከላከያው መወሰድ ያለበት በምን ሁኔታ
ነው?

□/ር:- መከላከያው መወሰድ ያለበት ግንኙነት በተፈጸመ ከሰባ ሁለት
ሰአት በፊት ነው።የመጀመሪያው ኪኒን ግንኙነት በተፈጸመ
በሰባ ሁለት ሰአት ውስጥ ከተወሰደ ከአስራ ሁለት ሰአት በሁዋላ
□□ሞ ሁለተኛው ኪኒን መወሰድ አለበት።የመከላከያ ኪኒንን
እስከ ሰባ ሁለት ሰአት ድረስ በመቆየት መጀመር የሚቻል
ቢሆንም ከዚያም በፊት በፍጥነት ቢወስዱት የበለጠ አስተማማኝ
ይሆናል።ይህ የአስቸኩዋይ ጊዜ መከላከያ መወሰድ ያለበት
እንደመደበኛ □እርግዝና መከላከያ ሳይሆን በድንገት ሊከሰት
የሚችል እርግዝናን ለማክሸፍ ነው።

ኢሶግ:- የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያው አወሳሰድ ከግንኙነት ወይም ከተመደበው ሰአት በፊት ቢወሰድ መድሀኒቱ አይሰራም ማለት ነው?

□/ር:- መድሀኒቱ አይሰራም ማለት አይደለም። ነገር ግን የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያው ሲሰራ ስሙም እንደሚያመለክተው ለድንገተኛ ሁኔታ ነው። ከዚህም በላይ ይህ መከላከያ እንደመደበኛው መከላከያ እርግዝናን የመከላከል ብቃቱ አስተማማኝ አይደለም። ለምሳሌ ...ፒልስ በየቀኑ የምትውጥ እናት ልታረግዝ የምትችልበት አጋጣሚ አነስተኛ ነው። ነገር ግን ከግንኙነት በሁዋላ ሁለቱንም ፒልስ ብትውጥ እርግዝና የመኖር እድሉ በጣም ከፍተኛ ነው። ስለዚህ ይህ የአስቸኩዋይ ጊዜ መከላከያው በእቅድ ለተደረገ ግንኙነት የሚወሰድ ሳይሆን በድንገተኛ ሁኔታ በሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት ሊፈጠር የሚችልን እርግዝና ለመከላከል ነው። በሌላም በኩል መከላከያው ግንኙነት በተደረገ በሰባ ሁለት ሰአት ውስጥ የመጀመሪያውን ኪኒን ከዚያም የመጀመሪያወ ኪኒን ከተወሰደ በአስራ ሁለት ሰአት ጊዜ ውስጥ ሁለተኛውን ኪኒን መውሰድ ያስፈልጋል ቢባልም ከዚህ ሰአት አስቀድሞ የመውሰድ ሁኔታ ቢኖር ግን አሁንም መድሀኒቱ አይሰራም ማለት አይቻልም። ከተመደበው ሰአት በሁዋላ መውሰድ እንጂ አስቀድሞ መውሰዱ ምንም ጉዳት አያመጣም።

ኢሶግ:- መ□በኛዎቹ የእርግዝና መከላከያዎች በምን መልክ ነው እንደ አስቸኩዋይ የእርግዝና መከላከያ የሚያገለግሉት ?

□/ር:- ሉ□ □ተሰኘው በማህጸን ውስጥ የሚቀመጠው የእርግዝና መከላከያ ባልታቀደ ወይም በድንገት የግብረሰጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በሁዋላ አምስት ቀን ሳይሞላ ወደ ማህጸን በማስገባት እርግዝናው እንዳይፈጠር ማድረግ ይቻላል። በድንገተኛ ሁኔ□ የግብረሰጋ ግንኙነት ካደረጉ ከአራት እና አምስት ቀን በሁዋላ የአስቸኩዋይ ጊዜ □ርግዝና መከላከያውን ቢወስዱ ውጤ□ም ሊሆን አይችልም። ስለዚህ በዚህ ጊዜ ውስጥ ሉጥ ትክክለኛ□- □እርግዝና መከላከያ ነው። ሉጥ ዋና ስራው ጽንሱ ማህጸን □ት□□ ላጁ እንዳይቀመጥ ማድረግ ነው። ጽንሱ ማህጸን ግድግዳ ላይ የሚቀመጠው ከሰባት ቀን በሁዋላ ነው። ሉጥ ጽንሱ እንዳያድግ ማህጸን ግድግዳ ላይ እንዳይቀመጥ በማድረግ ምክንያት እርግዝናው ይከሸፋል። በእር□ፃ ሉ□ ሲ□ረ□ □□ር አበባ መኖር አለመኖሩን የማረጋገጥ አሰራር አለ። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ግን እርግዝና መኖር አለመኖሩን □ር□ቷኛ ለመሆን ሲባል ነው። ከዚህም በላይ ሉጥን ወደማህጸን ለማስገባት የማህጸን በር በቀላሉ ስለሚከፈት እና ስለሚያመች ነው። እርግዝና አለመኖሩ □ር□ቷኛ ከተሆነ ግን በማንኛ□-ም ጊዜ ሉጥን ወደማህጸን ማስገባት ይቻላል።

ከዚህም በተጨማሪ በየቀኑ በመደበኛነት የሚወሰዱ ታብሌቶች እንደ ፕሩደንስ ፣ማይክሮጂኖን ያሉትን ለአስቸኩዋይ ጊዜ □እርግዝና መከላከያነት መጠቀም ይቻላል። ለምሳሌ ማይክሮጂኖን መጠቀም ካስፈለገ ሆርሞን ያያዘውን ብጫ ታብሌት አራቱን በመጀመሪያ... በመቀጠልም ከአስራ ሁለት ሰአት በሁዋላ ደግሞ አራቱን ባጠቃላይም ስምንት ታብሌት

በመጠቀሙት እንደአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ መውሰድ ይቻላል። በእርግጥ ሌላም አይነት...ማለትም ሁለት ሁለት ኪኒን በማድረግ የሚወሰድም አለ። ላጠቡ ሴቶች የሚሰጥ ታብሌትንም እንደ አስቸኩዋይ የእርግዝና መከላከያ መውሰድ ይቻላል። ለማንኛውም የህክምና ባለሙያን በማማከር መከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም አግባብነት ያለው አንሄድ መሆኑን ተጠቃሚዎች ሊያውቁት ይገባል።

ኢሶግ:- የአስቸኩዋይ ወይንም የድንገተኛ ልጅ ልማት መከላከያ የጎንዮሽ ጉዳት አለው?

□/ር:- ይህ መድሀኒት እንደማንኛውም መድሀኒት ጥቅም ያለው ቢሆንም የከፋ ባይሆንም የጎንዮሽ ጉዳትም አለው። እንደማቅለ ሽለሽ ፣ማስታወክ ፣እራስ ምታት ፣ማዘር የመሳሰሉትን እና በሚቀጥለው የወር አበባ አመጣጥ ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። የወር አበባው ዘግይቶ መምጣት ፣መብዛት የመሳሰለውን ሁኔታ ሊያስከትል ይችላል። ከዚህም ሌላ የአስቸኩሻጭ ልጅ ልማት መከላከያው እንደታሰበው ሳይሆን ቀርቶ እርግዝናም ሊከሰት ይችላል። ስለዚህ አስቸኩዋይ መከላከያውን ከወሰዱ በሁዋላ እርግዝና መኖር አለመኖሩን በህክምና ማረጋገጥ ጁቷቅማል።

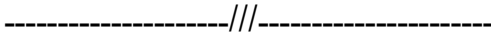
ኢሶግ:- የአስቸኩዋይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያን በሚመለከት የህብረተሰቡን ግንዛቤ ለማዳበር ምን በመደረግ ላይ ነው?

□/ር:- Emergency contraceptive ጥቅሙንና አጠቃቀሙን በሚመለከት በተለያዩ መድረኮች ለተለያዩ የህብረተሰብ ክፍል በተለይም ለወጣቶች እንዲያውቁት ለማድረግ ትምህርቱ በመስጠት ላይ

ነው።። በእርግጥ ለህብረተሰቡ በሙሉ ተዳርሶአል ማለት አይቻልም።ስለዚህ በዚህ ረገድ ገና ብዙ መስራት ይጠበቃል።

የማህጸን በር ካንሰር ...የኤችአይቪ አመላካች...

አንዲት ሴት በኤችአይቪ ቫይረስ ብትያዝ በስነተዋልዶ ጤና አካልዋ በተለይም በማህጸን አካባቢ ሊፈጠር የሚችለውን የጤና ችግር እንዲያብራሩልን ባለሙያ አነጋግረናል። ባለሙያው ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።



ኢሶግ:- ኤችአይቪና የማህጸን ችግር ተያያዥነት ምን ይመስላል?

□/ር:- ኤችአይቪ ኤይድስ የተባለው ቫይረስ የአንድን ሰው የበሽታ የመከላከል አቅም የሚያዳክም መሆኑ የታወቀ ነው። ስለዚህ ማንኛውም ሰው በተለያዩ ምክንያቶች በሽታ ቢይዘው የሰውነቱ የመከላከል ሁኔታ በተፈጥሮ ጠንካራ ከሆነ ብዙም ለጉዳት የማጁሩለዓ እና በሽታውም በቀላሉ ሊጠፋ ይችላል።ኤችአይቪ የያዘው ሰው ግን አስቀድሞውኑም ሰውነቱ ስለተዳከመ በቀላሉ ኢንፌክሽን ሊባባስበት ይችላል። ስለዚህ የትኛውም በሽታ አይነቶች ማለትም በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፈውም ይሁን ሌላው በቀላሉ የማይድንና ለብዙ ጊዜ የሚቆይ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ሴቶች ኤችአይቪ ከያዛቸው የአባላዘር በሽታም ይሁን ሌላው በሽታ ስለሚያጠቃቸው የማህጸን ክፍላቸውም የመጎዳቱ ሁኔታ ከዚህ ጋር ይያያዛል።

ኢሶግ:- ኤችአይቪ ኤይድስ የያዛት ሴት ማህጸንዋ በተለያዩ ቫይረሶች ምክንያት ከተጎዳ ልጅ

□መ□ለት እድል ይኖራታል?

□/ር:- ኤችአይቪ ኤይድስ የያዛት ሴት ልጅ መውለድ አትችልም ማለት አይቻልም። እንደማንኛውም ሴት ማርገዝ መውለድ ትችላለች። ነገር ግን ኤችአይቪ ኤይድስ በማርገዝ ወይም በመውለድ በኩል የሚከለክለው ነገር ባይኖርም ሊፈጠር በሚችለው ኢንፌክሽን ምክንያት በምትጸንስበት ጊዜ በራስዎም ሆነ በጽንሱ ላይ የሚያመጣው የጤና መታወክ ከመኖሩም በላጁ ወደልጁም የሚተላለፍ ችግር ሊኖር ስለሚችል ከማርገዡ በፊት አስቀድሞውኑ ከሐኪም ጋር መመካከር ይገባል።

ኢሶግ:- ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ ለሚከሰት የማህጸን በር ካንሰር መከላከያ የሚሆን ክትባት

በአገራችን አለ?

□/ር:- የማህጸን በር ካንሰር ክትባት በእርግጥ በአገራችን አለ። ነገር ግን ክትባቱ የሚሰራው ከዘጠኝ አመት እስከ 26 አመት ላሉ ሴቶች ነው። የዚህም ምክንያት በዚህ እድሜ ያሉ ሴቶች ለማህጸን ካንሰር ለሚያጋልጠው ቫይረስ አልተጋለጡም ከሚል ነው። ክትባቱም ለሁሉም የቫይረስ አይነቶች ይሰራል ማለትም አይደለም። ቫይረሶቹ በተሰጣቸው ስያሜ መሰረት 16 እና 18 የሚባሉት በቀጥታ ከካንሰሩ ጋር ግንኙነት ያላቸው ሲሆኑ 6 እና 11 የተባሉት ግን ከላንቺ የሚነሳና በዚያው አካባቢ እብጠት በሚያስከትል የካንሰር አይነት ነው። ክትባቱ የተሰራው ለእነዚህ ለአራቱ አይነት ቫይረሶች ነው። እነዚህ አራት የቫይረስ አይነቶች ግን ከ70 እስከ 80 በመቶ ለሚሆነው የካንሰር አይነት በሽታውን የሚያስከትሉ ስለሆኑ እነርሱን በክትባት መከላከል ማለት ባብዛኛው ካንሰሩን መቀነስ ማለት ነው። ባጠቃላይ

ለንንሰር የሚያጋልጡት ቫይረሶች ከሀያ እስከ ሰላሳ የሚደርሱ ሲሆን ከአራቱ በስተቀር ለእነዚህ ሁሉ ክትባቱ ማግኘት እስከአሁን አልተቻለም። ክትባቱ ከ26 አመት እድሜ በላይ ላሉ ሴቶችም በመሞከር ላይ ነው። ነገር ግን በዚህ ስትሜ ላሉ ሴቶች ውጤታማ ይሆናል ተብሎ አይገመትም።

ኢሶግ:- ኤችአይቪ የያዛት ሴት ክትባቱን መውሰድ ትችላለችን?

□ር:- ኤችአይቪ የያዛቸው ሴቶች ክትባቱን አይወስዱም የሚል ጥናት እስከአሁን አልወጣም።

ስለዚህ ኤችአይቪ የያዛቸው ሴቶች የማህጸን በር ካንሰርን ለመከላከል ክትባቱን ቢወስዱት ጠቃሚ እንጂ ምንም ጉዳት የለውም። ምክንያቱም በሽታው ቢይዛቸው ሰውነታቸው የመከላከል አቅም ስለሌለው የሚጎዱ ሲሆን ክትባቱን ያገኙ ሴቶች ግን በኤችአይቪ ኤይድስ ቢያዙም እንኩዋን ካንሰሩን ክትባቱ ሊከላከልላቸው ይችላል።

ኢሶግ:- የማህጸን በር ካንሰር ክትባት በአገራችን ምን ያህል ተግባራዊ ሆኖአል?

□ር:- ክትባቱ በአገራችን መሰጠት ተጀምሮአል። ነገር ግን በብዛት አልተስፋፋም። አንዲት ሴት ክትባቱን መውሰድ ያለባት በመጸመሪያ□ በሁለተኛ□ እና በሶስተኛው ወር (ሶስት ጊዜ) ሲሆን ዋጋው ደግሞ በጣም ውድ ነው። አንዲት ሴት ክትባቱን ለመውሰድ ቢያስፈልጋት እስከ አምስት ሺህ ብር ድረስ ወጪ ማትረ□ ጁቷበቅባ□ ል። ስለ□ህ □ትባቱን መውሰድ አቅምን □ሚ□ታተን በመሆኑም ይመስላል...በተስፋፋ ሁኔታ ስራ ላይ አልዋለም። የክትባቱን አቅርቦት በሚመለከት በአገራችን

በመንግስት ሆስፒታሎች ሳይሆን በአንዳንድ የግል ሆስፒታሎች ጽቶል።

ኢሶግ:- በኤችአይቪ የተያዙ ሴቶች ክትባቱን እንዲወስዱ ለማስቻል ዋጋውን ማስተካከል ይቻል

ይሆን?

□/ር:- ይህ የማንኛውም ሰው ማለትም የተጠቃሚውም የህክምና ባለሙያውም ፍላጎትና ጥያቄ ነው። በተለይም እንደኢትዮጵያ ባሉ ታዳጊ አገሮች ክትባቱ በክትባት መርሀ ግብር እስካልተካተተና በነጻ የሚሰጥበት መንገድ እስካልተመቻቸ ድረስ ለመጠቀም በጣም አስቸጋሪ ነው።

ኢሶግ:- ኤችአይቪ ኤይድስን ከአባላዘር እና ካንሰር ከመሳሰሉት በሽታዎች ጋር ተያያዥ ሆኖ

ጉዳት እንዳያደርስ ምን ማድረግ ይገባል ?

□/ር:- መጀመሪያ የኤችአይቪ የመተላለፊያ መንገዶችን ማወቅ ተገቢ ነው። ምን አይነት ሰው ነው በብዛት ሊጠቃ የሚችለው የሚለውን ስንመለከት የበሽታው ደረጃ ይለያያል። አንድ ግለሰብ በቫይረሱ በጣም የተዳከመ እና ሲዲፎር ካውንቱ በጣም ያነሰ ከሆነ ወይም በብልት አካባቢ የመላላጥ ሁኔታ ካለ ከዚህም በተጨማሪ የወር አበባ እያለ የግብረሰጋ ግንኙነት ከተፈጸመ አንዲት ሴት ለቫይረሱ የመጋለጥ እድል በጣም ከፍተኛ ይሆናል። ስለዚህ የቫይረሱ የመተላለፍ እድል እንዲቀንስ እነዚህ አደገኛ ሁኔታዎች የሚወገዱበትን ሁኔታ ማየትና ማስተካከል ይገባል። ሴቶች በበሽታው ከተያዙ በሁዋላ ግን መደረግ ያለበት ወደሕክምና በመሔድ ኤችአይቪ ኤይድስ እንደያዛቸው

በመግለጽ የማህጸን በር ካንሰር እንዳይዛቸው ቀጣይ ሕክምና ሊደረግላቸው እንደሚገባ ከህክምና ባለሙያዎች ጋር መመካከር አለባቸው። የህክምና ባለሙያውም አንዲት ሴት ኤችአይቪ ኤይድስ እንዳለባት ከወቀ የማህጸን በር ካንሰር እንዳይዛት የተቻለውን ምርመራ ሁሉ በማድረግ በካንሰር መያዝ አለመያዝዋን ማረጋገጥ ያስፈልገዋል። የኢንፌክሽን ሁኔታ እንኩዋን ቢኖር ተባብሶ ወደመላ ሰውነት በመስራጨት ወደከፋ ሁኔታ እንዳይዛወርና ለሕይወት አደጋን ከማስከተሉ በፊት በተገቢው ሁኔታ ሕክምናው መሰጠት አለበት።

ኢ.ሶግ:- □እናቶች በኤችአይቪ የመያዝ ሁኔታ አሁን በምን ሁኔታ ላይ ነው ያለው?

□/ር:- በእርግጥ የተደረገ ጥናት የለም። ነገር ግን ቀደም ካለው ጊዜ ጋር ስናስተያየው የማህጸን በር ካንሰር በእድሜያቸው ገፋ ባሉ ማለትም ከሀምሳ እስከ ስድሳ አመት ባሉት ላይ ነበር □ሚታየው። አሁን ግን የማህጸን በር ካንሰር ባልተለመደ ሁኔታ በሀያዎች የእድሜ ክልል ባሉ ሴቶች ላይ ጁታያል። አንዲት ሴት በሀያዎች እድሜ ላይ እያለች የማህጸን በር ካንሰር □ሚታይባት ከሆነ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ለመሆንዋ እንደማመላከቻ ነው። ስለሆነም በዚህ እድሜ ላይ ያሉ ሴቶች ይህ የጤና ችግር ሲደርስባቸው ወዲያውኑ ኢችአይቪ እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው መታየት አለባቸው። ስለዚህ ይህንን አይነት የጤና መጉዋደል ሲያጋጥም በሚደረገው ምርመራ አብዛኛዎቹ ሴቶች ኤችአይቪ የተያዙ መሆናቸው እየተረጋገጠ ነው።

ኢሶግ:- ሴቶች በኤችአይቪና ከዚያም ተያያዥ በሆነው የማህጸን ካንሰር እንዳይጎዱ ለማድረግ የህብረተሰቡ ድርሻ ምንድነው?

□/ር:- ዋናው ነገር በኤችአይቪ ኤይድስ እንዳይያዙ ተገቢውን መከላከል ማድረግ ነው። ኤችአይቪን በመከላከል እርምጃው ካለወገድንና ሴቶቹ በቫይረሱ ከተያዙ ግን በቀጣይ የማህጸን ካንሰር □ንዳይያዙ ተገቢውን ክትትል ማድረግ ይገባል። እንደማንኛ□ም ሰው በኢንፌክሽን እንዳይያዙም መጠንቀቅ አለባቸው። ችግሩ ከታየ ደግሞ በአፋጣኝ ወደ ሕክምናው በመሄድ ምርመራ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል። በቤተሰብ ደረጃ ደግሞ በግልጽ ከልጆች ጋር ውይይት ማድረግ ይጠበቃል። በ□ር□ፃ □ተ□ፃ ርጉዳይ በመሆኑ በትእዛዝ እንዲህ አድርጉ እንዲህ አታድርጉ ማለት አስቸጋሪ ቢሆንም ከጋብቻ በፊት ወሲብ መፈጸም እንደሌለባቸው መምከር ከቤተሰብ እንዲሁም ከህብረተሰብ ይጠበቃል። ኤችአይቪ ቫይረስ በራሱ ገዳይ አይደለም። ነገር ግን ቫይረሱ እያለ ሌሎች በሽታዎች ሲከሰቱ ሰዎችን ስለሚጎዳ ይህንን በተገቢው ማስረዳት ይጠበቃል።

« ...በካልሺየም የበለጸጉ ምግቦች...እስፖርት... »

- የወር አባባ መፍሰሱን መቼ ይጀምራል?
- የወር አባባ መቼ ይቋረጣል?
- በሚቋረጥበት ወቅት ተያያዥ የሆነው የባህርይና የጤና ችግር ምንድነው?

ከላይ ያነበባችሁትን ጥያቄ መሰረት በማድረግ ለአንባቢ ግንዛቤ ይሰጣል ያልነውን መልስ እነሆ ለንባብ እንላለን። ለነዚህ ጥያቄዎች መልስ የሰጡን ዶ/ር ፈቃደ ደነቀ የጽንሰና ማህጽን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው። ዶ/ር ፈቃደ ደነቀ በአሁን ወቅት በአዲስ ሕይወት የእናቶችና የህጻናት ሆስፒታል በመስራት ላይ ይገኛሉ።

ኢሶግ:- የወር አባባ መፍሰስ የሚጀምርበት እድሜ ስንት ነው?

□/ር:- የወር አባባ መፍሰስ በየወሩ □ሚታይ የሴቶች ተፈጥሮአዊ ሂደት ነው። የወር አባባ መፍሰስ የሚጀምረው ቀደም ሲል ከአስራ ሁለት እስከ አስራ ሶስት አመት እድሜ ላይ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ግን ሴት ህጻናቱ እስከ አስር አመት ባለው □እድሜ ክልላቸው የወር አባባ ማየት ይጀምራሉ። በአሁን ወቅት የወር አባባ የሚታይበት እድሜ የመቀነሱ ምክንያትም በትክክል ይህ ነው ተብሎ መግለጽ ባይቻልም የሚገመተው በአሁን ሰአት ባለው የተለያዩ ተጽእኖዎች ማለትም የተከናዎሎጂ መራቀቅና ልጆችም ለዚህ ተከናዎሎጂ ተጋላጭ መሆናቸው ነው።ከዚህም በተጨማሪ በአካባቢ የአየር ጸባይና የሚመረቱ ምግቦች አርተፊሻልነት የመሳሰሉት ሁሉ ተጽእኖ ስለሚያደርጉ

የወር አበባ የሚጀምርበት ትሜ ታች ዝቅ እያለ መጥቷል።

ኢሶግ:- የወር አበባ የሚቋረጥበት እድሜስ ከቀድሞው ልዩነት አለው?

/ር:- የወር አበባ መምጫው እድሜ ከቀድሞው ቢለያይም መቋረጫው ግን ልዩነት የለውም። የወር አበባ በአስራሶስት አመት በሚጀምርበት ጊዜም ሆነ ዛሬ በአስር አመት ትሜ በሚጀምርበት የሚቋረጠው በሀምሳ አመት እድሜ ነው ።

ኢሶግ:- የወር አበባ ለምን ይቋረጣል?

/ር:- የወር አበባ ለመምጣት ጤናማ የሆኑ የእንቁላል ማፍሪያ አካላት መኖር አለባቸው። እነዚህ የእንቁላል ማፍሪያ አካላት በማህጸኑ ግራና ቀኝ በጎን በኩል የሚገኙ ሲሆን ከእነሱ የሚመነጨ የሴትነትን ባህርይ የሚወስኑ ኢስትሮጂንና ፕሮጀስትሮን የሚባሉ ንጥረ ነገሮች ወይም ሆርሞኖች አሉ። እነዚህ ንጥረ ነገሮች በማህጸኑ የውስጥ ሽፋን ላይ በሚያደርጉት ለውጥ ከማህጸን የውስጥ ሽፋን ተ-ቸለ በሩ ከደም ጋር እየተቀላቀለ ይወጣል። የወር አበባ ከፒቱታሪ በሚነሱ ንጥረ ነገሮች ወይም ሆርሞኖች የሚወሰን ይሆናል። እነዚህ ሆርሞኖች በእንቁላል ማፍሪያ አካል ውስጥ ያልዳበሩ እንቁላሎችን ያቀፈው አል እንዲበለጽግና እንዲዳብር ይረዳሉ። ሌላው ደግሞ እንቁላል ከወጣ በሁዋላ ፕሮጀስትሮን የሚባለውን ሆርሞን እንዲያመነጭ የሚያደርግ ነው። ከዚያም በላይ ከዋናው የአንጎል ክፍል የሚመጣ ተጽእኖ የወር አበባ አመጣጥን ሊያስተጉዋጉል ይችላል። እንግዲህ በየወሩ በህ መል ር አበባ ሲመጣ ቆይቶ በሀምሳ አመት ትሜ ጁቋረል።

ኢሶግ:- የወር አበባ የሚቋረጠው በድንገት ነው? ወይንስ በሂደት?

□/ር:- የወር አበባ የሚቋረጠው በሂደት ነው። በሀምሳ አመት እስከመጨረሻው የሚቋረጥ ቢሆንም እዚያ ከመደረሱ በፊት ወደ አርባ አምስት አመት እድሜ ገደማ ጀምሮ አፈሳሰሱን ይቀንሳል። ከአርባ አምስት አመት ጀምሮ የወር አበባው □□□ቹ መምጣትና የሚወርደውም የደም ፍሰት መጠኑ እየቀነሰ እንዲሁም የሚወርድበት ተከታታይ ቀንም ያጠረ ሊሆን ይችላል። አንዲት ሴት ከወር አበባዋ ማቆሚያ ደረሰች የምትባለው ለአስራ ሁለት ወራት ሙሉ በሙሉ የወር አበባ ሳታይ ከቀረች ነው።

ኢሶግ:- □□ር አበባው እስከ ሀምሳ አመት እድሜ ድረስ ባለመቋረጡ ምክንያት እስከመጨረሻው እርግዝና ሊከሰት ይችላል?

□ር:- የወር አበባ ጨርሶ የሚቋረጠው በሀምሳ አመት ቢሆንም ከመዳረሻው ማለትም ከአርባ አምስት አመት ጀምሮ ግን እርግዝና ይከሰታል ማለት አይቻልም። ምክንያቱም ከአርባ አምስት አመት እድሜ ጀምሮ የወር አበባው እየዘገየ እንዲሁም መጠኑም በጣም በቀነሰ ሁኔታ የሚመጣ በመሆኑ እንቁላል አይወጣም። እንቁላል ከሌለ ደግሞ እርግዝና አይከሰትም። በአርግጥ አንዳንድ ጊዜ በዚህ የእድሜ ክልል እንቁላል ስለሚ□□ እርግዝና ሊከሰት ይችላል። ይህ ግን እጅግ በሳሳ ሁኔታ ስለሆነ በደፈናው በወር አበባ መቆሚያ ክልል ልጅ አይወለድም ማለቱ ይቀላል።

ኢሶግ:- የወር አበባ መቆም/ማረጥ/የሚያስከትለው የባህርይ ለውጥ አለ?

□/ር:- ባህርይን በሚመለከት ሴቶች የወር አበባቸው በሚቆምበት እድሜ አስቸጋሪ ሁኔታ ይገጥማቸዋል። በወር አበባ መቆሚያ እድሜ የኢስትሮጂን መጠን በከፍተኛ መጠን ይቀንሳል። ይህ እስትሮጂን የተሰኘው የሴት ሆርሞን ደግሞ ብዙ ጠቃሚ ለውጦችን በሰውነት ላይ የሚያመጣ ነው። በተለይም በመራቢያ የሰውነት አካላት ላይ ብዙ ተጽእኖ ያሳድራል። የዚህ የኢስትሮጂን መጠን በሚቀንስበት ወቅት በጡት ፣ በማህጸን፣ በአጥንት በመሳሰሉት ላይ ሁሉ ለውጥ እንዲከሰት ያደርጋል። ይህ በመሆኑም ይበሳጫሉ ፣ እረፍት የሌላቸው ይሆናሉ፣ ስጋት ያድርባቸዋል ፣ የሴትነት ባህርይን ያጡ ስለሚመስላቸው የጭንቀትና የድብርት ስሜት ይታይባቸዋል። የፍትወተ ስጋ አላቸውም በአመዛኙ እየቀነሰ ይሄዳል።

ኢሶግ:- በስነተዋልዶ አካላት ላይ የሚታዩት ለውጦች ምንድናቸው?

□/ር:- የኢስትሮጂን ንጥረ ነገር ማህጸንና ብልት በጣም እንዲነቃቁ የሚያደርግ ነው። ንጥረነገሩ በደም ውስጥ በሚቀንስበት ጊዜ የሴቶች ብልት ድርቀት ይኖረዋል። ማህጸንም መጠኑ በጣም ይቀንሳል። ምክንያቱም የሚያነቃቃው ኢስትሮጂን የተሰኘው ሆርሞን ስለሚቀንስ ነው። የጡትም መጠን ቀደም ሲል ከነበረው እየሟሸሸ ይሄዳል። ከዚህም ሌላ በሌሎች አካላት ላይም ጎጂ የሆነ የጤና ለውጥ ያስከትላል። ለምሳሌ ...የሽንት ጎጂም እንደሴት ብልት በኢስትሮጂን የሚነቃቃ ስለሆነ ንጥረነገሩ በሚቀንስበት ጊዜ የውስጥ ሽፋን መሳሳትና በቀላሉ የመድማት ሁኔታን ሊያስከትል ይችላል። ስለዚህም ከሽንት ጋር ምን ሊታይ ይችላል። ከዚህም ሌላ በዳሌ ፣ በአከርካሪ አጥንት

በመሳሰሉት ላይ የመሳሳት ሁኔታ ሊያጋጥም ይችላል። የአጥንት መሳሳቱም ሴቶቹ በሚወድቁበት ጊዜ በቀላሉ □መሰበር ሁኔታን ያስከትልባቸዋል።

ኢሶግ:- በማረጥ ምክንያት የሚከሰቱትን የጤና መጉዋደሎች ማስቀረት ይቻላልን?

□/ር:- የአጥንት መሳሳትን እና በፊኛ ላጁ □ሚታዩትን ለውጦች ሙሉ ለሙሉ ለማስቀረት ያስችግራል። ግን ችግሩን ለመከላል በካልሲ□ም □□በሩ ምግቦችን (አሳ ፣ ወተት ፣ አኩሪ አተር...ወዘተ) በየጊዜው መመገብ እና የማረጥ እድሜ ላይ የአጥንት መሳሳት እንዳይኖር የሚወሰዱ የካልሲየም እንክብሎች የመሳሰሉ መድሀኒቶችን በመውሰድ መከላከል ይቻላል። ዋናው ችግርም የኢስትሮጂን መቀነስ በመሆኑ ይህንን ሆርሞን ለመተካት በሚመረቱ የኢስትሮጂን መድሀኒቶች በእንክብል፣ በመርፌ ወይም በቆዳ ላይ በሚለጠፉ ሕክምናዎች አማካይነት በማስተካከል ከፍ ማድረግ ይቻላል። በእርግጥ ሕክምናው አንዳንድ ችግር ሊያስከትል ይችላል። ነገር ግን መድሀኒቱ ሁልጊዜ በባለሙያ ክትትል የሚሰጥ ከሆነ ሊያስከትል የሚችለውን ችግር መከላከል ይቻላል። ከመድሀኒት ውጪ □□ም እስፖርት መስራት በጣም ይጠቅማል። እስፖርት አእምሮንም ብሩህ በማድረግ በኩል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ጸ□ርፉል።

ኢሶግ:- አንዲት ሴት ስታርጥ የሚከሰትባትን የባህርይ ለውጥ እንዴት ልታርቅ ትችላለች?

□/ር:- አንዲት ሴት የወር አበባ ወደመቋረጡ (ወደማረጫ) □ትሜ ስትደርስ ሊከሰት የሚችለውን የባህርይ ለውጥ እንድትቋቋም የምክር አገልግሎት ልታገኝ ይገባታል። በማረጥ ወቅት የሚከሰተው የባህርይ ችግር የሕመም አይደለም። የተፈጥሮ ሁኔታ ነው። ስለዚህ የምክር አገልግሎት ብታገኝ ወይም በራስዎ አነሳሽነት አእምሮዎን ለእንደዚህ ያለው ተፈጥሮአዊ ለሆነ ለውጥ ብታዘጋጅ ይጠቅማታል። ከዚህ ውጭ ግን ያለችበትን ሁኔታ ተገንዝባ ከሰዎች ጋር ሊያገናኛት የሚችለውን ነገር በእርጋታ በመመልከት ልታስተናግደው ይገባታል። ሊደርሱ የሚችሉ አጉዋጉል ምልልሶችን፣ ንግግሮችን አስቀድሞ ማሰብ ጁብል። እንደዚህ ያሉ ችግሮች እንዳይከተሉ አስቀድሞም የምክር አገልግሎት የምታገኝበትን መንገድ ብታመቻች ይበልጥ ተጠቃሚ ትሆናለች።

ኢሶግ:- በ□ኛ ሐገር በወር አበባ መቋረጥ □ትሜ ላሉ □ም□ር አገልግሎት ይሰጣል?

□ር:- በ□ኛ ሐገር የምክር አገልግሎቱ እራሱን ችሎ በተናጠል በ□ያስአታሉ እየተሰጠ አይደለም። ነገር ግን የማህጸን ሐኪሞች በተጠቃሚዎች ሲጠየቁ ወይም ታካሚዎችን በሚረዱበት ጊዜ የምክር አገልግሎቱን ሊሰጡ ይችላሉ።

ኢሶግ:- የባህርይ መለወጥን በሚመለከት ቤተሰብ ፣ ሕብረተሰብ ምን ማትረ□ ጁቷበቅበ□ል?

□/ር:- በማረጋገጥ እድሜ ላይ ያለችን ሴት ባህርይ ሁሉም ሊረዳው ጁብል። ይህንን በሚመለከት አስፈላጊውን ትምህርት በተለያዩ መንገድ መስጠት አስፈላጊ ነው። አንድ ልንረዳ የሚገባን ነገር

አለ። ሰዎች ብዙ ጊዜ እድሜያቸውን ቀንሰው ስለሚናገሩ ምናልባት አንዲት ሴት በማረጥ እድሜ ላይ ትሁን አትሁን የማወቂያ ዘዴ የለም ሊባል ይችላል። ነገር ግን በማረጥ ላይ ያለች ሴት ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ሙቀት ይሰማታል። ምንም እንኳን ብርድ ቢሆን እስከ ግን በከፍተኛ ሁኔታ ላብ ይኖራታል። ስለዚህ ማንኛውም ሰው እንደዚህ ያሉ ምልክቶችን ሲያይ የሴትየዋ ባህርይ እንኳን አስቸጋሪ ቢሆን ምክንያቱን ለመረዳት አስቸጋሪ ስለማይሆን በትእግስት ሊያልፈው ይገባል።

«የጥንዶች HIV ውጤት ...ሳይንቲስቶችንም ግራ ያጋባ ነገር...»

«...እኔና ባለቤቴ በትዳር አብረን ስንኖር እነሆ ወደ ሀያ ሰባት አመት ሆኖናል። የተጋባነው በልጅነታችን በመሆኑ በእድሜ እሱ ሀምሳ ስምንት እኔ ደግሞ አርባ አራት አመታችን ነው። ታዲያ የዛሬ አምስት አመት ባለቤቴ በጠና ይጠመማል። ጠመት አዝማዳም መከረና ወደ ሆስፒታል ወሰድነው። ሲመረመር ኤችአይቪ ፖዘቲቭ መሆኑ ተነገረ። እኔንም የእሱን ምርመራ ውጤት ሳይነግሩኝ ለምርመራ ወሰዱኝ። እኔ ግን ኤችአይቪ ኔጌቲቭ መሆኔ ተነገረኝ። እነሆ እስከአሁን ድረስ ጸብ አይሉት ፍቅር በአንድ ቤት አልጋ ለይተን እንኖራለን። እና ምን ይሆን መፍትሔው ?

አለም

ተስፋሁነኝ/ከደብረብርሀን/

የደብረብርሀን-ወ/ሮ አለም ተስፋሁነኝ ያደረሱንን ጥያቄ ለዶክተር ጊዮርጊስ መስፍን ነው ያቀረብነው። ዶ/ር ጊዮርጊስ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ መምህርና የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።

ኢሶግ:- የኤችአይቪ ውጤት መለያየት ዲስኮርዳንስ ማለት ምን ማለት ነው?

ጊዮርጊስ:- ከጥንዶች ወይም ከባለትዳሮች መካከል አንዳቸው ፖዘቲቭ ሌላኛ ው ደግሞ ኔጌቲቭ በመሆን የኤችአይቪ ውጤት መለያየት ሲኖር በእንግሊዘኛው ዲስኮርዳንስ ይባላል።ይህ በአሁኑ ጊዜ በጥንዶች መካከል ቁጥሩ እየጨመረ የመጣ ነው። በተለይም

በሰብ ሰሃራ አፍሪካ በጥንዶች መካከል በአማካኝ □ስከ 15% በመቶ የሚሆኑት የኤችአይቪ ውጤታቸው የተለያየ ሆኖ ይገኛል።

ኢሶግ:- ጥንዶች በጋር እየኖሩ የተለያየ ውጤት የሚኖርበት ምክንያት ምንድነው?

□ር:- ይህ የሚሆንበት የተለያየ ምክንያት አለው። አንዱ በቅርብ ጊዜ የተጋቡ ከሆኑ ወይም አንዱ ፖዘቲቭ ሆኖ ገና ወደሌለው እስኪተላለፍ በሚወስደው ጊዜ ምክንያት ነው። አንዳንድ ጊዜ □□ሞ ለረፀም ቋ□ በትዳር አብረው እየኖሩም አንዱ ፖዘቲቭ ሌላው ደግሞ ኔጌቲቭ የመሆን ነገር ይታያል። በኤችአይቪ የመያዝ ሁኔታ ከሰው ሰውም ይለያያል። አንዳንዶች በቫይረሱ ያለመያዝ ሁኔታ ሲታይባቸው ሌሎች ደግሞ ቶሎ የመያዝ ሁኔታ ይኖራቸዋል። እንደገናም በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠንም ቁጥሩ ከፍ ያለ ከሆነ ወይም ብዙ ቆይቶ ብዙ የተጎዳ ከሆነ ለመተላለፍ ከፍ ያለ □ትል ጁኖረዋል። የኤችአይቪ መድሀኒት ሙሉ በሙሉ በትክክል የሚወስዱ ሆነው ነገር ግን ሳይከላከሉ ወይም በኮንዶም ሳይጠቀሙ የወሲብ ግንኙነት የሚያደርጉ ከሆነ አሁንም ቫይረሱ የመተላለፍ □ትል ይኖረዋል። ነገር ግን በተለያዩና በማይታወቁ ምክንያቶች ለሳይንቲስቶችም ግራ በሚያጋባ ሁኔታ ጥንዶች አንዳቸው ፖዘቲቭ አንዳቸው ደግሞ ኔጌቲቭ ሆነው አብረው ይኖራሉ። አብረው በሚኖሩ ጥንዶች በአማካኝ ከአንድ መቶ እስከ ሁለት መቶ ግንኙነት ውስጥ በአንዱ ኤችአይቪ ቫይረስ እንደሚተላለፍ ጁቶመታል። ስለዚህም ጥንዶች ምንም ኮንዶም የማይጠቀሙ

ከሆነ በአመቱ መጨረሻ ከመቶው አስሩ በቫጁረሱ ሲጸጋ ይችላሉ። ይህንንም ለመከላከል በማንኛውም ጊዜ በወሲብ ግንኙነቱ ወቅት ኮንዶም እንዲጠቀሙ ግድ ነው። ኮንዶም ኤችአይቪን ብቻ ሳይሆን ያልተፈለገ ርርግዝናንም ስለሚከላከል ጠቃሚ ነው። እርግዝናን ለመከላከል ከኮንዶምም በተጨማሪ ርርግዝና መከላከያንም እንዲወስዱ ይመከራል።

ኢሰግ:- የኤችአይቪ መተላለፍ ከወሲብ አፈጻጸም አንጻር ምን ጁመስላል?

□/ር:- የወሲብ ግንኙነትን በሚመለከት የተደጋገመ ግንኙነት ካለ የቫይረሱ መተላለፍ ከፍተኛ የሚልበት ሁኔታ አለ። ሌላም የአባላዘር በሽታ ካለ ወይንም ወንድና ወንድ የግብረሰጋ ግንኙነት በሚያደርጉበት ሁኔታም መጠቀም የቫይረሱን መተላለፍ ያባብሰዋል። ከሁሉም በላይ ግን የቫይረሱ መጠን በደም ውስጥ ከፍተኛ ሆነ ስርጭቱን ከፍተኛ እንዲሆን ያደርገዋል።

ኢሰግ:- በጥንዶች መካከል ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሚለው ውጤት በማን ያመዝናል?

በሴት? በወንድ?

□/ር:- በብዙ ጥናቶች እንደሚታየው በጥዶች መካከል ሴቶች የበለጠ ፖዘቲቭ ሆነው ይገኛሉ። ወንዶቹ 40% /አርባ በመቶ ሲሆኑ ሴቶች ደግሞ 60 % ስድሳ በመቶ ሆነው ተመዝግበዋል።

ኢሰግ:- ኤችአይቪ ኬርየር የሚባሉ ሰዎች በቫይረሱ አልተያዙም ማለት ይቻላል?

□/ር:- ኬርየር ማለት በኤችአይቪ ያልተያዙ ማለት አይደለም። ይልቁንም እነዚህ ሰዎች ቫይረሱ ይኑርባቸው አይኑርባቸው

ለማወቅ ምንም ምርመራ አላደረጉም ማለት ነው። ተመርምረን ነበር ግን ውጤታችን ከኤችአይቪ ነጻ ነው ናሉ በምርመራው አሰራር ላይ ስህተት ሊኖር ስለሚችል እንደገና መመርመር ነው ያለባቸው። በእርግጥ እንደዚሁ በመመልከት በቫይረሱ ለመያዙ የሚያሳይ ምልክት ስለማይኖረው ላይታወቅ ይችላል። ነገር ግን ትክክለኛ ምርመራ ከተደረገለት ቫይረሱ መኖሩ ጁ□□ቃል።

ኢሶግ:- ጥንዶች በቫይረስ ውጤታቸው የተለያዩ ከሆኑ አብረው ለመኖር ይችላሉን?

□/ር:- አዎን ...መኖር ይችላሉ። በአሁኑ ጊዜ በርካቶች አብረው የሚኖሩበት ሁኔታ ነው ያለው ። በእርግጥ ሁሌም ከኮንዶም ነጻ የሆነ ግንኙነት እንዳያደርጉ ይመከራል። ይህ ደግሞ አንዱ ፖዘቲቭ ሌላው ኔጌቲቭ ስለሆነ ብቻም አይደለም ። ሁለቱም ፖዘቲቭ ቢሆኑም በኮንዶም መጠቀም እንዳለባቸው ይመከራል። ምክንያቱም ኤችአይቪ እራሱን ስለሚቀያይርና ዛሬ የነበረው ቫይረስ ከአመት በሁዋላ እራሱን ቀይሮ ኃይለኛ ሊሆን ስለሚችል ጉዳቱ ያመዝናል። ስለዚህ ጥንዶች ውጤታቸው የተለያዩ ቢሆንም ባይሆንም ምንጊዜም ያለኮንዶም ግንኙነት እንዳይፈጽሙ ይመከራል።

ኢሶግ:- ልፀ መ□-ለት ቢ□ልቶስ?

□/ር:- በእርግጥ ልጅ መውለድ ሲፈልጉ ሁኔታው አስቸጋሪ ይሆናል። በ□ር□ግ በ□ኛ እና እንደእኛ ባሉ ሐገሮች የምንጠቀምበት ዘዴ ውስን እና ብዙ ወጪ በማያስከትል መንገድ ተፈጥሮአዊውን ሁኔታ የሚከተል ነው። የሴትየዋን ሙቀት በመለካት ፣ ወይም የማህጸን በር ፈሳሽን በመመርመር ፣ የእርግዝናውን ቀን ለይቶ

በማወቅ ለተወሰኑ ቀናት ብቻ ከኮንዶም ነጻ የሆነ ግንኙነት እንዲፈጽሙና እርግዝናው እንዲከሰት ማድረግ ይቻላል። በእርግጥ በዚህ መካከል የቫይረሱ የመተላለፍ እድል ሊከሰት ይችላል። ቢሆንም ግን ይህንን አውቀው የሚደረገውን ጥረት ተቀብለው ልፀ ለማግኘት የሚሞክሩ ብዙዎች ናቸው።

ኢሰግ:- በአደገት አገሮችስ የተለየ ነገር አለ?

□/ር:- በአደገት አገሮች ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ልጅ መውለድ ቢፈልጉ የሚሰጠው ሕክምና የተሻለ አማራጭ አለው። ለምሳሌ..ወንዱ ከሆነ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆነው የወንዱን ዘር ፈሳሽ ወስዶ በማጠብ ከቫይረሱ እንዲጸዳ በማድረግ ወደሴቷ ማህጸን የማስገባት ዘዴ አለ። ከማህጸን ውጭ ማለትም በሳይንሳዊው ዘዴ እርግዝና እንዲከሰትና ወደ ማህጸን በማስገባት ልጅ እንዲፈጠር ይደረጋል። በሌላም በኩል ወንዱ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ከሆነ ከሌላ ወንድ ማለትም ከኤችአይቪ ነጻ ከሆነ ወንድ ዘር በመውሰድ ሴቷ እንድታረገዝ ማድረግ ይቻላል።

ኢሰግ:- የሚወለዱት ልጆችስ ጤንነት በምን ሁኔታ ላይ ይሆናል?

□/ር:- እርግዝናው ሲከሰት መታየት ያለበት ሁለት ነገር አለ። ወንዱ ከሆነ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆነው እና ሴቷ ኔጌቲቭ ከሆነች ጤነኛ ልጅ መውለድ ይቻላል። ነገር ግን ሴቷ ከሆነች ፖዘቲቭ የሆነችው ቫይረሱ ከእሷ ወደ ጽንሱ የመተላለፍ እድል ስላለው ልሳ በቫጁረሱ □መጸዌ እጣው ከፍ ይላል። ነገር ግን በሚደረገው የህክምና ክትትል ማለትም በእርግዝናው ወቅት በህክምና ባለሙያው መመሪያ መሰረት ጸረ ኤችአይቪን

በትክክል በመውሰድ እንዲሁም በጤና ተቋማት በመውለድ... በሚወለድበት ወቅትም ተገቢውን ጥንቃቄ በማድረግ እንዲሁም በጡት ማጥባት ወቅት ቫይረሱ እንዳይተላለፍ በማድረግ ጤነኛ ልፀ ማግኘት ይቻላል።

ኢሶግ:- የኤችአይቪ ስርጭቱን ለመግታት እንዲሁም ከቫይረሱ ነጻ የሆኑ ልጆችን ለማግኘት ምን ማድረግ ይገባል?

□ር:- በአሁኑ ጊዜ ኤችአይቪ ቫይረስ ከ□ናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ከሚደረገው እንቅስቃሴዎች አንዱ ወንዶችንም ማሳተፍ ነው። ሌቶች በፈቃደኝነት ምርመራውን በሚያደርጉበት ወቅት ወንዶችም ምርመራውን እንዲያደርጉ ይጋበዛሉ። ምክንያቱም አንዳቸው ፖዘቲቭ ሌላኛው ኔጌቲቭ ሊሆኑ ስለሚችሉ ነው። ይህ በሚሆንበት ወቅት አድሎና መገለልን ለማስወገድ እንዲሁም በሚደረገው በማንኛውም የህይወት እንቅስቃሴ ወንድ እገዛ እንዲያደርግ ሲባል ሴትየዋ ፖዘቲቭ ብትሆንም ኔጌቲቭ ብትሆንም የጥሪ ደብዳቤ ይተላለፋል። ይህንን ግብዣ የመቀበሉ ሁኔታ ግን በብዙ ወንዶች በኩል ፈቃደኝነት አይ□ጁም።

ኢሶግ:- የወንዶቹ አለመመርመር የሚያስከትለው ችግር አለ?

□ር:- በእርግጥ ለጊዜው ሕክምናውን እያደረገች ያለችው ሴቷ ናት። ነገር ግን ሴትየዋ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ወይም ኔጌቲቭ ውጤት ቢኖራት ባልተቤቷ ደግሞ ከእሷ ተቃራኒ የሆነ ውጤት ሊኖረው ይችላል። ስለዚህ ወንድየውም የራሱን ጤና በትክክል ማወቅ ስለሚቻል እንዲሁም ለሚወልዱት ልጅም ሆነ ለሁለቱም ቀጣይ ሕይወት ጠቃሚ ስለሆነ ነው። ስለዚህ ሁሉም ወንዶች የምርመራ ጥሪ ሲያቀርቡላቸው ተገቢውን ምላሽ ቢሰጡ ተገቢ

ነው። በስተመጨረሻ አስፈላጊው መከላከል ከተደረገ አብሮ መኖር ይቻላል የሚለው ነጥብ ላይ ማስመር □□ልፉለሁ። ለምሳሌ በኡጋንዳ በጣም በርካቶች ፖዘቲቭ እና ኔጌቲቭ ሆነው በጋራ በሰላም ኑሮአቸውን ይመራሉ። በ□ኛም ሀብር ብ□ ባይባልም በዚህ መልክ የሚኖሩ አሉ።

«Identical & Fraternal...የመንትያ አይነቶች»

የመንትዮችን አፈጣጠርና የባህርይ እንዲሁም አንዳንድ አስፈላጊ ነጥቦችን ያብርሩልን ረዳት ፕሮፌሰር ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ መምህርና የማህጻንና ጽንሰ ሕክምና እስፔሻሊስት አንዲሁም የኢሶግ ፕሬዝዳንት ናቸው።

...
...

ሁለት አይነት የመንታ እርግዝና አለ አንደኛው Identical Twins ወይንም ተመሳሳይ የሚባለው ሲሆን ሁለተኛው Fraternal Twins ወይንም ላይመሳሰል የሚችል ይባላል። አንደኛው ከአንድ ጽንሰ የሚገኝ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ በአንድ ጊዜ ሁለት ሆኖ ከሚከሰት ጽንሰ የሚፈጠር ነው። ከዚህም በላይ ሶስትና ከዚያም ባለፈ ቁጥር መውለድ ያጋጥማል። ከአንድ ወይንም ከሁለት በላይ እርግዝና ብዙውንም ጊዜ ከዘመናዊው ማለትም Assisted reproductive health በሕክምና ዘዴ ጽንሰ አንዲፈጠር አድርጎ ከማዋለድ ተግባር ጋር የተዛመደ ነው። ብዙውን ጊዜ የወንድ የዘር ፍሬውንና የሴቷን እንቁላል በሕክምና መሳሪያ አዳቅሎ በሌላ ሴት ማህጻን ውስጥ በማስቀመጥ እንዲወለድ በሚደረግበት አሰራር የእርግዝናውን እድል ለማስፋት ሲባል በአንድ ጊዜ ሶስት ወይንም አራት የሚሆኑ Fertilized ለሙ እንቁላሎች ወደ ማህጻን ውስጥ ይጨመራሉ ። ነገር ግን ሁለቱ ወይንም ሶስቱም ወይንም አንዱ እርግዝናው ሊቀጥል ሲችል ምናልባትም ሌሎቹ ሊጠፉ ይችላሉ። ነገር ግን መወለድ ከቻሉ ሶስትም አራትም ልጅ መውለድ

የሚቻልበት ሁኔታ ይፈጠራል። መንታ የመውለድ ሁኔታ አንዳንድ ጊዜ በዘርም የሚተላለፍ ነው።

አይደንቲካል (ተመሳሳይ) የሚባለው መንትያ አንድ የሴት እንቁላል በአንድ የወንድ ዘር ሲጸነስ ነው። ግማሹ ባህርይ ከወንድ ግማሹ ደግሞ ከሴት ነው ፣ሚቶኛው። በዚህ ጊዜ በመጀመሪያው አስራ ሁለት ቀን ወደ ሁለት ይከፈልና እራሳቸውን ችለው ወደ አንድ እርግዝና ወይንም ወደ መንታ እርግዝና የሚሄዱበት ሁኔታ አለ። ይህ የመከፋፈል ሁኔታ ከአስራ ሶስት ቀን በፊት ካልተፈጸመ ግን የሚፈጠረው እርግዝና መለያየት አይችልም። ስለዚህም ሁለቱ ጽንሶች ተጣብቀው የሚያድጉበት ሁኔታ ያጋጥማል። በተመሳሳይ መንትያነት የተፈቷሩት የሚጣቡበት ቦታ በውጫዊው አካል ማለትም በጭንቅላት ፣ሆድ በመሳሰሉት አካባቢዎች ሊሆን ይችላል። ከዚያም ባሻገር አይደንቲካል ትዋንስ መለያየት በሚገባቸው ጊዜ ካልተለያዩ የመጣበቁ ሁኔታ አንድ ልብ ፣አንድ ጉበት ይዘው እስከመፈጠር የሚያደርሳቸው ሁኔታ አለ።

ሌላው የመንትያ አይነት Fraternal Twins የሚባለው ሲሆን ከተለመደው እርግዝና ብዙም የተለየ አይደለም። ይኼውም ሁለት የሴት እንቁላል በሁለት የወንድ ዘር ሲለማ ሲሆን ሁለት እርግዝና በአንድ ወቅት የሚፈጠርበት ነው። ይህ አይነት እርግዝና ከቦታ ቦታ ሊለያይ ይችላል። ለዚህም የተለያዩ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ለምሳሌ እድሜ ፣አንዳንድ መድሀኒቶችን ከመጠቀም ወይንም መሆን የሆኑ ሴቶች ለመውለድ ሲሉ ከሚወስዱት መድሀኒት እንዲሁም በዘር ፣መተላለክ ሁኔታ የመሳሰሉት ምክንያቶች ፍራተርናል የተሰኘውን መንትያ ሊያመጡ ይችላሉ ። ከዚህ ውጪ በአንድ የወር አበባ ወቅት ከሁለት በላይ እንቁላል የሚወጣበት ወይንም እርግዝና ከተፈጠረ

በሁዋላ የማህጸን ግድግዳ ሙሉ ለሙሉ ሳይዘጋ ሊቆይና አልፎ አልፎ ማቆየት ሊወጣና እርግዝናው ሊከሰት የሚችልበት ሁኔታ አለ።

የመንትዮቹን ባህርይ ስናይ አይደንቲካል (ተመሳሳይ) የሚባሉት መንትዮች ጸታቸው ፣ጽታቸው፣ ባህሪያቸው ሁሉ አንድ አይነት ነው። ፍራተርናል (የተለያዩ) መንትዮች ግን ጸታቸው አንድ አይነት ወይም የተለያየ እንዲሁም ባህሪያቸውም የተለያየ ወይም ተመሳሳይ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ፍራተርናል የተባለው መንትዮ እርግዝናው በአንድ ወቅት ከመሆኑ በስተቀር እንደተከታታይ እርግዝና ወይም እንደታላቅና ታናሽ ሊቆጠሩ የሚችሉ ናቸው።

መንትዮ እርግዝናዎች በእርግዝናው ወቅት የሚጠቀሙበት እንግዶ ልጅ ሁለት መንገድ አለው። በፍራተርናል እርግዝና ወቅት ሁለት ማቆየት እንግዶ ልጅ ይኖራል። አይደንቲካል በሚባል እርግዝና ግን እንግዶ ልጁ ሁለት ወይም አንድ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን እንግዶ ልጁ አንድ ሲሆን የሚፈጠር ችግር አለ። ይኼውም የአንዱ ልጅ የደም ስር ከሌላኛ ልፀ ምስር ጋር አንድ የመሆን አጋጣሚ አለ። ይህም ሲሆን አንዱ ልጅ ደም የሚለግስ ሲሆን ሌላኛ ልፀ ምስር የሚቀበል ይሆናል። እንደዚህ ያለው አጋጣሚ ሲፈጠር አንደኛ ልፀ ሰውነቱ የፋፋ ወይም እብጠት ያለው ሊሆን ይችላል። ሌላኛ ትምህርት በጣም የቀጨጨ ሊሆን ይችላል። አንደኛው የደም መብዛት ሌላው ደግሞ ደሙ የማነስ ሁኔታ ይታይበታል። እንደዚህ ያሉ መንትዮዎች የደም ስር ግንኙነቱ መኖር ያለመኖሩ ስለማጁታወቅ በሚወለዱበት ወቅት ሊደረግ የሚገባው ጥንቃቄ አንደኛው ሲወለድ ወዲያውኑ እትብቱን በደንብ መቋጠር ወይም መዘጋት ያስፈልጋል ። እትብትን ወዲያውኑ በደንብ መቋጠር የሚያስፈልግበት ምክንያት ምናልባት

ጸልተ□ለ□□· ልፀ በተ□ለ□□· እትብት ውስጥ ሊደማ ስለሚችል ነው።

የመንታ እርግዝና መፈጠሩን አስቀድሞ ማወቁ ይጠቅማል። ምክንያቱም የተለያዩ ሕመሞች ቢኖሩ ደም ማነስ ስኩዋር የመሳሰሉትን ሁሉ በሕክምና አስቀድሞውንም በመከታተል መቆጣጠር ስለሚቻል ነው። በመንታ እርግዝና ወቅት የደም ማነስ በጣም ይከሰታል። የስኩዋር ሕመም እንዲሁም የእንግዴ ልጁ ቀድሞ የመምጣትና በእርግዝና ጊዜ የመድማት እድሉ ከፍ ያለ ነው። የሆድ መጠንም በጣም ያድጋል። የሽንት ውሀም መጠኑ ስለሚበዛ በእናትየው ላይ □ሆድ ሕመምና የመተንፈስ ችግር ሊያስከትል ይችላል።

Identical Twins ተመሳሳይ ልጆችን በሚያስገኘው የመንትያ እርግዝና ወቅት በተለይም ተጣብቀው የሚወለዱ ልጆችን በኦፕቶሲያን የማለያየቱ ተግባር በአገራችን ብዙም እየተሰራ ነው ማለት አይቻልም። እንደዚህ ያለው ኦፕቶሲያን በእኛና እንደእኛ ባሉ ሀገሮች እንዲያውም አይሰራም ማለት ይቻላል። ባደጉት አገሮች ውስጥ ግን በጣም በሰለጠኑ ሙያተኞች እጅግ በተሙዋላ መሳሪያ እየተረዱ በጣም ብዙ ቡድን ተዘጋጅቶ እየተፈራረቀ የሚሰራበት ረጅም ጊዜ የፈጀ ቀዶ ሕክምና ተደርጎ ሕጻናቱ የሚለያዩበት ሁኔታ አለ። በእርግጥ በሰለጠኑት አገሮችም ቢሆን ሕጻናቱ ውጫዊ አካላቸው ተገጣጥሞ ሲወለዱ የሚሰራውን በኦፕቶሲያን የማለያየት ያህል የውስጥ አካላት አንድ ሆኖ ሲፈጠር የማለያየቱ ሁኔታ ቀላል አይደለም። ነገር ግን ኩላሊት፣ ጉበት የመሳሰሉትን ለሁለቱም ልጆች ማካፈል የሚቻል ሲሆን አንድ ልብ ይዘው ቢወለዱ ግን ለሁለት ልጆች ማካፈል አይቻልም። ይህ ግን ከሀምሳ ሺህ እርግዝና በአንዱ የሚከሰት ነው።

የመንታ እርግዝና እርግዝናውም ሆነ የወሊድ ሁኔታው ከባድ ነው። ጽንሱ የአቀማመጥ ችግር ሊኖረው ስለሚችል እናትየው አፕራሲዮን የመሆን እድሉዋ ከፍተኛ ነው። በመንትያ አወላለድ ሁልጊዜ ሁለተኛ ልጅ ከመጀመሪያው ይልቅ ማህጸን ውስጥ በምጥ ብዙ ሊቆይ ስለሚችል ጽንሱም ሊጎዳ ይችላል።

በመንታ እርግዝና ወቅት ሊታወቁ የሚገባቸው መሰረታዊ የሆኑ ነገሮች አሉ። አንዱ ቅድመ ወሊድ ክትትልን ያለማቋረጥ ማድረግ ነው። ሌላ ሊታወቅ የሚገባው ነገር በመንታ እርግዝና ወቅት እንደ አንድ እርግዝና የወሊድ ጊዜው ወደ ዘጠኝ ወር የማይዳረስበት ሁኔታ መኖሩን ነው ። በመንታ እርግዝና እና አንድ ልጅ በሚረገገበት ወቅት የማህጸን መለጠጥ ደረጃው ይለያያል። ስለሆነም የጽንሱ ቁጥር በጨመረ ቁጥር የመወለጃ ቀኑ የሚቀንስበት ሁኔታ አለ። አንድ ልጅ ሲሆን የመወለጃ ጊዜው ወደ /40/አርባ ሳምንት የሚደርስ ሲሆን ሁለት ልጅ ሲሆን /37/ሰላሳ ሰባት፣ ሶስት ልጅ ሲሆን /35/ሰላሳ አምስት ሳምንት ላይ በመቆየት ሁኔታ አለ። ስለዚህ እርግዝናው መንታ በሚሆንበት ጊዜ ዘጠኝ ወር ሳይሞላው ስለሚወለድ በሚወለዱት ልጆች ላይ በአተነፋፈስ ፣ በሙቀት እንዲሁም ለበሽታ የበለጠ የመጋለጥ ሁኔታ ይኖራቸዋል።

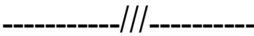
የመንታ እርግዝና ስነበልቡናዊ፣ የኢኮኖሚና ማህበራዊው ጫናውም ከፍ ያለ ነው። በአንድ ጊዜ ለሁለት እና ከዚያም በላይ ለሚሆኑ ልጆች እንክብካቤ ለማድረግ ችግር ስለሚፈጥር ስነልቡናዊ ጫና ማስከተሉ አይቀርም ። በአንድ ጊዜ ሁለትና ሶስት ልጆችን የማሳደግ ኃላፊነት በወላጆች ላይ ስሚወድቅ በኢኮኖሚውም ከበድ ያለ ሁኔታ ማስከተሉ አይቀርም ። በማህበራዊው ግንኙነትም እንደዚሁ መጣቡን ያስከትላል። ነገር ግን መንታ የመውለድ እድሉ በምርጫ የማይከናወንና

የተፈጥሮ አጋጣሚ በመሆኑ የተወለዱትን ልጆች ተንከባክቦና ጤንነታቸውን ጠብቆ የማሳደጉ ነገር ወላጆቹን ብቻ ሳይሆን አብረው ያሉ ቤተሰቦችንም ተሳትፎ እንደሚጠይቅ እሙን ነው። ለማንኛውም መንታ መውለድ ይበልጡኑ ወላጆች ትኩረት እንዲያደርጉ የሚያስፈልግበት ነው።

«**ፀር አሬ-ም ቅትሜ- ስለሚፈ ምር ...»**

«ባለቤቱ እርጉዝ ከመሆንዋ በፊት በጣም ጥሩ ሴት ነበረች። ትእግስት ያላት ፣ጠንካራ እና ጥሩ አማካሪዬ ነበረች። ልክ ስታረግዝ ጀምሮ ግን አንተ ምንቸገረህ? እኔ ...የሚል ነገር አመጣች። አመልዋ በጣም አስቸገረ። ነጋ ጠባ አመመኝ ማለት ብቻ ሆነ ንግግርዋ። በጣም ነው የተቸገርኩት ። ለመሆኑ እርግዝና እንዲህ ያደርጋል ወይንስ ሚስቴ እኔን ጠልታኝ ነው? »

ይህንን ጥያቄ ያደረሰን ኡመር ሰኢድ ከመርካቶ አካባቢ ነው። ጥያቄውን መሰረት በማድረግ ላቀረብንላቸው ጥያቄ መልስ የሰጡን ዶክተር ሰለሞን ቁምቤ ናቸው። ዶክተር ሰለሞን የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ፣በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ መምህር ናቸው።



በእርግዝና ጊዜ የሚከሰት አካላዊ ለ-ግ :-

በእርግዝና ጊዜ የአካል ለውጦች አሉ። physiological የውስጥ አሰራር ሂደት ለውጥ እና የመንፈስ ለውጥ ይኖራል። በእርግዝና ወቅት በተጨማሪነት ለወሊድ ዝግጅት የሚወጡ ንጥረ ነገሮች አሉ። እነዚያ ንጥረ ነገሮች የጅምትን የመሳብ ችሎታ የመጨመር አላቸው። ያም የሚሆነው በዳሌ አካባቢ ብቻ ሳይሆን በሁሉም የመገጣጠሚያ አካላት ላይነው። ለምሳሌ አንዲት እርጉዝ ለመውለድ በተቃረኖቻ ቁጥር ከወገብዋ የምታደርገው ወደሁዋላ የመለጠጥ ሁኔታ ከዚህ የሚከሰት

ነው። ጡትዎ ወተት ከመፈጠሩ በፊት ያድጋል። ወተቱን የሚያመነጨት እጢዎችም ቁጥራቸው ስለሚጨምርና ስለሚበዙ እንዲሁም መጠናቸው ከፍ ማለትና የክብደት መጨመር ሁኔታ ይኖራል። ከዚህ በተጨማሪም እርጉዝ ሴቶች ጉንጫቸው አካባቢ የመጥቆር ሁኔታ ይታይባቸዋል። ሆዳቸው ላይም መሀል ለመሀል መጀመሪያ ከታች እስከ እምብርት ከዚያም ከእምብርት ወደላይ ይጠቁራል። ጽንሱ ጸቶ ሲሄት ርቶዌኻር ሆት ቆ ስለሚለቷ፣ ሸንተረር ነገር ያወጣል። ሸንተረሩ አንዳንድ ጊዜ በእጅ፣ በጡት፣ በባት፣ በጭን ላይ ሁሉ ይታያል። በእርግዝና ወቅት በሰውነት ላይ የሚወጡት የተለያዩ ነገሮች አንዳንዶች ቋሚ ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ ማድያቱ በወሊድ ጊዜ ሊቀንስ ይችላል ። የመሳሳብ ወይም ሸንተረር የሚሆነው ግን ቋሚ ሆኖ ይቆያል ። የጅማቶች መሳሳብ ሁኔታ ግን ከወለደች ከስድስት ሳምንት ጊዜ ውስጥ ተመልሶ ወደ ቀድሞው ቦታ ጁመለሳል።

በእርግዝና ጊዜ የአካላዊ ለውጡን የሚያመጣው በዚያን ጊዜ ከሚወጡት ንጥረ ነገሮች ጋር በተያያዘ ነው። ኢስትሮጂንና ፕሮጀስትሮን የሚባሉት የሴቶች ንጥረ ነገሮች ወይም ሆርሞኖች መጠናቸው ይጨምራል። የእነዚህ ንጥረ ነገሮች መጨመር ጽንሱን ለመመገብና ለማሳደግ በተፈጥሮ የሚደረግ ዝግጅት ነው። እርግዝናው ሰባተኛ ወር ሲደርስ በቀን ወደ ሰላሰሳ አምስት ግራም ይጨምራል። በህ ቱ የደም መጠንም ይጨምራል። የደም ሴሎቶም ሆኑ ፈላሹም ከሀያ እስከ አርባ ከመቶ ድረስ ፣ መንታ ከሆነ ደግሞ ከአርባ እስከ ስድስ በመቶ ማለትም ሴትየዋ ያላትን ደም መጠን ግማሹን ያህል ድረስ ጁፊ ምራል። እርጉዝ ሴት የልብ ምትዋም ይጨምራል። ማህጸንም

ጽንሱ እውስጡ እስንላ ድረስ መጠኑ ይቸምራል። ያድጋል። ማህጸን ርገግዝና ሳይኖር ወደ አንድ ኪሎ ግራም የሚደርስ ሲሆን በርገግዝና ጊዜ ወደ አራት ኪሎ የሚሆን የስብ መጨመር ይኖራል። አብዛኛዎቹ ማለትም ወደ ሰማንያ በመቶ የሚሆኑ እርጉዞች እግራቸው ያብጣል። በቀን ውሎአቸው ሲንቀሳቀሱ Center of gravity ማእከላዊ የስበት ኃይል ውጤት ስላለ እግራቸው ወይም እጃቸው ያብጥና ማታ ግን ጋደም ሲሉ ፈሳሹ ወደሌላው ሰውነታቸው ስለሚዳረስ ይቀንሳል። የሰውነት ማበጥ ሁኔታ ቶሎ ካልጨመረ በስተቀር ምንም የሚያሳስብ አይደለም። ሌላው የትንፋሽ ጉዳይ ነው። በተለይም እርግዝናው እየጨመረ ሲሄድ የትንፋሽ መጨመር ሁኔታ ይከሰታል ። በመደበኛ አተነፋፈስ ጊዜ ሳንባና ሆድን የሚለየው ጡንቻ ዲያፍራም የተሰኘው ይንቀሳቀሳል። ነገር ግን በእርግዝና ጊዜ እርግዝናው ከፍ ባለ ጊዜ ስለሚይዘው ትንፋሽ በደረት ጡንቻዎች መካከል ይወሰናል። የአየር ፍላጎት ደግሞ አክስጂን ከእርግዝና በፊት ካለው መጠን በላይ ስለሚያስፈልግ የትንፋሽ መጨመር ይኖራል።

በአንጀት ውስጥም የእንቅስቃሴ መቀነስ ለውጥ ይታያል። ፕሮጀስትሮን የሚባለው ንጥረ ነገር ወይም ሆርሞን የውስጥ ጡንቻዎችን የመኮማተር ባህርይ ስለሚቀንስ ይህም ማህጸንን ጨምሮ ልጁን ለማውጣት የሚኖረውን መኮማተር ለመቀነስ ተፈጥሮ በአራስዋ ሂደት ያዘጋጀችው ሁኔታ ነው። ስለሆነም ጨጉዋራ ምግብ ለመፍጨት ምረቃ ስጦታ ቱም ረም ጁላል።

በሽንት ሁኔታ ላይ ፕሮጀስትሮን የተባለው ሆርሞን እንቅስቃሴውን ስለሚቀንስና የሽንት መውረጃ ሁኔታ የመዳበር ወይም የጡንቻዎች መጠን የመጨመር ሁኔታ ስለሚኖረው ሽንት እንደልብ ያለመፍሰስ

ችግር ይገጥመዋል።እርግዝናው ወደ ሶስተኛ ወር ሲደርስ ማህጸን ቀድሞ ከነበረበት የዳሌ አጥንት □□□□ □□ ሆኑ ሲሄት እንዲሁም ወደ ዘጠንኛ ወር መግቢያ ላይ ጽንሱ ወደ መወለጃው ወደ ዳሌ አጥንት ውስጥ በሚገባበት ጊዜ ጭንቅላቱ ፈኛን የመጭመቅና የመያዝ ሁኔታ ስለሚኖረው ሽንት የመቆየት ባህርይ ይኖረዋል። ሽንት ሲቆይ ደግሞ ኢንፌክሽን ይፈጥራል።

በእርግዝና ጊዜ ለሚከሰት የስነ አእምሮ ጫና መንስኤ፡-

የስነ አእምሮ ጫና የሚያመጡ ነገሮች በአብዛኛው ከአኑዋኑዋር ጋር ጁጸጸ□ሉ። በእርግዝና ጊዜ አብዛኛዎቹ ሴቶች ቀደም ሲል ያደርጉ ከነበሩት እንቅስቃሴዎች ይቆጠባሉ። ለምሳሌ ቀደም ሲል የእስፖርት እንቅስቃሴ ወይንም በእግር መሄድ እንዲሁም ዋና የመሳሰሉትንና ሌሎችንም እንቅስቃሴዎች ያደርጉ ከነበረ በእርግዝና ጊዜ ማቋረጥ ተገቢ አይደለም። የሚከለክለው እንደዚህ ያለውን እንቅስቃሴ በአዲስ መልክ መጀመር ነው ። ቀደም ሲል ያደርጉት የነበረውን የሰውነት እንቅስቃሴ ማቆም ተገቢ አይሆንም። ለሁሉም ግን የነበረውን ለመቀጠልም ሆነ በአዲስ መልክ አንላዊ እንቅስቃሴን ለመጀመር የሐኪም ምክር ቢኖር ጥሩ ነው።

በስነአእምሮ ላይ ጫና ከሚያስከትሉት ነገሮች አንዱ አለባበስ ነው። ለምሳሌ የሚደረገው ጫማ ተረከዝ የሌለው ቢሆን ይመክራል። ምክንያቱም በእርግዝናው ጊዜ በሚኖረው የሆርሞን መጠን ጅምቶችን የመሳብ ሁኔታና የመገጣጠሚያዎች ለውጥም አለ። ያ የመሳብ ሁኔታ ውጥረትን ይፈጥራል። በእርግዝና ጊዜ የወገብ ሕመም የሚገለጸው በዚህ ምክንያት ነው። ያረገዙት ሴቶች ማእከላዊ ስበትን ለመጠበቅ ሲሉ ከጀርባቸው ገባ ስለሚሉ በዛ ላይ □ኮ □ ማ ቢፊ መር □በለቷ

መለጠጡን ስለሚጨምር ሕመም የማምጣት ሁኔታውን ይጨምራል። በባህላችንም በእርግዝና ጊዜ ለቀቅ ያለ ልብስ መልበስ ትክክል ነው የሚል ምክር አለ። ምክንያቱም የመጨናነቅ ነገርን ስለሚያስወግድ ነው ። በእርግጥ አሁን አሁን ያሉ አለባቦሶች ሱሪም ቢሆን እንኩዋን የመሳብ ባህርይ ስለሚኖረው ጥሩ ነው። ግን በተቻለ መጠን ርቀቱ የሆነችው ሴት በአለባቦስ መጨናነቅ እንዳይኖር መጠንቀቅ ይኖርባታል።

በእርግዝና ጊዜ በቂ የስነአእምሮ ዝግጅት መኖር አለበት። ለምሳሌ ምጥ ሕመም አለው። እንዲያውም አንድ አዋቂ ሲናገር ምጥን የሚበልጠው በድንገት የሚገድለው የልብ ሕመም ብቻ ነው ሲል ተናግሮአል። ስለሆነ በእርግዝና ወቅት በቂ በሆነ መንገድ የስነ ልቦና ዝግጅት ብታደርግ ምንም ያህል ቢያማት ምጡን ተቋቁማ ለመውለድ በሁዋላም በሚቸኘው ውጤት ለመደሰት ትችላለች።

አመጋገብን በተመለከተ እናትየው በእርግዝና ጊዜ ጽንሱን በመመገብ ደረጃና ከተወለደም በሁዋላ ልጁን ለመመገብና ለማሳደግ በቂ ጭጭ ጸስጭጭ አለ። በርርግ በጅ አገር ምግቦች የካሎሪ ደረጃቸው ስለማጁቱ ለመለካት ያስቸግራል። ነገር ግን በእርግዝና ጊዜ ከሁለት መቶ እስከ አምስት መቶ ካሎሪ እንዲሁም በሚያጠቡበት ጊዜ እስከ አንድሺህ ካሎሪ ተፊ ማሪ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋል። ዋናው ነገር ካሎሪውን መለካት ባይቻልም ምግቡን ቀደም ሲል ከሚወሰደው መጠን በጨመረ ሁኔታ መውሰድ ያስፈልጋል ማለት ነው። ማንኛውም ሰው ሁለት ሺህ ሁለት መቶ ካሎሪ የሚያስፈልገው ሲሆን እርጉዞችም ሆኑ ከወለዱ በሁዋላ በዚያ ላይ ተገቢውን ካሎሪ ፊ ምረቅ መመቸብ

አለባቸው። በገና አገር ባህል ያለው የወላዶች የአመጋገብ ዘዴና የሚደረገው የተለየ ጥንቃቄ ጥሩ ነው። ችግሩ ግን የአትክልትና ፍራፍሬ አቅርቦት አለመካተቱ ነው። በስጋና በቅቤ ላይ ብቻ ከማተኮር ይልቅ ተመጣጣኝ የሆነውን የአመጋገብ ዘዴ መከተል ይገባል።

ትክክለኛ ስራ ስራ እድሜ ከሆኑ እስከ ሆኑ ዘጠኝ አመት ነው። በዚህ ጊዜ የሚወልዱ ሴቶች በአካልም ሆነ በመንፈስ አብዛኛውን ጊዜ ደስተኞች ናቸው። እድሜ ከጨመረ ማለትም ከሰላሳ አምስት አመት በሁዋላ መውለድ ግን እድሜው የሚጨምረው የሴቶቹ ብቻ ሳይሆን የዘር ፍሬውም ጭምር ስለሆነ አካላዊ ጉድለት ያለበት ልጅ የመውለድ ትልቅ ጭቶን ማለፍ።

ዓ ሩ ስለፀ እናት ለመሆን፡-

- አቅዶ መሰላት ጸስጥል።
- ከጽንሰ በሁዋላ ወደጤና ተቋም በመሄድ የእርግዝን ክትትል ማድረግ ይገባል ። ባጠቃላይም በመውለድ ወቅት ሊገጥሙ የሚችሉ ማንኛቸውንም ችግሮች አስቀድሞ ማሰብ ተገቢ ነው።

በአለም(43) አርባ ሶስት ሚሊዮን ወንዶች የቫይክቶሚ ተጠቃሚ ሆነዋል።

«ባለቤቱ ልጅ በመውለድ ብዙ ተንገላታለች። እስቲ ለቤተሰብ እቅድ ልጅ ላለመውለድ የምንወስደውን እርምጃ እንኩዋን እኔ ላግዛት የሚሉ ወንዶች አሉ።»

... ..

«እንደ ጥሩ አባት ቤተሰቤ በአቅሙ እንዲኖር የቤተሰብ እቅድ ተጠቃሚ በመሆን ግንባር ቀደም ሚና እጫወታለሁ። ምን ማለቱ መሰላችሁ? እኔ ራሴ በፈቃደኝነት ባቀላል ቀዶ ሕክምና የሚሰጠውን ቋሚ የቤተሰብ □ቅት □ጸ ተቷቃሚ ሆኛለሁ። ከናንተ ምን ይደበቃል? በመጀመሪያ «በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ የሚኖረኝን ብቃትና ስሜት ሊቀንስ ይችላል» የሚል ስጋት አድርብኝ ነበር። ይሁን እንጂ ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ተጠቃሚ ከሆንኩ በኋላ ከወትሮ የተለየ ለውጥ አላጋጠመኝም። በወሰድኩት እርምጃ ከእርግዝና ስጋት ነፃ የሆነ የፍቅር ሕይወት እየመራን እንገኛለን።»

ቄስ ተገኝ/ የሰሜን ሸዋ ዞን ነዋሪ፤ የአምስት ልጆች አባት።

... ..

የወንዶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን በሚመለከት ለዛሬ ለንባብ ያልነውን መረጃ ለማግኘት ወደ ኢንጀንደር ሔልዝ ባመራንበት ወቅት የተለያዩ ሕትመቶችንና የባለሙያ ማብራሪያ አግኝተናል። ዶ/ር አየለ ደበበ በተለይም ወንዶች በቀዶ ሕክምና የሚገለገሉበትን ቋሚ የቤተሰብ

አገልግሎት በሚመለከት ለአንባቢ ግልጽ በሆነ መንገድ ሙያቸውን አጋርተዋል። ከላይ ያነበባችሁት መረጃም የተገኘ EngenderHealth (ኢንጀንደር ሔልዝ) የተሰኘው መስሪያ ቤት ካሳተመው በራሪ ወረቀት ነው። ከዚህ ሳንወጣ ስለቤተሰብ እቅድ ዘዴዎች ጠቃሚ ማስታወሻ በሚል ለንባብ የተዘጋጀች አነስተኛ መጽሔት ደግሞ ስለ ቋሚ የቤተሰብ አገልግሎት ምንነት የሚከተለውን ታስነብባለች።

ቋሚ የቤተሰብ ቅት ዘዴ በቀላል ቀዶ ሕክምና አማካኝነት በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ የሚሰጥ ሲሆን እርግዝናን በዘላቂነት ይከላከላል። ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴዎች ከአብዛኞቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የሚለዩበት ነገር ለሁለቱም ጾታዎች መሰጠት መቻላቸውና አገልግሎቱ ከተሰጠ በሁሉም እርግዝና መመለስ ባለመቻሉ ነው።

የወንዶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ምንነት፣

የወንዶች ቋሚ የቤተሰብ ቅት ጾታ ተፈ ማሪ ልፀ መቅለት ለማይፈልጉ ወንዶች በቀላል ቀዶ ጥገና አማካኝነት የሚሰጥና በቋሚነት እርግዝናን የሚከላከል ዘዴ ነው። ወንዶች በቀዶ ሕክምና አማካኝነት የዚህ ዘዴ ተጠቃሚ ከሆኑ በኋላ መልሰው ለመውለድ አይችሉም።

የወንዶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ...የትኩረት ነጥቦች፣

- ተገዋዳኝ የጤና ለውጦችን አያስከትልም።
- አንድ ጊዜ ከተሰጠ በኋላ ምንም ማስጠንቀቂያ ጭምር መስጋት አይገባቸውም።
- ተጠቃሚዎች ያሏቸውን ልጆች በእንክብካቤ ማሳጠፍ ላይ ሙሉ ትኩረታቸውን ማሳደር ያስችላቸዋል።

➤ **ተጠቃሚዎች ቀሪ የፍቅር ሕይወታቸውን ከእርግዝና ስጋት ነፃ ያደርገዋል።**

ንደ ዶክተር አየለ ማብራሪያ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት በአብዛኛው ተጠቃሚዎቹ ሴቶች ሲሆኑ አገልግሎቱም ለሴቶች በተለያየ መንገድና በስፋት የሚሰጥ ነው። (በኪኒን ፣በመርፌ፣ ሉፕ ...፡፡) ፡፡ ወንዶቹ ስንሄድ ግን የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ለጊዜው የሚሰጠው በኮንዶም እንዲጠቀሙ እና ቫዜክቶሚ ወይም የቀዶ ሕክምና አገልግሎት በመስጠት ብቻ ነው።በእርግጥ ለወንዶች የቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን በሚመለከት በአለም ላይ ሰፊ ባለ እና በተለያዩ መልክ ለመስጠት የተለያዩ ጥናቶች በመደረግ ላይ ናቸው።

ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት አጠቃቀምን በሚመለከት በአሁኑ ወቅት በአብዛኛው ወንዶች የኮንዶም ተጠቃሚ ናቸው። ነገር ግን ቋሚ የወሊድ መከላከያ የሚባለውንና በቀዶ ሕክምና የሚሰጠውን ቫዜክቶሚ በአለም ላይ ወደ (43) አርባ ሶስት ሚሊዮን የሚሆኑ ወንዶች ብቻ ተቋቋሚ እንደሆኑ የተለያዩ መረጃዎች ያሳያሉ። በአለም ላይ ተጠቃሚ ናቸው ከሚባሉት አገሮች እንደነ ቻይና ሕንድ በመሳሰሉት በርካታ ወንዶች የቫዜክቶሚ (የቀዶ ሕክምናውን አገልግሎት በስፋት እየተጠቀሙበት ሲሆን በእኛ አገር ግን ወንዶች ተጠቃሚ ሆነዋል ለማለት ከሚያስደፍር ደረጃ ላይ አልደረስንም። ለዚህም እንደ ምክያት ከሚጠቀሱት መካከል የአገልግሎቱ በስፋት ያለመኖርና ቫዜክቶሚን በተሳሳተ አመለካከት ከመተርጎም የተነሳ ነው።የተሳሳተ አተረጎሞችን በሚመለከት...

- የወንዶች ቋሚ የቤተሰብ ስቅት ሁኔታ ሻዜክቶሚ በቀዶ ሕክምና አማካኝነት የሚሰጥ በመሆኑ የግብረሰጋ ግንኙነት የማድረግ ብቃትን ይቀንሰዋል ወይንም ጸቷኛሽል።
- ቀዶ ጥገናው እንደ ጸጋ፣ ድምጽና የመሳሰሉትን የወንድነት ባህሪያትን ይቀይራል። የሚሉና የመሳሰሉ ናቸው።

ቀዶ ሕክምናው የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ሴቷ ማህጸን እንዳይገባምና ስንዳይገባ ከማገድ ያለፈ የሚያመጣው ሌላ ነገር እንደሌለው እና የወንድነት ባህሪን ከመለወጥ ጋር ግንኙነት አንደሌለው ነው ዶ/ር አየለ ጸብራሩት። በእርግጥ በአሁኑ ወቅት ሁኔታዎች እየተሻሻሉ የህብረተሰቡን የተሳሳተ ግንዛቤ የማጥራትን አገልግሎቱንም ለማዳረስ ሙከራ እየተደረገ ሲሆን ተጠቃሚዎችም እየጨመሩ መሆኑን አንጀንደር ሔልዝ ከሚሰራባቸው ከተለያዩ የመንግስት የሕክምና ተቋማት ከሚገኘው መረጃ ማረጋገጥ ይቻላል እንደ ዶ/ር አየለ። ለምሳሌ ...□□ ምእራብ ወለጋ /ደምቢ ዶሎ/ ወደአማራ ደሴ... እንዲሁም ወደሰሜን ሸዋ በመሳሰሉት አካባቢዎች ብዙ ወንዶች ተጠቃሚ መሆናቸውን መረጃዎች ይጠቁማሉ። እንዲያውም ወንዶቹ የሚሰጡት አስተያየት አለ።

«ባለቤቱ ልጅ በመውለድ ብዙ ተንገላታለች። እስቲ ልጅ ላለመውለድ የምንወስደውን እርምጃ እንኩዋን እኔ ላግዛት የሚሉ ወንዶች አሉ።»

የወንዶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ሻዜክቶሚ እንደ አዲስ አበባ ባሉት ትላልቅ ከተሞች ተጠቃሚ ወንዶች አሉት ለማለት አያስደፍርም። ምክንያቱም አገልግሎቱን በተገቢው መንገድ የማስተዋወቅና ተጠቃሚዎችም በግልጽ ምስክርነት የሚሰጡበት ሁኔታ ስላልተመቻቸ እንዲሁም ለህብረተሰቡ ተገቢውን እውቀት መስጠት ስላልተሞከረ

ነው። ነገር ግን አሁን ሁኔታውን ለማሻሻል በየመስተዳድሩ በ25 ሆስፒታሎች ላይ የቋሚ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት እንዲኖር ስፋት ያለው ስራ በመሰራት ላይ ነው። አዲስ አበባ ውስጥም ዘውዲቱና ባክቲት ሆስፒታሎች ላይ የሚሰራ ስራ አለ። ስለዚህ በሚቀጥሉት አመታቶች በየሆስፒታሎቹ አገልግሎቱ እንዲሰጥና ሕብረተሰቡም ተቋቋሚ እንዲሆን የሚደረገው ሙከራ ስኬታማ ከሆነ ወደፊት የተሻለ ስራ መስራት ይቻላል የሚል እምነት አለ ብለዋል ዶ/ር አየለ ደበበ የኢንጀነሪር ሔልዝ ቴክኒካል ማናጀር።

EngenderHealth (ኢንጀነሪር ሔልዝ) ስራው በተጀመረባቸው በመንግስት ሆስፒታሎች ውስጥ ይህንን አገልግሎት በስፋት ለማዳረስ የማያስችሉ ነገሮች ቢኖሩ እየተከታተለ የህክምና መሳሪያዎች የመሳሰሉትን ለማሟላት የሚቻለውን እገዛ ያደርጋል። ከዚህም በተጨማሪ ለሙያተኞች ተገቢውን ስልጠና በመስጠትና እውቀትን በማሳደግ አገልግሎቱን በመስጠቱ ረገድ ምቹ ሁኔታን ይፈጥራል። ሁሉም ወንዶች የዚህ ዘዴ ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ። ነገር ግን የዚህ ባዶ ተጠቃሚ ለመሆን የወሰኑ ወንዶች...

- ወደፊት ምንም ልጅ የመውለድ ፍላጎት የሌላቸው መሆን አለባቸው።
- ከትዳር ጓደኛው /ከፍቅረኛው ፉር ቢመካከሩ ፣ ቢተማመኑ እና ቢስማሙ ተመራጭ ነው።

«አገልግሎቱን ፈላጊው ነው የጠፋው እንጂ...»

- በአለም ላይ ከ250.000.000 /ሁለት መቶ ሀምሳ ሚሊዮን ያላነሱ ሴቶች ቋሚ ቤተሰብ እቅድ ዘዴ ተጠቃሚ ሆነዋል።

በ□ህ እትም ለአንባቢዎች ግንዛቤ ይረዳል በሚል የመረጥነው ርእስ የሴቶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴን የሚመለከት ነው። የወንዶች ቋሚ ቤተሰብ እቅድ ዘዴ ምንነትና አገልግሎቱን በሚመለከት ማብራሪያ የሰጡት ዶ/ር አየለ ደበበ የሴቶችን ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴን በሚመለከትም ገለጻ አድርገዋል። ዶ/ር አየለ ደበበ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።

ኢሶግ:- ሴቶች የሚጠቀሙባቸው የእርግዝና መከላከያዎች እና አገልግሎታቸው ምንይመስላል ?

□/ር:- ሴቶች ለእርግዝና መከላከያነት የሚጠቀሙባቸው ዘዴዎች በርካ□ ናቸው። በፒልስ(ኪኒን) መልክ ይሰጣል። እስከ አስራ ሁለት አመት ድረስ በማህጸን ውስጥ መቀመጥ የሚችለውን ሉፕ የሚጠቀሙ አሉ። በመርፌም የእርግዝናው መከላከያ ይሰጣል። ኮንዶምም ለእርግዝና መከላከያነት ከጥቅም ላይ ይውላል። ከዚህ ውጭ በቋሚነት በመለስተኛ ቀዶ ሕክምና □ሚሰፃ □እርግዝና መከላከያ ይጠቀማሉ። እያንዳንዳቸው □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የየራሳቸው መንገድ አላቸው ። በኪኒን (ፒልስ) መልክ የተዘጋጀው መከላከያ ሴቷ እንቁላልዋ በ□□ሩ ለእርግዝና እንዳይዘጋጅና እንዳይለቀቅ ያደርጋል። በክንድ የሚቀበረው (ኖርፕላንት) ፕሮጀስትሮን ከሚባል ንጥረ ነገር የሚሰራ ሲሆን እንቁላል እንደተጠበቀው አኩርቶ እንዳይወጣ

ይከላከላል ። በተጨማሪ የማህጸን ፈሳሽን በማጠጠርና በማፍቀጥ እንቁላልና እስፕሪም እንዳይገናኙ የማድረግ አቅም አለው ። በማህጸን ውስጥ የሚቀመጠው ሉፕ የሚባለው መከላከያ ዘዴ በአብዛኛው ማህጸን ሽልን እንዳይቀበልና እርግዝና እንዳይፈጠር የማድረግ አቅም አለው።

ኢ.ሶግ:- ወሊድን በባህላዊ መንገድ (በመፋቂያ ወይም በቅጠላቅጠል) በመሳሰሉት መከላከል

ይቻላል?

□/ር:- □ርግዝናን በባህላዊ መንገድ መከላከል የሚቻለው ምናልባት በቀን ቆጠራ ነው።

የወር አበባ ሊመጣ አስራ አራት ቀን ሲቀረው ጀምሮ ግንኙነትን በማስቆየት እርግዝናን መከላከል ይቻላል። ይህ ከሆነ ሳይንሳዊ ቁጥጥርም አለው። ነገር ግን በተለምዶ የሚደረጉት እንደመፋቂያ የመሳሰሉ ነገሮችን በመጠቀም እርግዝናን መከላከል ይቻላል የሚለው ነገር አስተማማኝ አይደለም። ጥናትም ለማድረግ ተሞክሮ ነበር ። በተለይም በደቡብ አካባቢ በተደረገው የሙከራ ጥናት ተጨባጭ የሆነ ነገር አልተገኘም።

ኢ.ሶግ:- ቋሚ የሴቶች □ቤተሰብ እቅድ ዘዴ ምንድነው?

□/ር:- ቋሚ □ቤተሰብ እቅድ ዘዴ ለሴቶችም ለወንዶችም የሚሰጥ የህክምና አገልግሎት ነው። የሴቶች ቋሚ የቤተሰብ □ቅት □ጾ ለሴቶች በሁለት መልክ ይሰጣል። አንደኛው በወሊድ ጊዜ ሲሆን ሌላው ደግሞ ሴቷ ምንም እርግዝና እንደሌላት ከተረጋገጠ በሁኝጥ በመለስተኛ ቀዶ ጥገና ከማህጸን ጋር የሚያያዙትን

ሁለቱን የዘር መተላለፊያ ቱቦዎች በመዝጋት በቋሚነት እርግዝናን እንዲከላከሉ ማድረግ ነው ።

ኢሶግ:- ቋሚ ባርግዝና መከላከያን ከሴቶች ይልቅ ወንዶች ቢወስዱት ይሻላል የሚባለው ለምንድነው?

□/ር:- ለወንዶቹም ሆነ ለሴቶቹ ለሁለቱም የሚደረገው መለስተኛ ቀጠጥናና ቋሚ የወሊድ መከላከያ ዘዴ ነው። ነገር ግን ሴቶች ከሚያደርጉት ለወንዶች ይቀላል የሚባለው ሁኔታውን በማወዳደር ነው። በ□□ግ ቀዶ ጥገና ሲባል በአገራችን በጣም ተካብሮ ጁታይ እንጂ ለወንዶቹም ሆነ ለሴቶች በቀላሉ በአጭር ጊዜ የሚሰጥ ሕክምና ነው። እንደሌሎቹ ቀዶ ጥገናዎች ሆስፒታል መተኛት የሚያስፈልገው ከባድ ነገር አይደለም። ለሴቶቹ የሚሰራው ቀዶ ሕክምና የሚፈጀው ጊዜ ከአስር እስከ ሰላሳ ደቂቃ ብቻ ነው። ነገር ግን ለሴቶች የሚሰራው መለስተኛ ቀዶ ጥገና ቀላል ቢሆንም ለወንዶች የሚረጋገጥ መለስተኛ ቀጠጥና ግን የበለጠ ቀላል ነው። የሁለቱም ውጤት ግን ከዚያ በሁዋላ ልጅ አለመውለድ ነው። ከዚህ ውጪ ሌላ ምንም የህይወት አደጋ የለውም። ቋሚ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ልጅ መውለድ ለማይፈልጉ ሰዎች በአለም ላይ በአንደኛ ረጅም ተመራጭ ዘዴ ነው።

ኢሶግ:- በአለም ላይ ምን ያህል ሴቶች የቋሚ የቤተሰብ ቅት ጸተጠቃሚ ናቸው?

□/ር:- በአለም ደረጃ ወደ 250.000.000/ሁለት መቶ ሀምሳ ሚሊዮን የሚሆን ሴቶች የቋሚ የወሊድ መከላከያ ዘዴው ተጠቃሚ ናቸው። ይህ እንግዲህ ወሊድን የመከላከል ተግባር የሴቶች ነው

ተብሎ ጁታሰብ የነበረ ስለሆነ ከወንዶች ተጠቃሚዎች ቁጥሩ ከፍ ያለ ነው። የተጠቃሚ ወንዶች ቁጥር ወደ 43.000.000(አርባ ሶስት ሚሊዮን) ሲሆን የተጠቃሚ ሴቶች ቁጥር ከወንዶቹ ከአምስት ዓ ፍ በላይ ነው።

ኢሶግ:- በኢትዮጵያ ያለው የተጠቃሚነት ሁኔታ እና አገልግሎት ምን ጁመስላል?

/ር:- በአጠቃላይ በአገር ደረጃ ያለውን በሚመለከት የሚጠና ጥናት ስላለ ያንጊዜ ይፋ ይሆናል ብለን እንጠብቃለን። ኢንጀንደር የሚሰራው በተወሰኑ ወረዳዎችና ሆስፒታሎች ሲሆን የእርግዘና መከላከያዎቹን አወሳሰድ በተመለከተ 1896/አንድ ሺህ ስምንት መቶ ዘጠና ስድስት ሴቶች ቋሚ የመከላከያ ዘዴውን የወሰዱ ሲሆን 72.000 /ሰባ ሁለት ሺህ የሚሆኑት በክንድ የሚቀበረውን ተጠቅመዋል። ሉፕ ያደረጉ ሴቶች ደግሞ ወደ 8000/ስምንት ሺህ የሚሆኑ ናቸው። ስለዚህ በአሁኑ ጊዜ አብዛኛዎቹ ሴቶች የአጭር ጊዜ የወሊድ መከላከያውን እና በክንድ ላይ የሚቀበረውን እንዲሁም መርፌ እና ፒልስ ተጠቃሚዎች ናቸው። ስለዚህ ሴቶችም ቋሚ ዘዴውን ተጠቃሚ ናቸው ማለት አይቻልም። ነገር ግን ከዚህ በሁዋላ ልጅ አልወልድም ብለው ከወሰኑ በጣም ትክክለኛው ምርጫ ቋሚ ዘዴውን መጠቀም መሆኑን መግለጽ ለሁ።

ኢሶግ:- ቋሚ ቤተሰብ እቅድ ዘዴው የጎንዮሽ ጉዳት ይኖረው ይሆን?

/ር:- ቋሚ የወሊድ መከላከያው ምንም አይነት መድሀኒትነት የለውም። ይህንን ዘዴ በመጠቀምም የሚከሰት ምንም አይነት የጤና ለውጥ ለም።

ኢሶግ:- ሴቶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ተጠቃሚ እንዳይሆኑ የሚያደርግ የተሳሳተ አመለካከት አለ ?

□/ር:- ቋሚ □ቤተሰብ እቅድ ዘዴን ላለመጠቀም የሚያስችል የተሳሳተ አመለካከት በሴቶቹም በወንዶቹም በኩል አለ:: በሴቶቹ በኩል ...

1. ሴቶች ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ተጠቃሚ ከሆኑ ደካማ ይሆናሉ ይባላል::

ነገር ግን ቋሚ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ ተጠቃሚ የሆነች ሴት ከተደጋጋሚ እርግዝናና ተያያዥ ችግር ነጻ ስለምትሆን የበለጠ ብርቱ ጠንካራና በማንኛ□-ም □ከራ መስ□ መሰማራት የምትችል ናት::

2. በቀዶ ሕክምናው ማህጸን ተቆርጦ ይወጣል ወይንም ማህጸን ይገለበጣል የሚሉ አሉ::

ነገር ግን የቀዶ ሕክምና የሚከናወነው የሴቷ የዘር ፍሬ ማስተላለፊያ ቱቦን በመዝጋት ስለሆነ ምንም አይነት የሰውነት ክፍል ተቆርጦ አይወጣም ወይንም አይገለበጥም:: ቀዶ ሕክምናው የሚከናወነው ሆድን በጣም በትንሹ በመክፈት ወደ ሆድ ውስጥ መሳሪያዎችን በማስገባት ብቻ ነ□::

3. የወር አበባ መዛባትን ያስተላል የሚል የተሳሳተ አባባል አለ::

የቀዶ ሕክምናው የሴቷ እንቁላል ከወንዱ የዘር ፍሬ ጋር □ንዳይገናኙ የመተላለፊያ ቧንቧውን በመዝጋት(በመቋጠር)የሚደረግ ነው:: ስለሆነም በተፈጥሮ ዑደት መሰረት የወር አበባን የሚያስከትሉ

ሁኔታዎች ይቀጥላሉ። ስለሆነም ከወር አበባ ኡደት ጋር ምንም አይነት ግንኙነት የለውም።

4. የግብረሰጋ ግንኙነት ብቃትን ይቀንሳል የሚሉ የተሳሳተ አመለካከት አለ።

የቀዶ ሕክምናው የሚከናወነው የሴቷ የዘር እንቁላል መተላለፊያ ቧንቧ ላይ ስለሆነና የግብረሰጋ ግንኙነት የሚፈጸምባቸው የሰውነት የተዋልዶ አካላት ጋር ግንኙነት ስለሌለው ከግብረሰጋ ግንኙነት ጋር አይጋጭም።

ከዚህ በተጨማሪ አገልግሎቱ የለም የሚል አስተያየትም ይሰጣል። የዚህ አስተያየት መነሻም አገልግቱ እንደልብ ሁሉም የጤና ተቋማት ጋ ስለማይገኝ ነው። በአሁኑ ወቅት ግን ይህንን ለመለወጥና በቀላሉ ህብረተሰቡ ተጠቃሚ የሚሆንበትን መንገድ ለማመቻቸት ሙከራ እየተደረገ ነው። ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርም ለዚህ የሚሆኑ ግብአቶችን የሚያመቻችበት ሁኔታ ላይ ነው ያለው። በኢንጅነር ሽልዝም በኩል በምንሰራባቸው በሀያ አምስቱም ሆስፒታል ላይ ይህንን ፍላጎት ለማሟላት የሚያስችሉ ስልጠናዎች ተሰጥተዋል። የህክምና መሳሪያ አቅርቦቱ ተሟልቷል። የሚያስፈልጉት መድሀኒቶች ተሟልተዋል። በአሁኑ ሰአት በአብዛኛው ሕዝቡ ቀርቦ አገልግሎቱን ፈላጊው ነው ፣ ታኛ ፣ እንጂ አገልግሎቱ አለ። ስለዚህ አገልግሎቱ የለም የሚሉ ካሉ መልሳችን በአሁኑ ሰአት አለ የሚል ነው።

«በአፕራሲዮን መውለድ ለአጭር ብሩህነት...»

- ልጅን መውለድ በተፈጥሮ መንገድ ማለትም በምጥ ቢሆን ይሻላል ወይንስ በአፕራሲዮን ?
- በተፈጥሮ መንገድ በምጥ መውለድ ወይንም በአፕራሲዮን መውለድ ጥቅምና ጉዳቱ ምንድነው?

ለጊዜ ርእሰ ጉዳይ መነሻ የሆነን ጥያቄ የቀረበው ከአንዲት ርርጉዝ ሴት ሲሆን እሱዋም እርግዝናዬ ከበድ ያለ ስለሆነ የተለያዩ ሰዎች በአፕራሲዮን እንጂ በምጥ መውለድ አትችይም እያሉኝ ስለሆነ ለመሆኑ ልዩነቱና አንድነቱ ምንድነው? ጥቅምና ጉዳቱስ ? የሚል ነው ። ለዚህ ማብራሪያ እንዲሰጡን የጋበዝናቸው ዶ/ር አብዱ ኢብራሒም የጽንሰና ማህጸን ህክምና እስፔሻሊስት ናቸው።

ዶክተር አብዱ እንደገለጹት ሁለቱም ያወላለድ መንገዶች አንድነታቸው ልጅ መውለድ ነው። አንዲት እናት እርግዝናዋን ስትጨርስ ከሁለት በአንዱ መንገድ መውለድዋ ግድ ነው። አንደኛው በተፈጥሮ መንገድ በአብዛኛው በተለመደው መንገድ በምጥ መገላገል ሲሆን ሌላው ደግሞ ከረጅም ጊዜ ምጥ በሁዋላ አፕራሲዮን በመደረግ ነው። ሶስተኛው መንገድ ደግሞ እርጉዝዋ ሴት ምንም ሳታምጥ በተለያዩ ምክንያቶች በቀጠሮ በአፕራሲዮን መገላገል ነው።

ተፈጥሮአዊው መውለጃ መንገድ ምጥ ማለት በማህጸን ላይ ያሉ ጡንቻዎች ሲከማተሩ የሚከሰት ነው። የጡንቻ መከማተሩ የማህጸንን አፍ ስለሚከፍተው እናትየው አምጣ መውለድ ትችላለች። ይህ ማለትም በእናትየው ብልት አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች የመለጠጥ ባህርይ ስላለውና ልጁም በተለይም በጭንቅላቱ ከመጣ ጭንቅላቱ

የመተጣጠፍና ያለውን ስፋት የመቀነስ ባህርይ ስላለው በምጥ ሲገፋ ጁ□ለ□ል። በእርግጥ በልማድ በምጥ ስኦት የወገብ አጥንት ይላቀቃል ፣እንደሚባለው ሳይሆን ልጁ በተፈጥሮ መንገድ የሚወለደው ሰውነት የመለጠጥ ባህርይ ስለሚኖረው ነው።

ሌላው የመውለጃ መንገድ አፕራሲዮን ነው። ይህም አንዳንዶች በቀጠሮ ከሐኪማቸው ጋር በመነጋገር የሚያደርጉት ሲሆን ሌላው ግን በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የሚደረግ ነው። በተለይም ከረጅም ምጥ በሁሻል ኦ□ራሲ□ን እንዲደረግ የሚወሰነው የልጁን መታፈን ወይንም የልብ ምት በማየት እንዲሁም በእናትየውም በኩል ከልክ ያለፈ መድማት ሲኖርና የእናትየው የማህጸንና የጽንሱ መጠን ያለመመጣጠን ወይንም የተለያዩ የጤና ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ የልጁንም ሆነ □እናትየውን ሕይወት ለማትረፍ ሲባል አፕራሲዮን እንዲደረግ ይወሰናል ።

ቀን ተቆርጦ በቀጠሮ የሚሰራው አፕራሲዮን ደግሞ ሁለትና ከዚያ በላይ የሆነ አፕራሲዮን ያላት ሴት ከሆነች እንዲሁም በእርግዝናው ወቅት ጽንሱ የአቀማመጥ ችግር ያለበት ከሆነ ወይንም ደግሞ የልጁ መጠንና የእናትየው ማህጸን ካልተ□□መ እንዲሁም የእንግዲ ልጁ ከታች መብቀል ካጋጠመ ሐኪሙ አስቀድሞውኑም አፕራሲዮን እንድትደረግ ይወሰናል። አንዳንዴም በእናቶች የግል ፍላጎትም ቀን ቆርጦ አፕራሲዮን ለመደረግ አንዱ መንገድ ነው።

በተፈጥሮ መንገድ (በምዓ) መቆየት ጸለ□- ዓ ቅም

- በተፈጥሮ መንገድ የምትገለገል እናት ያለምንም ችግር ወዲያውኑ ከልጁዋ ጋር □ ንዲሁምጋር የመገናኘት □ትል አላት።ወዲያውኑ ጡት ማጥባትም ትችላለች።

- ምዓ □ሚመ□□· □እርግዝናው ጊዜ በደንብ ሲጠናቀቅ በመሆኑ ልጁ ጊዜውን ሳጁሬ ርስ እንዳይወለድ ያግዛል።
- ልጁ በተፈጥሮ መንገድ በምጥ ከእናትየው ማህጸን በሚወጣበት ጊዜ ሳንባው አካባቢ ያሉ የተለያዩ ፈሻሾች ተጨምቀው የመውጣት እድል ስላላቸው ከወሊድ በሁኝጦ ሕጻኑ በአተነፋፈስ ስርአት መዛባት ያለመጠቃት □ትሉ ስኝ ይሆናል።
- አንድ እናት አምጣ በምትወልድበት ጊዜ ከፍ ያለ □□ስታና የመንፈስ እርካ□ □ ቶኖሎጂ። ከረሻሮም የምጥ ስቃይ በሁዋላ ልጅዋን በመውለዱዋ የድል አድራጊነት ስሜት ይ□ጁባ□ል።

በአፕራሲዮን መውለድ የሚያስገኙት 9 ቅም

- አፕራሲዮን የማገላገል ሂደቱ ፈጣን ነው። በተለይም □እናትየውንና የህጻኑን ጤንነት የሚጎዳ ነገር ይኖረዋል ተብሎ ከተገመተ በፍጥነት የሚሰራ ነው። በአፕራሲዮን ማዋለድ በአብዛኛው ከሰላሳ ደቂቃ ባነሰ ጊዜ የሚጠናቀቅ ነው።
- አፕራሲዮን ከምጥ ጋር ተያይዞ ያለውን □ረፀም የህመም ስሜት ያስወግዳል።
- በማህጸን ግድግዳ ላይ መላላት የመሳሰሉትን ችግሮች አያስከትልም።
- □ናቶች በተመረጠ ቀን አፕራሲዮን የሚደረጉ ከሆነ በወሊድ ሰአት ለልጁም ሆነ ለእናትየው አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ለማዘጋጀት በቂ ጊዜ ይኖራቸዋል።

ዶ/ር አብዱ እንደሚሉት በአፕራሲያን መወለድ ለአእምሮ ብሩህነት ያገለግላል የሚል አባባል አለ።ይህ ግን በሳይንስ የተደገፈ መረጃ አይደለም። ነገር ግን በወሬ ደረጃ በአለም ላይ ያሉ አንዳንድ ትልልቅ ሰዎችን ስም እያነሱ በዚህ መንገድ ተወለዱ የሚባል ነገር አለ። ነገር ግን ሊሆን የሚችለው ነገር ምጥ እረጅም ጊዜን የሚፈጅ በመሆኑ በዚህ ሂደት አንዳንዴ በልጁ የልብ ምት ወይም የአክሲዲን(ንጹህ አየር) እጥረት ሊያጋጥመው ስለሚችል ይህንን ጥንቃቄ በመውሰድ አስቸኩዋይ እርምጃ በመውሰድ እንዲወለድ ከተደረገ በልጁ አእምሮ ብሩህነት ላይ ችግር ላይፈጠር ይችላል። አንድ ልጅ ሲወለድ ሊደረግ የሚገባው ጥንቃቄ ፍጥነትን በተላበሰ መንገድ እስከሆነ ድረስ በሚወለደው ልጅ ላይ ሊደርስ የሚችለው ጉዳት ይቀንሳል።

በምጥ በመውለድ ጊዜ የሚኖሩ በጎ ያልሆኑ ነገሮች

- የመጀመሪያው ነገር ሕመም ነው። ሕመሙ በተለይም በመጨረሻው ሰአታት ከባድ ስለሚሆን ለማስቆጣት መድሀኒቶች የሚሰጡ ቢሆንም ሕመሙ ከበድ ያለ ይሆናል። እናትየው ለእርግዝናው እና ለሚወለደው ልጅ ያላት አመለካከት፣ በእርግዝና ጊዜ የሚኖር ቤተሰባዊ እንክብካቤ መሰረታዊ ሁሉ እናትየው ሕመሙን በቀላሉ እንድትቀበለው ወይም እንድትከብደው ያደርጋታል።
- ሌላው በጎ ያልሆነ ገጽታ የማህጽን ወለል ወይም ግድግዳዎች መላላት ነው። ከዚህ ጋር የሚመጣው ችግር ወዲያውኑ ወይም ጊዜ ፈጅቶ ሊከሰት ይችላል። በ□ህም ሳቢያ ሽንትን ያለመቆጣጠር (በማስነጠስ በማሳል... □□ተ)

አየርን □መቆ□ቷር እንዲሁም አይነ ምድር የማምለጥ የመሳሰሉት ሊከሰቱ ይችላሉ።

• በምጥ መውለድ በፊንጢጣና በብልት አካባቢ እንዲሁም በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ ሕመም ሊያስከትል የሚችል ጉዳት ሊኖረው ይችላል።

• ተደጋጋሚ ልጆች የወለዱ እናቶች ላይ የተለያዩ የማህጽን ክፍሎች ከቦታቸው የመልቀቅ ሁኔ□ ሊያጋጥም ይችላል።

• ኪሎአቸው ትልልቅ የሆኑ ልጆች ወይንም አመጣጣቸው ትክክል ያልሆኑ ልጆች በተፈጥሮአዊው መንገድ በምጥ ሲወለዱ አካላዊ ጉዳት ሊደርስባቸው ይችላል።

በአፕራሲዮን የመውለድ በጎ ያልሆነ ገጽ□

○ ከአፕራሲዮን በሁዋላ ወላድዎ ለተወሰኑ ቀናት የሚቆይ ሕመምና የስነ ልቡና ጫና ይኖራ□ል።

○ በሆድ አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች በምጥ ከወለደች እናት በበለጠ የመላላት ሁኔ□ ጸፋ-ግ ማል

○ የደም መፍሰስ መጠኑ ቢለያይም በምጥ ከወለደች እናት በበለጠ ሁኔ□ ይከሰ□ል።

○ ደም መፍሰስ ያጋጥማል። ደም መፍሰሱ ከልክ በላይ ሲሆን ደም መስጠት ሊያስፈልግ ይችላል። ይህ ከቁጥጥር ውጭ በሚሆን ጊዜ ማህጽንን □ ስከማውጣት ሊያደርስ ይችላል።

- በኦፕራሲዮን ሂደት ጊዜ በፊኛና በአንጀት ላይ ጉዳት ሊከሰት(ቢላ ሊነካቸው) ይችላል።
- የሚወለደው ልጅ በሳንባው ውስጥ ያለው ፈሳሽ ተፈ ምቆ ስለማጁ□□ በአተነፋፈስ ስርአት መዛባት ችግር ሊገጥመው ይችላል።
- ለኢንፌክሽን መጋለጥ ፣ ኒሞኒያ የመሳሰሉት ጉዳቶች ሊከሰቱ ይችላሉ።
- የደም መርጋትም ከኦፕራሲዮን በሁዋላ ሊከሰት ይችላል። በትላልቅ የደም ስሮችና በሳንባ አካባቢም ሊከሰት የሚችል ሲሆን ለከፍተኛ ችግር ያጋልጣል።
- ሙሉ በሙሉ ማደንዘዥ ወስዳ የወለደች እናት ቶሎ ላትነቃ ስለምትችል ለቀንም ቢሆን ቶሎ ልጁዋን ያለማግኘት ፣ ቤተሰብንም ቶሎ ያለማግኘት የመሳሰሉት ችግሮች ሊገጥሙዋት ይችላሉ።

በምጥና በኦፕራሲዮን መውለድ ጥቅምና ጉዳታቸው ከሞላ ጎደል የተጠቀሱት ሲሆኑ አብዛኛዎቹ ችግሮች ግን ከሐኪም ቁጥጥር ውጭ አይደሉም። በአወላለድ ስርአቱ ግን እናቶች ችግር ካልገጠማቸው በስተቀር በተፈጥሮአዊው መንገድ ቢወልዱ በህክምና ተቋማቱ ሊከሰት የሚችለውን የባለሙያ እጥረት እና የኢኮኖሚ እጥረት ያስቀራሉ።

«...ምጡን እርሽው...ልጁን አንሽው...»

«እኔ በአሁኑ ሰአት የስምንት ወር እርጉዝ ሴት ነኝ። እርግዝና ግን የመጀመሪያዬ ነው። ሆዴ በጣም ትልቅ ስለሆነ ብዙ ሰዎች አንቺማ ያለአጥራሲያን መውለድ አትችይም ይሉኛል። በ□□□ ይህ በፍላጎት የሚደረግ ነገር አይደለም። ምክንያቱም የህይወት ቶዳይ በመሆኑ በሐኪሜ ውሳኔ የሚደረግ ይሆናል። ነገር ግን በየትኛውም መንገድ ብወልድ አንዳንድ ማወቅ የምፈልጋቸው ነገሮች ሳላሉ ነው ይህንን መልእክት ለላንቺና ላንተ አምድ ይድረስ ያልኩት ። ጥያቄዎቼም»

1. ልጅን መውለድ በተፈጥሮ መንገድ ማለትም በምጥ ቢሆን ይሻላል ወይንስ በአጥራሲያን ?
2. በተፈጥሮ መንገድ በምጥ መውለድ ወይንም በአጥራሲያን መውለድ ጥቅምና ጉዳቱ ምንድነው?»

ይህንን ጥያቄ የሰነዘረችልን ራሔል ሞገስ ትባላለች። እንደ ራሔል መረጃ በሙያዋ መምህርት ስትሆን ኑሮዋ አሰላ ነው ።ጥያቄውን ለባለሙያ ከማቅረባችን በፊት እናቶችን ለማነጋገር ሞክረናል። ካነጋገርናቸው እናቶች መካከል ሁለቱ የሰጡንን መልስ ለንባብ ብለናል። አስተያየታቸውን የሰጡን እናቶች ወ/ሮ ሀና አባተ(ነጋዴ) ወ/ሮ ራሔል ዘውዱ (የሂሳብ ባለሙያ) ናቸው።

... ..

...
ኢሶግ:- የመውለድ ልምድሽን ብታጋሪን ?

ወ/ሮ ሀና:- እኔ የሁለት ልጆች እናት ነኝ። ሁለቱንም ግን የወለድኩዋቸው በአፕራሲዮን ነው።ያም የሆነበት ምክንያት የእኔ

Pelvis Bone ማለትም በወገቤ በታች በኩል ያለው አጥንተኔ ቷባብ እንደሆነ ሐኪሜ ሁልጊዜ ይነግረኝ ነበር። እናም በምፃ የመውለድ ነገር አስቸጋሪ ሲሆን ይችል እንደነበር ይነግረኝ ስለነበር እኔም አስቀድሜ ነው በጉዳዩ ማሰብ የጀመርኩት።

ኢሶግ:- መውለጃ ጊዜሽ ሲደርስ ምን ተወሰነ ?

ወ/ሮ ሀና:- በሁኝላ መጠለጽ ቱጫ ሲገርስ እንደማንኛኝም ጠቅላይ ሴት አይነት አልነበረም

□እኔ ሁኔታ። ምን ለማለት ነው... እርግዝናው መወለጃው ሲገርስ □ታች የመልቀቅና የመንጠልቷል ባህርጃ የሚኖረው ሲሆን እኔ ግን ዘጠኝ ወራንም ጨርሼ ሆዴ እላይ እንደተንጠለጠለ ነበር። እንደገናም ልጄ ወደታች በጭንቅላቷ እየመታችኝ ትመለስ ስለነበር በጣም ሕመም ነበረኝ። ዘጠኝ ወር ሞልቶ ትንሽ እንዳለፈ እኔ መታገስ አልቻልኩም ነበርና አፕራሲዮን ለመሆን ወሰንኩ።

ኢሶግ:- በአንቺ ውሳኔ አፕራሲዮን ለማድረግ ሐኪምሽ ተስማማ ?

ወ/ሮ ሀና:- ሐኪሜ በእኔ ውሳኔ ብቻ አፕራሲዮን ለማድረግ ጠቅሞ አልወሰደም ። ነገር ግን ሊወስደው የሚገባውን ትእግስት በሙሉ ወስዶ የምጥ መርፌ ሁሉ ሰጥቶኝ ቀኑን ሙሉ ቢቷበቅ ምፃ ሊመጣ አልቻለም። ስለዚህ አፕራሲዮን መደረግ ግድ ሆነ። ሁለተኛ ልጄን ስወልድ ግን ለድርድር የቀረበ ምንም ነገር አልነበረም ።እኔ መጠለጥ ምጫቱ በምፃ ነው ወይንም በአፕራሲዮን ነው የሚለው ነገር ለውይይትም አልቀረበም ነበር ። ምናልባትም

በመጀመሪያ በአፕራሲያን ስለወለድኩ ሐኪሙ በዛው መንገድ መውለድ

□ ንዳሉብኝ ወስኖ ይመስለኛል። እናም ያው አፕራሲያን ሆኜ ነው የወለድኩት።

ኢሶግ:- ምጥ በሚባለው በተፈጥሮአዊ መንገድ ልጅ የመውለድ ሁኔታን ባለማየትሽ ቅር የሚልሽ ነገር አለ ?

ወ/ሮ ሀና:-በእርግጥ አፕራሲያን የሆንኩበት ምክንያት የተፈጥሮ ሁኔታ አስገድዶ እንጂ በእኔ ምርጫ አይደለም ።ነገር ግን ከሆነ በሁዋላ ሳስበ□ መ□ለት ሲባል እኔ በበኩሌ የምመርጠው በአፕራሲያን ቢሆን ነው። በምንም ምክንያት በተፈጥሮ መንገድ በምጥ መውለድን አጣሁት ብዬ አላስብምም አልመኘውምም። ምክንያቱም እኔ በወለድኩበት ወቅትም ይሁን በተለያዩ ምክንያት የሚያጋጥሙኝ ወላድ እናቶች የሚገልጹት ምጥ ማለት እንደዚህ አይነት ነው □ማጁባል የማይገለጽ ሕመም ስላለው ነው። በአፕራሲያን መውለድ ማለት ግን ማርገዝ ቀኑ ሲደርስ ያለህመም በማደንዘዣ መውለድ ነው ።

በቃ። እኔ ለምን ብዬ ሕመምን እመርጣለሁ?

ኢሶግ:- ከዚህ በሁዋላ ልጅ ብትወልጁስ?

ወ/ሮ ሀና:- ብወልድም በአፕራሲያን እንጂ ምጥን አልሞክረውም።

...

...

...

ኢሶግ:- □/ሮ ራሔል...ልፀ □ል□ሻል?

□/ሮ ራሔል:- አዎን። የሶስት ልጆች እናት ነኝ።

ኢሶግ:- በምን መንገድ ነው የወለድሻቸው...በአፕራሲያን ወይንስ በምግ ?

□/ሮ ራሔል:- ኔ ሶስቱንም ልጆቼን በምጥ ነው የወለድኩቸው።

ኢሶግ:- ምጥን እንዴት ትገልጫለህ ?

□/ሮ ራሔል:- ምጥ ማለት እንዲህ ነው ለማለት አስቸጋሪ ነው። እኔ የህመም አይነቶችን ማለትም ሆድ ቁርጠት ራስ ምታት ...የመሳሰሉትን ሕመሞች ሁሉ አውቃቸዋለሁ። ምጥ ግን ምን አይነት ነው ብዓል መልስ መስጠት አልቻልኩም። ሕመሙን መግለጽ □

ቸገራለሁ። በእርግጥ ተፈጥሮን የማደንቅበት ሁኔታ አለ። ምክንያቱም በየመሐሉ □ ረፍት መስጠቱ ጥሩው ነገር ነው።

ኢሶግ:-እረፍት ባይሰጥ ኖሮስ ሕመሙ እንዴት ይሆን ነበር ?

□/ሮ ራሔል:- እኔ ምን አ□ቃለሁ? እኔ በበኩሌ ምጡ እረፍት ባይሰጠኝ ኖሮ ባልፈጠር መርጣለሁ። በተለይም የመጀመሪያ ልጄን ስወልድ በጣም ተቸግሬ ነበር። ነገር ግን ሐኪሞቼ በትእግስት ጠብቀው ያለ ኦፕራሲዮን አዋልደውኛል። በዚያን ጊዜ ኦፕራሲዮን □

ንድደረግ እኔ ጥያቄ አቅርቤ ነበር። ነገር ግን ሐኪሜ በትእግስት በተፈጥሮ መንገድ ብ□ልት እንደሚሻለኝ ስለመከረኝ እኔም ሕመሙ በ□መሐሉ □ረፍት የሰጠኝ ስለነበር በምጥ ለመውለድ ችያለሁ። በ□ህም እግዚአብሔርን አመሰግናለሁ።

ኢሶግ:- ከምጥ በሁዋላ ልጁ ሲወለድ ያለው ስሜት ምን አይነት ነው?

□/ሮ ራሔል:- ልክ ልጁ ሲወለድ የምጡ ስሜት (ሕመም)ያበቃል። ምንም ሕመም የሚባል ነገር የለም። አሱጋ ሲደረስ □ፀ□ አስደሳች ነው።ሐኪሞቼ የሚሰሩትን ዝም ብሎ ማ□መፍ ፣ ትካምን ማሰላሰል ነው ቀጣዩ ነገር። ነገር ግን አንድ ነገር አለ። ሐኪሞቼ

□ሚሰሩትን ነገር እየተከታተሉ በዚያው ግን ስለተወለደው ልጅ ማሰብ... ምን ይሆን? ወንድ ወይንስ ሴት? ጤንነቱስ ? አካሉስ? የሚለው ነገር ወላዳዎ በተከ□□ጁ □ምታስበው ነው።

ኢሶግ:- በምጥ ሰአት ሕመሙ አልፎ እንደዚህ አይነት በጎ አስተያየት ለመስጠት የሚቻል ይመስላል?

□/ሮ ራሔል:- በ□ ራሽ...እንዲያውም አንዲት ሴት በምጥ ሰአት □ምታስበው ነገር ቢኖር ...ሁለተኛ ልጅ መውለድ የሚባል ነገር እንደማይኖር ነው። እኔ እንዲያውም የመጀመሪያ ልጄን በማምጥበት ሰአት ተመልሼ የባለቤቴን አይን እንኩዋን የማይ አይመስለኝም ነበር።ነገር ግን ልክ ልጁ ሲወለድ ሁሉ ነገር ይረሳና ያ ሁሉ የህመም ስሜት ጠፍቶ ወደ □ስታ ይለወጣል። ያ በምጥ ሰአት የጠላሁት ባለቤቴ መጥቶ ልጄን ቢረከብ ደስ ይለኝ ነበር። እኔም ልጅ ወለድኩልህ ብለው እወድ ነበር። ከነተረቱስ ምጡን እርሻው ልጄን አንሻው ተብሎ የለ?

...
...
...

ልጅ የመውለድን ሁኔታ በተፈጥሮ መንገድ ወይንስ በአፕራሲያን ይሻላል የሚለው ከሕክምና ባለሙያዎቹ እንደምንረዳው አንዱ ተመርጦ አንዱ የሚወገድ ሳይሆን ሁለቱም የየራሳቸው ጥቅምና ጉዳት እንዳላቸው ነው የምንረዳው። በእርግጥ በእኛ አገርም ብቻ ሳይሆን በሌሎችም አገሮች በአሁኑ ሰአት ሴቶች በእርግዝና ምክንያት የህክምና ክትትል በሚያደርጉበት ጊዜ አንዱ ሁኔታዎችን የሚያመቻቹበት መንገድ በምን መንገድ እንደሚወልዱ አስቀድሞ በቅጽ መግለጽ ነው። በአሁኑ ወቅት በአገራችንም ብዙ ሴቶች በአፕራሲያን መውለድን እንደሚመርጡ አስቀድመው ይገልጻሉ። በተለይም በአንዳንድ በግል የህክምና ተቋማት ይህ መብት ስለሚሰጥ ሴቶች እየተጠቀሙበት መሆኑን መረጃዎች ያሳያሉ።

ወደ ጠያቂዎችን ሁኔታ ስንመለስ ለመውለድ የትኛው መንገድ ይሻላል?
በኦፕራሲያን ወይንስ በተፈጥሮአዊ መንገድ ?በሚል ላነሳቸው ጥያቄም
ሆነ ለመላው አንባቢ ለግንዛቤ እንዲረዳ በኦፕራሲያንም ሆነ
በተፈጥሮአዊ መንገድ መውለድ ያለውን ጥቅምና ጉዳት እናስከትላለን።

አንቲ ቦዲ ከፈጠረች ሴት ደም Anti-D immunoglobulin ጁመረ□ል።

Anti-D immunoglobulin □ተሰኘውና RH- አር ኤች ኔጌቲቭ ለሆኑ እናቶች የሚሰጠው መድሀኒት ከሚቀመምባቸው ንጥረነገሮች አንዱና ዋናው የሚገኘው አር ኤች ኔጌቲቭ ከሆኑ ሴቶች ደም ውስጥ ነው።

አቶ እንዳለማው ስለሺ በኢሜይል አድራሻችን አር ኤች ኔጌቲቭ የሆኑ እናቶችን በሚመለከት የላኩልን ጥያቄ መልስ በዚህ እትም ለንባብ ቀርቦአል። ጥያቄዎቹም የሚከተሉት ናቸው።

- አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች እናት ምን አይነት የህክምና ክትትል ያስፈልጋል?
- አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች እናት መድሀኒቱን መውሰድ ያለባት በምን ያህል የጊዜ ልዩነት ነው?
- አር ኤች ኔጌቲቭ ለሆነች እናት በውጭው አገር በተለያዩ ቋጫዎች መድሀኒቱ □ ንደሚሰጥ ከተለያዩ መረጃዎች አንብቤአለሁ። ይህ ግን በ□ኛ አገር ተግባራዊ አይደረግም ። ለምንድነው?
- አንቲ ዲ የተባለው መድሀኒት እንደልብ ያለመገኘትና የዋጋው ውድነት ከምን የተነሳ ነው?

በአቶ እንዳለማው ስለሺ ለተነሱት ጥያቄዎች ማብራሪያ የሰጡት ዶ/ር አብዱልፈታህ አብዱልቃድር የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው ።

ኢሶግ:- RH- አር ኤች ኔጌቲቭ ማለት ምን ማለት ነው?

□/ር:- አር ኤች ኔጌቲቭ ማለት በቀይ የደም ሴል ላይ አንቲ ጂን የሚባሉ ንጥረ ነገሮች የሚገኝ ከሆነና አንቲ ጂኑ ዲ የሚባል ከሆነ የደሙ አይነት አር ኤች ፖዘቲቭ ይሆናል። ነገር ግን ዲ የሚባለው ንጥረ ነገር ከሌለ የደሙ አይነት አር ኤች ኔጌቲቭ ይባላል። አንዲት እርጉዝ ሴት አር ኤች ኔጌቲቭ መሆኗ ከ□□ቀ በደም ውስጥ አንቲ ቦዲ ወይንም ጸረ አንቲ ዲ የሚባል ንጥረ ነገር አለ የለም የሚለው በምርመራ መ□□ቅ አለበት ። በደም ውስጥ ፀረ አንቲ ዲ ከሌለ በሰውነት ውስጥ ምንም አይነት የልጁን የቀይ የደም ሴል የሚደመስስ ንጥረ ነገር የለም ማለት ነው። ነገር ግን ሁኔታው ይህ ሳይሆን ቀርቶ እርጉዝ ሴት አር ኤች ኔጌቲቭ በመሆን ምክንያት በልጁ ላይ ችግር የሚያስከትል ነገር ሲኖር Anti-D immunoglobulin የተባለው መድሀኒት መስጠት አለበት። አንቲ ዲ የሚባለው መድሀኒት የሚሰጥበት ዋናው ምክንያት የልጁ አንቲ ዲ የተባለው ጂን የያዘ ቀይ የደም ሴል ወደ እናት የዋሰውነት ከገባ የእርስዋን የበሽታ መከላከል ስርአት ሊያስተጉግቶለው ስለሚችል አንቲ ቦዲ የሚባል ንጥረ ነገር በእናት የው አካል □-ስዓ እንድትፈጥር ያደርጋታል። ስለዚህ ይህንን ለመከላከል እንዲረዳ መድሀኒቱ ይሰጣታል።

ኢሶግ:- አንዲት እናት አር ኤች ኔጌቲቭ ሆና መድሀኒት ካልወሰደች ችግር የሚፈጠረው በጽንሱ ላይ ነው ወይንስ በእናት የው?

□ር:- አንዲት እርጉዝ ሴት አር ኤች ኔጌቲቭ ሆና መድሀኒት ካልወሰደች ችግር የሚፈጠረው

ለልግም ለእናትየውም ነው። አንቲ ዲ የሚሰጠው ለሁለቱም ጤንነት ሲባል ነው። ለምሳሌ አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች እናት በወደፊት የህይወት ጊዜዋ ደም ሊያስፈልጋት የሚችልበት ሁኔታ ቢከሰት እና ምናልባት የደም አይነትዋ ኤ አር ኤች ኔጌቲቭ ቢሆን በቀላሉ ኤ ፖዘቲቭ የሆነ ደም ሊሰጣት ይችላል። ነገር ግን በሰውነትዋ ውስጥ አንቲ ዲ የተፈጠረ ከሆነና በጊዜው መድሀኒት ያልወሰደች ከሆነች በዚህ መልክ በቀላሉ ደምዋን መተካት አይቻልም። ስለዚህ ሕይወትዋን ለማዳን አስቸጋሪ ይሆናል። እናትየው በተገቢው ሁኔታ መድሀኒቱን ካላቸኘች በቀጣዩ የመውለድ ፍላጎትዋ ላይም ከባድ ተጽእኖ ያሳድራል። አንዳንድ ጊዜ ልጅ የመውለድ እድልን ሊያጨናግፍም ይችላል። አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች ሴት በሰውነትዋ ውስጥ ፀረ እንግዳ አካል ያልተፈጠረ ከሆነና ልጅ ከተወለደ ልጅ ምንም ጉዳት አይደርስበትም። ስለዚህ ልጅ ከተወለደ በሁዋላ የልጅ ደም አር ኤች ፖዘቲቭ መሆኑ ከታወቀ ፀረ እንግዳ አካል በሰውነቷ ስጋ ስጋ እንዳይፈጠር ማለትም ለሚቀጥለው መውለድ አንቲ ዲ የሚባል መድሀኒት በመስጠት ዝግጁ እንድትሆን ይደረጋል።

በልጅ በኩል ያለው ሁኔታ ደግሞ እናትየው አር ኤች ኔጌቲቭ ሆና ልጅ አር ኤች ፖዘቲቭ ከሆነ የልጅ ደም እሱዋ ሰውነት ውስጥ ገብቶ አንቲ ቦዲ ሊፈጥር ይችላል። ጸ ስጋ ስጋ ስጋ አንቲ ቦዲ የሚባለው ንጥረ ነገር በቀላሉ በእንግዳ ልጅ በኩል የማለፍ ባህርይ ስላለው የልጁን ቀይ የደም ሴል በመደምሰስ ልጁን ለደም ማነስ ስለሚያጋልጠው በማህጸን ውስጥ ስጋ ስጋ እስከሞትም ሊያደርሰው ይችላል። ወይንም በጣም የደም ማነስ

ያለው ልጅ ሆኖ ሊወለድ ይችላል። ስለዚህ የልጁን ሁኔታ

በማህጸን ውስጥም እያለ አሳሳቢ እንዲሆን ያደርገዋል።

ኢሶግ:- አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች እናት የምትወልደው ልጅ ወደከፍተኛ የህክምና ተቋም

የሚላክበት ምክንያት ምን አይነት ሕክምና እንዲያገኝ ነው?

□ር:- አንዲት ሴት በእርግዝናዋ ጊዜ አር ኤች ኔጌቲቭ ሆና በሰውነቷ ውስጥ አንቲ ቦዲ

የሚባል ንጥረ ነገር ከተፈጠረ ጽንሱ በዛ ንጥረ ነገር ሊጎዳ ይችላል። ጽንሱ ለደም ማነስ የተጋለጠ ሊሆን ስለሚችል ንጥረ ነገሩ በልባ □ም ውስጥ በጣም በብዛት ስለሚገኝ የቀይ የደም ሴሉን ሸፍኖ ሊደመስስው ይችላል። የቀይ የደም ሴሉ መደምሰስ ደግሞ ልጁን እስከሞት ሊያደርሰው ስለሚችል በፍጥነት ወደትልቅ የህክምና ተቋም (እንደጥቁር አንበሳ) በመውሰድ በህክምና ባለሙያዎች ውሳኔ የልጁን ደም አውጥቶ ሌላ ማለትም ያ ንጥረ ነገር የሌለበትን ደም ወደሰውነቱ ውስጥ በማስገባት ደም የመተካት ስራ ይሰራል። ደም የመተካቱ ስራ የልጁን ሕይወት ማዳን እና ሊከሰት የሚችለውን የአእምሮ ችግር ሁሉ ማስወገድ ያስችላል። ደም በተፈጥሮው በየሶስት □ሩ እራሱን ስለሚቀይር ልጁ እያደገ ሲሄድ የራሱን ደም □□ተካ ይሄዳል።በውጭው አገር ማለትም እንደ እንግሊዝ ባሉ ሐገሮች የተረገዘው ሕጻን የደም ማነስ እንደያዘው ከተረጋገጠ በማህጸን ውስጥ እንዳለ በእናቱ ሆድ በኩል ወደ ህጻኑ እትብት ረዴም መርፌ በማስገባት በየሳምንቱ ወይንም በየአስራ አምስት ቀኑ ደም እንዲወስድ ይደረጋል። በዚህ መልክ ደም እየተሰጠው

ሳንባው እስኪበስልና ቢወለድም መኖር የሚችልበት አቅም በከፊል ጠርለት ደረስ ክትትል ይደረግለታል። ይህ ሕክምና ግን በቆኛ አገር ለጊዜው የሌለ ሲሆን ወደፊት ይጀመራል ተብሎ ተስኛ ጁ ሲረፋል።

ኢ.ሶግ:- አር ኤች ኔጌቲቭ የሆነች ሴት መድሀኒቱ የሚሰጣት በምን ያህል የጊዜ ልዩነት ነው?

□/ር:- አንዲት እናት እርጉዝ በምትሆንበት ጊዜ አር ኤች ኔጌቲቭ መሆንዋን ካወቀች ወዲያውኑ አስፈላጊ ምርመራዎች ይከናወኑላታል። ይኼውም አንቲ ዲ የሚባለው ንጥረ ነገር አለ የለም የሚለው መጀመሪያ መረጋገጥ አለበት። ከዚያም እርግዝናዋ ሆያ ስምንት (28) ሳምንት ሲሞላው አሁንም ንጥረ ነገሩ አለ የለም የሚለው ተረጋግጦ መድሀኒቱን መጀመር አለባት። እንዲያውም በበለጸጉት አገሮች እንደገና ስድስት ሳምንት ተጠብቆ አንቲ ዲ በሰውነቷ ካልተገኘ በ34ኛው ሳምንት እንደገና ይሰጣታል። እንደገናም ከወለደች በሁዋላ አሁንም ለቀጣዩ የወለድ ጊዜ ሁኔታዎችን ለማመቻቸት ለመሬ ረሻ ቱ እንደገና ይሰጣታል። እንግዲህ ይህ መድሀኒት በዋጋ ደረጃም ውድ ስለሆነ በቆኛ አገር በአብዛኛው ከወለዱ በሁዋላ ብቻ ነው የሚሰጠው ። ነገር ግን ቢያንስ ከመውለዳቸው በፊት አንድ ጊዜ እና ከወለዱ በሁዋላ Anti-D immunoglobulin ተሰጥቶ መድሀኒት ቢወስዱ ጠቀሜታ የጎላ ነው።

ኢሰግ:- Anti-D immunoglobulin ተሰኘው አርኤች ኔጌቲቭ ለሆኑ እናቶች የሚሰጠው መድሀኒት ውድ የመሆኑ ምስጢር ምንድነው?

ር:- Anti-D immunoglobulin ተሰኘው መድሀኒት ውድነት ምክንያት በትክክል ይህ ነው ብሎ ለመናገር ቢያስቸግርም ውድነቱና እንደልብ ያለመገኘቱ ጉዳይ ግን በኛ አገር ብቻ ሳይሆን በሌሎችም አገሮች ጭምር ነው። በእርግጥ የህክምና ኢንሹራንስ ያላቸው አገሮች ህዝቦች በነጻ ስለሚያገኙት የሚያነሱት ጥያቄ ላይኖር ይችላል። ለመድሀኒቱ ውድነት ምክንያት ከሚባሉት መካከል አንዱ መድሀኒቱ የሚሰራበት መንገድ ነው። Anti-D immunoglobulin የሚመረተው አንዲት እርጉዝ ሴት አርኤች ኔጌቲቭ ሆና በሰውነቷ ውስጥ ከአንድ ነጥብ አምስት በላይ የሆነ አንቲ ቦዲ ከፈጠረች ለልጇም አስጊ ይሆናል ተብሎ ሊገመት ይችላል። የዚህች እናት ደም ተወስዶ ቀይ የደም ሴሉ በላቦራቶሪ ውስጥ በተዘጋጀ መሳሪያ እንዲሸከረከር ይደረጋል። ይህ አሰራር ቀይ የደም ሴሉን ታች በማዘቀጥ የተቀረውን የደም አካል ግን ወደ ላይ እንዲንሳፈፍ ያደርገዋል። ከተንሳፈፈው ደም ውስጥ አንቲ ቦዲ ሚባለ ንጥረ ነገር ከወጣ በሁዋላ ደሙ ወደሴትየዋ ይመለሳል። ከደሙ የተገኘው አንቲ ቦዲ መድሀኒቱ እንዲመረትበት ይደረጋል። ለመድሀኒቱ ውድነት አንዱ ምክንያት ለመድሀኒቱ አሰራር በዋናነት የሚጠቀሙበት ደም በብዛት ያለመገኘት ጉዳይ ሊሆን ይችላል ተብሎ ይገመል።

ቤተሰብ ...ለማንነት...መሰረት ነው።

ቤተሰብን በዋናነት የሚመሰርቱት ሁለት ተቃራኒ ሰዎች ማለትም በፍቅር ግንኙነትን የሚመሰርቱት ባልና ሚስት ናቸው። በእርግጥ ከዚህ ውጭ ያሉ የቤተሰብ አባላት ማለትም እህት ወንድም አጎት አክስት የመሳሰሉትም በአንድ ላይ ቢኖሩም ባይኖሩም የቤተሰብ አባላት መባላቸው አይቀርም። ነገር ግን የሁሉም የቤተሰብ አባላት ምንጭ ያው ሁለት የትዳር ወይም የፍቅር ተገዋዳኞች ናቸው። እነዚህ ሁለት ሰዎች የመሰረቱት ቤት ልጅን ሲያፈራና ሌሎችንም አባላትን □ጸካተተ ሲሄት ቤተሰብ ይባላል። ቤተሰብን በሚመለከት ጠቃሚና ጎጂውን እንዲሁም ግንኙነቱን በሚመለከት Importance of family በሚል Gogel በድህረ ገጹ ያሰፈረውን በትርጉም ለንባብ እነሆ ብለናል።

... ..

ቤተሰብ ማነው ሲባል ምላሹ ቤተሰብ የህብረተሰብ ትንሹ ክፍል ነው የሚል ይሆናል። የቤተሰብ አስፈላጊነትም የሚለካው የህብረተሰቡን ያለፈ ፣ ያለና የወደፊት ሕይወት በአንድነት አያይዞ ሳይፍረከረክ እንዲቀጥል የማድረግ ድርሻ ስላለው ነው።

የቤተሰብን ሁኔታ ይበልጥ ለመረዳት ጊዜ ሰጥቶ ማሰብ ያስፈልጋል ። አንድ ሰው በቀን በቀን ስራ ለመስራት ምንድነው የሚያነሳሳው? በእርግጠኝነት ብዙዎቹ አንባቢዎች የሚሰጡት ምላሽ ቤተሰብ ስላለው ነው የሚል ይሆናል። ይህም መልስ የቤተሰብ አስፈላጊነት ምን ያህል እንደሆነ ይነግረናል። ነገር ግን ቤተሰብ ሁላችንም ከቤተሰቦቻችን

የወረሰነው እና የምንገልጸው ማህበራዊ ተቋም ነው። ማንኛውም ሰው በአለም ውስጥ ለመኖር በሚያደርገው ጥረት የሚያጋጥሙት የተለያዩ ነገሮች እሱ ለመኖር ለሚያደርገው ጥረት እውቅና መስጠትና በታሪካዊነቱን ማረጋገጥ አይችሉም። በእንደዚህ ያለ ሁኔታ እራሳችንን በምናገኝበት ጊዜ በቀጣይነት ለመገደብና ድጋፍ ለማግኘት ከቤተሰብ በተለየ ሌሎች ልምት፣ እውቀት፣ ግንኙነት፣ ታሪክ የመሳሰሉት ዋጋ ያላቸው ነገሮች ሲሆኑ ወደተሻለ እድገት ለማምራትና እራስን በአለም ስር ተካሄዶ ለማድረግ ይረዳሉ። ከቤተሰብ የተወረሰው ትእግስት፣ ጠንካራ ሰራተኝነት፣ ክሰዎች ጋር መግባባት፣ ጥሩ ግንኙነት መፍጠር የመሳሰሉት ጠቃሚ ነገሮች አንዱን ሰው ከሌላው እንዲለይ የሚያደርጉ ጠቃሚ ነገሮች ናቸው። ስለዚህ አንድ ሰው በሕይወት ዘመኑ ጠንካራ ሆኖ የሚታይ ከሆነ እንቅስቃሴው የቤተሰቡን ግንኙነት የሚያሳይ በውርስ የዳበረ መሆኑን ይመሰክራል።

የቤተሰብ አስፈላጊነት፣

የቤተሰብን አስፈላጊነት ጥያቄ መመለስ ከባድ ነገር አይደለም። በግልጽ ለምሳሌ ዝግጁ መሆን ያለመሆን ሊኖር ይችላል ይሆናል። በቤተሰብ አስፈላጊነት አንድ አስቀድሞ ሊታወቅ የሚገባ ነገር አለ።

ቤተሰብ ማንኛውም ሰው ወደዚህች አስደናቂና አስቸጋሪ አለም ሲመጣ የሚገባበት የመጀመሪያው ትምህርት ቤት ነው። "Survival of the fittest", የአለምን ፈተና ተቋቁሞ በብቃት ሕይወትን መቀጠል አንዱ የዚህች አለም ወርቃማ ግብ ህግ ነው። ማንኛውም ሰው ወደዚህች አለም ሲቀላቀል በእርግጥ ችግርን በራሱ ተቋቁሞ በብቃት ሕይወቱን ለመቀቷል እንደሚያስቸግረው አያጠራጥርም። ነገር ግን ቤተሰብ ልጅ በማግኘቱ ከልክ በላይ የሚደሰትና በጸጋ የሚቀበል በመሆኑ ለተወለደው

ልፀ በሚጠራቱ እንክብካቤ ምክንያት ልጁም እግረ መንገዱን ፍቅርን እየተማረ ቤተሰቡ ለእርሱ የሚያደርገውን ጥንቃቄ እያስተዋለና የቤተሰብ ግንኙነትንም እየለመደ ይመጣል። ወላጆች የወለዱትን ልጅ ገላ ማጠብ፣ የለበሰውን ልብስ መለወጥ የመሳሰለውን የሚያደርጉት ልብሶቹ ገላው ላይ የቆዩበትን ጊዜ በመቁጠር ወይም ገላው ማረጋገጥበትን ቀን በመቁጠር ብቻ ሳይሆን ከዚያ በላይ ስለልጃቸው ምኞትን ጤና በማሰብ ነው። ይህ ምሳሌ ብቻ የቤተሰብ አስፈላጊነትን የሚያብራራ ነው።

የቤተሰብ ግንኙነት፣

ቤተሰብ ማለት ተከታይ ትውልድ በአለም ውስጥ ያለውን አካላዊና ልማድ መቋቋም የሚችልበትን እውቀት የሚቀስምበት ትልቁና የመጀመሪያው አካባቢ ነው። የቤተሰብ ግንኙነት ሲባል ደግሞ ከወላጆች እንዲሁም ቀጭን ካሉት የቤተሰብ ክፍሎች በአጠቃላይም ከህብረተሰቡ የሚማሩት ቷቀሜት ውንም እያዩት የሚያደጉት አንዱ ለአንዱ ሲያስብ ሲተሳሰብ ልምድ የሚቀሰምበት ስርአት ነው። ስለሆነም ብዙ ጊዜ የቤተሰቡ አባላት በተለያዩ የስራ ምክንያቶች ወይም በትምህርት አጋጣሚ እንዲሁም በኑሮ ሁኔታ እንኩዋን የተለያዩ ቢሆኑ በተወሰነ ወቅት ማለትም በእረፍት ወይም በበአላት እንዲሁም ቤተሰቡ በሚፈጥረው ወቅታዊ ሁኔታ ለመሳተፍ እና መላውን ቤተሰብን ለማግኘት የሚናፈቅበት አጋጣሚ በርካታ ነው። በዚህም ጊዜ አቅምና ፍላጎትን እንዲሁም ባህልን መሰረት ያደረጉ የተለያዩ ስጦታዎችን መለዋወጥ ፣ እንዲሁም ለወላጆች ተገቢውን ትኩረት መስጠት የቤተሰቡን ግንኙነት ይበልጥ ያዳብረዋል። በአለማችን እንደዚህ ያለው የቤተሰብ ግንኙነት በምሳሌነት የሚጠቀስባቸው አካባቢዎችና ባህሎች በርካታ ናቸው። ለምሳሌ

ወደኢትዮጵያ ስንመጣ የቤተሰብ ግንኙነትን በሚመለከት በጉልህ የሚወራረትና ልምዱም የዳበረው የጉራጌ ብሔረሰብ ነው። የጉራጌ ብሔረሰብ አባላት በየትኛውም አካባቢ ስራ ሲሰሩ ቆይተው በአመት በተወሰነ ወቅት ገንዘብና የስጦታ እቃዎችን በመያዝ ወደትውልድ ቀዩአቸው በመዝለቅ ወላጆቻቸውን እና ቤተሰቦቻቸውን የሚቀላቀሉበት ባህል አላቸው። እንደዚህ ያለው የቤተሰብ ግንኙነት በቤተሰቡ ውስጥ ስላለፈው የአኑዋኑዋር ሁኔታና ስለወደፊቱም የሚወያዩበት ፣ አንዱ አንዱን የሚደግፍበት ፣ የቤተሰቡ ክብር የሚጎላበት ፣ ጤናማ ቤተሰባዊ ግንኙነት ይባላል።

የቤተሰብ ማንነት፣

የአንድ ሰው ማንነት በአብዛኛው ከቤተሰቡ ማንነት ጋር ይመሳሰላል። የአንድ ግለሰብ ማንነትም በድርጊቱ ወይም በእያንዳንዱ ሁኔታ ላይ በሚሰጠው እርምጃ ሊታወቅ ይችላል። አንድ ሰው በማንኛውም ወቅትና በየትኛውም ስፍራ የቤተሰቡን ታሪክ ይዞ ስለሚገኝ ለማንነቱ መሰረቱ ነው። የአንድ ሰው እምነቱና አስተሳሰቡ ብዙ ጊዜ ከቤተሰቡ የተወረሰ ይሆናል። አንድ ሰው በእድገቱ ጊዜ ቤተሰቡ በተለያየ መንገድ ከአእምሮው የተከለለትን እምነት እና አስተሳሰብ እያሳደገና እያሻሻለ ጁምል እንጂ ቤተሰቡን የማይመስል ፍጹም ልዩ የሆነ ሀሳብ ሊኖረው አይችልም። ማንኛውም ሰው ከእናቱ ወይም ከአባቱ ወይም ከአያቶቹ ፉር ሚመሳሰል ለእርሱ ጥንካሬና ብቃትን የሚላበስበት አሊያም ውድቀትን የሚከናወኑበት መንገድ ይኖረዋል። ቤተሰብ ለማንኛውም ሰው ማንነት መገለጫ ነው።

ትኩረት ያልሆነ ቤተሰብ ፣

በተሰብ ስኬታማ ባልሆነ መንገድ በተሰቡን የሚመራ ከሆነ ውጤቱ ውድቀት እንደሚሆን አያጠራጥርም። አንድ ሰው በተሳሳተ መንገድ በሚመራ በተሰብ ውስጥ ማደግ አለማደጉን ለመለየት የእለት ተእለት እንቅስቃሴው እና ከሰዎች ጋር በሚያደርገው የግንኙነት አቅጣጫ መለየት ይቻላል። ውጤታማ ያልሆነ በተሰብ መጨረሻው የከፋና የሚያፈራቸው ትውልዶችም ለህብረተሰብ ጎጂ የሚሆኑበት አጋጣሚ በአለም ላይ የሚታይ እውነታ ነው።

□ ታማኝነት የሌለውን የተሰብ መገለጫ ፣

- ታማኝነትና ደህንነትን ያጣ ይሆናል።
- የፍቅርና የወገናዊነት እጦት ይኖረዋል።
- በበተሰብ መካከል ያለመግባባት ይከሰታል።
- ወላጆች ልጆቻቸውን ለመከታተልና ለመደገፍ አይችሉም።
- ወላጆች የልጆቻቸውን ፍላጎትና ጥያቄ ችላ ይላሉ።
- ንግግራዊ አካላዊ ወይንም ወሲባዊ ትንኮሳ በበተሰብ ውስጥ ይኖራል።
- የበተሰቡ አባላት ሊገመት የማይችል ጤናማ ያልሆነ አካባቢዎችን ይጋራሉ።
- ገንዘብን ፍቅርን ስራን በመሳሰሉት ሁኔታዎች ላይ ብዙ ቁጥጥር ስላለው ስራ ሊገኝ ይቻላል።

- ችግር ወይም ጭንቀት በቤተሰቡ አባላት መጠቀም ቢከሰት በተቃውሞ መንገድ መቀበል በቤተሰቡ ባህሪ ይሆናል።
- የቤተሰቡ ሕግና የአኑዋዋር ደንብ አስቸጋሪና መብትን ያላማከለ ይሆናል።
- አንዳንድ ቤተሰቦች በተወሰነ መልኩ ጥሩ ጠሩ እየመሰላቸው ከተገቢው በላይ ልጆችን ለመያዝ ይሞቻሉ። የዛ ውጤት ደግሞ ብልሹ ትውልድን መተካት ይሆናል።

አንድ ቤተሰብ ከላይ በተጠቀሰው መንገድ ኑሮውን የሚመራ ከሆነ በሚያፈራቸው ቤተሰቦች ላይ የሚጠቀሙ ባህሪ...

- የብቸኝነት ስሜት፣
- በጣም አስቸጋሪ ሰው መሆን፣
- መደሰትንና መዝናኛትን እንደከባድ ነገር መቁጠር፣
- ስሜትን ወይም ፍላጎትን ለመግለጽ መቸገር፣
- በጉዋደኝነት ግንኙነት ጊዜ ችግር ፈጣሪ መሆን፣
- ግንኙነትን ለማሻከር ዝግጁ መሆን፣
- ሊያደርጉት ከሚችሉት በላይ ለመሆን መጣጣር፣

የመሳሰሉትን በአለም ላይ ለመኖር አስቸጋሪ የሆኑ ባህሪዎችን ያሳያሉ። የቤተሰብ ፈጣሪዎች ሁለት ሰዎች ማለትም ባልና ሚስት መሆናቸውን ከመግቢያው ገልጸናል። እነዚህ ሁለት ሰዎች የሚመሰርቱት ቤተሰብ ፍቅርን ፣ ጥንካሬን፣ እድገትን የሚመኝ ስራን የሚያከብር ፣ አገርንና ህብረተሰብን የሚወድ ...ወዘተ እንዲሆን የተቻላቸውን መጣር

እንዳባቸው ድህረገጹ ያስረዳል። ስለዚህ በቅድሚያ ለራሳቸው በትክክል ማረጋገጥና የሚናበቡ አንቺ ትብሽ አንተ ትብስ የሚባሉ ተከባብረው ቤተሰባቸውንም አክብረው በጎውን ጎዳና አሳይተው የሚያኖሩ እንዲሆኑ ይጠበቃል። ቤተሰብን የሚመሰርቱ የፍቅር ጣምራዎች ቀጣዩን የህብረተሰብ አኑዋኑዋር እና የአገርን እድገት የሚያስተካክሉ ትውልዶችን መፍጠር አንዱ ኃላፊነታቸው መሆኑን ሊረዱት ይገባል ጁላል Importance of family በሚል Gogel በትህረ ቱ ጸሰገረገሩ መረጽ ::

Viagra”... ያለሐኪም ትእዛዝ ሊሸጥ አይገባውም።

አንድ ጥያቄ አለኝ ? ልጄ እድሜው ገና አስራ ሰባት አመት ነው። ታዲያ ልብሱን ላጥብለት ብዬ ኪሱን ስፈትሽ አንድ Viagra የሚል ወረቀት ከኪሱ አገኘሁ። ምን ይሆን ብዬ ለማግራት በአቅራቢያዬ ወደሚገኝ መድሀኒት ቤት አመራሁ። ጸቶኛሁት ባለሙያም Viagra የወሲብ ስንፈት ያለባቸው ሰዎች የሚጠቀሙበት መድሀኒት ነው አለኝ። ምንድነው የወሲብ ስንፈት? ብዬ ግራ እንደተጋባሁ ወደቤቴ ተመለስኩ። በሁዋላም ለአባትየው ሁኔታውን አስረዳሁ። አባትየው ደግሞ ለካስ ጁሄ ልጄ የሚውለው ትምህርት ቤት ሳይሆን ሌላጋ ነው ብሎ በጣም ተቆጣ ። አረ ተው አይሆንም አትበሳጭ ብለውም እምቢ አለ ። በሁዋላ ልጄ ከትምህርት ቤት ሲመጣ ወረቀቱን ጠረጴዛ ላይ አስቀምጠን ይህ ነገር ምንድነው ? ብንለው ምንም ደንገጥ ሳይል እንዲያውም ሳቅ ብሎ እኔም አላውቀውም ጉዋደኞቹ ናቸው የሰጡኝ አለ። እኔም አላውቀውም የሚለውን አባባሉን ለጊዜው ተወት እናድርግና ወጣቶቹ ይህንን መድሀኒት እየተጠቀሙበት ከሆነ በወደፊቱ የጤንነታቸው ሁኔታ ላይ የሚያስከትለው ችግር ያለ ይሆን? ስል ነው ይህንን ጥያቄ የላኩላችሁ። የእናት ነገር ሆኖብኝ ነውና □ባካችሁ...

በዚህ አምድ ለንባብ የምንለው Viagra □ተሰኘውን መድሀኒት አጠቃቀም እና የጎንዮሽ ጉዳት በሚመለከት ሲሆን ለርእሰ ጉዳዩ መነሻ የሆነንም ከላይ ያነበባችሁት የአንዲት እናት ጥያቄ ነው። በ Viagra

□ና ተያያዥ ጉዳዮች ላይ ማብራሪያቸውን የሰጡን ዶ/ር እያሱ መስፍን የማህጻንና ጽንሰ እስፔሻሊስት ሐኪምና በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ረዳት ፕሮፌሰር ናቸው ።

... ..

የግብረሰጋ ግንኙነት ለመፈጸም በሰውነት ውስጥ መሟላት ያለባቸው ነገሮች አሉ። የወሲብ እንቅስቃሴን የሚቆጣጠረው ወይም እንዲከናወን የሚያዘው አእምሮ ነው። የወንድ ብልት እንዲቆም የሚረዱት በብልቱ አካባቢ ያሉ ደምስሮችና ነርቮችም ጤነኛ መሆን ይጠበቅባቸዋል። ለወሲብ የመነቃቃትን ባህርይ ስንፈትሽ በአለም ላይ ከ90% ዘጠና በመቶ በላይ የሚሆነው ሰው በሙሉ ጤነኛ ሁኔታ ላይ ጁ ጁ ቆይቶ ል ተብሎ ጁ ቆመታል። እስከ 10% አስር በመቶ የሚሆኑት ወንዶች ግን ብልታቸው ለግንኙነት ዝግጁ ያለመሆን ችግር ይታይባቸዋል ። ነገር ግን ሁሉም ወንዶች በተለያየ ጊዜ ብልታቸው ለወሲብ ያለመነቃቃት ሁኔታ ሲኖረው የሚችል ሲሆን ያ ግን እንደጤና ማጣት ተደርጎ የሚወሰድ አይደለም። የግብረሰጋ ግንኙነት ለማድረግ ያለመቻል ችግር በወንዶች ላይ ከሚታዩ የስነ ጾታ ችግሮች አንዱ ሲሆን የሚከሰተውም ይበልጡኑ በእድሜ ከ60/ስድሳ/ አመት በላይ ባሉ ሰዎች እንጂ በወጣቶች ላይ አይደለም። ብዙ ጊዜም ችግሩ በእድሜ ከመግፋት እንደመከሰቱ ከጤና ጋር የሚያያዝበት ሁኔታ አለ። ለምሳሌ የደም ግፊት፣ የስኩዋር በሽታ፣ ኩላሊት ፣ የነርቭ ችግር፣ በሰውነት ውስጥ ያሉ የወንድነት ሆርሞኖች ችግር የመሳሰሉት ሲሆኑ ከእነዚህና ከመሳሰሉት ሕመሞች ጋር በተያያዘ የሚወሰዱት መድሀኒቶችም ለወሲብ ስንፈት ችግር ያጋልጣሉ። ከዚህም በተጨማሪ አልኮሆል የሚጠጡ፣ ሲጋራ የሚያጤሱ ፣ ጫት የሚቅሙ እና ተመሳሳይ ባህርይ

ያላቸው ሰዎች የወሲብ ስንፈት ስለሚያጋጥማቸው ቪያግራን የመውሰድ አዝማሚያ ይታይባቸዋል። ነገር ግን ወደ መድሀኒቱ ከመሄድ አስቀድሞ እነዚህን ልምዶች ማስወገድ ከዚያም ወደሐኪም በመሄድ መፍትሄ ማግኘት ይቻላል።

ለወሲብ ያለመነቃቃት ሁኔታ ከወጣትነት እድሜ ጋር ሲያያዝ ብዙ ጊዜ ከጤና ችግር ጋር ተያያዥ አይደለም። ወጣቶች ላይ ያለው ችግር በአብዛኛው የስነልቦና ችግር፣ ጭንቀት፣ ስጋት የመሳሰሉት ናቸው። ለምሳሌ ከሴት ጉዋደኛ ጋር አለመግባባት፣ የአባላዘር በሽታን ወይም ኤችአይቪን የመፍራት፣ በራስ የመተማመን ብቃት ማጣት እና የስነአእምሮ ችግሮች በመሳሰሉት ወሲብ የመፈጸም ችግር ሊያጋጥም ይችላል። ይህ ደግሞ እንደ Viagra የመሳሰለ መድሀኒት መውሰድ የማይፈልግ ሲሆን እራስን በማረጋጋት እንዲሁም በምክር አገልግሎት በመሳሰሉት ሁኔታዎች ሊስተካከል የሚችል ነው።

በወጣቶች ላይ የሚታየው ሌላው ነገር premature ejaculation ማለትም ብልታቸው ለግንኙነት ዝግጁ ሆኖ... ነገር ግን ግንኙነት በሚያደርጉበት ወቅት ተገቢውን ጊዜ ሳይቆዩ ፈሳሽን የመልቀቅ ሁኔታ ሊሆን ይችላል። ይህ ችግር የሚፈጠሩ ሰዎችም Viagra ተሰኝውን ለወሲብ ብልትን ለማንቃትና በአፈጻጸሙም ጊዜ ተገቢውን ጊዜ ለመቆየት የሚያገለግለውን መድሀኒት በመውሰድ ሳይሆን በሐኪም ተገቢውን ርዕር በማግኘት የሚፈታ ነው። ሌሎቹ ደግሞ Viagra ተሰኝውን መድሀኒት የሚወስዱት እረኝም ጊዜ ወሲብ እየፈጸሙ በመቆየት ቶካርኛን ለማርካት ወይም ደግሞ እኔ ብቃት ያለኝ ነኝ የሚለውን መንፈስ ለማዳበር ሲሉ ነው። ነገር ግን ሁሉም ሰው ማወቅ የሚገባው

Viagra መውሰድ ያለባቸው ሰዎች ወሲባዊ ግንኙነት ለማድረግ ብልታቸው የመቆም ችግር ያለባቸው ብቻ ሲሆኑ ለዚህም ችግር ምክንያቱ ምን እንደሆነ የሚረጋገጠው በሕክምና እርዳታ ነው።

ድሜያቸው የገፋና በሕመም ምክንያት የወሲብ ግንኙነትን ያቋረጡ ሰዎች Viagra □ተሰኘውን መድሀኒት ቢወስዱ በሕይወት ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። ለምሳሌ ...□ልብ ሕመም ካለ ወይንም ደግሞ የደም ግፊት ፣የነርቭ ችግር ወይንም ፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት የሚጠቀሙ ከሆነ Viagra □ተሰኘውን መድሀኒት መውሰድ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል በቅድሚያ ሐኪምን ማማከር ተገቢ ነው።

የወንዶች ብልት የወሲብ ስንፈትን ለመቅረፍ በ□ቻ አገር የሚገኘውና በብዙ አገሮችም በአብዛኛው ከጥቅም ላይ የዋለ የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና አይነት Viagra ነው። በውጭው አገር በተለይም ባደጉት አገሮች ግን ሌሎችም መድሀኒቶች አሉ። ለምሳሌ መድሀኒት በመርፌ ብልታቸው ላይ እየተወጉ ግንኙነት የሚያደርጉበት የህክምና ሁኔ□ አለ። ሌላው ደግሞ በብልት ላይ እንደጥላስቲክ የሚጠለቅና በቫኪዩም አየር የመሳብ አቅም ያለው መሳሪያ ስላለ ግንኙነቱን ሲጨርሱ አየሩ እንዲቀንስ ይደረጋል። ሌላው ደግሞ በወንዶች ብልት በግራና ቀኝ ያለውን ስፖንጅ መሳይ ነገር በማስወጣት በሱ ቦታ አርተፊሻል ስፖንጅ ገብቶ ከውጭ ጨዋማ ውሀ እንዲሞላ በማድረግ ግንኙነት ያደርጋል። ግንኙነቱን ሲጨርሱ ያ ውሀ እንዲፈስ ይደረጋል። ይህ አድሜያቸው ለገፋና ምንም ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም ለማይችሉት የሚሰጥ የህክምና ዘዴ ነው።

Viagra □ተሰኘው መድሀኒት የጎንጾቭ ችግሮች አሉት። እራስ ምታት ፣□አይታ ችግር... እስከ አይን መጥፋት እና ሕይወትን እስከማጣት

ሊያደርስ የሚችል ችግር ያስተላል :: በተለይም የ□□ቀ □ልብ ሕመም ያለባቸው እና መድሀኒት የሚወስዱ ሰዎችን እስከ ሞት ሊያደርስ ይችላል:: Viagra በመታዘብም የደም ሀይል መስፋት ሊከሰት ይችላል:: በዚህም ምክንያት የደም ግፊት ማነስ ሊከሰትና ተያያዥ የጤና ችግሮች ሊኖሩ ይችላሉ:: የጨጉዋራ መረበሽ፣ የፊት ቆዳ መቅላት የመሳሰሉት መጠነኛ ችግሮችም መድሀኒቱን በመውሰድ ምክንያት ይከሰታሉ:: ከዚህም ሌላ የስነህክምና ችግር ያለባቸው ሰዎች የሚወስዱአቸው መድሀኒቶች ከዚህ መድሀኒት ጋር ሊጋጭ ስለሚችል ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል::

Viagraን ስለተጠቀሙ ብቻም ወሲብ መፈጸም ይቻላል ማለት አይደለም:: ይህ እንዲሳካ መጀመሪያ ከአእምሮ ትእዛዙ መተላለፍ አለበት:: ስለዚህ መጀመሪያ የአእምሮ መነቃቃትና ለወሲብ የመነሳሳት ፍላጎት መኖር አለበት:: ይህንን መድሀኒት የሚወስዱ ሰዎች ስብ የበዛባቸውን ምግቦች መብላት የለባቸውም:: ምክንያቱም ስብ መድሀኒቱን ወደ ደምስር እንዳይገባና በጨጉዋራ ውስጥ እንዲቀር ስለሚያደርገው ነው:: መድሀኒቱ የሚሰራው ለወሲብ መነሳሳቱ ሲኖር ብቻ ነው::

Viagraን ያለሐኪም ትእዛዝና ምንም ችግር ሳይኖርባቸው የመጠቀም ልምድን ያካበቱ ወጣቶች ሊያውቁ የሚገባቸው ነገር አለ:: ለ□ሲብ ያለመነሳሳት ችግር የአንድ ግለሰብ ችግር ሳይሆን የሌሎችም ሰዎች ጭምር መሆኑን ሊረዱት ይገባል:: ስለሆነም ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ሰዎች ጋር በቂና ግልጽ የሆነ ውይይት ቢያደርጉ ከስነልቦና ጋር በተያያዘ የሚከሰተውን ችግር ለማስወገድ ይረዳል:: በተጨማሪም በጉዳዩ ላይ ከጤና ባለሙያ ጋር ከስር መሰረቱ ጀምሮ ሙሉ ውይይት

ማድረግ ያስፈልጋል። ስለዚህ ወጣቶች ምንም ችግር ሳይኖርባቸው ሌላው ሰው ስለሚጠቀመው ብቻ መድሀኒቱን መውሰዳቸው አግባብ አይደለም።

በመድሀኒት አወሳሰድ ላይ ጥንቃቄ ሊደረግባቸው ከሚያስፈልጉት ነገሮች አንዱ ያለሐኪም ትእዛዝ መድሀኒት መውሰድን ማስወገድ ነው። በትክክለኛው መንገድ በሐኪም ተፈቅዶላቸው የሚወስዱ ከሆነ ደግሞ Viagra ወሲብ ሲያስፈልግ ብቻ መወሰድ ያለበት ሲሆን ከ24 ሰአት በፊትም ደግሞ መጠቀም አያስፈልግም። አንዴ ከተወሰደም ለ4 ሰአት ያህል ስለሚያገለግል የአወሳሰዱ መጠን ላይም ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል። ወጣቶች ግን ጭንቀትን ፣ ሱስን የመሳሰሉትን ልምዶች ማስወገድ፣ ስፖርት መስራት፣ ውፍረት እንዳይኖር ማድረግ በመሳሰሉት የአኑዋኑዋኑዋር ዘይቤአቸውን ቢያስተካክሉ ከወሲብ ስንፈት ችግር ስለሚላቀቁ መድሀኒቱን ወደመጠቀሙ መሄድ የለባቸውም።

ባጣቃላይም አንድ ሰው መድሀኒት መግዛት ቢፈልግ የትኛው ነው ያለሐኪም ትእዛዝ የሚወሰደው? የትኛው ነው በሐኪም ት□□ዎ የሚወሰደው? የሚለውን የመድሀኒት ቤት ባለሙያዎች ከማንም የበለጠ ጸ□-ቁታል። በአዘኔታ ወይንም በመቀራረብ የሚሰራ ሳይሆን ሙያዊ ስነምግባር ያለው ጉዳይ ነው። ስለዚህ ህብረተሰቡም ልጆቹን ቢከታተል፣ ወጣቶቹም በትክክለኛው መንገድ ሕይወታቸውን ቢመሩ ዓሩ ነው። ከምንም በላይ መድሀኒት ቤቶች ያለሐኪም ት□□□ Viagraን ለተጠቃሚ ሊሸጡ አይገባም ።

«ልፀ እፈልጋለሁ ስትለኝ ስለነበር አሳዘነችኝ ...»

- በብዙ ሺዎች (ከ30-40ሺህ) ከሚቆጠሩ □ርግዝናዎች መካከል በአንድ ጊዜ ከማህጸን ውጪም ከማህጸን ውስጥም □ርግዝና ሊከሰት ይችላል።
- ከማህጸን ውጭ የሚከሰት እርግዝና በጊዜው እርምጃ ካልተወሰደበት ገዳይ ነው።

«እኔ ሳስብ የነበረው ሶስተኛ ሰው ወደቤት ለማምጣት ነበር ። በሌላ በኩል ሊሆን የነበረው ደግሞ ለእኔ ሞት ነበር ማለት ነው። ነገር ግን እግዚአብሔር በኪነ ጥበቡ ደረሰልኝ»

ከላይ ለንባብ ያልነውን አባባል የገለጸችልን ወ/ሮ ጁለካኩሽ ግዛው የተባለች እናት ነች። ወ/ሮ ጁለካኩሽን በአዲስ አበባ በላፍቶ ቁጥር አንድ ኮንዶሚኒየም ላነጋግራት በሄድኩበት ወቅት እንደማንኛኛም እናት ህጻን ልዩ ስራ ይትባረክን በተዘጋጀለት በራሱ አልጋ ላይ አስተኝ□ እሱም ከአልጋዋ አረፍ ብላ ነበር የገኘሁዋት። ሰኔ 29/2002 ህጻን ልዩ ስራን እንደወለደች የነገረችኝ ይህች እናት በእድሜዋ ገና ወጣት ናት። ስላምታ እንደተለዋወጥን ነበር እየመራችኝ ወደሳሎንዋ የሄደችው። □ □-ታችንን ቀጠልን ።

ጁለካኩሽ:-እኔ ከአቶ ይትባረክ ስንታየሁ ጋር ትዳር የመሰረትኩት በ1997 ዓ/ም ነበር።

□ስከአሁን ድረስ ግን ልጅ አልነበረንም። አንድ ጊዜ □እርግዝና ጊዜዬን ጨርሼ ከተገላገልኩ በሁዋላ ሕጻኑ ሞተብኝ። ከዚያም በየሁለት ወሩ ሁለት ጊዜ ውርጃ ቶን ሞኛል። ከዚያ በሁዋላ እንግዲህ እርግዝና ሲገጥመኝ ጁጨኛው ነው።

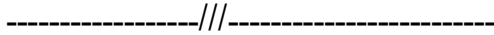
ኢሶግ:- በ□ህ □እርግዝና ወቅት ምን ተከሰተ?

ጁላካኩሽ:- «አስቀድሜ ማርገዝ እንደምፈልግ ወደ ዶክተር እንግዳየሁ (የጽዮን ከፍተኛ ክሊኒክ ባለሙያና ባለቤት) ሄጄ አማክርኩት። ከዚያም ገጥሞኝ የነበረውን ተደጋጋሚ ችግር በሙሉ ከተረዳ በሁሽላ በእሱ ምክር ፎሊክ አሲድ የሚባል መድሃኒት እየወሰድኩ ቆየሁና የወር አበባዬ ሲቀር ሄጄ ነገርኩት። የመጀመሪያውን ምርመራ ከአደረገልኝ በሁዋላ የምመለስበትን ቀን ነግሮኝ ተለያየን። ነገር ግን ያንን እሱ የሰጠኝን ቀን ሳልቷብቅ እንደገና ተመለስኩበት ። ምክንያቱም ቀደም ሲል ውርጃ በሚገጥመኝ ጊዜ ንደነበረው ሁኔታ መድማት ሲከሰትብኝ ሄጄ ማማክር ስለነበረብኝ ነው።እሱም በአልትራሳውንድ ከተመለከተ በሁዋላ ከማህጽን ውጪ ውሀ የቋጠረ ነገር አለ እንጂ ማህጸንሽ ደህና ነው የሚል መልስ ነበር የሰጠኝ።ነገር ግን ሕመሙም ሆነ የደም መአሰሱ □□ፄ መረ ሰለሄ□ ከሚሰጠኝ ቀጠሮ ውጭ ተመላልሻለሁ። ስለሆነም አንድ ቀን በ□ም በመታመሜ ከምሽቱ በአራት ሰአት ተነስቼ ስሄድ ከዚህ በላጁ መ□ቶስ ስለማይቻል መከፈት አለብሽ ሲለኝ እኔም እየታመምኩ ከምሞት በቃ ጠራርገህ አውጣልኝ ምንም አልፈልግም አልኩት። ከአፕራሲዮኑ በሁዋላ በሁድዋ ውስጥ

የነበረውን ወደ አንድ ሊትር የሚሆን ደም ማውጣትና የተለያዩ ነገሮችን ማጽዳት ብቻ ነው የሰራሁት በማህጸን ውስጥ ያለውን ልጅ አልነካሁትም ። ብሎ ለባለቤቱ ሲነገረው ባለቤቱ ግን መታገስ አልቻለም። ምክንያቱም በድጋሚ እንደገና አፕራሲዮን ልታደርጋት ነው እንዴ? አሁኑኑ በዚህ እንዳትገላገል? ሲለው በባለቤቱ መልስ «ልፀ በልፉለሁ ስትለኝ ስለነበር አሳዘነችኝ ። እርግዝናው የማይቀጥል ከሆነ ወደፊት ሁኔታውን አይተን በቀላሉ እንድትገላገል ማድረግ ይቻላል» የሚል ነበር። ነገር ግን በባለቤቱ ጸጋ ለክትትል እሱውጋ ስሄድ ጽንሱም እያደገ ሌላ ችግርም ያልተፈጠረ በመሆኑ እነሆ ዛሬ የአንድ ወንድ ልጅ እናት ሆኛለሁ። በተመሳሳይ ጊዜ ከማህጸን ውጭም በማህጸን በሰውም በተጠቃሚ እርግዝና ምንያት በተደረገልኝ ሕክምና ምክንያት መውለድ ብቸልም እንኩዋን ጤነኛ ልፀ እወልዳለሁ የሚል ግምት አልነበረኝም። ነገር ግን በሁለት ምክንያት ችግራ ተፈትቶአል።

1. የህክምና ባለሙያው ለጉዳዩ የሰጠው ግምትና አትኩሮት ከፍተኛ በመሆኑ ሕይወቴን ሊያተርፍ ችሎአል። ይህ ልምድ በየትኛውም የህክምና ተቋምና ባለሙያ ዘንድ ቢለመድ ጥሩ ነው። ሕይወታችን ከእግዚአብሔር ጋር በሕክምና ባለሙያዎቹ እጅ ነው ማለት ይቻላል። ስለዚህ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ በእኔ ላይ የታየውን ውጤት ለማግኘት ያስችላል።
2. በሁለተኛ ገጽ እኔ ወደቤቱ ሶስተኛ ሰው ለማምጣት ስጣጣር በሌላ በኩል ደግሞ ሞት ተዘጋጅቶልኝ ነበር። ስለዚህ

□ግዚአብሔር እንደደረሰልኝ ሙሉ እምነቴ ነው። ልጃችንንም ልዩ ስራ ይትባረክ ብለነዋል።»



ናት ይለካኩሽን ካነጋገርኩ በሁዋላ ያመራሁት ይህንን ከፍተኛ የሆነ ችግር መፍትሔ ያስገኙትን የህክምና ባለሙያ ለማነጋገር ወደጽዮን ከፍተኛ ክሊኒክ ነበር። ዶ/ር ደሴ እንግዳየሁ የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ቦርድ አባልና የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያ ሲሆኑ የጽዮን ከፍተኛ ክሊኒክ ባለሙያና ባለቤትም ናቸው።

ኢሶግ:-እርግዝና በተመሳሳይ ጊዜ ከማህጸን ውጭና በማህጸን ውስጥ የመከሰቱ ምስጢር ምንድነው ?

□□ :- በተመሳሳይ ጊዜ ከማህጸን ውጪና ከማህጸን ውስጥ እርግዝና የመከሰቱ ጉዳይ ብዙ ጊዜ አይታይም እንጂ ከ30-40 ሺህ ከሚሆኑት እርግዝናዎች መ□ከል ያጋጥማል። ብዙ ጊዜ □ለመከሰቱ

የተነሳም አንድ የህክምና ባለሙያ በህይወት ዘመኑ በሙሉ ሳጸፉ፣ ሊቀር ይችላል። እናት ይለ□ኩሽ ግዛው እኔጋ የእርግዝና ክትትልዋን ስ□□□ የተከሰተው ነገር ከማህጸን ውጪና ከማህጸን ውስጥ በተመሳሳይ ወቅት የተፈጠረ □ ርግዝና ነው። እርግዝናው በትክክለኛው መንገድ ቢሆን ኖሮ መንታ ሊሆን የሚችል

ርግዝና ነበር። ነገር ግን እንቁላልና የወንዱ የዘር ፍሬ መጀመሪያ ከሚገናኙበት ቶቦ ወደ ማህጸን ውስጥ በሚገፋበት ወቅት አንዱ ከማህጸን ውጭ ቀርቶአል። በህክምናው ምርመራ ሂደት ግን በማህጸን ውስጥ ጽንስ ሰላለ ከማህጸን ውጭ እርግዝና ይኖራታል

የሚል ምንም ጥርጣሬ አልነበረኝም። ይልቁንም ውሀ የቋጠረ እጢ ከማህጸን ውጭ ስለነበርና መጠነ-ም እየጨመረ ስለነበረ የህመሙ ስሜት እሱ ነው የሚል ግምት ነበረኝ። በመጨረሻው እለት በምሽት ታምሜአለሁ ብላ ስትመጣ ግን መላው ሆድዋ ሲነፃ የመቁሰል ስሜት ስለነበረውና እሱዋም እንኩዋንስ ተነክታ ሳትነፃ ትጮህ ስለነበር ከማህጸን ውጭ እርግዝና አለ የሚለውን ጥርጣሬ አመጣ። ቤተዛፍ ሆስፒታል ስጸ ከፍቼ ላይ ያገኘሁት ከማህጸን ውጭ የነበረው እርግዝና ከቀኝ ቱቦ እየደማ ደሙ ሆዱ ስንት ተቷራቅሞ ስለነበር ተጠርጎላል ። ስህ ስቋቋረፍ ስቋቋም ሌላ ስህመም ምንጭ ስለነበር እሱንም አብሬ አውጥቼላታለሁ። ከማህጸን ውስጥ የነበረውን እርግዝና ግን እንደነበር ሳልነፍስ ስለተኩት በየጊዜው ጽንሱ በተገቢው መንገድ ጸጸቶ በስተመጨረሻው ሶስት ኪሎ የሆነ ጤነኛ ልጅ ልትገላገል ችላለች።

ኢሰግ:- አንዲት ሴት እርጉዝ ስትሆን መድሀኒት አትወስድም የሚል አባባል አለ። ይህች እናት ግን እንዲያውም ኦፕራሲያን ለመሆን ስለበቃች በልጅ ጤንነት ላይ ምንም ችግር አያስከትልም?

ፊ/ር:- በእርግዝና ላይ ላለች ሴት ጉዳት ስለሚያስከትል መድሀኒት አይሰጥም ቢባልም መድሀኒት ጉዳት የሚያደርሰው መቶ በመቶ አይደለም። አንድ በመቶ ወይንም ሁለት በመቶ ያህል ጉዳት ሊያደርስ ይችላል ። በእርግጥ የባሰ ችግር ልተከስተ በስተቀር ስንኩዋንስ ኦፕራሲያን መደረግ ሌላም የማይሰጡ መድሀኒቶች አሉ። ይህች እናት ከነበረችበት አጋጣሚ ስንመለከተው ግን ኦፕራሲያን መሆንዋ ግድ ነበር። በማህጸን ውስጥ ያለውን ልጅ

ግን እስከ ከነበራትም ከፍተኛ ልፀ ማ²ነት ጉጉት እንደገናም

ደግሞ ጽንሱ በጊዜው እድገቱን ያላቋረጥ ስለነበር የእርግዝናውን መቀጠል በትእግስት መጠበቅ ይሻላል ከሚል ነበር እንዳይነን የወሰንኩት። በእርግጥ የወደፊት እድገቱን በሚመለከት ምንም ማለት ባይቻልም አሁን ህጻኑ ባለበት ሁኔታ ግን ሙሉ ጤነኛ ነው።

በተገቢው መንገድ ይመገባል፣ ኪሎው ጥሩ ነው፣ ሌላም ሌላም የተወለዱ ልጆችን ከምንምትባቸው የጤና ሁኔ² ሲ²ጁ ሙሉ ጤነኛ ነው።ወደፊትም ጤነኛ ልጅ ይሆናል ሚል እምነት አለኝ።

ኢሶግ:- ከሰላሳ ሺህ ወይንም ከአርባ ሺህ እርግዝናዎች መ²ክል በተመሳሳይ ጊዜ ለሚከሰተው ከማህጸን ውጪና ከማህጸን ውስጥ እርግዝና ሊደረግለት የሚገባ ጥንቃቄ ምንድነው?

/ር:- ከማህጸን ውጭ እርግዝና በአፋጣኝ ማለትም ገበያ ደርሶ የመመለሻን ትሜ ሳጁቷብቅ በአጭር ጊዜ ውስጥ ህይወት ሊያጠፋ የሚችል አደገኛ ነገር ነው። ስለዚህ አንዲት እናት ር አበባዋ ሲቀር ጀምሮ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ አለባት። ህመም ከተሰማት ወይንም ደግሞ የደም መፍሰስ ምልክት የች ወዲያውኑ ወደ ሐኪም ዘንድ መሄድ ጸስ²ልፋታል። ሐኪሞችና የጤና ባለሙያዎች ደግሞ ማንኛውም የወር አበባዋ የቀረ ናት የሆድ ሕመምና ም መአሰስ ሚታይባት ከሆነ ከማህጸን በላይ እርግዝና ሊኖር ይችላል ብሎ መጠራጠር ያስፈልጋል። አስቀድሞ ከተጠራጠረ ሕይወትን ማትረፍ ይቻላል።

ቤተሰቦችም ሆኑ የህብረተሰቡ አባላት እርጉዝ የሆነች ሴት በአባባይነቱ ለች ጤንነቷን መከታተል ይገባቸዋል።ከተለመደው ውጪ ምንም አይነት ፈሳሽ ወይም ሕመም ቢኖራት ወደሕክምና ቢጸ እንድትሄድ መገፋፋትና ማማከር ተገቢ ነው። ይህ ከተደረገ ከማህጸን በላይ እርግዝና የሚያጠፋውን ሕይወት ማትረፍ ይቻላል።

ቤተሰብን መመጠን ህይወትና ሀብትን ያድናል።

- በኢትዮጵያ ከአስር ሴቶች ሰባቱ የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ተጠቃሚ አይደሉም አለበለዚያም ውጤት ማህበረሰብ ሊሆን በማይችል መንገድ በልማዳዊ ዘዴ በሚሰጡት መከላከያውን ይወስዳሉ።
- በኢትዮጵያ ወደ 41%(አርባ አንድ ከመቶ) የሚሆኑ ርዕሰ ልጆች ያልተቀረጹ ናቸው።
- 50% ለሚሆኑት ለቤተሰብ ምጣኔ ፈላጊዎች አገልግሎቱ ቢዳረስ ተያያዥ በሆኑ የጤና እውክታዎች የሚወጣውን ገንዘብ 148 ሚሊዮን ብር ያህል ማዳን ያስችላል።
- 100% ለሚሆኑት ለቤተሰብ ምጣኔ ፈላጊዎች አገልግሎቱ ሙሉ በሙሉ ቢደረስ ለጤና አገልግሎቱ ከሚወጣው ወጪ 314 ሚሊዮን ያህል ብር ማዳን ይቻላል።

በኢትዮጵያ የቤተሰብ ጥቅም አገልግሎትን ለሚፈልጉ ሁሉ ማዳረስ ቢቻል ጸልተው ለቆዩ እርግዝናዎችንና ሕገወጥ ውርጃን አሁን ካለበት ደረጃ ከ 89-92% ከመቀነሱም ባሻገር የእናቶች ሞት አሁን ካለበት ደረጃ በ1/3ኛ ዌቅ እንዲል እንደሚያደርገው በቅርቡ የወጣ አንድ ጥናት ጠቁሞአል።

የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር ESOG ከጉትማከር ኢንስቲትዩት ጋር በመተባበር በኢትዮጵያ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ፍላጎትን የሚያመለክት ጥናት ሐምሌ 6/2002 ዓ/ም በሒልተን ሆቴል ይፋ ባደረገበት ወቅት እንደተገኘው መረጃ ጸልታቀዱ እርግዝናዎች ከሚከሰቱባቸው ሴቶች መካከል አብዛኞቹ ማለትም ወደ 95% ዘጠና

አምስት በመቶ ያህሉ በተለያዩ ምክንያቶች የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ማግኘት ናቸው።

በኢትዮጵያ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት በስፋት ባለመዳረሱ ምክንያት ሴቶች የወሊድ መጠናቸው እስከ አምስት ልጅ እንደሚደርስም ጥናቱ ይፋ ያደረገ ሲሆን የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቱን በስፋት ማዳረስ የሴቶችን የቤተሰብንና የመላውን ህብረተሰብ ደህንነት ለማረጋገጥ የሚያስችል ነው።

ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት በስፋት የመዳረስን አስፈላጊነት በኢትዮጵያ የማህጻንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር በኩል ያጠኑት ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የማህበሩ ፕሬዝዳንት ናቸው። እንደ ዶክተር ጁርቶ ማብራሪያ የዚህ ጥናት አላማ የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ፍላጎትን በኢትዮጵያ ውስጥ ማሟላት የሚኖረውን ጠቀሜታ ማሳየት ነው።እንደውጭው አቆጣጠር በ2005 ዓ/ም በተሰራው ጥናት ወደ 34% ሰላሳ አራት ከመቶ የሚደርሱ ያገቡ ሴቶች የቤተሰብ ምጣኔ ለማግኘት ነገር ግን አገልግሎቱን የማያገኙ ሴቶች መኖራቸውን ያሳያል።ከጥናቱ መረዳት እንደሚቻለው የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ለመጠቀም ፍላጎቱ እያላቸው ነገር ግን ያላገኙ ሴቶች ሁሉ አገልግሎቱን እንዲያገኙ ቢደረግ በተለያዩ የጤና ፣ የኢኮኖሚና ማህበራዊ ጠቀሜታና በአገር ለረጅም ለሚታሰበው የልማት አቅጣጫ በጎ አስተዋጽኦ ይኖረዋል። በእነዚህ ቤተሰቦች ፍላጎት ቢሟላ ግን በኢኮኖሚ ወደ (314.000.000) ሶስት መቶ አስራ አራት ሚሊዮን ብር ማዳንና ወደሌላ የልማት ተግባር ማሻሻል እንደሚቻል ያሳያል ።

በኢትዮጵያ የቤተሰብ እቅድን ሙሉ ለሙሉ ማዳረስ ሕይወትንና ሀብትን ያድናል የሚል መንፈስ የያዘው ጥናት ይፋ በተደረገበት ወቅት

ከተወለዱ የሚወለዱት ልጆች ጥገኛና የአገር ሸክም ይሆናሉ።
 □ቤተሰብ እቅድ የሚፈለገው ልጅ በተፈለገው ጊዜ እንዲወለድ ስለሆነ ህብረተሰቡ ይህንን አውቆ ተጠቃሚ እንዲሆን ጥሪ እናስተላልፋለን። የከተማና የገጠሩን ህብረተሰብ በቤተሰብ □ቅት አጠቃቀሙ ደረጃ ስናነጻጽረው የከተማው ህብረተሰብ በተለያዩ ምክንያት የተማረና መረጃውን የሚያገኝ ስለሆነ አገልግቱን ፈልጎ ወደጤና ተቋማቱ የመሄድ ሁኔታ ይታያል ።ነገር ግን በከተሞችም ቢሆን የቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን ሁሉም ሴቶች ተጠቃሚ ናቸው ለማለት አያስደፍርም። በገጠሩ ህብረተሰብ በኩል ያለውን የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት አጠቃቀም ለማሻሻልም ሲባል የገጠር የጤና ኤክስቴንሽን ስራተኞችን በማሰልጠን በየአንዳንዱ የገጠር ቀበሌዎች ውስጥ በሚገኙት የጤና ኮሌጎች አገልግሎቱን በነጻ እየሰጡ ነው። ነገር ግን በተለጸ□ ቦታዎች በህብረተሰቡ ውስጥ ባሉ የተለያዩ ልምዶች ወይም ባህሎች ፣ሀይማኖት በመሳሰሉት ተጽእኖዎች ምንም እንኩዋን አገልግሎቱን ለማዳረስ ጥረት ቢደረግም ህብረተሰቡ ግን መጠቀም የሚገባውን ያህል ተጠቃሚ አይደለም።የቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን ጠቀሜታ በመረዳት ህብረተሰቡ ተጠቃሚ እንዲሆን ለማስቻል ሲባል በነጻ ቢ□□ልም □ቤተሰብ □ቅት አገልግሎትን ተግባራዊ ለማድረግ ከጥቅም ላይ የሚውሉ መድሀኒቶች ወደሀገር ውስጥ የሚገቡት በውድ ዋጋ ነው።»በለዋል።

ንደውጭው አቆጣጠር በ2008 ዓ/ም በተካሄደው ጥናት በመውለድ □ድሜ ላይ ያሉ ማለትም በእድሜያቸው ከ15-49 ዓመት የሚሆናቸው

(5.7.000.000) አምስት ነጥብ ሰባት ሚሊዮን የሚሆኑ ጋብቻ የፈጸሙም ያልፈጸሙም ግን ወሲባዊ ግንኙነትን የሚፈጽሙ ሴቶች እርግዝናን ማዘግየት እንደሚፈልጉ ወይም ልጅ ከወለዱ ቢያንስ ከሁለት አመት በሁሻል መጠን እንደሚፈልጉ አለዚያም ጭርሱንም መውለድ እንደማይፈልጉ መግለጻቸውን ጥናቱ ያሳያል።

ርግዝናን ለመከላከል ከሚፈልጉት ሴቶች 56% ሀምሳ ስድስት በመቶ የሚሆኑት ቢያንስ ከሁለት አመት በፊት ልጅ እንዳይኖራቸው ማረጋገጫ ሲሆን ልጅ ፈጽሞውንም እንዳይኖራቸው የሚፈልጉት ማረጋገጫ 44% አርባ አራት በመቶ መሆናቸውን ጥናቱ አረጋግጦአል። ምንም እንኳን እርግዝናን ማዘግየት የሚፈልጉት በርካታ ሴቶች ቢሆኑም ዘመናዊውን የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት መጠቀም የቻሉት ግን ወደ 29% ሆኖ ዘጠኝ በመቶ ብቻ ናቸው። 2% ሁለት በመቶ የሚሆኑት ሴቶች የተጠቀሙት ልማዳዊ በሆነ ዘዴ ወይም የወር አበባን በመቆጣጠርና የወንድ የዘር ፍሬን ወደውጭ በማፍሰስ በመሳሰሉት ነው። ወደ 68% በመቶ የሚሆኑት ሴቶች ደግሞ የትኛውንም የወሊድ መከላከያ ዘዴ ያልተጠቀሙ ናቸው። ባጠቃላይ ግን ወደ 71% ሰባ አንድ በመቶ የሚሆኑት ሴቶች እርግዝናን ለማዘግየት በተለያዩ መንገዶች የወሊድ መከላከያ ይጠቀሙ እንጂ ዘመናዊውን የወሊድ መከላከያ ግን እንዳላገኙ ነው መረጃው የሚያስረዳው። በህምሳ ሳቢያ ሴቶች በተለይም በልማዳውዊው ዘዴ የቤተሰብ እቅድን ማረጋገጫ ለማትረጋ ቢሆኑም ውጤቱ ግን እንዳሰቡት የተሳካ አለመሆኑን ነው ጥናቱ የሚያስረዳው።

□ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ተጠቃሚነት በአካባቢና በኑሮ ደረጃ □ ንደሚለያይ መረጃው ያሳያል። በአካባቢ ሁኔታ ሲታይ ከገጠሩ ጁልቅ በከተሞች ለምሳሌ በአዲስ አበባ 37% በትሬ□ኸር 34 % እና በሃራሪ 49% በመቶ ያህል የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቱ ይሰጣል። ከአቅም ጋር ሲነጻጸርም የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ያለማግኘት በኑሮአቸው ደህና የሚባሉ የህብረተሰብ ክፍሎች ወደ 47% ከመቶ ሲሆኑ በዝቅተኛ □ ረጽ በሚኖሩት ደግሞ ወደ 90% በመቶ ያህል ይገመ□ ል።

በአጠቃላይም በኢትዮጵያ ያለው የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ተጠቃሚነት ሁኔታ ሲመዘን ብዙዎቹ ሴቶች ወሊድን ማራራቅ እንጂ ጨርሰውንም መገደብ እንደማይፈልጉ መረጃዎች ያሳያሉ። የሚጠቀሙባቸው የእርግዝና መከላከያዎችም ውስን ሲሆኑ እነሱም 21 % የሚሆኑት በክንድ ላይ የሚቀበር ፣ 6% ሚሆኑት በኪኒን 1% ደግሞ ኮንዶም ተጠቃሚዎች ናቸው። እርግዝናን ጨርሰው ለማቆም የሚረዳውን sterilization ማለ ትም በቀዶ ሕክምና የሚሰጠውን አገልግሎት የሚጠቀሙት 0.5% በመቶ ብቻ መሆናቸውም ተጠቁሞአል።

□ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን ህብረተሰቡ ከማይጠቀምባቸው ምክንያቶች ውስጥ የባህል ወይንም የልማድ እንዲሁም የሀይማኖት የመሳሰሉት እና በባለትዳሮች መካከል ተግባብቶ ያለመወሰን እንደምክንያት ከሚጠቀሱ መካከል ናቸው። የቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን ለተጠቃሚዎች ሙሉ በሙሉ ማዳረስ የመላውን ህብረተሰብ ብሎም የሀገርን ደህንነትንና እድገት ሊያረጋግጥ የሚችል ስለሆነ የኢትዮጵያ መንግስት የግል

ተቋማት አለምአቀፍ ድርጅቶች ህብረተሰቡም ጭምር ትኩረታቸውን ሊያደርጉበት የሚገባ መሆኑ ተገልጾል::

14 ነጥቦች...ረዥም አድሜ በፍቅር ለመኖር... (ቀጣይ)

የትዳር ጉዋደኛዎች ወይንም ፍቅረኞች ረዥም አድሜ አብረው እንዲያሳልፉ የሚረዱ በሚል ጠቃሚ ነጥቦችን ባለፈው ሳምንት እትም ለአንባቢ ርዕህ ማለታችን ይታወሳል። 1/አብሮ ለመኖር ጥሩ ሰጠ መሆን ፣ 2/የትዳር ወይም የፍቅር ጉዋደኛ እራሱን እንዲሆን መፍቀድ፣ 3/ስህተት ሰርቻለሁ?ብሎ እራስን መመርመር፣ 4/ለፍቅረኛ ወይንም ለትዳር ጉዋደኛ ኩራት ለመሆን መብቃት ፣ 5/አንተ ትብስ አንቺ ትብሽ በመባባል መተዛዘን ፣ 6/ፍቅርን ለመለካት የተለያዩ ስጦታዎችን ደረጃ መመዘን ፣ 7/ላጠፉት ጥፋት ይቅርባ ለመቷቅ መጸመሪጸጡ ሰጠ መሆን የሚሉትን ባለፈው እትም ለንባብ አብቅተናል ። ቀሪዎቹን እነሆ። በፍቅር ወይንም በትዳር ረዥም ጊዜ አብሮ ለመኖር የሚረዱ አስራ አራት ነጥቦች የተገኙት Richard Templar «የፍቅር ሕጎች» በሚል ካሳተሙት መጽሐፍ የተውጣጣ ነው።

1. በፍቅር ወይንም በትዳር ግንኙነት ወላጅን ለመተካት ጥረት ማድረግ አስፈላጊ አይደለም። በርባታ ለአቅረኛ ወይንም ለትዳር ጉዋደኛ የሚቻለውን ሁሉ መሆን ወይንም ማድረግ ዓሩ ነው። ፍቅረኛ፣ ቶሻርኛ ፣ ዘመድ ፣ የኑሮ አጋር ፣ አዝናኝ ...ሌላም ሌላም። ነገር ግን መሆን የማይገባው ወይንም ትክክል ያልሆነው ነገር ወላጅን መተካት ነው። የትዳር ወይንም የፍቅር ቶሻርኛ በተገቢው ሁኔታ እድገታቸውን ጨርሰው ፍቅረኛ ወይንም የትዳር ጉዋደኛ ለመሆን በቅተዋል ። ስለዚህ ፍቅረኛ ቸው ከወላጆቻቸው አንዱን እንዲሆን በፍጹም አይፈልጉም። የትዳር ጉዋደኛዎ ብስለት ያላቸው፣ በራሳቸው የሚተማመኑ

□ና የራሳቸውን ሕይወት መምራት የሚችሉ ሰው ናቸው። ስለ□ህ ል□ እንደሚያድግ ልጅ ከልክ ያለፈ ክትትልና እንክብካቤ አያስፈልጋቸውም። ለምሳሌ ፍቅረኛዎ ወይንም የትዳር ጉዋደኛዎ ጭቃ የነካ ጫማ አድርገው ወደቤት ሊገቡ ቢፈልጉ አስቀድመው ይህንን ጭቃ የነካ ጫማ ወደዚያ ብሎ መቆጣት አይገባም። ጫማውን አድርገው እንኩዋን ቢገቡ ትክክል እንዳልሰሩ ለራሳቸው ሊገባቸው ስለሚችል እስኪያመዛዝኑና እስኪደርሱበት ድረስ ትእግስት በማድረግ እንደልጅ አለመከታተል ተገቢ ነው። አልበህም/ሽም ይህንን መልበስ የለብህም/ሽም ጂም መሄድ አለብህ/ብሽ የመሳሰሉት አስተያየቶች ልክ ለልጅ በሚደረገው መልክ በትእዛዝ ሳይሆን በትዳር ጉዋደኛዎች መካከል ሊኖር በሚገባው መንገድ በመመካከር ሊሆን ጁቁል።

2. ትዳር (የፍቅር) ጉዋደኛን በሚመለከት ንዴት ሲከሰት «እና ምን ማድረግ ነው ያለብን?»

በሚል በ□ቱ□ መጽመር፣

የሰው ልጅ በኑሮው ብዙ ነገሮች ያጋጥሙታል። ስህተት መስራትም ያለና የተለመደ ነገር ነው። «ከነአባባሉ ከሰው ስህተት ከብረት ዝገት አይጠፋም»። ስለዚህ የፍቅር ወይንም የትዳር ጉዋደኛ- ሌላኛውን ሳያማክሩ □ተለጸ□ □ርምጃዎችን በመውሰድ ስህተት ቢፈጽሙ አቀራረቡ ለምን እንዲህ ሆነ? ለምን እንዲህ አልተደረገም? በሚል ሳይሆን በፈገግታ ...አህ ...እንደዚህ ሆነ እንዴ ?... ይኼኛው መንገድ እኮ አያስኬድም... ይሁን ደህና ...ስለዚህ አሁን ምን እናድረግ ? በማለት

ማግባባትና ችግሩን መፍታት ረጅም እድሜ አብሮ ለመኖር ጁረጋል ። ለምሳሌ ቶሻርኛዎ ከእርስዎ ጋር አብረው ተቀምጧ። ...ነገር ግን ሳያስፈቅዱዎ የቴሌቪዥን መስመሩን ቢቀጽሩ ወይንም አብረው ተቀምጠው ድምጻቸውን ከፍ አድርገው እሳቸው የሚወዱትን ዘፈን ቢዘፍኑ ፣ለእርስዎ ጋር መልእክት ተቀብለው ነገር ግን ባይነግሩዎ ...የመሳሰሉት ሁሉ አብሮ በመኖር ሂደት የሚያጋጥሙ ነገሮች ናቸው። ስለህረግ ረፀም እድሜ አብሮ ለመኖር መጨቃጨቅ መጥፎው መንገድ ስለሆነ ሁሉንም ነገር በትእግስትና በፈገግ መሬ ረስ ዓሩ ነው።

3. ቀናተኛ ከሆኑ ጥፋቱ የእርስዎ እንጂ የሌላ አይደለም።

ብዙ ጊዜ ቅናት እራስን አላስፈላጊ ጥርጣሬ ውስጥ ከማስገባት የሚከሰት ችግር ነው። ያልሆነውን ነገር አስቀድሞ እንዲህ ቢሆንስ ?ቢደረግስ? በማለት ለፍቅር ጉዋደኛ ቅርብ የሆኑ ሰዎችን በጥርጣሬ ውስጥ ማስገባት፣ የስልክ ጥሪዎችን መከታተል፣ ወደተለያዩ ቦታዎች በሚኬድበት ጊዜ ጉዞውን በዓርጣሬ መመልከት፣ ጉዋደኛዎ ከጉዋደኛ ወይንም ከቅርብ ቤተሰቦች አሊያም ከሚመርጡት ሰው ጋር መዝናናት ቢፈልጉ መጠርጠር የመሳሰሉት ሁሉ ቀናሁ ከሚለው ወገን የሚከሰት ችግር ነው። አብሮ በመኖር ጊዜ ቅናት ትልቁና ተጉዋዳኞችን ሰላም የሚያሳጣ በመሆኑ መወገድ ያለበት ነው። ተጠርጣሪው ወገን አለጥፋቱ መፈረጁን ባወቀ ጊዜ ከፍተኛ የሆነ ንዴትን ስለሚያጭር አብሮ መኖሩን ሊጠላ ይችላል። የሚቀና ሰው ብዙ ጊዜ ባህሪው የሚመነጨው ከራሱ የህይወት ተሞክሮና ልምድ

ነው። የሚቀና ሰው ብዙ ጊዜ የራሱ የሆነውን ስሜት ሲያንጸባርቅ ይታያል እንጂ የፍቅር ጉዋደኛውን ስራ ተከታትሎ ተጨባጭ መረጃ የሚገኝበት አጋጣሚ ጥቂት ነው። እንደዚህ ያለ ችግር ያለባቸው ሰዎች በፍቅረኛቸው ወይም በትዳር ቶካፎቻቸው ላይ ከሚያደርሱት ችግር ባሻገር ለጤናቸውም ማሰብ ስላለባቸው ሐኪማቸውን ቢያማክሩ ተገቢ ነው ይላል ከጥናቱ የተገኘው መረጃ።

4. ለአቅረኛ ጊዜ መስጠት ፣

በሕይወት ውስጥ ትልቁና አስፈላጊ ከምንላቸው ውስጥ ፍቅር አንዱ ነው። እንኩዋንስ ለፍቅር ተጉዋዳኝ ለማንም ለምንም ቢሆን ፍቅርን መስጠት ጥሩ ነው። ከዚህ ስንሳ በፍቅር ላይ የተመሰረተው ዋናው አኑዋኑዋር ማለትም የፍቅር ጉዋደኝነትና የትዳር ጉዋደኝነት ምን ያህል ፍቅርን መሰጣጣትን እንደሚሹ መገመት አያስቸግርም። ፍቅርን አንዱ ለአንዱ መግለጽ ካልቻለ አንዱ ለአንዱ ደግ መሆንን ወይም ቃል የገቡበትን ነገር መፈጸምን ፣ ደስታ ማጎናጸፍን መጠበቅ አይቻልም። ፍቅርን ለመግለጽ አንዳንድ የፍቅር ምሽቶችን ማሳለፍ ፣ ግብዣዎችን መፋብዌ ፣ ስፌታን ማበርከት ፣ ለፍቅር ጉዋደኛ የሚሆኑ ፕሮግራሞችን ማዘጋጀት፣ ባጠቃላይም ኑሮው አስደሳች እንዲሆን ማድረግ ተገቢ ነው። ከዚህ በተጨማሪም መሳሳም ወይም በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ ተገቢውን ስሜት ለፍቅር ቶካፎቻ መስጠት ተገቢ ነው። በትዳር መሀከል ልጅ መኖሩ ብቻ ጊዜ የተለመደ ነው። ፍቅርን ለመጋራት ግን ከልጆቹ በተለየ የራስን ጊዜ ማዘጋጀት የስፈልጋል ። ምክንያቱም ሁልጊዜ

ከልጆች ጋር ማሳለፍ ትኩረቱ ሙሉ በሙሉ ወደ ልጆች ይሆንና አቅረኛሞቹን አብሮ ከመኖር ውጭ ለግል የፍቅር መገላለጽ መረሳሳትን እንዳያስከትልባቸው ያሰጋል። ስለዚህ ምንም እንኩንም እንደልብ ለመዝናናት በቂ የሆነ የራሱ በጀት የሚያስፈልግ ቢሆንም ገንዘብ በማይጠይቅ መልኩ ሁለቱ ተጉዋዳኞች ብቻቸውን ረዘም ያለ መንገድ አብሮ በመጉዋዝ ወይም ቲአትር ቤት በመግባት ወይም ጸጥ ካለ ቦታ አብሮ በመቀመጥ በመሳሰሉት ሁኔታዎች ፍቅራቸውን አንዱ ለሌላ ቢገልጹና የፍቅር ጊዜያቸውን ቢያሳልፉ ግንኙነታቸው ለረጅም ጊዜ ሊቀጥል ይችላል።

5. የስራ ጫናን መጋራት፤

አቅረኛን ወይም የትዳር ጉዋደኛን በተለያየ መልኩ ማስተናገድ ይጠበቃል። አንዱ ላንዱ ጊዜ መስጠት ስጦታ መቀባበል እራት መገባበዝ የመሳሰለው ይደረግ ይሆናል። ነገር ግን ኑሮን ካለመሰልቸት ለመምራትና ረጅም ጊዜ አብሮ ለመቆየት ለኑሮ አስፈላጊ በሆኑ ጉዳዮች ላይ የጋራ ተሳትፎ ማድረግን ይጠይቃል። ለምሳሌ ከሁለቱ የተወለዱ ልጆችን አባትየው ወደ ሽርሽር ይዞ መሄድ ይፈልግ ይሆናል። ግን የሚጠብቀው ነገር አለ። እናትየው የልጆቹን ገላ አጣጥባ ፣ምግባቸውን አበላልታ ፣ልብሳቸውን አለባብሳ እስክታቀርብለት ድረስ ቁጭ ብሎ ፊልም ማየት ወይም ዘገየሽ እኮ ብሎ የመቆጣት መንፈስ ሊኖረው ይችላል። ይህ ግን ስህተት ነው። የልጆቹ እናት ምግባቸውን እስክታበስል አባትየው ገላቸውን አጣጥቦ ልብሳቸውን ቢያለባብሳቸው ይችላል። በሌላ በኩል ደግ ሳልና ሚስቶቹ

ጠዋት ወደስራ ሊሄዱ ሲያስቡ ባልየው ገና መኪና አጥቦ ከዚያ በሁዋላ ገላውን እስኪታጠብ ልብሱን እስኪለብስ ድረስ ሚስትየው ቁጭ ብላ የቀረበው ቁርስ ቀዘቀዘ እኮ ከምትል መኪናውን አብራ አጥባ ከዚያም አብራ ገላዋን ታጥባ አብራ ልብሷን ለብሳ ወደቁርስ ብትቀርብ ጊዜን ይቆጥባል ...እንዲሁም ፍቅርን ይጨምራል። መተሳሰብንም ስለሚያዳብር አብሮ በመኖሩ ረገድ ረጅም ጊዜን ለማሳለፍ ይረዳል።

6. የየግል የባንክ ሂሳብ አስፈላጊ ነው።

በአለም ዙሪያ ማለት በሚያስችል ሁኔታ ብዙ ትዳሮች በገንዘብ ምክንያት ሲበጣበጡ ይታያሉ። ብዙውን ጊዜም ወንዶች በሀብት አዛዦች ስለሆኑ ገንዘባቸውን እንደልብ የማድረግ በተገላቢጦሽ □□ም ሴቶቹ በሀብት እዙ ድርሽ እንዳይሉ የሚያደርጉበት አጋጣሚ ብዙ በመሆኑ በርካታ ፍቺዎች በዚህ ምክንያት ይፈጸማሉ። ስለዚህ መፍትሔው ይላሉ ይህንን ጥናት ያቀረቡት... መፍትሔው በጋራ አንድ የሂሳብ ደብተር እንዲኖራቸውና በተረፈ ሁለቱም የፍቅር ወይንም የትዳር ተጉዋዳኞች በየግላቸው የባንክ ሂሳብ እንዲኖራቸው ይመክራሉ። ሁለቱ ተጉዋዳኞች የሚያገኙትን የሀብት መጠን በግልጽ ተነጋግረው ለኑሮአቸው መደጎሚያ ፣ለሚያፈሩዋቸው ልጆች ማሳ□ቺጸ ፣እንዲሁም በጋራ ለሚያወጡት ወጪ ተስማምተው የወሰኑትን በጋራ የሚያዙበት አንድ የጋራ የሂሳብ ደብተር እንዲኖራቸው ያስፈልጋል። ከዚያ በተጨማሪ ደግሞ አሁንም ሁለቱም በተስማሙበት አንተ ይህንን ያህል አንቺ ይህንን ያህል በሚል በግልጽ ተወያይተው የየግል የሂሳብ ደብተራቸውን

በመክፈት ሁለቱም በግል ለሚፈልጉት ነገር ገንዘባቸውን ማዋል የሚችሉበት ውሳኔ ላይ መድረስ ግድ ይላል። ፍቅረኛሞቹ ይህንን በማድረጋቸው ለትንሹም ለትልቁም ከመጨቃጨቅና አላስፈላጊ ጥርጣሬ ውስጥ ከመግባት ይድናሉ። ይህንን ማድረግ ደገሞ ኑሮን ለረዥም ጊዜ ለመምራት ይረዳል።

7. ርካታን ማግኘት የተገባዎቻችሁ ሁሉ አላማ ነው።

ብዙዎች ፍቅርን ካላገኙ ህይወት ያላቸው አይመስላቸውም። ትክክል ናቸው። እርካታን ለማግኘት ከሚረዱ መካከል ፍቅር ትልቁን ድርሻ ይይዛል። እርካታ በብዙ መልኩ ይገለጻል። በአገር ፣ በቤተሰብ፣ በስራ ፣ በንብረት፣ በትምህርት በመሳሰሉት ሁሉ መርካት ይኖራል። በፍቅር የሚገኘው እርካታ ግን ከሁሉም ይበልጣል እንደጥናት አቅራቢው። ምናልባትም ለፍቅር ቶክሮኛነት ከመረጡት ሰው ጋር አብሮ በመኖር ወቅት ፣ ርካታ የማይገኝ ከሆነ አንድ የጎደለ ነገር ሊኖር ስለሚችል ያንን ለማሟላት መጣር ተገቢ ነው። በፍቅረኛ ወይም በትዳር ቶክሮኛ ላጁ ሙሉ ፣ አቅር እምነት የሚኖርበትና እርካታ ሊገኝ የሚችልበት መንገድ መኖር አለበት። ይህ ከተሟላ ለረዥም ጊዜ አብሮ መኖር ይቻላል።

14 ነጥቦች...ረዥም አድሜ በፍቅር ለመኖር...

የትዳር ጉዋደኛዎች ወይንም ፍቅረኞች ረዥም አድሜ አብረው በንዲያሳልፉ የሚረዱ በሚል ጠቃሚ ነጥቦችን ባለፈው ሳምንት እትም ለአንባቢ እነሆ ማለታችን ይታወሳል። 1/አብሮ ለመኖር ጥሩ ሰጪ መሆን ፣ 2/የትዳር ወይም የፍቅር ጉዋደኛ እራሱን እንዲሆን መፍቀድ፣ 3/ስህተት ሰርቻለሁ?ብሎ እራስን መመርመር፣ 4/ለፍቅረኛ ወይንም ለትዳር ጉዋደኛ ኩራት ለመሆን መብቃት ፣ 5/አንተ ትብስ አንቺ ትብሽ በመባባል መተዛዘን ፣ 6/ፍቅርን ለመለካት የተለያዩ ስጦታዎችን ደረጃ መመዘን ፣ 7/ላጠፉት ጥፋት ይቅር በመቷ በቅ መጸመሪጸጡ ሰጪ መሆን የሚሉትን ባለፈው እትም ለንባብ አብቅተናል ። ቀሪዎቹን እነሆ። በፍቅር ወይንም በትዳር ረዥም ጊዜ አብሮ ለመኖር የሚረዱ አስራ አራት ነጥቦች የተገኙት Richard Templar «የፍቅር ሕጎች» በሚል ካሳተሙት መጽሐፍ የተውጣጣ ነው።

1. በፍቅር ወይንም በትዳር ግንኙነት ወላጅን ለመተካት ጥረት ማትረጋ አስፈላጊ አይደለም። በርግጥ ለአቅረኛ ወይንም ለትዳር ጉዋደኛ የሚቻለውን ሁሉ መሆን ወይንም ማድረግ ዓሩ ነው። ፍቅረኛ፣ ቶሻርኛ ፣ ዘመድ ፣ የኑሮ አጋር ፣ አዝናኝ ...ሌላም ሌላም። ነገር ግን መሆን የማይገባው ወይንም ትክክል ያልሆነው ነገር ወላጅን መተካት ነው። የትዳር ወይንም የፍቅር ቶሻርኛ በተገቢው ሁኔታ እድገታቸውን ጨርሰው ፍቅረኛ ወይንም የትዳር ጉዋደኛ ለመሆን በቅተዋል ። ስለዚህ ፍቅረኛ ቸው ከወላጆቻቸው አንዱን እንዲሆን በፍጹም አይፈልጉም። የትዳር ጉዋደኛዎ ብስለት ያላቸው፣ በራሳቸው የሚተማመኑ

□ና የራሳቸውን ሕይወት መምራት የሚችሉ ሰው ናቸው። ስለ□ህ ል□ እንደሚያድግ ልጅ ከልክ ያለፈ ክትትልና እንክብካቤ አያስፈልጋቸውም። ለምሳሌ ፍቅረኛዎ ወይንም የትዳር ጉዋደኛዎ ጭቃ የነካ ጫማ አድርገው ወደቤት ሊገቡ ቢ□ልቶ አስቀድመው ይህንን ጭቃ የነካ ጫማ ወደዚያ ብሎ መቆጣት አይገባም። ጫማውን አድርገው እንኩዋን ቢገቡ ትክክል እንዳልሰሩ ለራሳቸው ሊገባቸው ስለሚችል እስኪያመዛዝኑና እስኪደርሱበት ድረስ ትእግስት በማድረግ እንደልጅ አለመከታተል ተገቢ ነው። አልበህም/ሽም ይህንን መልበስ የለብህም/ሽም ጂም መሄድ አለብህ/ብሽ የመሳሰሉት አስተያየቶች ል□ ለልፀ በሚ□ረቱ□ መልክ በትእዛዝ ሳይሆን በትዳር ጉዋደኛዎች መካከል ሊኖር በሚገባው መንገድ በመመካከር ሊሆን ጁቁል።

2. ትዳር (የፍቅር) ጉዋደኛን በሚመለከት ንዴት ሲከሰት «እና ምን ማድረግ ነው ያለብን?»

በሚል በ□ቱ□ መጽመር፣

የሰው ልጅ በኑሮው ብዙ ነገሮች ያጋጥሙታል። ስህተት መስራትም ያለና የተለመደ ነገር ነው። «ከነአባባሉ ከሰው ስህተት ከብረት ዝገት አይጠፋም»። ስለዚህ የፍቅር ወይንም የትዳር ጉዋደኛ- ሌላኛውን ሳያማክሩ □ተለጸ□ እርምጃዎችን በመውሰድ ስህተት ቢፈጽሙ አቀራረቡ ለምን እንዲህ ሆነ? ለምን እንዲህ አልተደረገም? በሚል ሳይሆን በፈገግታ ...አህ ...እንደዚህ ሆነ እንዴ ?... ይኼኛው መንገድ እኮ አያስኬድም... ይሁን ደህና ...ስለዚህ አሁን ምን እናድረግ ? በማለት

ማግባባትና ችግሩን መፍታት ረዥም እድሜ አብሮ ለመኖር ጁረጋል ። ለምሳሌ ቶሻርኛዎ ከእርስዎ ጋር አብረው ተቀምጠው ...ነገር ግን ሳያስፈቅዱዎ የቴሌቪዥን መስመሩን ቢቀጁሩ ወይንም አብረው ተቀምጠው ድምጻቸውን ከፍ አድርገው እሳቸው የሚወዱትን ዘፈን ቢዘፍኑ ፣ ለእርስዎ ጋር መልእክት ተቀብለው ነገር ግን ባይነግሩዎ ...የመሳሰሉት ሁሉ አብሮ በመኖር ሂደት የሚያጋጥሙ ነገሮች ናቸው። ስለሆነ ረፀም እድሜ አብሮ ለመኖር መጨቃጨቅ መጥፎው መንገድ ስለሆነ ሁሉንም ነገር በትእግስትና በፈገግታ መጨረስ ዓሩ ነው።

3. ቀናተኛ ከሆኑ ጥፋቱ የእርስዎ እንጂ የሌላ አይደለም።

ብዙ ጊዜ ቅናት እራስን አላስፈላጊ ጥርጣሬ ውስጥ ከማስገባት የሚከሰት ችግር ነው። ያልሆነውን ነገር አስቀድሞ እንዲህ ቢሆንስ ?ቢደረግስ? በማለት ለፍቅር ጉዋደኛ ቅርብ የሆኑ ሰዎችን በጥርጣሬ ውስጥ ማስገባት፣ የስልክ ጥሪዎችን መከታተል፣ ወደተለያዩ ቦታዎች በሚኬድበት ጊዜ ጉዞውን በጥርጣሬ መመልከት፣ ጉዋደኛዎ ከጉዋደኛ ወይንም ከቅርብ ቤተሰቦች አሊያም ከሚመርጡት ሰው ጋር መዝናናት ቢፈልጉ መጠርጠር የመሳሰሉት ሁሉ ቀናሁ ከሚለው ወገን የሚከሰት ችግር ነው። አብሮ በመኖር ጊዜ ቅናት ትልቁና ተጉዋዳኞችን ሰላም የሚያሳጣ በመሆኑ መወገድ ያለበት ነው። ተጠርጣሪው ወገን አለጥፋቱ መፈረጁን ባወቀ ጊዜ ከፍተኛ የሆነ ንዴትን ስለሚያጭር አብሮ መኖሩን ሊጠላ ይችላል። የሚቀና ሰው ብዙ ጊዜ ባህሪው የሚመነጨው ከራሱ የህይወት ተሞክሮና ልምድ

ነው። የሚቀና ሰው ብዙ ጊዜ የራሱ የሆነውን ስሜት ሲያንጸባርቅ ይታያል እንጂ የፍቅር ጉዋደኛውን ስራ ተከታትሎ ተጨባጭ መረጃ የሚገኝበት አጋጣሚ ጥቂት ነው። እንደዚህ ያለ ችግር ያለባቸው ሰዎች በፍቅረኛቸው ወይም በትዳር ቶካፎቻቸው ላይ ከሚያደርሱት ችግር ባሻገር ለጤናቸውም ማሰብ ስላለባቸው ሐኪማቸውን ቢያማክሩ ተገቢ ነው ይላል ከጥናቱ የተገኘው መረጃ።

4. ለአቅረኛ ጊዜ መስጠት ፣

በሕይወት ውስጥ ትልቁና አስፈላጊ ከምንላቸው ውስጥ ፍቅር አንዱ ነው። እንኩዋንስ ለፍቅር ተጉዋዳኝ ለማንም ለምንም ቢሆን ፍቅርን መስጠት ጥሩ ነው። ከዚህ ስንሳ በአቅር ላጁ የተመሰረተው ዋናው አኑዋኑዋር ማለትም የፍቅር ጉዋደኝነትና የትዳር ጉዋደኝነት ምን ያህል ፍቅርን መሰጣጣትን እንደሚሹ መገመት አያስቸግርም። ፍቅርን አንዱ ለአንዱ መግለጽ ካልቻለ አንዱ ለአንዱ ደግ መሆንን ወይም ቃል የገቡበትን ነገር መፈጸምን ፣ ደስታ ማጎናጸፍን መጠበቅ አይቻልም። ፍቅርን ለመግለጽ አንዳንድ የፍቅር ምሽቶችን ማሳለፍ ፣ ግብዣዎችን መፋብዌ ፣ ስፌታን ማበርከት ፣ ለአቅር ቶካፎቻቸው የሚሆኑ ፕሮግራሞችን ማዘጋጀት፣ ባጠቃላይም ኑሮው አስደሳች እንዲሆን ማድረግ ተገቢ ነው። ከዚህ በተጨማሪም መሳሳም ወይም በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ ተገቢውን ስሜት ለፍቅር ቶካፎቻቸው መስጠት ተገቢ ነው። በትዳር መሀከል ልጅ መኖሩ ብቻ ጊዜ የተለመደ ነው። ፍቅርን ለመጋራት ግን ከልጆቹ በተለየ የራስን ጊዜ ማዘጋጀት የስፈልጋል ። ምክንያቱም ሁልጊዜ

ከልጆች ጋር ማሳለፍ ትኩረቱ ሙሉ በሙሉ ወደ ልጆች ይሆንና አቅረኛሞቹን አብሮ ከመኖር ውጭ ለግል የፍቅር መገላለጽ መረሳሳትን እንዳያስከትልባቸው ያሰጋል። ስለዚህ ምንም እንኩንም እንደልብ ለመዝናናት በቂ የሆነ የራሱ በጀት የሚያስፈልግ ቢሆንም ገንዘብ በማይጠይቅ መልኩ ሁለቱ ተጉዋዳኞች ብቻቸውን ረዘም ያለ መንገድ አብሮ በመጉዋዝ ወይም ቲአትር ቤት በመግባት ወይም ጸዓ ካለ ቦታ አብሮ በመቀመጥ በመሳሰሉት ሁኔታዎች ፍቅራቸውን አንዱ ለሌላው ቢገልጹና የፍቅር ጊዜያቸውን ቢያሳልፉ ግንኙነታቸው ለረጅም ጊዜ ሊቀጥል ይችላል።

5. የስራ ጫናን መጋራት፤

አቅረኛን ወይም የትዳር ጉዋደኛን በተለያየ መልኩ ማስተናገድ ይጠበቃል። አንዱ ላንዱ ጊዜ መስጠት ስጦታ መቀባበል እራት መገባበዝ የመሳሰለው ይደረግ ይሆናል። ነገር ግን ኑሮን ካለመሰልቸት ለመምራትና ረጅም ጊዜ አብሮ ለመቆየት ለኑሮ አስፈላጊ በሆኑ ጉዳዮች ላይ የጋራ ተሳትፎ ማድረግን ይጠይቃል። ለምሳሌ ከሁለቱ የተወለዱ ልጆችን አባትየው ወደ ሽርሽር ይዞ መሄድ ይፈልግ ይሆናል። ግን የሚጠብቀው ነገር አለ። እናትየው የልጆቹን ገላ አጣጥባ ፣ምግባቸውን አበላልታ ፣ልብሳቸውን አለባብሳ እስክታቀርብለት ድረስ ቁጭ ብሎ ፊልም ማየት ወይም ዘገየሽ እኮ ብሎ የመቆጣት መንፈስ ሊኖረው ይችላል። ይህ ግን ስህተት ነው። የልጆቹ እናት ምግባቸውን እስክታበስል አባትየው ገላቸውን አጣጥቦ ልብሳቸውን ቢያለባብሳቸው ይችላል። በሌላ በኩል ደግ ሳልና ሚስቶቹ

ጠዋት ወደስራ ሊሄዱ ሲያስቡ ባልየው ገና መኪና አጥቦ ከዚያ በሁዋላ ገላውን እስኪታጠብ ልብሱን እስኪለብስ ድረስ ሚስትየው ቁጭ ብላ የቀረበው ቁርስ ቀዘቀዘ እኮ ከምትል መኪናውን አብራ አጥባ ከዚያም አብራ ገላዋን ታጥባ አብራ ልብሷን ለብሳ ወደቁርስ ብትቀርብ ጊዜን ይቆጥባል ...እንዲሁም ፍቅርን ይጨምራል። መተሳሰብንም ስለሚያዳብር አብሮ በመኖሩ ረገድ ረጃጅም ጊዜን ለማሳለፍ ይረዳል።

6. የየግል የባንክ ሂሳብ አስፈላጊ ነው።

በአለም ዙሪያ ማለት በሚያስችል ሁኔታ ብዙ ትዳሮች በገንዘብ ምክንያት ሲበጣበጡ ይታያሉ። ብዙውን ጊዜም ወንዶች በሀብት አዛዦች ስለሆኑ ገንዘባቸውን እንደልብ የማድረግ በተገላቢጦሽ ደግሞ ሴቶቹ በሀብት እዙ ድርሻ እንዳይሉ የሚያደርጉበት አጋጣሚ ብዙ በመሆኑ በርካታ ፍቺዎች በዚህ ምክንያት ይፈጸማሉ። ስለዚህ መፍትሔው ይላሉ ይህንን ጥናት ያቀረቡት... መፍትሔው በጋራ አንድ የሂሳብ ደብተር እንዲኖራቸውና በተረፈ ሁለቱም የፍቅር ወይንም የትዳር ተጉዋዳኞች በየግላቸው የባንክ ሂሳብ እንዲኖራቸው ይመክራሉ። ሁለቱ ተጉዋዳኞች የሚያገኙትን የሀብት መጠን በግልጽ ተነጋግረው ለኑሮአቸው መደጎሚያ ፣ለሚያፈሩዋቸው ልጆች ማሳፋጃ ፣እንዲሁም በጋራ ለሚያወጡት ወጪ ተስማምተው የወሰኑትን በጋራ የሚያዙበት አንድ የጋራ የሂሳብ ደብተር እንዲኖራቸው ያስፈልጋል። ከዚያ በተጨማሪ ደግሞ አሁንም ሁለቱም በተስማሙበት አንተ ይህንን ያህል አንቺ ይህንን ጸህል በሚል በግልጽ ተወያይተው የየግል የሂሳብ ደብተራቸውን

በመክፈት ሁለቱም በግል ለሚፈልጉት ነገር ገንዘባቸውን ማዋል የሚችሉበት ውሳኔ ላይ መድረስ ግድ ይላል። ፍቅረኛሞቹ ይህንን በማድረጋቸው ለትንሹም ለትልቁም ከመጨቃጨቅና አላስፈላጊ ጥርጣሬ ውስጥ ከመግባት ይድናሉ። ይህንን ማድረግ ደገሞ ኑሮን ለረዥም ጊዜ ለመምራት ይረዳል።

7. ርካታን ማግኘት የተገባዎቻችሁ ሁሉ አላማ ነው።

ብዙዎች ፍቅርን ካላገኙ ህይወት ያላቸው አይመስላቸውም። ትክክል ናቸው። እርካታን ለማግኘት ከሚረዱ መካከል ፍቅር ትልቁን ድርሻ ይይዛል። እርካታ በብዙ መልኩ ይገለጻል። በአገር ፣ በቤተሰብ፣ በስራ ፣ በንብረት፣ በትምህርት በመሳሰሉት ሁሉ መርካት ይኖራል። በፍቅር የሚገኘው እርካታ ግን ከሁሉም ይበልጣል እንደጥናት አቅራቢው። ምናልባትም ለፍቅር ቶክሮኛነት ከመረጡት ሰው ጋር አብሮ በመኖር ወቅት ፣ ርካታ የማይገኝ ከሆነ አንድ የጎደለ ነገር ሊኖር ስለሚችል ያንን ለማሟላት መጣር ተገቢ ነው። በፍቅረኛ ወይም በትዳር ቶክሮኛ ላጁ ሙሉ ፣ አቅር እምነት የሚኖርበትና እርካታ ሊገኝ የሚችልበት መንገድ መኖር አለበት። ይህ ከተሟላ ለረዥም ጊዜ አብሮ መኖር ይቻላል።

በፍቅር ...ረዥም አድሜ አብሮ ለመኖር... 14 ነጥቦች...

ጥንዶች ኑሮአቸውን ለመመስረት ሲያስቡ የተለያዩ የሚያግባቡዎቸው ነገሮች ይኖሩአቸዋል። ውበት እና ተክለሰውነት ውጫዊው መስህብ ሲሆኑ ቀሪዎቹ ደግሞ ውስጣዊ ማለትም አስተሳሰብ እንዲሁም ኢኮኖሚና ማህበራዊ ግንኙነት የመሳሰሉት የጋራ መግባባትን ሊጠቀሙ ይችላሉ። ነገር ግን ውሎ ሲያድር ኑሮን ለመግፋት በሚያደርጉት ጥረት የተለያዩ ነገሮች ማጋጠማቸው አይቀርምና አምርበት የተመሰረተ ትዳር ከታሰበለት ደረጃ ሳይደርስ ሊቋረጥ የሚችልበት አጋጣሚ ብዙ ነው። ይህ በትዳር አለመግባባት ደግሞ እንደየሀገሩ ወይም እንደየሀብረተሰቡ አኑዋኑዋር የተለያዩ ይሁን እንጂ በመላው ዓለም የሚከሰት ነው። ስለዚህ ይላሉ የጥናት ሰዎች በጋር ተግባብቶ ኑሮን ለረዥም ጊዜ ለመምራት ብዙ አስፈላጊ ነገሮች ቢኖሩም ዋናዎቻቸው ነጥቦች ግን አስራአራት ይደርሳሉ።እነዚህ በፍቅር ረዥም ጊዜ ለመኖር የሚረዱ አስራ አራት ነጥቦች የተገኙት Richard Templar «የፍቅር ሕጎች» በሚል ካሳተሙት መጽሐፍ መሆኑን መረጃውን ያገኘንበት ድህረ ገጽ ያስረዳል።

1. ዓሩ ሰው መሆን ፣

ሳምንቱ ወይም እለቱ አድካሚ ሆኖ አልፎ ይሆናል። እናም ወደቤት በሚኬድበት ጊዜ ባልተረጋጋ መንፈስ ሊሆን ይችላል። ይህንን መንፈስ ከተጨናቂው ህሊና ውልቅ አድርጎ የሚገላገል ሰው በሚፈለግበት ሁኔታ ከቤት ሲደረስ ማን ይሆን አደራውን ተቀብሎ የሚፈጽመው ? የትዳር ጉዋደኛ ? ትክክል ነው። ከዚያ በላይ ማን አለ ? ምንጊዜም እንደዚህ ያለውን የትዳር

ቶሻርኛ ወይም የፍቅርኛን የጭንቀት መንፈስ ማረጋገጥ ይጠበቃል። ግን አንዳንድ ጊዜ ምን ይሆናል መሰላችሁ ..ከውጭ ተበሳጭቶ የመጣ መንፈስን ከማረጋገጥ ይልቅ እንዲያውም ተደርቦ አንተ ማነህና..አንቺ ማነሽና..የትም ተበሳጭተህ ወይም ተበሳጭተሽ የመጣሽበትን...የመጣህበትን እኔ ላይ ነው የምትወጣው? የምትወጪው? አይነት ስሜት የሚንጸባረቅበት አቀባበል ሲቀርብ ያ የተናደደ ሰው ይበልጡኑ ወደመጥፎ ሁኔታ እንዲያዘነብል ይዳርገዋል። ነገር ግን ብስጭትን በመቀነስ ወይም መንፈስን ለማረጋገጥ በአለም ላይ እንደትዳር ጉዋደኛ ወይም እንደፍቅርኛ ማንም ቀረቤቅ ጸለቅ ለም። በርቀቅ ልቅ እጅ ላይ እንደሚጠለቅ የስፖንጅ የእጅ ጉዋንት የተጉዋዳኝ ብስጭት በጸጥታ ተቀብሎ(ፈቃደኝነቱ ሳይኖር) ለማስተናገድ ይሞክር ይሆናል። ያ ግን ትክክለኛው መንገድ ሳይሆን አርተፊሻል ነው። መሆን ያለበት አንዱ የአንዱን ድካም ወይም ብስጭት ለማስታገስ በትህትና ከማናገርና በእርጋታ ሁኔታውን ከመረዳት መጀመር ነው። በንደገናም ያንን የተበሳጨ ወይም የደከመ ጉዋደኛ ለማጽናናት እርሱ የሚወደውን ምግብ ወይም መጠጥ አለዚያም የሚቀይረውን ልብስ በማቅረብ መጀመር ይቻላል።እንዲሁም ለፍቅር መግለጫ የሚሆን ያልተጠበቀ ስፊታ በመስጠትም ወደትክክለኛው መንፈስ መመለስ ይቻላል። ባጠቃላይም ለፍቅር ወይም ትዳር ጉዋደኛ ዓሩ መንፈስ ማሳየት ፣ትህትና፣ ደግነት የተመላበት መስተንግዶን በማድረግ ትክክለኛ ቀረቤታ ማሳየትና ከብስጭት ወይም ከንዴት

መገላገል ይገባል።ይህ ከተደረገ ረጅም ጊዜ በፍቅር አብሮ መኖር ይቻላል።

2. የትዳር ወይም የፍቅር ጉዋደኛ እራሱን እንዲሆን መፍቀድ፣

ተጉዋዳኞች በጋራ ሆነው በማህበራዊ ሁኔታዎች ላይ ይሳተፋሉ። አንዳንድ ተግባራትንም በጋራ ይወጣሉ። የጋራ ፍላጎት ይኖራቸዋል። ይህ በፍቅር ግንኙነት ውስጥ ጥሩ □ እና □እም ያለው የህይወት መንገድ ነው። ነገር ግን ምንም ያህል በጋራ የሚግባቡበት ነገር ቢኖርም አንዱ ከሌላው የሚለይበት ባህርይ መኖሩ አይቀርም ። ለምሳሌም አንዱ ተሌቪኸርን መመልከት ሲፈልግ ሌላው ከቤት እንስሳ ወይም ከልጆች ጋር መጫወት ይመርጥ ይሆናል። አንዱ ሽርሽር መሄድ ሲፈልግ ሌላው ከቤት መቆየት ያሻው ይሆናል። ይህንን እንደ አስቸጋሪነት በመቁጠር ...አሁን እሱ ወይም እርስዎ ያደረገውን ወይም ያደረገችውን ባላደርግ ቅድሚያ ሊከተል ይችላል ...በሚል □እራስን ስሜት ደብቆ ሌላው ወገን የሚፈልገውን እየተደረቡ ማድረግ ለረጅም ጊዜ ተግባብቶ ለመኖር ከማይቻልበት ያደርሳል። ምክንያቱም ለመምሰል የሚታገለውን ሰው ስሜት ይጎዳል። ፍላጎትን ይደብቃል። አንዱ ለአንዱ ታዛዥነትን ወይም ተከታይነትን በሚያንጸባርቅበት ውስጥ እንዲሆን ያስገድደዋል። ስለዚህ ልዩነትን አክብሮ የየራስን ፍላጎት መወጣት እና በሚግባቡበት ግን በጋራ ሆኖ ሕይወትን መምራት ለዘለቄታው አብሮ ለመጉዋዝ ይረዳል።

3. ስህተት ሰርቻለሁ?

ምንጊዜም ሰው ሊሰራው የሚችለው ስህተት እንደሚኖር እሙን ሆኖ ሳለ ብዙዎች ግን እራሳቸውን ከስህተት ነጻ ለማድረግ ሲሞቁ ይስተዋላሉ። ይህ ከሰዎች ተፈጥሮአዊ ሁኔታ የተለየና ትክክል ያልሆነ ነገር ነው። ምክንያቱም ስህተትን ተቀብሎ ማመን ነው እንጂ በሕይወቱ ምንም ስህተት ሰርቼ አላውቅም ማለት በፍጹም አይቻልምና። ብዙ ጊዜ በትዳር ወይም በፍቅረኞች መካከል የሚነሳው ጭቅጭቅ ትዳሬን ወይም ፍቅሬን የሚበጠብጠው ወይም የምትበጠብጠው ሌላኛው ወገን ነው እንጂ እኔ አይደለሁም የሚል ነው። ይህንን አይነት ነገር ሲገጥመን ይላል ጥናት አቅራቢው እንደዚህ ያሉትን ሰዎች አስተውለን ጉዳዩን መርምረን ወይ እነሱ ያመኑበትን መንገድ መቀበል አለበለዚያ ደግሞ ወደትክክለኛው መንገድ እንዲመጡ መርዳት ይገባናል። መሆን ያለበት ግን ምንም ችግር ሲፈጠር ለተፈጠረው ችግር ሌላውን ሰው ተጠያቂ ከማድረግ በፊት ለ□ጸ ቶ□ጁ እኔ ያደረግሁት አስተዋጽኦ ምንድነው ብሎ አስቀድሞ እራስን መጠየቅ ተገቢ መሆኑን ማስረዳት ነው ። ይህንን ማድረግ ከተቻለ አብሮ በመኖር ረገድ ረጅም ጊዜን ማስቆጠር ይቻላል።

4. አቅረኛ ወይም የትዳር ጉዋደኛ □ሚኮሩበት መሆን፤ ቶኻ□ኛ ወይም የትደር አጋር መኩሪያ መሆንና የዚያ ሰው አቅረኛ በመሆን ምክንያት አንገትን የማያስደፋ ባህርይ መያዝ ተገቢ ነው። ለዚህ እንዲረዳ ደግሞ...እውነተኛ ፣ ሰው አክባሪ፣ ስለሰው የሚጨነቅ፣ አሳቢ ፣ ደግ መሆን ይጠበቃል። ምንጊዜም የአንተ ሁኔታ በተገለጹት መንገድ መመራት ከቻለ አንተ ለትዳር

ቶኻርኛህ ወይንም ለፍቅር ጉዋደኛህ መከራያ ትሆናለህ። ይህ ካልሆነ ግን የአንተን ስህተት ለመሸፈን መዋሸት፣ ይቅርታ መጠየቅ ወይንም ሌሎች ሰበባ ሰበቦችን በመፍጠር መጋፈጥ ሊኖር ይችላል። ይህ ግን አብሮ በመኖር ረገድ የሚያሳፍረው የህይወት ክፍል ነው። አንዱ ስህተት መሆኑን ጸቀ የሚሰራውን ጥፋት ሌላው ለመሸፈን ሲታገል ከማየት በላይ የፍቅርን ግንኙነት የሚያበላሽ አጋጣሚ አይኖርም። እንደዚህ ያለ ጥፋት ከሚፈጸም የፍቅር ወይንም የትዳር ጉዋደኛ ፋር አብሮ መጠጣት ወይንም ህዝብ በተሰበሰበበት ጦር በመሄት መዝናናት አይሞክርም። ጥናቱ እንደሚያስረዳው ጥፋትን ማቆም ሲቆይ ሁል ቶኻር እየደጋገሙ ካለፈ በሁዋላ ግን አዝናለሁ ማለት ወይንም ይቅርታ ለመቷቅ መቅታት የተጎዳውን መንፈስ ለመመለስ አያስችልም። ማንም ሰው ማሰብ ከማይችል ወይንም ጨካኝ አለበለዚያም ተሳዳቢ ፣ክፋ የመሳሰለ ባህርይ ካለው ሰው ጋር አብሮ መኖር አይፈልግም። ስለዚህ ለፍቅር ቶኻርኛ መከራያ ለመሆን እውነተኛ፣ ሰው አክባሪ፣ ስለሰው የሚጨነቅ ፣አሳቢና ደግ መሆን ተገቢ ነው።

5. አንተ ትብስ አንቺ ትብሽ መባባል፣

በትዳሩ አለም በተለይ አያንዳንዳቸው በየግላቸው የሚመቻቸውን ነገር ለማድረግ የሚጥሩ ከሆነ ያ ትክክለኛው የአኑዋኑኻር ስልት አይደለም ። ለምሳሌ... ሴትየዋ ያልተስማማችበትን ቃል ለመግዛት ገንዘብ ማጥፋት ወይንም ሰውየውን የማይመለከት ፕሮግራም ማውጣት የመሳሰለውና ግለኝነትን ለማሳይት መሞከር እንደ አንድ ትልቅ ጥፋት የሚቆጠር ነው። ይሄ

ፕሮግራም ወይንም ይህ ንብረት ለእሱ ወይንም ለእሱዋ አይመችም ብሎ ማሰብ ወይንም ደግሞ እኔ ቢቀርብኝም ግድ ለም... እሱዋን ደስ ካላት ወይንም እሱን ደስ ካለው በሚል ስሜት ነገሮችን ማስተናገድ ከሁለቱም ተጉዋዳኞች ይጠበቃል። ይህንን ስሜት አለመጋራት የብዙዎችን ቤት ያፈርሳል። ነገር ግን አንዱ ሌላውን የሚያስቀድም ከሆነና ከእሱ በፊት የሌላውን ስሜት የሚጠብቅ ከሆነ ጥሩና ጠንካራ ሕይወትን መምራት ይቻላል። ስለዚህ እራስን ከመውደድ ተላቆ ለፍቅር ወይንም ለትዳር ተጉዋዳኝ ስሜት ቅድሚያ መስጠት ተገቢ ነው።

6. ፍቅርን ለመለካት አቀራረቦችን ማመዛዘን፤

ለአቅረኛህ/ሽ ምታደርገው /ጊው አቀባበል ምን ይመስላል ?አበባ ማቅረብ? ወይንም ምሳ ...እራት መጋበዝ ወይንስ በቀን አስር ጊዜ እወድሻለሁ ፣እወድሀለሁ መባባል ነው? ለአፍታ አረፍ በሎ ማሰብ ይገባል።በእርግጥ የተለያዩ ስጦታዎችን ማበርከቱ ወይንም መጋበዙ አለዚያም ትሻለሁ ትሃሉ መባባሉ አስፈላጊ ቢሆንም በእርግጠኝነት የሚተማመኑበት የፍቅር ግንኙነት ምልክት ግን አይደለም። የፍቅር ወይንም የትዳር ጉዋደኛ ምን ያህል ይወደኛል ለማለት በስጦታዎች ላይ ማተኮር ትክክለኛው መንገድ አይደለም። ይልቁንስ መለስ ብሎ በህመም ጊዜ ምን ያህል እንክብኝቤ እንደተደረገ ማስታወስ ወይንም በድካም ፣በብስጭት ጊዜ በስልክ ጠርቶ ፣ ተከ ሎ ውጥረትን የማርገብን ፣የማዝናናትን የመሳሰሉትን ድርጊቶች ማስስ ጁብል። ንደነዚህ ያሉ እርዳታዎች ፍቅር በሌለበት ሁኔ ሊተብሩ የማይችሉና መሰረታዊ ናቸው።

7. ጁቅርታ ለመጠየቅ ዝግጁ መሆን ፣

በታዳጊነት የእድሜ ክልል አብሮ በመጫወት ወቅት መጨቃጨቅ ፣አለመስማማት፣ በተነሳው ሀሳብ ለማሸነፍ መከራከር የመሳሰሉት ሁኔታዎች ያጋጥማሉ። ግን ይቅርታ ባልቷጁቅ እንዳለሁ የሚል ስሜት ስለማይኖርና ልጆች ስለሆኑም ጭቅጭቁን ባለበት ትተውት ሊለያዩ ይችላሉ። አብሮ በመኖር ወይንም ፍቅርን በመጋራት ወቅት ግን ሁኔታ ስለ ነው። በፍቅር ሕይወት ውስጥ ያሉ ተጉዋዳኞች፣ ነገሮችን ማመዛዘን የሚችሉ ትልልቅ ሰዎች ስለሆኑና ጥፋታቸውን ማመንና መቀበል የሚችሉ በመሆናቸው ከሚያከብሩትና ቅርባቸው ከሆነው የፍቅር ተጉዋዳኝ ጥፋታቸው እስኪነገራቸው ሳጁቷበቁ ...ጁቅርታ ይህንን አድርጌአለሁ፣ ተሳስቻለሁ ማለት ጁቱዋል። ይህንን ማድረግ ከተቻለ ረዥም እድሜ በፍቅር መኖር ይቻላል።

« ...ፊ መታከም ተችሎአል ነገ ክትባት...»

- በኢትዮጵያ የኤችአይቪ ስርጭት ከፍ ባለ ሁኔታ ከሚቆጠርባቸው አካባቢዎች አንዱ ደሴ ነው።
- በደቡብ ወሎ ዞን አንድ ሚሊዮን ለሚሆኑ ሰዎች በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ምርመራና የምክር አገልግሎት ለመስጠት ታቅዶ በዘጠኝ ወር ውስጥ ወደ ስድስት መቶ ሺህ ለሚሆኑ ሰዎች አገልግሎቱ ተሰጥቶአል።

ኤችአይቪ ከሰው ወደሰው ከሚተላለፍባቸው መንገዶች አንዱ ከእናት ወደልጅ ነው። ከእናት ወደልጅ የሚተላለፍበት መንገድም በእርግዝና ቱታ እና በወሊድ እንዲሁም በጡት ማጥባት ወቅት መሆኑ የተረጋገጠ ነው። ይህንን ለመከላከል (PMTCT) ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ በመንግስት ሆስፒታሎች ብቻ ይሰጥ የነበረውን የህክምና አገልግሎት በግል የጤና ተቋማቱም ለማስጀመር ፕሮጀክት ተነድፎ እንቅስቃሴው ከተጀመረ እነሆ ወደ ሶስት አመት ተቆጥሮአል። ፕሮጀክቱ ስራውን የጀመረው በአዲስ አበባ ሲሆን እስከአሁን ባለው መረጃ □□ ሰላሳ □ሚ.□ርሱ □□ል ሆስፒታሎችና የእናቶችና የህጻናት ክሊኒኮች አገልግሎቱን መስጠት ጀምረዋል ። ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚረዳው ይህ ፕሮጀክት በክልል መስተዳድሮች በሚገኙ የግል የህክምና ተቋማት ላይ ትኩረቱን ካደረገ ወደ አንድ አመት ገደማ ሲሆነው ዘጠኝ የግል የህክምና ተቋማት የህክምና አገልግሎት መስጠት ጀምረዋል።

ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያደርገውን ተግባራዊ □ንቅስቃሴ ለማገዝ በስራው ላይ ለተሰማሩ የህክምና ባለሙያዎች ስልጠና መስጠት አንዱ ተግባሩ ሲሆን ወደ አስራ ሰባት ዙር ስልጠና በማእከል ሲካሄድ በክልል ደረጃ ለመጀመሪያ ጊዜ በደቡብ ወሎ ደሴ ተሰጥቶአል። በስልጠናውም ተሳታፊ የሆኑት ከባህርዳር ፣ ከትግራይ መቀሌ እና ከደሴ የግል የህክምና ተቋማት የተውጣጡ የህክምና ባለሙያዎች ናቸው። (PMTCT) በአሜሪካ በሽታ መከላከልና መቆጣጠር (CDC) በሚገኝ ድጋፍ የኢትዮጵያ የህብረተሰብ ጤና ባለሙያዎች ማህበር EPHA ከኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ህክምና ባለሙያዎች ማህበር (ESOG) ጋር በመተባበር የሚተገበር ነው እንደ አቶ ሳሙኤል ሐደራ የፕሮጀክቱ አስተባባሪ ገለጸ ። ስልጠናውን የከፈቱት በደቡብ ወሎ የጤና መምሪያ ምክትል ኃላፊ አቶ ልዑልሰገድ ንጉሴ ናቸው።

ደሴ በተካሄደው ስልጠና ከተሳተፉት መካከል ከደሴ ኢትዮ ጠቅላላ ሆስፕታል ዶ/ር ምስጋናው አባተ (የማህጸንና ጽንሰ ሐኪም) ይገኙ ብታል። እንደ ዶክተር ምስጋናው ማብራሪያ በአገሪቱ ውስጥ ኤችአይቪ ከፍ ባለ ሁኔታ ከሚሰራጩባቸው የአገሪቱ ክልሎች አንዱ ደሴ ነው። ስለዚህ የሚወለዱ ልጆችን ከዚህ ቫይረስ ለመከላከል የህክምና ባለሙያዎችን ማሰልጠን በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ኤችአይቪ የአለም እንዲሁም የአገራችን ችግር በመሆኑ እና ህብረተሰቡን ከቫይረሱ ነጻ ለማድረግ የባለሙያውን አቅም ማጎልበት ተገቢ በመሆኑ ነው ። ዶ/ር ምስጋናው በማክልም «ከአስራ አምስትና አስራ ስድስት አመት በፊትም በኤችአይቪ ኤይድስ የተያዙ ሰዎችን ሕክምና እለጥ ስለነበር አሁን ካለው ሁኔታ ጋር ሳስተያየው እጅግ የተራራቀ ነገር ነው ። ባልና ሚስት እንዲሁም ቤተሰብ ያለምንም መደባበቅ ምርመራውን

በነጻነት የሚያደርጉበት ፣ የሚወያዩበት እንዲሁም ለሐኪምም ግልጽ ሆኖ የመቅረብ ሁኔታ ስላለ እጅግ የተሻለ ነው። የኤችአይቪ ኤይድስ ህብረተሰባዊ ሁኔታ አሁን ተቀይሮአል። ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር የሚኖሩ ፣ መድሀኒት የሚወስዱ ሰዎች አሉ። ነገር ግን የሚሞቱት ሰዎች ቁጥር እጅግ በጣም ቀንሶአል» ብለዋል ።

ይክተር ምስጋናው በንግግራቸው ማብቂያ «ወደፊት የምንጠብቀው በንደሳይንሱ እድገትም እንደፈጣሪ ቸርነትም ይህ በሽታ የሚጠፋበት ነገር ቢሆን ደስ ይለኛል። ጌ መታከም ተችሎአል ነገ ክትባት የማይገኝበት ምክንያት የለም። እንጠብቃለን ። እዛ ለመድረስ ደግሞ ሁላችንም በሽታውን ለመከላከልም ሆነ ለማከም እንዲሁም መንግስትም የሚያደርገውን ነገር ለመተባበር ቃል መግባት አለብን። የባህርይ ለውጥ ግልጽና ወሳኝ ሁሉም ልናስታውሰው ልንተገብረው እንዲሁም አዘውትረን ልንዘምረው የሚገባን ነገር ነው።»

ም (PMTCT) ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ በተነደፈው ፕሮጀክት ተሳታፊ ከሆኑት የግል የህክምና ተቋማት ደሴ የሚገኝ ሰላም ሰላም ሆስፒታል ይገኝበታል። ከዚህ ሆስፒታል ለስልጠናው ከተላኩት ውስጥ ሲስተር ገነት መላኩ (አዋላጅ ነርስ) ትገኝበታለች። እንደገነት ምስክርነት የምትሰራበት የግል ሆስፒታል በፕሮጀክቱ ከመካተቱ በፊት ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ምንም አይነት አገልግሎት መስጫ ግብአቶች አልነበሩም። ከፕሮጀክቱ ጋር መስራት ከተጀመረ ወዲህ ግን ማንኛኛውም እናት አስፈላጊው የጤና ምርመራና የምክር አገልግሎትን እንድታገኝ እንዲሁም የኤችአይቪ ቫይረስ በደሙዋ ውስጥ ከተገኘ ለቀጣዩ አገልግሎት እንድትዘጋጅ ይደረጋል። ቀደም ሲል በነበረው አሰራር ግን እናትየው የኤችአይቪ

ቫይረስ ቢኖርባትም ባይኖርባትም የሚሰጣት አገልግሎት ስለሌለ ማህበረሰብ እርምጃ አልነበረም። አሁን ግን ከስልጠናው ባሻገርም ፀረኤችአይቪ መድሀኒቱም ወደሆስፒታሉ የገባ በመሆኑ አገልግሎቱ በመሰጠት ላይ ነው ። በደሴ ሰላም የግል ሆስፒታል ማህተኞች የህክምና ባለሙያዎች በአብዛኛው ስልጠናውን የወሰዱ በመሆኑም ለተገልጋዮቹ እናቶች አስፈላጊውን በማድረግ በኩል ምንም ችግር እንደሌለ አስረድታለች።

ሌላዋ የስልጠና ተሳታፊ ሲስተር መድሀና በቀለ ትባላለች። እንደ ሲስተር መድሀና ቀደም ባለው ጊዜ ኤችአይቪን ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ባለሙያው እራሱ ትኩረት አልነበረውም። አሁን ግን ተለውጦአል። በአሁኑ ወቅት አድሎና መገለሉም በጣም ቀንሶአል። እንዲያውም የለም ማለት በሚያስችል ሁኔታ ነው የሚገለጸው ። አንድ ትኩረት የሚሻ ነገር አለ ። እርጉዝ ወይም በሌላ ስሜት እናቶች ምርመራ ሲደረግላቸው የኤችአይቪ ቫይረስ እንዳለባቸው ሲነገራቸው ገንዘብ እንዲሁም ወገን እንደሌላቸው ይገልጻሉ። አንዳንዶች ጭርሱንም ቤተሰብ የሌላቸውና የጎዳና ተዳዳሪ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ በሰው ቤት ተቀጥረው የሚሰሩ እንዲሁም የተለያዩ ትናንሽ ስራዎችን ሰርተው የሚተዳደሩ ናቸው። ስለዚህም ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር ለመኖርና ልጅንም ለማሳደግ እንዴት ሁኔ ነው ቀጣዩን ህይወቱን የምመራው የመሳሰለውን ጥያቄ ሲያቀርቡ ለመመለስ ብቻ ቁቻ እንቸገራለን ። ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ በመካሄድ ላይ ያለውን ፕሮጀክት የማደንቅ ሲሆን ግን እንደዚህ ያለውንም ችግር ለመፍታት የሚያስችል አስራር በተገባዎቻችን ቢጠራ ዓሩ ነው ብላለች።

ስልጠናውን የከፈቱት አቶ ልዑልሰገድ ንጉሴ በደቡብ ወሎ የጤና መምሪጸ ምክትል ኃላፊ እንደገለጹት በደቡብ ወሎ ዞን ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ በርካታ እንቅስቃሴዎች በመደረግ ላይ ናቸው። በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ምርመራና የምክር አገልግሎትን በመስጠቱ ረገድ ወደ አንድ ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ለማስመርመር ታቅዶ በዘጠኝ ወር ውስጥ ወደ ስድስት መቶ ሺህ ሰዎች አገልግሎቱን አግኝተዋል።

በዞኑ ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ በሚደረጉ እንቅስቃሴ አቅምን በማጎልበት ረገድ በዞኑ በሚገኙ የገጠር ቀበሌዎች ወደ 480 ለሚደርሱ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች ስልጠና በመስጠት ተግባራዊ እንቅስቃሴው በመጀመሩ በሁሉም ቀበሌዎች ውስጥ ያሉ ርቀቱ ሴቶች እና በመውለድ ክልል ያሉት ሴቶች አገልግሎት አግኝተዋል። በዚህ አመት እናት ለምን ትሙት በሚል ዘመቻም ወደ 1500 ለሚርቁት እናቶች ምርመራ የተደረገ ሲሆን ሽፋኑንም ወደ 50% ለማድረስ ጥረት እየተደረገ መሆኑን ገልጸዋል።

ንደ አቶ ልዑል ሰገድ ገለጸ በደቡብ ወሎ ዞን ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ እናቶችም ተገቢውን የምርመራን የምክር አገልግሎት በመስጠት ላይ ሲሆን ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩም ተገቢው የድጋፍና ክትትል ስራ እየተሰራ ነው። በተጨማሪም በኤችአይቪ ምክንያት ወላጆቻቸውን ያጡ ሕጻናትን በመንከባከብ ርቀት በበሽታው ምክንያት የአልጋ ቁራኛ ለሆኑ ሰዎች ድጋፍ በመስጠት ረገድ በዞኑ ያሉ ተቋማት እንዲሳተፉ በመደረግ ላይ ነው። ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ ባጠቃላይም በሁሉም ተቋማት አሰራር ውስጥ እንዲካተት የተደረገ በመሆኑ ለውጥም እየታየበት ነው ብለዋል።

አቶ ልዑል ሰገድ ንጉሴ በደቡብ ወሎ የጤና መምሪያ ምክትል ሰላኝ በስተመሬ ረሻጋ እንደገለጹት «ከአሁን ቀደም በመንግስት ሆስፒታሎች ብቻ ይሰጥ የነበረውን(PMTCT) ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚረዳውን የህክምና አገልግሎት በስፋት ለማጠናከር በግል የህክምና ተቋማቱም ተግባራዊ ማድረግ አስፈላጊ መሆኑ ስለታመነበት ሁሉም የግል የጤና ተቋማት ለህብረተሰቡ ነጻ አገልግሎት እንዲሰጡ ምቹ ሁኔታ እየተፈጠረ ነው። በእርግጥ የምርመራው አገልግሎት ነጻ ቢሆንም በቀጣይነት ሚዲያዎች የህክምና አገልግሎቱም ነጻ እንዲሆን ድጋፍና ክትትል የሚደረግበት ሁኔታ ይኖራል።»

...መኖር ይቻላል...

የኤችአይቪ ኤይድስ መረጃ ማእከል «በጎ እናድርግ፡ ህይወትን ግንብሎታል» በሚለው እትም ባወጣው መረጃ ሰዎች በኤችአይቪ ቢያዙም ጤናማ እና ምርታማ ሆነው ኑሮአቸውን መምራት ይችላሉ። ይህንን ለማሳካት ግን ራሳቸውን መንከባከብ ይኖርባቸዋል ።

መረጃው በተፊ ማሪም እንደሚያስረዳው በሽታ የመከላከል አቅምን ማጠናከር ለኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሰዎች በጣም ጠቃሚ ነው። ይህም በሰውነታቸው ውስጥ የሚገኘውን የኤችአይ ቪ መጠን ቀንሶ እንዲቆይ ጸርቶታል። በሽታን የመከላከል ስርአታቸው ከተዳከመ ግን ለሕመም ጭፍሎች እድላቸው የሰፊ እና በሰውነታቸው ውስጥ የሚኖረው የቫይረስ ቁጥርም የበዛ ይሆናል። ጠንካራ በሽታን የመከላከል አቅም ያላቸው ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ሌሎች ተሀዋስያንና ቫይረሶች በቀላሉ አጥቅተው ለህመም አይዳርጓቸውም።

ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች በጤናማነት መኖር ይችላሉ የሚለውን የሚያረጋግጡልን ኤችአይቪ ፖዘቲቭ እናቶች ለዚህ አምድ በእንግድነት ሀሳባቸውን ያጋራሉ። ጄ ኤች ዩ ጸሐይ ተሰኝ በአሜሪካ የሚገኘው የጆን ሆፕኪንስ ዩኒቨርሲቲ ኤችአይቪን ለመከላከል በኢትዮጵያ በሚጸርቱ ትፋክ PMTCT ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ለሚሰሩ ስራዎች እገዛ ደርጋል። ከዚህ ጋር በተጻጸም Mothers’s support group እናቶች የድጋፍ ቡድን ማለትም ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ ግልጽ የሆነ ውይይት የሚያደርጉበትን መድረክ በተለያዩ ሆስፒታሎች ውስጥ ፈጥሮአል። በጋንዲ እና ጳውሎስ ሆስፒታሎች የቡና ጠጡ ፕሮግራም

ላጁ ተሳታፊ የሆኑት እናቶች ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ አንዳንድ ሀሳቦችን ሰንዘረዋል።

...

«አዲስአበባ መርካቶ አካባቢ ነው ተወልጄ ያደግሁት። እናት ነበረችኝ። አባቴ ከሞተ በሁዋላ እናቴን መደገፍ ስለነበረብኝ ብዙ ተንገላትቼ ነው የኖርኩት። በሁዋላም ቀደም ሲል ሌላ ትዳር ነበረኝ። ከሱ ጋር ከተፋፀሁ በሁኝጦ ሌላ ባል አግብቻለሁ። ቀደም ያለው ባለቤቴ ከአስራ ሁለት አመት በፊት ሞቷል። ከሁዋላኛው ባለቤቴ ጋር ግን ወደ አስር አመት እንደኖርን እኔ ስመረመር ኤችአይቪ ቫይረስ እንደለብኝ አወቅሁኝ። እሱ ግን ሲመረመር ነጻ ስለሆነ ጥሎኝ ሄዶአል። ከሁለተኛው ባለቤቴ ጋር አንድ አስር አመት ኖረናል። አሁን ብቻዬን ነው የምኖረው። ከሶስት አመት ወዲህ የምኖረው ማንኛውንም ተራ ስራ እየሰራሁ ነው። ልብስ አጠባ ንግድ የመሳሰለውን ሁሉ እሰራለሁ። በጋንዲ ሆስፒታል የቡና ጠጡ ርግግም ላጁ ተሳታፊ መሆኔ በጣም ጠቅሞኛል።

አድሎና መገለልን በተመለከተ ከሌላው ሰው ማለትም ከጎረቤት ቶክፎም በላይ የገዛ ቤተሰቤን ሁኔታ ሳጡ ብጭም ዓሩ ዓሩ ስሜት አይሰማኝም። እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ለምን ነገርኩዋቸው እስከማለት ያደርስኛል።ሆኖም ግን አንዳንድ መሻሻሎችን እያየን መሆኑን መካድ አይቻልም ። እራስን በማጠንክር ግን መኖር ይቻላል የሚለውን ሁሉም የሚያምንበት ነው።

ቀደም ሲልኤችአይቪ ኤይድስን በሚመለከት የነበረው ሁኔታ ማስፈራራሪያ ተደርጎ ይገለጽ ስለነበር ሁሉን ሰው ያሸማቀቀና መጥፎ ነገር ነበር። አሁን ግን መድሀኒት ስለሚወሰድ ሰውነት ተጎድቶ አይታይም እንደገና ከቫይረስ ነጻ የሆነ ልጅ መውለድ ይቻላል የሚለው መረጃ ስላለ አንዳንድ የኤችአይቪ ቫይረስ ያለባቸው ሰዎች ሌሎችንም እያሳሳቱ ያሉበትን ሁኔታ ስለምመለከት የቫይረሱ ስርጭት እንዳይቀንስ ምክንያት ይሆናል ብጽ እሰጋለሁ። » (ኪጋንዲ ሆስፒታል)

... ..

በኢትዮጵያ ከአንድ ሚሊዮን ሰዎች በላይ ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር ይኖራሉ። ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖሩት ሰዎች 41% የሚሆኑት ወንዶች ሲሆኑ 59% ያህሉ ደግሞ ሴቶች ናቸው። እንደመረጃው እማኝነት ሴቶች ይበልጡ ከኤችአይቪ ቫይረስ ተጎጂዎች ናቸው።

... ..

«እኔ ከክፍለሀገር ከእህቴ ጋር ነው የመጣሁት ። አዲስ አበባ ትምህርቴን እየተከታተልኩ ሳለሁ ነበር ባለቤቴ ያገባኝ። ከባለቤቴ ጋር አብረን ስንኖር እርሱ ሁልጊዜ ታማሚ ነው። ሲመረመር ደግሞ ሳንባ በሽታ ነው እየተባለ መድሀኒት ቢወስድም ሊድን አልቻለም። በፒርቫ ምድብ ልጽ ከበሽታው ነጻ ሆና ነው የተወለደችው። ሁለተኛ ልጄን አረገዝኩና ስወልድ ልጄ በጣም ታማሚ ሆነ። በየሆስፒታ ባስመረምረውም ምንም መፍትሄ ሳያገኝ ሞተ። እኔ ምንም አይነት ሕመም ስላልነበረብኝ ምንም አልጠረጠርኩም። ከዚያ በሁዋላ ግን እንደገና ሳረግዝ ግን የኤችአይቪ ምርመራ

በፈቃደኝነት አደረግሁ። ስመረመር ግን ኤችአይቪ ፖዘቲቭ መሆኔ ተነገረኝ። ባለቤቴም ብዙ ሳይቆይ ሞተ ። እኔም እራሴን እየተከታተልኩ እኖራለሁ።

ኔ የምኖረው ከአህቴ ጋር ነው። በእርግጥ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ መሆኔን ለእሱዋ አልነገርኩዋትም ። ግን ባለቤቴ የሞተበትን ምክንያት ስለምታውቅ መድሀኒት ስወስድ ፣ ለምርመራ ወይንም ለቡና ጠጡ ፕሮግራም ከቤት ስወጣ በጥሩ ሁኔታ አትመለከተኝም። አድሎና መገለልን በሚመለከት በእኔ አስተያየት በእርግጥ ህብረተሰቡ በብዙ መልኩ ተለውጦአል። ነገር ግን አሁንም መሰራት ያለበት ይመስለኛል። አንዳንድ ሰዎች ተመርምረው እራሳቸውን ሳያውቁ ተመርምረን እራሳችንን ያወቅነውን ሲተቹ ወይንም መጠቋቋሚያ ሲያደርጉ ጁስተኝጠሉ። እኔ ለእራሴ ሙሉ ጤነኛ ሆኜ ልጆቼን በማሳደግ ላጁ ጠቅኛለሁ። ጁህም ተመርምሬ እራሴን በማወቁ ስለሆነ በበኩሌ ተመርምረው እራሳቸውን ካላወቁ ሰዎች እሻላለሁ ብዬ አስባለሁ።

ስርጭቱን በመግታቱ ረገድ ያየሁት አንድ ነገር አለ። በአሁኑ ሰአት አንዳንዶች ኮንዶም መጠቀም አይፈልጉም። ከተለያዩ ሰዎች ጋር ልቅ የወሲብ ድርጊትን ሲፈጽሙ ይስተዋላሉ። ይህ በጣም አስጊ ነው። ኤችአይቪ ቢይዘኝም ጸረ ኤችአይቪ መጠቀሚያ እሻላለሁ በሚል የተሳሳተ አስተሳሰብ ችላ የሚሉ ሰዎች ስላሉ ይህ ቢታረም ተገቢ ነው እላለሁ።

... ..

የኤችአይቪ ቫይረስ ስርጭት በአለም ላይ እንደየሀገሮቹ የእድገትና ተያያዥ ሁኔታዎችና እንደየህብረተሰቡ የባህርይ ለውጥ ይለያያል። በየጊዜው ከሚመዘገበው አዲስ በቫይረሱ የሚያዙ ሰዎች 91% የሚሆኑት በሰብሰሐራ አፍሪካ የሚገኙ ናቸው። ይህ ኢትዮጵያንም የሚጨምር አሀዝ ነው።

... ..

«እኔ መናገር የምፈልገው በመጀመሪያ ይህንን ፕሮግራም የሚያካሂዱትን በጣም አመሰግናለሁ። ከዚያ በመቀጠል ግን ህብረተሰቡን ማስተማር እየፈለግሁ ግን መገለልን በመሸሽ ተግባራዊ አላደርገውም። ምክንያቱም የምኖረው በግለሰብ ቤት ተከራይቼ ነው። በ□□□ ዓ.ክ. 9 ና መንፈስ ያላቸው ለሰው የሚያዘኑ የቤት አከራዮች መኖራቸውን አልክድም። ነገር ግን አንዳንድ አከራዮች ጥሩ ስላልሆኑ እኔ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ነኝ ብል ከቤታቸው ያባርሩኛል ብጽ እፈራለሁ። ምክንያቱም ይህ ሲፈጽም ስላየሁ ነው። አንዱዋን ጉዋደኛዬን የኤችአይቪ ቫይረስ እንዳለባት ሲያውቁ ሰብብ አሰባብ ፈልገው ቤቱን እንድትለቅ አደረጉዋት። እሱዋም ከመሀል ከተማው እርቃ በመኖር ላይ ሳለች ህይወቷ አልፎአል። ሌላው ነገር የእኔን ኤችአይቪ ፖዘቲቭ መሆን ቢያውቁ በሰፈር ልጆች ወይም በትምህርት ቤት በልጆቹ ላይ ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ ብዬ □□ራለሁ። ሌላው ቢቀር የቤት ኪራይ እንኩዋን በኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሰዎች ላጁ □ጧፊ ምሩ አከራዮች አሉ ። ምክንያታቸውም የተለያዩ ድርጅቶች ይረዱአቸዋል ብለው ስለሚያምኑ ነው። ይህም □ፍ ከእለት እለት አቅማችን እንዳይቀንስ በበሽታ እንዳንያዝ ለራሳችን

ልናደርግ የሚገባንን ጥንቃቄ በጣም ይፈታተነዋል። ምክንያቱም ኢኮኖሚያችንን ስለሚያናጋው። ህብረተሰቡ እንደነዚህ ያሉ አጉል ባህሪ ያላቸውን ሰዎች ሊመክርና ሊያስተካክል ይገባዋል። አድሎና መገለልን ሙሉ ለሙሉ ለማስቀረት የጠነከረ ስራ መሰራት አለበት። በእርግጥ ከበሬቱ የተሸለ ነገር አለ።»(ከጋንዲ ሆስፒታል)

-----||-----

በቼብሎስ ሆስፒታል ከ200 በላይ እንዲሁም በጋንዲ ሆስፒታል ከመቶ ሰባ አምስት በላይ እናቶች በቡና ጠጡ ፕሮግራም ይሳተፋሉ። ፕሮግራሙ በስራ ቀኖች ውስጥ ሲሆን በቡድን በቡድን ተከፋፍለው ግልጽ የሆነ ውይይትና በእነሱ ጥያቄ መሰረት ሊያውቁት ስለሚገባው ነገር ሁሉ ከባለሙያዎች ትምህርትን እንዲያገኙ ጁረፈፈ። በቅርብ ሁነው ፕሮግራሙን የሚመሩት ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች ሲሆኑ በየሆስፒታሉ ፕሮግራሙን የሚያስተባብሩት ነርስ የህክምና ባለሙያዎች ናቸው። በእናቶች የቡና ጠጡ ፕሮግራም በአስተባባሪነት ማቋቋሚያ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆኑት እናቶች እራሳቸውን ምሳሌ በማድረግ በአዲስነት ወደ ቡድኑ ለሚገቡት እናቶች መጽናናትን እየሰጡ ተስፋ የቆረጡትን የተበሳጩትን ወይም የሚሸማቀቁትን ሁሉ ወደትክክለኛ ሁኔታ በመመለስ ከኤችአይቪ ጋር መኖር እንደሚቻል የሚያስረዱ በመሆኑ በቡናው ፕሮግራም ላይ ያገኘናቸው እናቶች ለጥንካሬያቸው ምክንያት እንደሆኑአቸው መስክረዋል።

ቡና ጠጡ ...

ባለፈው ሳምንት እትማችን በጋንዲ እና ጳጳሱ ሆስኦች በመዘዋወር ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች የቡና ጠጡ ፕሮግራም በሳምንቱ የስራ ቀናት እየተገናኙ የሚያደርጉትን ውይይት እና ስለፕሮግራሙ ያላቸውን አስተያየት አካፍለውናል። (JHU TSEHAD)ጄኔቸዩጸሐይ የተሰኘው በአሜሪካ የሚገኘው የጆን ሆፕኪንስ ዩኒቨርስቲ በኢትዮጵያ በኤችአይቪ ኤይድስ ዙሪያ በተለይም ቫይረሱ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚደረገውን ፕሮጀክት ጁጋኛል።ጁህም ጳጳሶች የቡና ጠጡ ፕሮግራም የዚህ ፕሮጀክት አካል ሲሆን በሆስፒታሎቹ የሙያና የተከላከያ ድጋፍ የሚከናወን መሆኑን ከሆስፒታሎቹ የስራ ባልደረቦች ተረድተናል። ይህንኑ ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች የቡና ጠጡ ፕሮግራም በጎበኘንበት ጊዜ የተነሱ አንዳንድ ጥያቄዎች ስለነበሩ መልስ እንዲሰጡን የጋንዲ ሆስኦችን ሜዲካል ዳይሬክተር ዶ/ር ደረጀ አለማየሁን እና በፓሮክታሎቹ ፕሮግራሙን የሚያስተባብሩትን ሁለት ሲስተሮች(ነርሶች) ሀሳብ ለንባብ ብለናል። ዶ/ር ደረጀ የጽንሰና የማህጽን ሕክምና ባለሙያ ናቸው።

... ..

ኢሶግ:- የጋንዲ ሆስፒታል ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ ምን እየሰራ ነው?

።/ር:- የጋንዲ ሆስፒታል እንደሚታወቀው በሀገራችን ከፍተኛ በሆነ ሁኔታ የማዋለድን

□ና ተያያዥ የሆኑ የጤና አገልግሎቶችን የሚሰጥ በአይነቱ □ተለ□ ሆስፓታል ነው። በመሆኑም ብዙ እናቶች በየቀኑ የህክምና አገልግሎትን በመሻት ወደሆስፒታል ጁመ□ሉ። በአሰራራችንም ኤችአይቪን ለመከላከል ለህክምና የሚመጡትን ነብሰጡር እናቶች እንዲሁም ሌሎችም ቫይረሱ ያለባቸውና የሌለባቸው መሆኑን ለመለየት በታካሚዎቹ በጎ ፈቃድ ላይ በተመሰረተ ሁኔ□ የምክርና የምርመራ አገልግሎት እንሰጣለን። እርጉዝ የሆኑት እናቶች ሕክምናውን በሚያገኙበት ሰ□ ማለትም ወደዚህኛ□ □ክል □□□ጸኛ□ □ክል በሚል ሳጁመሩ በመጀመሪያ በገቡበት የህክምና ስፍራ የኤችአይቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ይደረጋል። ስለዚህ ቫይረሱ ያለባት እርጉዝ ሴት ወዲያውኑ መድሀኒት እንድታገኝ ይደረጋል። ይህም የኤችአይቪ ቫይረስ ከእናትየው በወደ ጽንሱ እንዳይተላለፍ የሚደረግ የመከላከል ስራ ነው።

ነብሰጡር ላላሆኑት እናቶች ደግሞ ፒክት የሚባል አዲስ ፕሮጀክት (Provider Initiative testing & counseling) አለ። ይህም ማለት ምርመራ ተደርጎ የምክር አገልግሎት የሚሰጥበት አሰራር ነው። ሰዎች ቫይረሱ እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው ተመርምረ□ እራሳቸውን ካወቁ በሁዋላ በህክምናው ባለሙያዎች በሚደረስበት ውሳኔ መሰረት እንደአስፈላጊነቱ ፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት እንዲጀምሩ ጁ□ረፉል።

ሌላው ኤችአይቪን ለመከላከል በሆስፒታል □ሚሰራ□ ስራ ቀደም ሲልም ጀምሮ ለህብረተሰቡ የተመቻቸው በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ነጻ የኤችአይቪ ምርመራና የምክር አገልግሎት

አንዱ ነው። ይህ ፕሮግራም በጣም ጠንካራና በሳምንት ከ□ሁት በስተቀር ስድስቱንም ቀን በነጻ አገልግሎት የሚሰጥበት ነው። በዚህ ፕሮግራም ወንዶችም ሴቶችም በተለይም ባለትዳሮች (ጥንዶች) በጋራ በከፍተኛ ሁኔታ የሚጠቀሙበት ነው።

ኢሶግ:- በጋንዲ ሆስፒታል ያለው ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች የቡና ጠጡ ፕሮግራም

ቀጣይነት ምን ይመስላል?

ሆስኦቻችን ኤችአይቪን በሚመለከት ከሚሰራቸው ስራዎች አንዱ ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች የሚገናኙበት የቡና ጠጡ ፕሮግራም ነው። ጁህም እናቶችን እራሳቸውን ከተለያዩ አደገኛ ነገሮች እንዲጠብቁ እንዲሁም ስለመድሀኒት አወሳሰዳቸውም ሆነ ስለቤተሰብ አያያዣቸው በተጨማሪም ስለሚሰሩት ስራና ከህብረተሰቡ ጋር እንዴት እንደሚኖሩ □ሚማማሩበትን ሌሎችንም የየእለት ገጠመኞቻቸውን የሚወያዩበት ነው። ይህ ፕሮግራም እናቶቹ ከኤችአይቪ ጋር መኖር እንደሚቻል የሚያሳዩበትን እራስን የማብቃት ስራ የሚሰራበት ነው። ሆስኦቻሉም ለዚህ በጎ ስራ ቦታ ሰጥቶ የቁጥጥርና የክትትል ስራውንም በራሱ ሙያተኞች □አራ ነው። በእርግጥ የቡና ጠጡ ፕሮግራሙን ወጪ ጄኔቸዩ የተባለው ግብረሰናይ ድርጅት ነው የሚሸፍነው። በሆስፒታላችን ውስጥ የተቋቋመው ቫይረሱ ያለባቸው እናቶች እራሳቸውን እንዲረዱ የሚያስችለው የእናቶች የቡና ጠጡ ፕሮግራም ቀጣይነቱ እንደውጭው አቆጣጠር እስከ 2013/ም ድረስ ነው።

ከዚያ በሁዋላ እንግዲህ እንደሁኔታው እየታየ የሚቀጥልበት መንገድ ይመቻቻል ብለን እናምናለን።

ኢሶግ:- የኤችአይቪ ኤይድስን ስርጭት ለመቀነስ ከሚረዱ መካከል ኮንዶም መጠቀም አንዱ

ነው። ነገር ግን ኮንዶምን መጠቀም የማይሹ ሊኖሩ ስለሚችሉ በዚህ ላይ አስተያየትዎን?

□/ር:- ኤችአይቪን መከላከል የተቋማት ድርሻ ብቻ ሳይሆን ሁሉም ሰ□ □□ራሱን አስተዋጽኦ ሊያደርግበት የሚገባ ነው። በተለጃም እራስን ከቫይረሱ የመከላከል ስራ በእያንዳንዱ ግለሰብ ላይ የወደቀ ነው። ከዚህ በተረፈ እንግዲህ ኤችአይቪን በኮንዶም መከላከል እንደሚቻል የህብረተሰቡን ንቃተ ህሊና ማሳደግ ግድ ይላል። የኤችአይቪ ቫይረስ መተላለፊያ መንገዶቹ የሚ□□ቁ ስለሆነ ተገቢውን ጥንቃቄ ለማድረግ እያንዳንዱ ሰው የአስተሳሰብ ለውጥ ማምጣት ይጠበቅበ□ል። ሁሉም ሰ□ ለራሱ ሀላፊነት ወስዶ እንደ ጤናማ ዜጋ አገሪ ትፈልገኛለች፣ ምርታማ መሆን እችላለሁ፣ ቤተሰቤ ይፈልገኛል ፣ጤናማ ዜጋ ብሆን ለውጥ ለማምጣት እችላለሁ ብሎ ማሰብ ይጠበቅበታል።

... ...

ሲስተር እታለማሁ ገብረ ዮሐንስ በጋንዲ ሆስፒታል በሽታ መከላከልና መቆጣጠር ንኡስ የስራ ሂደት አስተባባሪ ሲሆኑ ሲስተር ብዙወርቅ □□ሞ በቼ□ሎስ ሆስፒታል ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ በሚያደርገው ፕሮጀክት ይሰራሉ። ከሁለቱም ሀሳብ የተውጣጣውን እነሆ ለንባብ እንላለን።

ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ እናቶች የዚህ የቡና ጠጡ ፕሮግራም አባል በመሆንና በሳምንት አንድ ቀን በመሳተፋቸው በህይወታቸው ላይ ብዙ ለውጥን ያስገኘ ነው። እናቶች በእርግዝና ጊዜ ወይም ከወለዱ በሁዋላ በ72 ሰአት ጊዜ ውስጥ ምርመራ ተደርጎላቸው ቫይረሱ በደማቸው ከተገኘ ብዙ ጊዜ ለባሎቻቸው ለመንገር ይቸገራሉ። ምክንያቱም እናቶቹ ብዙ ጊዜ በባሎቻቸው ገቢ ላይ ጥገኛ ሆነው ስለሚኖሩ ነው ። አንዳዶቹ ደግሞ ቫይረሱ በደማቸው መኖሩ ሲነገራቸው እራሳቸውን ከመጥላት ባሻገር መኖርም እንደማይችሉና ሰለሁኔታው ማንም እንዲያውቅባቸው ስለማይፈልጉ መሸሽና መደበኛ ይፈልጋሉ። እንደዚህ ያለ ችግርና ስሜት ያለባቸው እናቶች ግን እንደምንም ተለማምጠንና አግባብተናቸው ወደቡና ጠጡ ፕሮግራም ሲደባለቁ ሙሉ በሙሉ ስሜታቸው ይለወጣል። በተለይም በዚህ በቡና ጠጡ ፕሮግራም አመቻች የሆኑ እናቶች ማለትም ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ነገር ግን አስቀድመው በምርመራ የጤና ሁኔታቸውን በማወቅ ህክምናውን የወሰዱና ከቫይረሱ ነጻ የሆነ ልጅ የወለዱ የ□ናቶች እራሳቸውን ምሳሌ አድርገው ለአዲስ መጨዎቹ ሲነግሩዋቸው ለ□ኛ አልረጋጋ ብለው ያስቸገሩት እናቶች ለካስ መኖር ይቻላል በሚል ወደሰከነ አስተሳሰብ ይሸጋገራሉ። ስለዚህም ቫይረሱ በደማቸው የተገኘባቸው እናቶች ቀጣዩን ሕጽ□ታቸውን እንዴት አንደሚኖሩ እንዲሁም ከቫይረሱ ጋር ስለሚኖሩ ልጆቻቸውን እንዴት አድርገው ጡት ማጥባት፣ ፣ማሳደግ ፣እንዳለባቸው ትምህርትን ስለሚጸብኙ ቫይረሱ በውስጣቸው □ጸለ ጤናማ ኑሮን መኖር እንደሚቻል ያረጋግጣሉ። ስለዚህ ይህ የቡና ጠጡ □ሮ□ራም እጅግ የሚጠቅም ነው።

- ወደጤና ተቋማት በመሄድ ተከፋፍሎ ምርመራ ማትረፍ፤
- ስለጤንነት ሁኔታ ከህክምና ባለሙያ ጋር ግልጽ ውይይት ማድረግ ያስፈልጋል።

ዛሬም አለ እንዴ...?

ሰላምና ጤናን ለላንቺና ላንተ አምድ ዝግጅት ክፍል □ለሁ:: እኔ ጁመኙሻል ለታሪክ እባላለሁ:: ትውልዴ ወደ ሰሜንሸዋ ተጉለትና ቡልጋ ሲሆን እድገቴ ግን አዲስ አበባ ወደ ኮተቤ አካባቢ ነው:: ዛሬ □እኔ እድሜ ወደ አምሳዎቹ መጨረሻ አካባቢ ደርሶአል:: አስተያየት ልልክላችሁ ካሰብኩ ቆይቻለሁ:: ነገር ግን ስፈራ ስቸር ከዛሬ ነገ ስል እስከዛሬ ቆየሁ:: አሁን ግን የተለያዩ አስተያየቶች በጋዜጣው ሲቀርቡ በማ□ኩ ተ□ኛአሬ እነሆ ለአንባቢ በሉልኝ ብያለሁ::

ነገሩ እንዲህ ነው:: እኔና ጉዋደኞቹ በእድሜአችን ገና ወደ አስራ ስድስትና አስራ ሰባት አመት ሲሆንን ነው ከወንድ ጉዋደኞች ጋር መዋል የጀመርነው:: ታዲያ በዚያን ጊዜ እንዲህ እንደአሁኑ ዘና ያለ አዋዋል አልነበረም:: እንዲያው መቼም አዲስ አበባ እንዲህ እንደአሁኑ ፊልሙ፣ ኬክ ቤቱ እንደልብ ሳይመሰረትባት ነባሮቹ እነ ሲኒማ ኢትዮጵያ ነበሩ መደሰቻዎቻችን:: ኬክ ቤቶቹም በውስን ደረጃ ነባር የሚባሉት ነበሩ:: ታዲያ አብረው ከዋሉ መቼም ነገር አይጠፋምና እየዋለ እያደረ አንዳንድ ችግር መከሰቱ አልቀረም:: ለችግሩ ከተጋለጡት □ስፃ ቀ□ሚኻሮ እኔ ነበርኩ:: ከወንድ ጉዋደኛዬ ጋር ስዝናና ተሳሳትንና በአስራ ሰባት አመቱ እርግዝና ተከሰተ:: ለጉዋደኛጽ ሳማ□ረ□ ከጉዋደኞቻችሁ ተማከሪና መላ ፈልጊ አለኝ:: መላ ተባለና ጽንሱን ለማስወረድ የወሰድነው እርምጃ ግን እጅግ ከባድ መከራ ውስጥ ነበር የከተተኝ:: በዚያ ጊዜ ተፈጥሮ በነበረው ኢንፌክሽን ምክንያት ልጅ አልባ ሆኜ ቀርቻለሁ:: የእኔውስ ደግ...እናንተ... የባለው ደግሞ የጉዋደኛ ዬ ነው:: አለም ተድላ የተባለችው አብሮ አደግ ጉዋደኛችን ከፍቅረኛኸሮ

ጋር በነበራቸው ስምምነት መሰረት ምናልባት እርግዝና ቢከሰት ሊያገባት ነበር የተስማሙት። የፈሩት አልቀረም እርግዝና□ እውን ሲሆን ግን እኔ ምንም ማድረግ አልችልም የፈለግሽውን ማድረግ ትችያለሽ የሚል መልስ ነበር የሰጣት። ቤተሰብ ከሚያውቅብኝ የፈለገው ነገር ይምጣ በማለት ጽንሱን ለማስወጣት በወሰደችው እርምጃ ግን ሕይወቷ አለፈ። በእርሱዋ ሕይወት ማለፍ የጉዋደኞቿ የሁላችንም ሞራል ነበር የተጎዳው። በጣም አዘንን።

ከላይ የገለጽኩዋቸው ችግሮች የመከሰታቸው ምስጢር በዘመኑ በህጋዊ መንገድ ጽንሰን ማቋረጥ የማይቻል ስለነበር ነው። በባህላዊውም ይሁን በዘመናዊ መንገድ እየተጠቀሙ በድብቅ ይህንን ድርጊት በሚፈጽሙ ሕገወጥ ሰዎች እጅ የብዙ ሴት ልጆች ሕይወት አልፎአል።

አሁን ይህንን ጉዳይ ማንሳት ለምን አስፈለገሽ ትሉኝ ይሆናል። ትክክል ነው። ማስረዳት አለብኝ። ከአንድ አመት በፊት ወደአገር ቤት ሄጄ ሳለ ነበር አንዲትን እናት ያገኘሁት። ጅግ አዝናለች። ምነው ምን ሆነሻል ብዬ ብጠይቃት የነገረችኝ ነገር እጅግ ነበር ያሳዘነኝ። ልጅቷ ተገዶ መ□□ር ጁ□□ርስባታል። ታዲያ በዚያው እርግዝና በመከሰቱ ምክንያት ለጉዋደኞቿ ታማክራለች። ምን ችግር አለ ... እከሌ የሚባል ሰው እኮ አለ። የእነ ከሌትን...የእነ እከሊትን... እኮ እሱ ነው ያስወጣላቸው ይሉ ጁመ□□ርና ተያይዘው ይሄዳሉ። ምን አይነት ድርጊት እንደተፈጸመባት ለመናገር እንኩዋን ሳትችል ሰውነቷ ንደተነፋፋ...በትኩሳት አንደነደደች ...ሐኪም ቤት እንኩዋን ብንወስዳት ሊረዱዋት ስላልቻሉ ሕይወቷ አለፈ ... ብላ ሐዘኑዋን የሚች እናት ትገልጻልኛለች።

ኔ ግን ወደሁዋላው ዘመን ተመልሼ ኛ ያሳለፍነውን እና አሁን ያለውን ማነጻጸር ነበር የያዘኩት። ዛሬም አለ እንዴ ይህ ነገር ብዬ ነበር እራሴን የጠየቅሁት።

በአሁን ጊዜ በኢትዮጵያ ጽንሰን ለማቋረጥ የሚያስችል ሕጋዊ ድንጋጌ መኖሩን ሰምቻለሁ። ከአንዳንድ መረጃዎችም እንደተረዳሁት እንዲያውም በኢትዮጵያ የወጣው ይህ ድንጋጌ የብዙዎችን ሕይወት ለመታደግ ያስቻለ መሆኑን ነው። ነገር ግን አንዳንድ ሴቶች መብታቸውን ያላወቁ ወይንም የት ፣መቼ፣ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ግራ የተጋቡ አሉ የሚል ድምዳሜ ላይ አድርሶኛል ከገጠር ያገኘሁዋት እናት የሰጠችኝ መረጃ።

በገጠራቱ ኢትዮጵያ ያለው ችግር በከተሞች የለም ማለት አይቻልም። ውቀቱ አለን ሐኪሞች ነን በሚሉ አንዳንድ የተሳሳቱና ለገንዘብ ያደሩ ሰዎች አማካኝነት አንዳንድ ሴት ልጆች ተታለው ህይወታቸውን ከሚያጠፋ እንዲሁም ጤናቸውን ከሚያቃውስ ነገር እንዳይገቡ አስቀድመው እንዲጠነቀቁ እራሳቸውን ከአደጋ እንዳይላከሉ ማድረግ ሚቻል ጁመስለኛል።

ጁመኑሻል ለ ሪ
(ከኮተቤ)

* * * *

የውርጃን አለምአቀፋዊ ገጽታ ስንመለከት ሕገወጥ ውርጃ ከፍተኛውን ሁኔታዎችን ሞት የሚያስከትል የህይወት ጠንቅ ሲሆን ሴቶች ከህልፈት እንኩዋን ቢድኑ ብዙዎቹ በዚህ ምክንያት ለተለያዩ የጤና እክሎች እንደሚዳረጉ ጥናቶች ያሳያሉ። በአለም አቀፍ ደረጃ (20) ህያ ሚሊዮን ያህል ህገወጥ ውርጃዎች በየአመቱ ይፈጸማሉ። ይህም ማለት በየአስር እርግዝናዎች አንድ ህገወጥ ውርጃ ወይም ከሰባት ወሊድ አንድ ህብጻ ሁኔታ ሁኔታ እንደሚፈጸም ስሌቱ ያስረዳል። በአለምአቀፍ ደረጃ ከሚፈጸሙት ህገወጥ ውርጃዎች 90% በታዳጊ አገሮች የሚደረግ መሆኑን ጥናቱ ያስረዳል።

ህብጻ ሁኔታ ሁኔታ ለእናቶች ሞት ምክንያት ናቸው ከሚባሉት መካከል ሲሆን በአለማችን በህገወጥ ውርጃ ምክንያት በየአመቱ ለህልፈት ሁኔታ ሁኔታ ሴቶች ቁጥር ወደ 200.000 ሁለት መቶ ሺህ ይደርሳል ተብሎ ጁቶመታል። ይህም ማለት በተለያዩ ምክንያቶች ከሚከሰተው ሁኔታዎች ሞት ከ13 እና 20 በመቶ መካከል ያለው የሚከሰተው በህገወጥ ውርጃ መሆኑን ነው የሚያሳየው።

በየአመቱ (35) ሰላሳ አምስት ሚሊዮን የሚሆነው ህገወጥ ውርጃ ሁኔታ ሁኔታ በታዳጊ አገሮች ሲሆን በንጽጽር ሲታይ በአደጉ አገሮች የሚከናወነው ህገወጥ ውርጃ ግን 7 ሚሊዮን ያህል ብቻ ነው።

አንዳንድ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት ደግሞ ወደ (182) አንድ መቶ ሰማንያ ሁለት ሚሊዮን ከሚሆኑት በታዳጊ አገሮች ከሚኖሩ እርግዝናዎች ውስጥ ከአንድ ሶስተኛው በላይ ጸልተው ሁኔታ እርግዝና

በመሆኑ ምክንያት ህገወጥ ውርጃው የሚከናወንባቸው ሲሆኑ ወደ 11% የሚሆኑት ውርጃዎች ግን በህገወጥ መንገድ የሚካዱ ናቸው ።

□ደ ኢትዮጵያ ሁኔታ ስንመለስ አማካይ የጋብቻ እድሜ በኢትዮጵያ በሚል ባለፈው አመት የወጣ አንድ መረጃ እንደሚያሳየው በኢትዮጵያ አማካይ የጋብቻ እድሜ 16 አመት መሆኑንና ከጠቅላላው እርግዝና ከ50% በላይ የሚሆኑት እርጉዞች በእድሜያቸው ከ15 አመት በታች ያሉ ሴት ሕጻናት መሆናቸውን ያስረዳል። ይህም ያልተፈለገ እርግዝና ከሚለው የሚካተት ነው። በእድሜያቸው ከ20-24 አመት የሚሆኑት ሴቶች 37 % የሚሆነውን ያልተፈለገ እርግዝና የሚሸፍኑ ሲሆኑ ጸልተ□ለቱ እርግዝና መሆኑ ደግሞ ውርጃ እንዲያካሄዱ መንገድ የሚከፍት ነው። በኢትዮጵያ አንዳንድ ሆስፒታሎች ውስጥ የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው ከሚታዩት ተገልጋዮች ወደ 60% የሚሆኑት የማህጸንና ጽንሰ ታካሚዎች ሲሆኑ ከእነዚህም አብዛኞቹ ከህገወጥ ውርጃና ተያያዥ ችግሮች ጋር በተያያዘ ጤናቸው የተጉዋደሉ ናቸው ጁላል መረጸ□።

በኢትዮጵያ ከአንድ ሺህ ወላጆች ውስጥ ወደ 104 የሚሆኑት □ድሜያቸው ከ15-19 አመት የሚሆኑ ሴት ህጻናት ናቸው። የሴት ህጻናቱ እርግዝና ከተለያዩ ምክንያቶች አኩዋያ ሲታይ ህገወጥ እርግዝና ከሚል ይፈረጃል። ህገወጥ እርግዝናን ተከትሎ በአብዛኛ□ ሁቱ□ ውርጃ ይፈጸማል። በኢትዮጵያ በተለያዩ ሆስፒታሎች የተካሄደው ጥናት እንደሚያስረዳው ከእናቶች ሞት ወደ 40% የሚከሰተው በውርጃና ከውርጃ ጋር ተያያዞ በሚከሰት የጤና ችግር ሳቢያ ነው።

ንደውጭው አቆጣጠር ሜይ 2005ዓ/ም የኢትዮጵያ መንግስት የሴቶችን ሕይወት የሚያጠፋውን ህገወጥ ውርጃ ለማስቀረት በተለያዩ አሳማኝ በሆኑና በመረጃ በተደገፉ ምክንያቶች ጽንሰን በህጋዊ መንገድ ማቋረጥ እንደሚቻል የሚያሳይ ድንጋጌ አውጥቶአል። ረዘም ላሉ ጊዜያት በስራ ላይ የነበረው የወንጀለኛ መቅጫ ህግ ተሸሽሎ አዲሱ የወንጀል ህግ ሲጸድቅ መፍትሔ ከሰጠባቸው ጉዳዮች አንዱ ህገወጥ ውርጃን ለማስቀረት የትኛውም የህክምና ተቋም በህጉ ላይ በሰፈሩት ምክንያቶች ጽንሱን ማቋረጥ ንደሚቻል በመደንገጉም በተለይም በአስገድዶ መድፈር ምክንያት አለአግባብ ሳይታቀድ የሚመጣውን እርግዝና በተገቢው መንገድ ህግ በሚፈቅደው መሰረት መፍትሔ የተሰጠበት በመሆኑ የብዙዎችን ሕይወት ለመታደግ ተችሎአል።

በኢትዮጵያ በወጣው ህግ መሰረት ጽንሰን ማቋረጥ የሚቻልባቸው ምክንያቶች

- ◆ ተገዶ በመደፈር ምክንያት የሚከሰት እርግዝና፤
- ◆ ከጤና አኩዋያ እናትየው በህክምና ሊረዳ የማይችል ሕመም ሲኖራት፤
- ◆ የጽንሱ መኖር ለእናትየው ጤናና በሕይወት ላይ አደጋ የሚያስከትል ሲሆን ፤
- ◆ በአካልና በአጭር ሳጁበስሉ (ልጅ በመሆን) የተረገዘውን ልፀ □ል□ም ለማሳደግ የማይቻል መሆኑ ሲረጋገጥ፤

ከዚህም ውጭ እንደአስፈላጊነቱ ከሚታዩት ውስጥ የማበራዊና ኢኮኖሚያዊ ሁኔታዎች ይጠቀሳሉ።

ስለ□ህ ተሳታፊዎችን እንደጠቀሱት ሴቶች ጽንሰን ማቋረጥ ሲሹ በአቅራቢያቸው ወደሚገኘው የህክምና ተቋም በመሄድ ሁኔታውን ማስረዳት እና ተገቢውንና ህጋዊውን አገልግሎት ማግኘት ይገባቸዋል። ሴት ሕጻናቱ እራሳቸውን ከጥቃት እንዲከላከሉ የማስቻሉ ተግባር ከወላጆች ከትምህርት ማህበረሰብ እና ከሁሉም ማለትም ከሚመለከታቸው አንላትና የህብረተሰብ ክፍሎች የሚጠበቅ ይሆናል።

Cord Blood ---ከእትብት የሚገኝ ደም

Cord Blood ---ኮርድ ብለድ ማለት ልጅንና የእንግዲ ልጅን ከሚያገናኘው መስመር ማለትም ከእትብት የሚገኝ ደም ለማለት ነው። ይህም ማለት ሕጻኑ በእትብቱ አማካኝነት ከእንግዲ ልጅ ጋር ይገናኛል-- እንግዲ ልጁ ደግሞ ከእናትየው አስፈላጊውን ደም የሚወስድ ሲሆን እትብቱ ይህንን ከእናትየው የሚመጣውን ደም እንደቲዩብ በማገልገል ወደሕጻኑ እንዲገባ ያደርጋል። ወደጽንሱ የደረሰው ደም በተጣራ መልኩ ልጁ ከተጠቀመበት በሁዋላ ደሙ በድጋሚ እንዲጣራ ወደ እንግዲ ልጅ በዚሁ በእትብቱ አማካኝነት ይመለሳል። እንግዲ ልጅ በልጅና በእናት መካከል ምግብና ኦክስጂን መለዋወጥ እንዲኖር የሚያገለግል አካል ወይንም ክፍል ነው። ሕጻኑ በሚወለድበት ጊዜ እትብት ከህጻኑ እንብርት ጥቂት እንዲቀር ተደርጎ ሲቆረጥ ከእንግዲ ልፀ ፉር በሚቀረ□ እትብት ውስጥ ተጠራቅሞ የሚቀረው ደም ነው Cord Blood --- ከእትብት የሚገኝ ደም የሚባለው። የዚህን ደም ምንነትና ጥቅም የሚያብራሩልን ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ በአዲስ አበባ

የኒቨርሲቲ ህክምና ፋክልቲ የቅድመ ምረቃ ተባባሪ ዲንና ረዳት
□ሮኞ ሰር እንዲሁም የማህጻንና ጽንሰ ሕክምና ባለሙያ ናቸው።

* * *

* * *

አንድ ልጅ ሲወለድ ከእትብት ውስጥ የሚገኘው ደም ከአንድ ስኒ ማለትም ሰላሳ ወይንም ከሆሞሳ ሚሊ ሊትር እስከ መቶ ሚሊ ሊትር የሚበልጥ አይደለም። በ□ር□ፃ □ሚቸኘው ደም መጠን ልጁ ከተ□ለ□ በሁኸላ እትብቱ እስኪቆረጥና እስኪቋጠር ድረስ እና ደሙ እስኪወሰድ ድረስ በሚወስደው ጊዜ ከፍና ዝቅ ሊል ይችላል ።

ከእትብት የሚገኘው ይህ ደም ለደም ማነስ ብቻ የሚሰጥ ሳይሆን የተለያዩ የጤና ሁኔታዎችን ለመሟላት የሚያገለግል ነው ። ኮርድ ብለድ መጠኑ ትንሽ ቢሆንም የሴሎቹ ጥቅም ግን በጣም ብዙ ነው። ምክንያቱም ከህጻን የሚገኘው ሴል □ሚጸት□ ሴል ሲሆን ከአዋቂ ግን □ሚቸኘው ሴል እድገቱን የጨረሰ ነው። ከህጻን ደም የሚገኘው ሴል ስቲም ሴል ጁባላል።

ስቲም ሴል ከአንድ ሴል ወደተለያዩ የደም ሴል ወይንም ወደተለያዩ የሰውነት አካል መቀየር የመቻል አቅም ያለው ሴል ነው። ይህ ሴል ግን ከአዋቂ ደም አይገኝም። ከእትብት የሚገኝ ደም አወሳሰዱ በስራ ላይ ባለው ዘዴ ከአዋቂዎች እንደሚለገሰው ደም በጎ ፈቃደኝነትን ወይንም ልገሳን የሚጠይቅ እሺ እሰጣለሁ ወይንም አልሰጥም የሚባልበት አይደለም። ከእትብት የሚገኝ ደም የሚጣል ነው። ደሙ በመ□ሰዐ እናትየውንም ሆነ ህጻኑን የሚጎዳ ምንም ነገር የለውም። □እትብት ደም በመወሰዱ የሚያጋጥም ምንም ህመም የለም። ደሙ በመ□ሰዐ □እናትየውም ሆነ የህጻኑ ደም ምንም አይቀንስም። ከእትብት የሚገኝ ደም የእናትየውንም ሆነ የህጻኑን መብት ምንም የሚነካ ነገር

□ለ□-ም። □እትብት ደም ተወስዶ በምርምር እንደአስፈላጊነቱ ከስራ ላይ ቢውል ግን ደሙ የጎደለ የሰውን አካል ለማሟላትና በህመም ስቃይ ላይ የሚገኝን ህይወት ለመታደግ የሚያስችል ነው። የስቲም ሴል ምርምር በውጭው አለም በከፍተኛ ሁኔታ ትኩረት የተሰጠው ነው። ለምሳሌ አሜሪካ በዚህ ሴል ላይ ለሚደረገው ምርምር በፕሬዝዳንት ቡሽ ጊዜ ትኩረት ተነፍጎት የቆየ ቢሆንም አሁን በፕሬዝዳንት ኦባማ ጊዜ ግን በጀት ተመድቦለት በተገቢው ሁኔታ እየተሰራ ነው። ስለሆነም Cord Blood ከእትብት ከሚገኘው ደም ስቲም ሴሎችን ማግኘት ቀላሉ መንገድ ሆኖአል።

ስቲም ሴል ብ□ ቶ□ □ሚቶኛው የወንድ የዘር ፍሬና የሴት እንቁላል በሚገናኝበት ጊዜ መጀመሪያ በሚፈጠረው Embryo ኤምብሪዮ ነው። የሰው አካል የሚሰራው ከዛ ከ Embryo ውስጥ ነው። መጀመሪያ ላይ ሁሉም ሴሎች አንድ አይነት ሲሆኑ ከዛ በሁዋላ ግን እራሳቸውን እየለዩ አንዱ ጉበት ሌላው ልብ እንዲሁም እግር፣ እጅ የመሳሰለው ሁሉ በተለያየ ሁኔታ ይፈጠራል። ያንን የሚለየው እውስጡ ያለው ጂን ነው። እንደዚህ የመሆን አቅም ያላቸው ሴሎች በተገቢው ሁኔታ □ሚቶኛት ደግሞ ከህጻን ልጅ □ትብት ከሚገኘው ደም ውስጥ ነው። እናም በኮርድ ብለድ የሚገኘው ደም ለደም ማነስም የሚያገለግል ቢሆንም ከዚያ በላይ ግን ለሌሎች የጤና አገልግሎቶች ሊጠቅም የሚችል ነው። በእርግጥ ከደም ማነስ ጋር በተያያዘ ለምሳሌ በወባ ምክንያት ለሚፈጠረው የደም ማነስ ሲወሰድ የህጻን የደም ሴል አይነቱ ለወባ መከላከል የሚያገለግል በመሆኑ የተለየ ጥቅም አለው። የቀይ □ም ሴልና የውሀው መጠንም በፕሮሰንት ምን ያህል ነው ሲባልም ከአዋቂዎች ጋር ሲነጻጸር ከእትብት የሚገኘ□ □ም ብ□ □ቀጁ □□ም

ሴል ያለው ነው። ስለዚህ ከአዋቂ በአንድ ጊዜ የሚወሰደው ደም ከአራት መቶ ሲ.ሲ በላይ ቢሆንም ከእትብት የሚገኘው ደም ግን ግማሹ ሊበቃ ይችላል።

ከእትብት ከሚወሰደው ደም የሚገኘው ስቲም ሴል ጥቅምን በዝርዝር መመልከት ይቻላል።

- ስቲም ሴል ተለጸ በሽታዎችን ማለትም እንደካንሰር፣ በቫይረስ ምክንያት የሚመጡ እና ሌሎችንም የውስጥ ደዌ አይነት ሕመሞችን ለመታደግ የሚያስችሉ ናቸው። ለምሳሌ አንድ ሰው የስኩዋር በሽታ ህመምተኛ የሚሆነው ጣፊያ የተሰኘው የሰውነት አካል ኢንሱሊን የተሰኘውን ንጥረ ነገር ማምረት ሲያቆም ነው። በስቲም ሴል (ስኩዋር በያዘው ጂን ማለት ነው) አማካይነት ግን ወደጣፊያው በበቂ መጠን ሴሎቹ እንዲገቡ ቢደረጉ ይህንን ጣፊያ ሊያመርተው ያልቻለውን ኢንሱሊን እንደገና እንዲያመርት ማድረግ ስለሚያስችል ለስኩዋር በሽታ በየጊዜው ኢንሱሊን መወጋት ይቀርና ሰውነት በሚያመርተው ኢንሱሊን ይተካል ማለት ነው።

- በስቲም ሴል አማካኝነት የአእምሮ ሕመምንም ማስወገድ ቻላል። (በአንድ ወቅት አንዲት ሴት በደረሰባት አደጋ ከፍተኛ አእምሮ መጎዳት ስለደረሰባትና ጭንቅላትዋ ውስጥ ብዙ ደም በመፍሰሱ ምክንያት ለሶስት ወር ያህል በሆስፒታል ሰዓ እራስዋን ሳታውቅ (ኮማ) ውስጥ የቆየች ስትሆን ስቲም ሴል ወደ አእምሮዋ ሲገባላት ግን በአንድ ወር ውስጥ መነጋገር መንቀሳቀስ ችላለች።

- አጥንትን በስቲም ሴል መስራት ተችሎአል። እስከአሁን በተለመደው የህክምና ዘዴ በተለያዩ ምክንያት አጥንት ቢጎዳ [ሚጠራቱ] ህፃንና ከአንዱ ቦታ ማለትም በወገብ አካባቢ ከሚገኙ የአጥንት ክፍሎች ወስዶ ወደሌላው የመተካት ስራ ነው። ነገር ግን በስቲም ሴል ወይም በጀነቲክ ሴል አማካኝነት አጥንትን መስራት ተችሎአል።
- አንድ ሰው ቆዳው ተቃጥሎ ወደህክምናው ቢመጣ በተለመደው የህክምና አሰራር ሊደረግለት የሚችለው ከሌላ የሰውነት ክፍል ቆዳ ወስዶ የተጎዳውን ቆዳ መተካት ሳሆን በስቲም ሴል አማካኝነት ግን ከሌላ ሰውነቱ ላይ ቆዳ መቅፈፍ ሳይሰጥ [አይችልም] እንደ አዲስ መስራት ይቻላል።
- [ሚባላ ስፋት] ሚቶኖው ከከብት ሲሆን በስቲም ሴል አማካኝነት ግን በላቦራቶሪ ውስጥ ለምግብነት የሚውል ስጋን መስራት ተችሎአል። ተመራማሪዎች ለዚህ እንደምክንያት ያቀረቡትም ከከብት የሚወጣው ትንፋሽ የአየር ጸባይን ለመበከል አስተዋጽኦ የሚያደርግ ስለሆነ ከብትን ማርባት እንዲቀንስ ከሚል አስተሳሰብ ነው። 1/3ኛው የአለም ከርቦንዳይ አክሳይድ ከከብት ትንፋሽ የሚወጣ ነው።
- ኤችአይቪ ኤይድስን በሚመለከት በተለይ ነጭ የደም ሴሎች ስራቸውን እንዲጀምሩ ለማትረጋ በስቲም ሴል [ተለ] ጂን ተሰጥቶአቸው ኤችአይቪ ቫይረስ ያለባቸውን ሴሎች የመግደል አቅም እንዲኖራቸው ተደርጎ እየተሰራ ነው። ስለዚህ ይህ በወደፊቱ አካሄድ ቫይረሱን ለማጥፋት ይረዳል ተብሎ ጁ [ሰባል]።

- ከማህጸንና ጽንሰ ጋር በተገናኘ በተለጁም በመጠቀሱ ሁኔታ የሴት ልጅ እንቁላል ቢቋረጥ ወይም የወንድ ዘር ልጅ ለማምረት ባይችል እስቲም ሴሎች ሆርሞንን እያስተካከሉ እንቁላሉም እንዲመረት የወንድ የዘር ፍሬውም ዘር ለመፍጠር እንዲችል ስለሚያደርጉ ልጅ መውለድን ሊያስገኙ ይችላል። ይህ ግን እስከአሁን በጥናት ላይ ያለ ነው።

- ሌላው የማረጥ ሁኔታ ነው። በእድሜ ወይም በአንዳንድ ሁኔታዎች ከሚከሰተው የወር አበባ መቆም ጋር በተያያዘ በሆርሞን መቀነስ ምክንያት የሚከሰቱ የተለያዩ ሕመሞች ሲኖሩ (የአጥንት መሳሳት፣ የልብ ሕመም፣ የሰውነት ሙቀት ...ወዘተ) ይህንን ለማስቀጠል ማረጋገጥ የህክምና እርዳታ ሆርሞን መስጠት ነው። በስቲም ሴል የሚሰጠው አገልግሎት ግን ሰውነት እራሱ ሆርሞንን እንዲፈጥር ማድረግ ስለሆነ እጅግ ጠቃሚ የምርምር ውጤት ነው።

ስቲም ሴሎች የተለያዩ ናቸው። ከደም ሴሎች ጋር የተገናኘና፣ እንደ ኢንሱሊን መስሪያ የሚሆኑ እንዲሁም የሰውነት አካልን የሚተኩ የመሳሰሉ ናቸው። ይህ ሕጻናት ሲወለዱ ከእትብት ከሚገኘው ምንም ሆኖም ሴል ምርምርም ሆነ የደሙ አወሳሰድ በሌላው የአለም ክፍል የተለመደ ቢሆንም እስከአሁን በእኛ አገር ግን በስራ ላይ አልዋለም። በሙያው ከተሰማሩ የውጭ ባለሙያዎች እንደምንረዳው ግን ቷቀሜታው የጎላ ከመሆኑ አንጻር ወደፊት በአገራችንም ወደተግባሩ ቢገባ ብዙ የጤና መጉዋደሎችን ለማስተካከል እንደሚረዳ እሙን ነው።

ከጥሩው ትዳር ቸር ይግጠሙን ...ብሎ መጸለይ...

□ኔና የአሁኑዋ ባለቤቴ የቀድሞዋ የልጅነት ጉዋደኛዬ የተገናኘው በናዝሬት (አዳማ) ከተማ በአብሮ አደግነት ነው። በእርግጥ እኔ በእድሜ ሶስት አመት ያህል እበልጣታለሁ። ታዲያ እኔና አብሮ አደጌ አፈር በምንፈጭበት ዘመን ከጉዋደኞቻችን ጋር በመሆን አንዳንድ ጨዋ□ ስንጫወት ባልና ሚስት የሚለው ምድብ ብዙ ጊዜ ይደርሱን ነበር። የሁዋላ ሁዋላ ተለማመድንና ነው መሰል እኔም ሆንኩ እሱዋ በአጋጣሚ እንኩዋን ከሌሎች ልጆች ጋር ባልና ሚስት የሚለው ጭውውት ሲደርሱን ያለእፍረት እምቢ አልፈልግም ...እምቢ አልፈልግም እያልን ስንወራጭ ይላቅብን ነበር። እንዲህ እንዲህ እያልን ስናድግ በእድሜያችንም ከፍ እያልን ትምህርቱም እየዘለቀ በመሄዱ በሁኝሎ ላጁ □12ኛ ክፍል ብሔራዊ ፈተና ለመፈተን በቃን። ግን ውጤቱ ምን ሆነ መሰላችሁ?...እሱዋ ውጤት ሲመጣላት እኔ ግን አልመጣልኝም። ጎበዝ ወንድም ስለነበራት ጥናትዋን እየተከ□ተለ ለውጤት አንዳበቃት □ር□ቷኛ ነበርኩ። እኔ ግን ለቤተሰቤም ትልቁ ልጅ ስለነበርኩና ወላጆቼም በትምህርቱ ረገድ ምንም የሚያውቁት ነገር ስላልነበረ እንደልቤ ስቦዝን ያው ...ዘጭ ማለት አልቀረልኝም።የልጅነት ቶኝ□ኛዬ የአሁንዋ ባለቤቴ በጊዜው በነበረው ምድብ አስመራ ዩኒቨርሲቲ ስለደረሳት ሻንጣዋን ጠርፋ ጉዞዋን ስታመቻች እጅግ ተላቅሰን ነበር የተለያየነው። በቃ...ወደ አስመራ ሄደች። በዛን ጊዜ እንደአሁኑ የሞባይል ስልክ የለ...መደበኛውም ስልክ ቢሆን ያውም አስመራ ድረስ እንዴት ይደወላል... ብቻ ምንም ገንዘብ ለሌለው ሰው ሁሉ ነገር ጨለማ ነበር። ትንሽ ወራት በልቤ ሐዘኔን ተሸክሜ

□ንደተቀመጥኩ ድሬደዎ ይኖር የነበረ አጎተኔ ሁኔ□ጽ ስላላማረ□
...እዚህ ተቀምጠህ ምን ትሰራለህ ? ና ...እኔጋ ...እግዜር
ጸ□ቃል...አንዳንድ ነገር ትጀምራለህ ... አለና አስከትሎኝ ሄደ።

በድሬደዎ ከተማ ደቻቱ የምትባል እጅግ ሞቅ ያለች ሁሉም አይነት
ሰ□ (ሀብታም... ደሀ... አገራውም... ሌላውም...)የሚኖርባት መንደር
ነች። አጎተኔ የመረጠልኝ ይህችን ስፍራ ሲሆን ትንሽ ገንዘብ ሰጥቶ...
ትንሽ ቤት ተከራይቶ ...ያውልህ
...እንደሳምቡሳ...ሻይ...ቀሽር...የመሳሰሉትን እየሰራህ ሽጥ ...ብሎ
አያያዘኝ። እነሆ ዛሬ ያ ንግድ መልኩን ለውጦ ባለ ካፌተሪያና ትላልቅ
ኬክ ቤት ለመሆን ስላስቻለኝ ...ይህንን ሀሳብ አምጥቶ ለዚህ ላበቃኝ
አጎተኔም እዚህ አገር ያልተነዳች ቶቶታ ዲኤክስ መኪና ለመሸለም
በቅቻለሁ። ስራውም ከድሬደዎም ወጥቶ ናዝሬትም አዲስአበባም ድረስ
የተስፋፋ ሲሆን ያ ስራም በኔ አቅም በርካ□ □ምለ□ ስራተኛም
ጸስተ□ትራል።

ወደ አስመራ ዩኒቨርሲቲ ተመድባ የሄደችው የልጅነት ጉዋደኛጽ
የአሁኑዋ ባለቤቱ ትምህርትዋን ጨርሳ ተመርቃ ስትመጣ ስራ ያገኘ
ችው በሰራተኛና ማህበራዊ ጉዳይ ሚኒስቴር ነበር።በጊዜው እኔም
የጦፈ ስራ ላይ ስለነበርኩ እሱም በራስዋ ምክንያት ልንገናኝ
አልቻልንም ነበር። በእርግጥ በዚህ ጊዜ ውስጥ እኔም የሴት ጉዋደኛ
ለመጸዌ እሱም የወንድ ጉዋደኛ ለመያዝ ወዲያ ወዲህ አላልንም
ባንልም □አሱዋን ባላውቅም ከእኔ መንፈስ ውስጥ ግን እሱዋን
□ምታስወጣ ሴት አላገኘሁም ነበር።ስለሆነም ከተለያየን ከሰባት አመት
በሁሻላ እንደገና እንድንገኛኝ ሁኔታዎችን ማመቻቸት ጀመርኩ።
ጥያቄዬም ተቀባይነትን አገኘ።

ኔ የማውቃት የልጅነት ጉዋደኛዬ ተፈጥሮ ከለገሰቻት ውጫዊ አካልዋ ቁንጅና በላይ ውስጣዊ ስሜትዋ እጅግ ለሰው የሚመች ፣ደግ፣ ግልጽና ታማኝ ነበረች። ለተቸገረ አሳቢ እና የፍቅር ሰው ስለነበረችም የአስራ አንደኛ ክፍል ተማሪ ሆነን ነበር ፍቅራችን እየጠነከረ በመሄዱ ሳናስበው እሱዋም የእኔን እኔም የእሱዋን ክብረንጽሕና የተዳፈርነው። በቃ...እኔ ከዚያ በሁዋላ በፍቅሩዋ ነሆለልኩ ። ትምህርቴን መከታተል ቀርቶ እርስዋን ከማሰብ ውጭ ምንም ነገር ማሰብ አቅቶኝ እንደነበር ዛሬ ላይ ሆኜ ሳስበው ...አወይ ፍቅር □□-ር ...□ለሁ። እሱዋ ግን ምንም እንኩዋን በፍቅራ ብትወድቅም የምትፈራው ታላቅ ወንድሙዋ የግድ ወደትምህርትዋ እንድታዘነብል ትልቅ እገዛ ያደርግላት ስለነበር □-ቷታማ ሆናለች። ደግነቱ እርግዝና አልተከሰተም ነበር። ከዚያ በሁዋላ ግን ከእስዋ ጋር ፍቅርን ለመጋራት ብዙም ምቹ ሁኔታዎች ሳይኖሩ ነበር የተለያየነው። ታድያ ከሰባት አመት በሁዋላ እንደገና □አቅር ቶሻ□ኛ እንድንሆን ስጠይቃት ምንም ሳታንገራግር ነበር በእሺታ የተቀበለችኝ። እኔም በጣም እወዳት ስለነበር በእጅጉ ተደስቼ የጋብቻውን ሂደት ቀጠልኩ።

ከዚያስ በሉኛ... አሁን እንግዲህ እኔንና የኮተቤዋን ሳቂታ የሚያመሳስለን ነገር ተፈጠረ ማለት ይቻላል። የሚለየው የተፈጠረው ነገር ሁኔ□□- እንጂ ውጤቱ ዞሮ ዞሮ በፍቅር ያጠመዱትን ሰው እንደነበር ያለማግኘት ነው። በሰርጉ ሰሞን አንዳንድ ምልልሶች ነበሩን።

- ገ:- እኔ የእምልሽ?
- ላ:- □...ሀ...
- ኔ:- ሰር□ ጸስ□ልፉል እንዴ?
- ላ:- □ኛ ከተግባባን ሰርጉ ቢቀርም ግድየለም።

የመጀመሪያው ንግግራችን ይህንን ይመስል ነበር።ለማንኛውም በም ትንሽ ሰዎች እስከ ሀያ የሚደርስ ማለት ነው ልንጠራና ...የፊርማ ስነስርዓትን ማድረግ አላማ አድርገን የምንጋባበት ቀን አንድ ወር ሲቀረው ሌላ ነገር ተከሰተ።

□ሳ:- እኔ □ምልህ?

□ኔ:- □...ሀ...

□ሳ:- በትንሹ እንኩዋን ስርግ አናደርግም እንዴ?

□ኔ:- አያስፈልገም አላልሽም እንዴ?

□ሳ:- አ...አ...ይ ቢሆንም አሁን ሳስበው ትክክል አልነበርኩም። ንግዲህ ልብ በሉልኛ... ይህንን ጅማሬ የት እንደሚደርስ መገመት አስቸጋሪ አይመስለኝም ። አረ ምኑ ቅጡ...ያሰኛል። □እስዋ የልብስና የጌጣጌጥ አይነት...የወርቅ ጥያቄ...እሱን □ንደምንም ተወጣሁት ስል ደግሞ ሌላ ነገር መጣ። እንዲህ አለችኝ።

□ሳ:- እኔ የምልህ?

□ኔ:- □...ሀ...

□ሳ:- □እኔን ቤተሰቦች አቅም ያው ታውቀዋለህ

□ኔ:- አዎን አውቀዋለሁ...እናስ...

□ሳ:- እናማ...

ናማ ...ወገኖቼ... የእነሱን ቤት ድግስ መደገስ ነበረብኛ...። ለምን እንደአቅማቸው አድርገው አያወጡሽም ብላት ምን አቅም አላቸውና ሆነ መልሱ። እኔ አንቺን እንጂ ድግሱን እኮ አልፈልገም ብልም ...ካል□ለ□ህ ተ□□ እንጂ እኔ ደግሞ ሕይወቴ ነው ...ነበር መልሱዋ። □ኮተቤሻር ሳቂታ እንዳለችው ...ጠላ ተደፍፍፎ...ስንት ነገር ተዘጋጅቶ ሆነና ነው እንጂ እኔም የፍቺ ደብዳቤዬን ባቀርብ ደስ ይለኝ ነበር።

አልቀረም ተጋባን። ለማንኛውም ያቺ ለሰው በእጅጉ ታስብ የነበረች የልጅነት ጉዋደኛጽ ትሮ እንደማውቃት አላቸኘሁባትም። በልጅነት አቅሜ... ላይ ታች ብዬ... ወንድ ነኝ ...አላውቅበትም ሳልል እራሴ ሳምቡሳና ፓስቲጌ ጠብሼ... ሻይ ቀቅዬ ያፈራሁትን ገንዘብ ያለርህራሄ ነበር በሰርግ ሽፋን የተጫወተችበት።

...ኑሮው እንዴት ሆነ? ይመስለኛል ቀጣዩ ጥያቄ። ትክክል ነው። ኑሮውማ እንደእኔ መሰረተ ደሀ የሆነ ሰው ኑሮ ሳይሆን ቅብርር ያለ ሀብታም ሰው ኑሮ ነው እንዲሆን የታሰበው። ለማስረዳትም ብሞክር ልትቀበለኝ አልቻለችም። አረ ስለፍቅር ብዬ ልመናዬን ቀጠልኩ። አልሆነልኝም ። በዚህ መሀል አንድ ልጅ ተወልዶአል።

አንድ ቀን ...ከእሁዶች መሀል የማልረሳት እሁድ መጣች። የባለቤቱ ወንድም ...አጎት...እና የማላውቃቸው ትልቅ ሰው ወደቤታችን መጡ። እኔ ደግሞ እሁድ ከሌላ ቀን ይበልጥ የስራ ቀኔ ነውና በጠዋት ተዘገጃጅቼ ልወጣ መኪና ለጸሞቅሁ ነበር። እንግዶቹን ከበር ላይ ይገፍ ወደሳሎን አመራሁ። እሱዋንም ጠራሁ። ምነው በደህና ነው? አልኩባቸው። ወንድምዬው ቀጠለ።

«አአይ... በደህና ነው ። ግን ...መቼም ከተጋባችሁ ጁጩ፣ ሁለተኛ አመታችሁ ነው። እናም ልጅቷ ...ሲሉ...ልጅቷ ማለት ህጻኑዋ? አልኩባቸው...አይደለም...አይደለም...ሚስትህ

እንጂ...እሺ...አልኩ። ያለህን ንብረትና ገንዘብ በትክክል አውቃ ቢቻል በስምዋ...ባይቻል ደግሞ በሁለታችሁም ስም እንዲሆን ለማድረግ ጠይቁልኝ ስላለችን ነው ማልደን የመጣነው» አሉኝ።

ኔም በነገሩ እጅግ ተገርሜ ...ወደአላሰብኩት ነገር ስለከተቱኝ ተበሳጭቼ...በቃ እስዋ ከገባች ጀምሮ ያፈራነውን ገንዘብና ንብረት ትንገረኝና አካፍላታለሁ። ከዚያ ውጪ ግን ልጄን አሳድጋለሁ። ከእርስዋ ጋር ግን የባልና ሚስትነት ሁኔታ □□ህ ላጁ ጸበቃል... ብጽ እነሆ ዛሬ ከልጅነት ጉዋደኛዬ ...ከዛሬዋ ባለቤቱ ጋር በፍቺ ሂደት ላይ እንገኛለን።

□□ህ ላጁ እኔ ሳስብ የነበረው በስማችን መሬት ገዝተን ፣ቤት ሰርተን ፣ለእስዋ መኪና ገዝቼ እያልኩ ሲሆን እሱዋ ግን ባላሰብኩት መንገድ ጸ□-ም እኔን ሳታናግረኝ በጠዋት በሽማግሌ ስታስጠይቀኝ...አሁ...ለካስ ገንዘቤን እንጂ እኔን ፈልጋ አልነበረም እንጋባ ስላት እሺ ያለችኝ... ወደሚለው ነጥብ ነው እንዳመራ ያደረገችኝ። ወደሁዋላ ተመልሼ በጋብቻው ወቅትም የሆነውን ሳስበው ... እጅግ በጣም እበሳጩኝ ጸመር። እና የከተቤዋ ሳቂታ ጋብቻ ለመመስረት መጠናናት እስከምን ያለችው ነገር ...እኔም እስከምን እንደሆነ አላውቅም። ምክንያቱም ከማጥናትም በላይ በጣም የማውቃት እንደእራሴ የማምናት ልጅ እንዲህ ሆና በመገኘቱዋ በጣም ነው ያዘንኩት። ለማንኛውም የትዳር ነገር ቢሳካ እጅግ ጠቃሚ ቤተሰባዊ ተቋም በመሆኑ ከማጥናትም በላይ ከጥሩው ትዳር ቸር ይግጠመን ብሎ መጸለይ እንደሚያስፈልግ አምኛለሁ ።

ዓለም አቀፍና አገር አቀፍ የኤችአይቪ ገጽታ በህጻናት ...

(World Wide Orphans Foundation) ወርልድ ዋይድ ኦርፋንስ ፋውንዴሽን በኢትዮጵያ ዳይሬክተር ዶክተር ሶፍያ መንግስቱ ናቸው የህጻናትን ሁኔታ ከኤችአይቪ አኩዋይ በሚመለከት ማብራሪያ የሰጡን።

(World Wide Orphans Foundation) ወርልድ ዋይድ ኦርፋንስ ፋውንዴሽን የተሰኘው አለም አቀፍ ግብረሰናይ ድርጅት በኢትዮጵያ በኤችአይቪ እና ተያያዥ የጤና ጉዳዮች ላይ ሕክምና በነጻ የሚሰጥ ሲሆን በተለይም ሕጻናትን ከሕክምናው ባሻገርም በትምህርት እንዲበለጽጉ በማድረግ ላይ ያለ መስሪያ ቤት ነው።ኤችአይቪን በተመለከተ ነጻ የምርመራና የምክር አገልግሎት ለመላው ሕብረተሰብ በመስጠት ላይም ይገኛል። ዶክተር ሶፍያ መንግስቱ ሕጻናትንና ኤችአይቪን በሚመለከት ላቀረብንላቸው የተለያዩ ጥያቄዎች መልስ ሰጥተውናል።

ኢ.ሶግ:- ዓለም አቀፍና ሀገር አቀፍ የኤችአይ ቪ ገጽታ በህጻናት ምን ጁመስላል?

□/ር:- በአለም አቀፍ ደረጃ እንደውጭው አቆጣጠር እስከ ዲሴምበር 2008/ድረስ 33.4 ሚሊዮን ሰላሳ ሶስት ነጥብ አራት ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሲሆን ከእነዚህ መንከል (31.3) ሰላሳ አንድ ነጥብ ሶስት ሚሊዮን የሚሆኑት አዋቂዎች ናቸው። ይህ አሀዝ በጾታ እና በእድሜ ሲለይ (15.7)አስራ አምስት ነጥብ ሰባት ሚሊዮን የሚሆኑት ሴቶች ሲሆኑ (2.1)ሁለት ነጥብ አንድ ሚሊዮን የሚሆኑት ደግሞ

ህጻናት ናቸው። ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖሩት ህጻናት መካከል (280.000) ሁለት መቶ ሰማንያ ሺህ የሚሆኑት በሞት ተለይተዋል። በአለም አቀፍ ደረጃ የህጻናትን በኤችአይቪ መያዝ ሁኔታ ስንመለከት ወደ (91%) ዘጠና አንድ በመቶ የሚሆኑት አዲስ የቫይረሱ ተጠቂዎች በሰብስሀራ አፍሪካ የሚገኙ ናቸው። ኤችአይቪ በሀገር አቀፍ ደረጃ በአጠቃላይ 1.116.216 የሚሆኑት ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሲሆን ከነዚህ ውስጥ(41%)አርባ አንድ በመቶ ወንዶች እና (59%) ሀምሳ ዘጠኝ በመቶ ሴቶች ናቸው። ከእነዚህም መካከል (72.945) ሰባ ሁለት ሺህ ዘጠኝ መቶ አርባ አምስት የሚሆኑት ከአስራ አምስት አመት በታች የሆኑ ሕጻናት ናቸው። እንደውጭው አቆጣጠር በ2009 እንደሚገመተው 855.720 ስምንት መቶ ሀምሳ አምስት ሺህ ሰባትመቶ ሀያ የሚሆኑ በኤይድስ ምክንያት ወላጆቻቸውን ያጡ ሕጻናት በኢትዮጵያ ይኖራሉ።

አሰግ:- ሕጻናት በኤችአይቪ እንዴት ይያዛሉ?

□/ር:- ህጻናት በኤችአይቪ የሚያዙት...

- ከእናት ወደልጅ ማለትም በጽንሰ ጊዜ፣ ወሊድና በጡት ወተት አማካኝነት፣
- ንጽህናቸው ባልተጠበቁ የስለት እቃዎች (የህክምና መሳሪያዎች)፣
- በ□ም ዌ□.□.ር፣
- በጉርምስና □ትሜ ላጁ □ሚቶኑ ጥንቃቄ በጎደለው የግብረሰጋ ግንኙነት ምክንያት

- በወሲብ ጥቃት አማካኝነት ወይም ተገድዶ በመደራር ምክንያት ህጻናቱ የቫይረሱ ተጠቂ ሊሆኑ ይችላሉ።

ኢ.ሶግ:- ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ የሚከሰት ህመም የኤችአይቪ ህክምና

በሚጸብቁና በማያገኙ ሕጻናት መካከል ያለው ልዩነት ምን ይመስላል?

□/ር:- ከእናት ወደ ልጅ በሚተላለፍ የኤች አይ ቪ ኢንፌክሽን አማካኝነት የተጠቁ ሕጻናት ምንም አይነት ሕክምና ካልተደረገላቸው 50% ህምሳ በመቶ የሚሆኑት የሁለት አመት እድሜ ሳይሞላቸው የሚሞቱ ሲሆን ሌሎች ማለትም 75% ሰባ አምስት ከመቶ የሚሆኑት ደግሞ አምስት አመት □ትሜ ሳይሞላቸው ሕይወታቸው እንደሚያልፍ ጥናቶች ያሳያሉ። በእነዚህ ህጻናት ላይ ከሚታዩት ምልክቶች መካከል የእድገት ዝግመት፣ ክብደት መቀነስ ፣ ተቅማጥና በቆዳ ላይ የሚከሰቱ ችግሮች ፣ ተደጋጋሚ የአየር መተንፈሻ ቧንቧ ኢንፌክሽን የመሳሰሉት ከብዙ በጥቂቱ ናቸው።

አንድ ህጻን መድሀኒት ከጀመረ በሁዋላ በአብዛኛው በስድስት ወር ጊዜ ውስጥ የቫይረሱ መጠን የመጨረሻ ዝቅተኛ □ረጽ ላጁ ከመድረሱ ባሻገር የሲዲፎር መጠኑ በበቂ ደረጃ ላይ ይሆናል።

የጸረ ኤችአይቪ ህክምና የጀመሩ ህጻናት የጤንነታቸው ሁኔታ ከአዋቂዎች ባልተናነሰ መልኩ ውጤታማ መሆኑ በብዙ ጥናቶች የተረጋገጠ ነው።

ኢሶግ:- በከፍተኛ ሁኔታ ለኤችአይቪ ተጋላጭ የሚሆኑ ህጻናት እነማን ናቸው?

□/ር:- በአብዛኛው ለኤችአይቪ ተጋላጭ የሚሆኑት ህጻናት...

- ወላጆቻቸውን በኤችአይቪ ምክንያት ያጡ፤
- ኤችአይቪ ካለባት እናት የተወለዱ ህጻናት፤
- የወሲብ ጥቃት የደረሰባቸው ህጻናት፤
- ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ የሚፈጽሙ በጉርምስና □ትሜ □ሚቶኝ ህጻናት ናቸው።

ኢሶግ:-ህጻናት የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ የሚኖርባቸው በምን ሁኔታ ነው?

□/ር:- ኤችአይቪ ኖረም አልኖረም ሁሉም ህጻናት ቢመረመሩና ያሉበት ሁኔታ ቢ□□ቅ መልካም ነው። ነገር ግን የሚከተሉት ሁኔታዎች ሲከሰቱ የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ ተገቢ ነው።

- ምቱበርኪሎሲስ በሽ□ ሲጸ□፤
- ምተደጋጋሚ የትኩሳት ተቅማጥና ሳል በሽታዎች የሚያዙ ከሆነ፤
- ምግብ በደምብ የማይመገቡና እድገታቸው የቀጨጨ ከሆነ፤
- ተደጋጋሚ ከአንገት በላይ ህመም ሲከሰት፤
- □ቆ□ ሽክታና ቁስል ሲኖር፤
- በህጻኑ አፍ ውስጥ ነጭ ሽፋን ያለው ቁስለት(ፈንገስ) ሲኖር፤

- የደም ማነስ በከፍተኛ ሁኔታ ሲከሰት ሕጻናቱ ምርመራ በደረግላቸው ተገቢ ይሆናል።

ኢሶግ:- የህጻናት ፀረ ኤችአይቪ ህክምና በኢትዮጵያ ምን ይመስላል?

□/ር:- በኢትዮጵያ እ.ኤ.አ ከ2002 ዓ/ም በፊት የህጻናት ፀረ ኤች አይ ቪ ህክምና ያልነበረ ሲሆን ከ2003 ዓ/ም በሁዋላ ግን በጥቂት የግልና የመንግስት ተቋማት ብቻ የፀረ ኤችአይቪ ሕክምና መሰጠት ተጀመረ። እ.ኤ.አ ከ2005 ዓ/ም ጀምሮ ግን ነጻ ኤችአይቪ ህክምና በብዙ የህክምና ተቋማት በመሰጠት ላይ ነው። በአሁኑ ሰአት በመላው ኢትዮጵያ በ(497)አራት መቶ ዘጠና ሰባት የጤና ተቋማት ሕክምናው □ተሰቷ ጁቶል። እንደውጭው አቆጣጠር እስከ ዲሴምበር 2008 ዓ/ም ድረስም (180.447)አንድ መቶ ሰማንያ ሺህ አራት መቶ አርባ ሰባት ሰዎች የመድሀኒቱ ተጠቃሚ ሲሆኑ ከዚህም ውስጥ (9161) ዘጠኝ ሺህ አንድ መቶ ስድሳ አንዱ ሕጻናት ናቸው። ነገር ግን ህክምናው የሚያስፈልጋቸው ህጻናት (17.264)አስራ ሰባት ሺህ ሁለት መቶ ስድሳ አራት ናቸው ተብሎ ይገመታል።

ኢሶግ:- ሁሉም ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ህጻናት ፀረ ኤችአይቪ ተጠቃሚ መሆን አለባቸውን?

□/ር:- ከኤች አይ ቪ ጋር የሚኖሩ ህጻናት የፀረ ኤች አይቪ መድሀኒት መውሰድ የሚችሉበት ደረጃ በሐኪም የሚወሰን ሲሆን ለዚህም □ለቦራቶሪ ምርመራ ማለትም (CD4) የሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም እና ሌሎች የሚታዩ የህመም ምልክቶች ህመምተኛው ያለበትን ደረጃ ለማወቅ እገዛ ያደርጋሉ። በጥቂት ላቦራቶሪዎችም በሰውነት ውስጥ የሚገኘውን የቫይረስ መጠን

ለማወቅ የሚያስችል ምርመራ (ቫይራል ሎድ) ይደረጋል።
ህጻናት ኤችአይቪ እንዳለባቸው በልዩ የላቦራቶሪ ምርመራ
ከተረጋገጠና ህክምና የሚጀምሩበት ደረጃ በሀኪም ከተወሰነ
በማንኛውም ሁኔታ መድሀኒቱን ሊጀምሩ ይችላሉ።

ኢሶግ:- የኤችአይቪ ኢንፌክሽን በህጻናትና በአዋቂዎች መካከል ምን
ልዩነት አለው?

□/ር:- አንዱ ልዩነት በህጻናት የ(CD4) ሲዲፎር መጠን በተለያየ
ሁኔታዎች ክልል የተለያየ መሆኑ ነው። ለምሳሌ የአንድ ጤነኛ ቤ
ወር ህጻንና የ2 አመት ህጻን ሲዲፎር መጠኑ የተለያየ ነው።
ሌላው ከ12 ወር በታች ላሉ ህጻናት የሲዲፎር ምርመራ
ውጤት ግምት ውስጥ ሳይገባ የፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት መኖር
ይኖርበታል። በአዋቂዎች ግን የሲዲፎር መጠን ከ(200) ሁለት
መቶ እስከ (350) ሶስት መቶ ሀምሳ በታች ሲሆን ነው
መድሀኒት እንዲጀምሩ የሚችሉት።

የኤችአይቪ ቫይረስ የአእምሮን ክፍል በማጥቃት የህጻናትን
ቅድገት ያቀጭጫል። በህጻናቱ የእድገትና ክብደት ሁኔታ
ሁልጊዜም የመድሀኒት አወሳሰድ የመጠን ለውጥ ሊኖር
ስለሚችል የመድሀኒቱን መጠን ትክክለኛነት ማረጋገጥ
ያስፈልጋል። የፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት ለህጻናት በፈሳሽ መልክ
ተዘጋጅቶ መገኘቱ በጣም ጠቃሚ ነው። በእርግጥ ጥቂት የፀረ
ኤችአይቪ መድሀኒት አይነቶች ለህጻናት አይሰጡም። የዚህም
ምክንያት ህጻናት ላይ ያለው ጠቀሜታ በምርምር ገና
ስላልታወቀ ነው።

□/ር:- ከፀረ ኤችአይቪ መድሀኒቶች የሚጠበቀውን ውጤት ለማግኘት የሚቻለው የመድሀኒቱን ባህሪይና አጠቃቀም በመገንዘብ በትክክል በመውሰድና የጤና ባለሙያዎችን ምክር ተቀባሪዎ በማድረግ ብቻ ነው። አንድ ህጻን ኤችአይቪ ቪ በደሙ ውስጥ ስለተገኘ ብቻ ያለሀኪም ትእዛዝና ክትትል የፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት ቢወስድ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ የሚያመዘን በመሆኑ ባለሙያ በማማከር አገልግሎቱን በሚሰጡ ሕጋዊ የህክምና ተቋማት ብቻ መጠቀም ያስፈልጋል። በመሆኑም ወላጆች የሚከተሉትን ማወቅ ይጠበቅባቸዋል።

- የፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት ህክምና መከተል ባትሜልክ የሚወሰድ በመሆኑ መድሀኒቱን ለማስጀመር ቁርጠኛ መሆን ያስፈልጋል።
- መድሀኒቱ አንዴ መወሰድ ከተጀመረ ባትሜልክ ሙሉ ሳጁቋረግ መቀቷል ይኖርበታል።
- በምንም አይነት ሁኔታ ቢሆን መድሀኒቱ እንዲወሰድ በታዘዘበት ሰዓት ሁሉ መውሰድ አስፈላጊ ነው።
- ፀረኤችአይቪ መድሀኒት ህክምና የጀመረ ህጻን በየጊዜው ተከታታይ የጤና ምርመራ ማድረግ ይኖርበታል።
- ማንኛውም መድሀኒት ለአንድ ህመም መድሀኒትነት ሲያገለግል ሌሎች የማያስፈልጉ የጎንዮሽ ውጤቶች ሊያስከትል ይችላል። በተመሳሳይ ሁኔታ ፍረ ኤችአይቪ መድሀኒቶችም በአይነታቸውና በመጠናቸው ከሰው ሰው ይለያዩ እንጂ መብት በጸመሩ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሳምንታት ጊዜ ውስጥ ወይም በተወሰነ ደረጃ ቀጣይነት ባለው መልኩ

የተለያዩ የጤንነት መታወክ ሁኔታ ሊጻፉም ይችላል። የጤና መታወኩ ከመጠን ባለፈ ሁኔታ ከተከሰተ ወላጆች የህጻናቱን ሐኪም ማማከር ያስፈልጋቸዋል።

ኢሶግ:- ህጻናት የፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት በትክክል እንዲወስዱ ለማድረግ ወላጆች ምን ማትረጋቅ?

ይጠበቅባቸዋል?

□/ር:- የፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት አወሳሰድ አጠቃላይ መመሪያ አለው።

- ለህጻናቱ የመድሀኒቱን አስፈላጊነት በየጊዜው ማስረዳት ጸስጋል።
- መድሀኒቱ የሚወሰድበትን ሰአት መወሰን ያስፈልጋል።
- የሚወስደውን መድሀኒት አይነትና መጠን ለይቶ ማወቅ ማዘጋጀት።
- መድሀኒቱ ተመሳሳይ ቢሆንም ከሌላ ሰው ጋር መጋራት ክልክል ነው።
- የመድሀኒት መስጫ/መለኪያ እቃዎችን መድሀኒት ከመስጠት በፊትና በሁዋላ በሚገባ ማጽዳት ያስፈልጋል።
- ለአንድ ጊዜ መድሀኒት መውሰድ ቢረሳ በሚቀጥለው ጊዜ ማጥፍ መጠን ያለው መድሀኒት መውሰድ የተከለከለ ነው። ነገር ግን መድሀኒት መወሰድ ናለበት ሰአት በአራት ሰአታት ቶግ ማስታወስ ከተቻለ የተወሰነውን የአንድ ጊዜ መጠን ብቻ መውሰድ ይቻላል።

- ህጻናቱ መድሀኒቱን በክኒን መልክ የሚወስዱ ከሆነ መድሀኒቱ በአፋቸው ውስጥ ንዳልቀረና በትክክል እንደዋጡት ማረፊያ ጸስቧል፡፡
- መድሀኒቱን በእንክብል መልክ ሲወስዱ የሚቸገሩ ከሆነ መድሀኒቱን በወረቀት በመቷቅለል በቷርሙስ መፍጨትና በውሀ በጥብጦ መስጠት እንደ አማራጭ መውሰድ ይቻላል፡፡
- በፈሳሽ መልክ የተዘጋጀ መድሀኒት ከተወሰደ በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ ከባድ ትውከት በስተለይ መድሀኒቱ መውጣቱ ከተረጋገጠ በድጋሚ መውሰድ ጸስቧል፡፡
- በታብሌት/እንክብል መልክ የተዘጋጀ መድሀኒት ከተወሰደ በሁዋላ ትውከት በስተለይ መድሀኒቱ ሳይሟሟ ከወጣ ደግሞ መውሰድ ይቻላል፡፡ ይህ ባልሆነበት ሁኔታ በትፋሚ መስጠት አያስፈልግም ፡፡
- መድሀኒቱን ከወሰዱ በሁዋላ ህጻናቱን ማመስገንና ማበረታታት ሁልጊዜም መድሀኒቱን ያለችግር እንዲወስድ ያስችላል፡፡
- ወላጆች መድሀኒቶቹን ህጻናት በማይደርሱበት ለባለጊዜም ቀዝቃዛ እና ደረቅ በሆነ የፀሐይ ብርሀን በማይደርስበት እና ሙቀት በማይኖርበት ሁኔታ ማስቀመጥ ይኖርባቸዋል፡፡

ኢሰግ:- ኤችአይቪ ከአንዱ ህጻን ወደሌላው እንዳይተላለፍ ሊደረግ የሚገባው ጥንቃቄ ምን

ጁመስላል?

□/ር:- ኤችአይቪ ኤይድስ ከደም ጋር ንክኪ በሌለበት ሁኔታ በሌሎች ማህበራዊ □ንጉነቶች ማለትም አብሮ በመመገብ፣ በመተኛት ፣ በመጫወት በመሳሰሉት አይተላለፍም። በመሆኑም ኤችአይቪ ያለባቸውን ህጻናት በየትኛውም ስፍራ ከሌሎች ህጻናት እንዲለዩ ማድረግ ተገቢ አይደለም። ባጠቃላይም ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል ከምናደርገው የተለየ ጥንቃቄ አያስፈልግም። ነገር ግን ባጠቃላይ ህጻናቱ ከማንኛውም ሰ-ፋር ስለታማ ነገሮችን ማለትም እንደ የጥርስ ብሩሽ ፣ መርኞ ፣ ምላጭ ፣ የጆሮ ጉትቻና ሌሎች ስለታም ጌጣጌጦችን እና የውበት መጠበቂያዎችን የመሳሰሉትን በጋራ እንዳይጠቀሙ ማስተማር ያስፈልጋል። ማንኛውም ህጻን ቢደማ ወይንም በፊ ሻታ ጊዜ ግጭት ቢፈጠር ከደም ጋር ንክኪ እንዳይኖር በግንኙነት መጠቀም አስፈላጊ ነው።

ኢሶግ:- የህጻናት የኤችአይቪ ምርመራና ህክምና በማድረግ ረገድ ያጋጠሙ ችግሮች አሉ?

□/ር:- በእርግጥ በአሁኑ ሰዓት ብዙ የተሸሻሉ አገልግሎት አሰጣጦች አሉ። ነገር ግን አሁንም የቀረ ወይንም ሊስተካከል የሚገባው ከሚባሉት መካከል፣

- □እናቶች የእርግዝና ምርመራና ክትትል ሽፋን አናሳ መሆን፣
- የማዋለጃ አገልግሎት መስጫ ተቋማት አናሳ መሆን፣
- ከእናት ወደልጅ መከላከል(PMTCT)አገልግሎት በበቂ ሁኔታ አለመኖር።እንዲሁም ስለ አገልግሎቱ ህብረተሰቡ ያለው ግንዛቤ ዝቅተኛ መሆን፣

- ከእናት ወደልጅ መከላከል(PMTCT)አገልግሎትና ሌሎች ተመሳሳይ አገልግሎት አሰጣጥ የቅንጅት ማነስ፤
- በቂ የሰለጠነ የሰው ኃይል አለመኖር የመሳሰሉት ቢስተካከሉ ለሚሰጠው አገልግሎት አስተዋጽኦው ከፍተኛ ነው።

ኢሶግ:- ወላጆች ኤችአይቪ ላለባቸው ህጻናት ልጆቻቸው ስለበሽ□□ መንገር ይኖርባቸዋል?

□/C:- ኤችአይቪ ያለባቸው ህጻናት በየትኛ□-ም □ትሜ ላጁ □ቷታቸውን እንዲያውቁ ማድረግ እንዳለብን ግልጽ የሆነ መመሪያ ባይኖርም የህጻኑ እድሜ የጤንነት ሁኔታና ሌሎች ማህበራዊ ጉዳዮችን ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት ህጻናቱ እንዲያውቁት ቢደረግ ጠቀሜታ ይኖረዋል። በአብዛኛው ህጻኑ ትምህርት ቤት በሚገባበት እድሜ(ከ8)ስምንት አመት ጀምሮ እንዲያውቅ ቢደረግ ጠቀሜታ እንዳለው ይመከራል። ባጠቃላይ ግን በየትኛ□ □ትሜ ለሚቸገው ልጅ በምን ሁኔታ መረጃውን መስጠት እንደሚገባ ከባለሙያ ምክር መጠየቅ ተገቢ ነው። ከዚህ በተጨማሪ ወላጆች...

- ህጻናቱ የሚጠይቁትን ጥያቄ በትክክል መመለስ፤
- የህጻናቱን እድሜ የሚመጥን መረጃ እንዲያገኙ ማድረግ፤ የህጻናቱ □ትሜ በፊ መረ ቁፃር ለእድሜያቸው የሚመጥን ተጨማሪ መረጃዎችን መስጠት፤
- ህጻናት በጤንነታቸው ሁኔታ እንዲወስኑና እንዲሳተፉ ማትረ□ ጸስ□ልፉል። ሕጻናት ተከ□□ጁ □ም□ር አገልግሎት እንዲያገኙ ማስቻልም ከወላጆች ጁቷበቃል።

▪ **ማግኔዥየም ሰልፌት (Magnesium Sulfate)**

በእርግዝና ጊዜ Eclampsia - Preeclampsia ኢክላምፕሲያ ርና ፕሪኢክላምፕሲያ የሚል ስያሜ ያለው ሕመም አንዳንድ ሴቶች ላይ ይከሰታል። ሕመሙ ከደም ግፊት ጋር የተያያዘ ሲሆን በጊዜው ሕክምና ካልተደረገለት እስከሞት ሊያደርስ የሚችልና አደገኛ ሁኔታን የሚያስከትል ነው። ርቶዌ የሆኑ ሴቶች ከመጠን ያለፈ ውፍረት ሲያጋጥማቸው እንዲሁም ሰውነታቸው ከመጠን ያለፈ ፈላሽ የሚይዝ ሲሆን እና ከፍተኛ የደም ግፊት ሲኖራቸው በተጨማሪም በሽንታቸው ውስጥ ፕሮቲን ሲገኝ በኢክላምፕሲያና ፕሪኢክላምፕሲያ ሕመም መያዝና አለመያዛቸውን ወደ ሐኪማቸው በመሄድ ማረጋገጥ ይጠበቅባቸዋል ። እንዲሁም የአይን ብዥታ እና ከፍተኛ ርብ ሕመም ሲሰማቸውም ወደሕክምናው ፈጥነው መሄድ አለባቸው። (ማይክሮሶፍት ኢንሳርታ 2009) ይህ ሕመም ለእናቶች ሞት ምክንያት ከሚባሉት ውስጥ የሚመደብ ሲሆን በህክምና መከላከል ከተቻለ ደግሞ ርኢናቶችን ሞት ለመቀነስ ትልቅ እርምጃ ተወሰደ ለማለት ያስችላል ። በዚህ ዙሪያ ለመፍትሔነት የተመረጠው ማግኔዥየም ሰልፌት የተባለው መድሐኒት ሲሆን በዚህም ላይ ውይይት ለማድረግ የማህጸንና ጽንሰ ሕክምና ባለሙያዎች በኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር የስብሰባ አዳራሽ ሚያዝያ 14/2002 ዓ/ም ስብሰባ አድርገው ነበር። ማግኔዥየም ሰልፌት የተሰኘውን መድሀኒት ጠቀሜታ እና አፈጻጸሙን በሚመለከት በኢሶግ የማግኔዥየም ሰልፌት ፕሮጀክት አስተባባሪ የሆኑት አቶ ሳሙኤል ሐደራ ማብራሪያ ሰጥተዋል።

□ንደአቶ ሳሙኤል ማብራሪያ ኢክላምፕሲያ እና ፕሪክላምፕሲያ □ተባለ□ በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተው የደም ግፊት ሕመም ለእናቶች ሞት በምክንያትነት ከሚጠቀሱት ከፍተኛ □ረጽ ካላቸው ሕመሞች የሚመደብ ሲሆን ከዚህ ቀደም ታማሚዎቹን በሌሎች መድሀኒቶች ለማክም ጥረት ይደረግ ነበር። ማግኔሻርም ስልፌት የተሰኘ□ መድሀኒት ግን በህክምናው መሰጠት ተጀምሮ የነበረ ሲሆን ነገር ግን በቀጣይነት በአገር አቀፍ ደረጃ ስራ ላይ ሳይውል የተቋረጠ ነው። ለኢክላምፕሲያ □ና ፕሪክላምፕሲያ ሕመሞች በከፍተኛ □ረጽ መፍትሔ ይሰጣል ተብሎ የሚታመንት ማግኔሻርም ስልፌት የተሰኘው መድሀኒት በአለም ላይ ለብዙ አመታት በስራ ላይ የዋለ ሲሆን እኛ አገር ግን የነበረው የህክምና ልምድ የተወረሰው ከእንግሊዝ በመሆኑና የህክምና አሰጣጡም የእነሱን ስርአት የያዘ ስለሆነ እሳካዬ ድረስ ከጥቅም ላይ ሳይውል ቀርቶአል።

□እናቶች ጤና ችግር ከፍተኛ ትኩረት የተሰጠው ነው። ምክንያቱም

- በአብዛኛ□ በእናቶች ላይ የሚደርስ የጤና ችግር በእርግዝና ወቅት የሚከሰት ሲሆን የእናቶችን ሕመምና ሞትን በማስከተል በተዘዋዋሪ የህጻናትን ሞት ስለሚፈጸም፤
- □ናቶች የቤተሰብ መሰረት በመሆናቸውና ለእናቶች ጤንነት መጠበቅ የሚደረግ ርብርብ ለአገራዊ ብልጽግና መሰረት ስለሆነ ፤
- መሰረታዊ የጤና አገልግሎቶችን በማስፋፋትና ህብረተሰቡም ተቋቋሚ እንዲሆን በማትረ□ □እናቶች ሞት ምክንያቶች በቀላሉ ሊቀረፉ የሚችሉ በመሆናቸው ነው።

ከዚህም በመነሳት የእናቶችን ሞት በመቀነሱ ረገድ ከሚወሰዱ እርምጃዎች አንዱ ማግኔዥየም ሰልፌት የተሰኘውን መድሀኒት በእርግዝና ወቅት የደም ግፊት ለሚከሰትባቸው ሴቶች መስጠት ጠቃሚ መሆኑን አለም ሁሉ ያመነበት ስለሆነ በአሁኑ ወቅት በሰፊው በኢትዮጵያ ውስጥ ለማስረጽ ታስቦአል። እስከአሁን ከምንጠቀምባቸው መድሀኒቶች ይኼኛው መድሀኒት ተመራጭ የሚሆንበት ምክንያት ከሌሎቹ ተመሳሳይ ስርአት ካላቸው መድሀኒቶች በእርግዝና ጊዜ የሚመጣውን የመንቀጠቀጥ ችግር በከፍተኛ ደረጃ የመቀነስ ፵፻ል ስለአለው ነው። በእርግጥ የደም ግፊቱ በተለያዩ መድሀኒቶች ሊታከምና በወሊድ ወቅትም ይሁን ከወሊድ በሁዋላ እንዲቀንስ ማድረግ ይቻላል። እርጉዝ የሆኑ ሴቶችን በሚመለከት ግን ማግኔዥየም ሰልፌት ከደም ግፊቱ ጋር በተያያዘ ለሞት የሚዳርገውን በተለም፵ ፵ሚዓል በሽታ እንደሚባለ፵ እሚያንቀጠቅጠውን በሻታ ለመቆጣጠር የሚያስችል መድሀኒት ነው ማግኔዥየም ሰልፌት ፕሮጀክት አስተባባሪ አቶ ሳሜኤል ገለጸ።

የማግኔዥየም ሰልፌትን አወሳሰድ በሚመለከት አቶ ሳሜኤል ፵ንደገለጹት መድሀኒቱ በመርፌ መልክ የተዘጋጀ ሲሆን በአሰጣጡም በታፋ ወይም በደም ስር ሊሰጥ የሚችል ነው። ነገር ግን በአገራችን በየትኛው መንገድ መጠቀም አመቺ ይሆናል የሚለውን ለመወሰን ግን የባለሙያዎችን ምክክር የሚሻ ይሆናል። ማግኔዥየም ሰልፌት የተባለውን ይህንን መድሀኒት በተገቢው መንገድ በሁሉም የአገሪቱ የህክምና ተቋማት በተመሳሳይ መንገድ ከጥቅም ላይ ለማዋል እንዲቻል የህክምና መመሪያ Guideline ፵ንዲወጣለት ዝግጅት በመደረግ ላይ

ነው። ይህ የህክምና መመሪያም ከአሁን ቀደም ከወጣው ከማህጽንና ጽንሰ ሕክምና መመሪያ ጋር እንዲጣጣም ተደርጎ ጁ፤።

የማግኔሻር የም ሰልፌትን አቅርቦት በሚመለከት መንግስት በአሁኑ ሰአት ከዩኒቨርሲቲ ጋር በመተባበር ለስድስት ወር የሚበቃ መድሀኒት እንደአስገባ እና ከዚያም በሁዋላ መንግስት የመድሀኒቱ አቅርቦት እንዲቀጥል ለማድረግ ዝግጁ መሆኑን የሚያሳይ እቅድ መኖሩን የማግኔሻር የም ሰልፌት ፕሮጀክት አስተባባሪ አቶ ሳሙኤል ገልጸዋል። መንግስት ማግኔሻር የም ሰልፌት የተሰኘውን የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያለውን ይህንን መድሀኒት ወደሀገር ከሚገቡ በጣም አስፈላጊ ከሆኑ መድሀኒቶች ዝርዝር ውስጥ ያስገባው ሲሆን ይህም መንግስት ከወሰዳቸው ቁርጥ ውሳኔዎች አንዱ መሆኑን ያሳያል ። ስለሆነም መድሀኒቱ እንደከአሁን ቀደሙ ተጀምሮ የሚቋረጥ ወይም በተወሰኑ አንባቢዎች ብቻ የሚገኝ ሳይሆን እንደፍላጎቱ መጨመር ወደሐገር ጁብል ማህል እምነት አለ።

አንድ አዲስ መድሀኒት ተግባር ላይ ለመዋል የሚያስችለውን ዝግጅት በሙሉ የማግኔሻር የም ሰልፌት ፕሮጀክት አቅጥሏል። መድሀኒቱ በእርግጠና ወቅት ለሚከሰቱት የደም ግፊት በሽታዎች በምን መልክ ይሰጥ የሚለው ተቀዳሚ በመሆን ተገቢውን ስልጠናና ምክክር ማድረግን ይጠይቃል። በመቀጠልም በየደረጃው ለሁሉም የህክምና ተቋማት አገልግሎቱን ማዳረስ የሚያስችል እቅድ የተነደፈ ሲሆን በቅድሚያ ግን በተመረጡ በ115 የመንግስት ሆስፒታሎች ማለትም ለእናቶችና ሕጻናት በቂ ግልጋሎት በሚሰጡት የህክምና ተቋማት እንዲጀመር ዝግጅት በመደረግ ላይ ነው።

የኢትዮጵያ የማህጻንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር በፕሮጀክቱ ያለው ድርሻ መድሀኒቱ በእያንዳንዱ ሆስፒታል እንዲዳረስና እንዳይቋረጥ ክትትል ማትረፍ □ እንዲሁም አንዳንድ የአሰራር እገዛዎች ማድረግ ነው። የህክምና ባለሙያዎቹን የማሰልጠን ስራውም የኢሶግ ድርሻ ነው ። ስራውን ለመጀመር ከተመረጡት አንድ መቶ አስራ አምስት (115) የመንግስት ሆስፒታሎችም ሆይ ሶስቱ (23) ተመርጠው በአሰራሩ ላጁ ጥናት የይደረጋል። መድሀኒቱን በመስጠቱ ረገድ የነበረው በጎ ጎንና ችግሩስ ምን እንደሚመስል እንዲሁም ማግኔሽቶም ሰልፌት የተሰኘው መድሀኒት ከመስጠቱ በፊት የነበረውን ችግርና መድሀኒቱ መስጠት ከተጀመረ በሁዋላ ያለውን ለውጥ መመርመርም ከስራው የተካተተ ነው። የህክምና ተቋማቱ ሕክምናውን በሚሰጡበት ጊዜ አጋዥ ወይንም ምክርና ሀሳብ ቢፈልጉም ኢሶግ ከሚሰራባቸው ስድስት አካባቢጸዊ የጤና ተቋማት ማለትም ሐዋሳ፣ ድሬደዋ ፣ ሐረር ፣ ጎንደር ...ወዘተ በነዚህ ቦታዎች ያሉት የኢሶግ ወኪሎች እንዲከታተሉ ወይንም እንዲወያዩና ችግሩን ወደኢሶግ በማቅረብ መፍትሔ እንዲያገኙ ለማድረግና ስራውን በተቀናጀ መልክ ለመምራት ዝግጅት መደረጉን ነው የፕሮጀክቱ አስተባባሪ አቶ ሳሙኤል ሐደራ የገለጹት።

ዋናው ፍላጎት ከእናቶች ጤና ጋር በተያያዘ ሞትን መቀነስ ነው። ይህንን እውን ለማድረግ ደግሞ ፖሊሲ ከመቅረጽና የህክምና መመሪያ ከማውጣት ጀምሮ ብዙ ሂደቶች አሉ። ማግኔሽቶም ሰልፌት □ተሰኘውን መድሀኒት መስጠት ግን በእርግዝና ወቅት የመከሰተውን በደም ግፊት ምክንያት የሚመጣውን የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ወሳኝ የሆነ መድሀኒት በመሆኑ ይህንን ተግባራዊ ማድረግ መቻል ምናልባትም ትልቁ ግብ ሊሰኝ የሚችል ነው። ምክንያቱም የእናቶችን ሞት

በመቀነሱ ረገድ አንዱን ጫፍ የሚቋጭ ነው ብለዋል አቶ ሳሙኤል ሐገራ።

የኢትዮጵያ የማህጸንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር በየአመቱ የሚያደርገው አመታዊው ጠቅላላ ጉባኤ እንደውጭው አቆጣጠር ሜይ 3 ስኅ 4 /2010/በገጽ በኢትዮጵያ አቆጣጠር ደግሞ ሚያዝያ 25 እና 26 /2002/ 18ኛውን ጉባኤ እንደሚያደርግ ከወጣው ፕሮግራም ለማወቅ ተችሎአል ። ማህበሩ በየአመቱም በጠቅላላ ጉባኤው ወቅት ትኩረት የሚያሻቸውን የጤና ጉዳዮች እያነሳ ተገቢውን እርምጃ ለመውሰድ እንዲያመች ለስብሰባው ያቀርባል ። የዘንድሮው አመታዊ ጉባኤ መሪ ቃልም ማግኔዥየም ሰልፌት ሲሆን ቀኑም የማግኔዥየም ሰልፌት ቀን በሚል እንዲሰየም ተወስኗል።

ትዳር ለመመስረት... መጠናናት...እስከምን ድረስ?

ትዳር ለመመስረት መጠናናት ተገቢ ቢሆንም ደረጃው ግን ስኅክምንድረስ ነው ለሚለው ታሪክዋን ልታካፍለን የወደደችው በቅጽል ስሟ ሳቂታ ከኮተቤ ነች። ሳቂታ ከልጅነት አሁን እስከአለችበት ድረስ ትዳርን በመመስረቱ ረገድ ያሳለፈችውን ልምዱዋን ለአንባቢ ይድረስልኝ በማለት በጽሁፍ አድርገናለች።

* * * *

ገጽ ተወልጄ ያደግሁት በአዲስ አበባ ቡራዩ አካባቢ ነው። እናም እኔ ብዙም የከተማ ብዙም የገጠር ልጅ አይደለሁም ማለት እችላለሁ። ከሁለቱም ትንሽ ትንሽ በመያዩ መሀል ላጁ ሆኜ ነው ያደግሁት። በእድሜዬ ገና ከፍ ማለት ስጀምርም ለትዳር የሚፈልጉኝ ሰዎች ጥያቄያቸውን ለቤተሰብ ያቀርቡ እንደነበርም

አስታውሳለሁ። ትዳርን በሚመለከት አንድ የማልረሳው ገጠመኝ አለኝ። ገና የሰባተኝ ክፍል ተማሪ ሆኜ አንድ በእድሜያቸው ትልቅ የሆኑ በሙያቸው ዳኛ ይሁኑ ጠበቃ ብቻ ከሁለቱ በአንዱ ሙያ የተሰማሩ ሰው ለትዳር እንደሚፈልጉኝ ገልጧል። ሽማግሌ ጁልካሉ። አባቴም በጣም ተናድዶ ምንስ ቢሆን እንዴት ከእኔ ከአባጅ በእድሜ ለሚበልጡ ሰው ልጄን እድራለሁ በማለት እምቢ ይላል። አባቴ ለትዳር የሚፈልጉኝ ሰዎች ጥያቄ ሲጸቀርቡ እንደአመጣጣቸው እየመለሰ ትምህርቴን እንድማር ጸበረታታኝ ነበር። እናቴ ደግሞ በበኩሷ እምነቷና ስጋቷ ከአባቴ የተለየ ነበር። ይህች ልጅ የደረሰች ነች... በሁዋላ ችግር እንዳይከሰት...ስትል አባቴም በበኩሉ ምንድነው የሚከሰተው ችግር ...?ልጅ እንዳትወልድ ማለትሽ ነው ...?እሱዋ ደህና ትሁን ትማር እንጂ የምትወልደውን ልጅ ለማሳደግ አታንስም የሚል ነበር የአባቴ መልስ። በዚህ በዚህ አባቴን በጣም ግላግላሁ አከብረዋለሁ።

በሁሉም ታሪክ ባለቤት እኔ ሳቂታ ታድያ የአባቴን ፍላጎት ጠንቅቄ በመረዳት በትምህርቴ ጎበዝ እየሆንኩ ከደረጃ ደረጃ መሸጋገሪያ ቀታልኩ። ብዙ ጉዋደኞቼ አንዳንዶቹም በፈተና ሲወድቁ ሌሎቹ በጣም ሲጠጉ ... ብቻ በተለያዩ ምክንያቶች ከትምህርታቸው ሲፈናቀሉ እኔ ግን የብሄራዊ ፈተናዬን በሚገባ አልፎ ወደ ዩኒቨርሲቲ ገባሁ። በጊዜው ይሰጥ የነበረውን የሶሻል ሳይንስ ትምህርትም ለመማር ቻልኩ። ዛሬ ከአንድ ዲግሪም አልፎ ሁለተኛ ዲግሪዬን ይዣለሁ። ሶስት ልጆችም አፍርቻለሁ። እራሴን ለማስተዳደር ተገቢውን አቅም አጎልብቻለሁ።

በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ በመማር ላይ ሳለሁ ለጉዋደኝነት ይፈልጉኝ የነበሩ ሰዎች በርካታ ነበሩ። ከተማሪው ጀምሮ እስከ አስተማሪው ድረስ ማለት ይቻላል በተለያዩ መንገዶች አላታቸውን የሚገልጹ ነበሩ። እኔም ያ... ከግማሽ ገጠሬነት እና ግማሽ ከተማነት ይገኘው የወጣሁት ተደብቆ የነበረ ውበት አሁን ወደለየለት የከተማ አካባቢዎ ሲለጠፍ ቀላል እንደአልሆነ ነበር ከሴት ጉዋደኞቼም ይነገረኝ የነበረው። ስለዚህ የወንዶቼን ጥያቄ በቀላሉ መመለስ አስቸግሮኝ ነበር። እኔ ግን ትዳርን በመመስረቱ ረገድ አባቱ ይናገር የነበረውን ነገር ሙሉ ለሙሉ ተቀብቶ ልክ በዩኒቨርሲቲው የአንደኛ አመት ትምህርቱን እንዳጠናቀቅሁ ነበር ከትምህርቱ ጎን ለጎን ለትዳር የሚሆነኝን ሰው ማጥናት የጀመርኩት። ለትዳር የሚሆንን ሰው ማጥናት ተገቢና ጠቃሚ መሆኑን ከአባቱ ብቻ ሳይሆን እኔም በትምህርቱ አለም ጸላሁ ካገለበጥኩባቸው ሰነዶች እና ከተለያዩ ምንጮች ለመረዳት ችያለሁ።

ትዳርን ከመመስረት በፊት የትዳር ተጉዋዳኝን ማንነት ማወቅና የሰመረ ኑሮን መመስረት በተመሰረተው ቤት ውስጥ ከሚኖሩ ቤተሰቦች ጀምሮ በጋራ የሚያፈሩባቸው ልጆች እንዲሁም በሁለቱም የትዳር ጉዋደኞች በኩል ላሉ ቤተሰቦች እንዲሁም ህብረተሰብ ከዚያም ሲያልፍ ለአገር ጭምር ጠቃሚ የሆኑ ለልማትም ተገቢውን አስተዋጽኦ ሊያበረክቱ የሚችሉ የህብረተሰብ ክፍሎችን ለማግኘት የሚረዳ ቤተሰባዊ ተቋምን እንደመፍጠር ይቆጠራል። ስለሆነም ከአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ

በገባሁ ከአንድ አመት ጀምሮ ለትዳር የሚሆነኝን ሰው በማጥናቱ ረገድ አስር አመት ያህል ፈጅቻለሁ።

□ኔ ሳቂታ ዛሬ በእድሜዬ ወደ ሰላሳ ስምንት አመት የደረስኩ ስሆን ትዳር የያዘኩት ግን በሀያ ዘጠኝ አመቴ ነው። ልጆቼን በመ□ለፀ ረቶችም እንዲሁ ማራራቅ የሚባለውን ነገር ሳልጠቀም ቶሎ ቶሎ ነው የወለድኩዎቸው። ምክንያቱም በእድሜዬ ከፍ ካልኩ በሁዋላ ልጆቼን ለመውለድ ባስብ ምናልባት የጤና ችግር ያለባቸው ልጆቼ እንዳልወልድ ስለሰጋሁ ነው።

ለትዳር የሚሆነኝን ሰው በማጥናቱ ረገድ የቻልኩትን አድርጌአለሁ ብዬ ላገባው የወሰንኩትንና ያገባሁትን የሶስት ልጆቼን አባት ለሁለት አመት ያህል የፍቅር ጉዋደኛ□ ሆኜ አሳልፌያለሁ። ከፍቅረኛዬ ጋር በጣም ተግባብተናል። ተዋደናልም። በዚህ ረገድ ጎደለ የምለው ምንም ነገር አልነበረም። የቀድሞው ፍቅረኛዬ ሁዋላም የትዳር ጉዋደኛጽ በትምህርቱ አለም ከእኔ ሁለት አመት ቀድሞ ነው ዩኒቨርሲቲውን የለቀቀው። በእድሜም ወደ አራት አመት ያህል ጁበልቷኛል። ባለቤቴ በጣም ቆንጆ ነው። በዚያ ላይ በጉዋደኝነታችን ጊዜ ባህርይው በጣም የሚገርም ነበር። በቃ ...ሁሉም ነገር አንቺ እንዳልሽ የሚለኝ ሰው ነበር። እንዲያውም ከ□ርሱ በፊት የነበረኝን ጉዋደኛዬን ሳስበው አንዳንድ ጊዜ ፈጣሪ ሰዎችን በስንት አይነት መንገድ እንደሚፈጥር እስከሚገርመኝ ድረስ ነው የማነጻጸረው። የቀድሞው ጉዋደኛዬን ጥያቄዎች ለመመለስ እጅግ ነበር የምቸገረው። የት ነበርሽ? ከነማንጋር

ዋልሽ ?ለምን ይሄንን ለበስሽ? እውሽትሽን ነው አትወጂኝም ...ሌላም ሌላም የማይሆኑ ጥያቄዎችን የሚያነሳና ሁልጊዜ የሚያስጨንቀኝ ሰው ነበር። ይኼኛው ግን ምንም አይነት አስቸጋሪ ጥያቄ የማያነሳ ሁሉም ነገር በኔ ፈቃድ እንዲሆን የሚፈልግ በቀጠሮአችን ወቅት ያለምንም ችግር የሚገኝ ለእኔም የሚያስፈልገኝን ነገር በብቃት የሚያሟላ ሰው ነበር። ስለሆነም አሁን በትክክል የማገባውን ሰው ስላገኘሁ ትዳር መመስረት እችላለሁ የሚለውን ሀሳቤን ለአባቴ አቅርቤ ባለበቴም ባህሉ በሚፈቅደው መሰረት ሽማግሌውን ልኮ ለጋብቻው ሁኔታዎች ተመቻቹ።

...እናስ ...ሳቂታ...ትዳር እንዴት ነው? ብትሉኝ... አገር ጉድ ጁለኛል ባልል በሰርጌ ማግስት ነበር ጣጣ ሳላበዛ ወደአባቴ ቤት የምመለሰው። ምን ሆንሽ? ብትሉኝ...ያ ለሁለት አመት ያህል ከመሬት ተነጥፌ ተረማመጅብኝ ይለኝ የነበረ ሰው ልክ ከቀለበቱ ጀምሮ ትክክለኛውን ባህርይውን ማሳየት ስለጀመረ ነው ይሆናል መልሴ። መቷሪጸ ስሜ በተፊ ማሪ ሳቂታ መባሉ ከልጅነቴ ጀምሮ መሳቅ ስለምወድ ነው እንጂ ዋናው ስሜ ሌላ ነው። ታዲያ ባለቤቴ የቀለበቱ እለት ምን አለ መሰላችሁ ?

- ምን ለሚያልፈው ለሚያገድመው ሁሉ ትገለፍጨያለሽ...
 ራስሽን አታስከብሪም እ ንዴ?
- ንዴ ለሁለት አመት ያህል ስስቅ አታውቀኝም ነበር
 ንዴ?

- □ና ለሁለት አመት ስቃጠል የኖርኩት አንሶ አሁንም እንድንገንጠልሽ ትፈልገዳለሽ? □እኔ እመቤት... ክብርሽን መጠበቅ ያስፈልግሻል። አንቺን ተከትቶ መዋረድ አልፈልግም ።

...ምልልሳችን ይህንን ይመስል ነበር። ሰርጋችን ገና ሁለት ቀን □የቀረው ነበር ይህ ነገር የተጀመረው። ይህ ሰው እንዳያገባኝ ማድረግ ከማልችልበት ሁኔታ ላይ ነው የነበርኩት። የሰርጉ ሁኔታ እስኪጠናቀቅ እሱም ትከሻውን እንደነፋና እንደኮራብኝ እኔም እየተገረምኩኝ ኑሮውን ጀመርን። በሕይወትሽ ያዘንሽበት ቀን መቼ ነው ቢባል የቀለበቴ እለት ነው የሚል ነው መልሴ። ሰርጉም መልሱም ቅልቅሉም ሁሉም ነገር ከተጠናቀቀ በሁዋላ ሁኔታውን ለአባቴ ባጫውተው ...አ.አ.ይ... እንዲህ ያለ ነገርማ መስማት አልፈልግም። እወደዋለሁ አውቀዋለሁ ብለሽ ያመጣሽውን ሰው እንደአመሉ እዛው ያገር አለኝ። ለእናቱም ባማክራት ... እኔ ለስንቱ መኩዋንንት ትዳር እያልኩ ሳማክር እምቢ ተብሎ ...እኔ እንግዲህ ምን ማድረግ እችላለሁ። የሚል ሆነ መልሱዋ።እኔም እንግዲህ ምን ላድርግ የባለቤቴን ባህርይ ማስተካከል አለብኝ ብዬ የቻልኩትን ሁሉ ሞክርኩ። ትዳር ስመሰርት ባለቤቴ ባለብዙ ጉዋደኛ፣ መጠጣት የሚፈልግ፣ ለእራሱና ለእራሱ ቤተሰብ ቅድሚያ የሚሰጥ ፣ለባለቤቴም ሆነ ለልጆቹ ምንም ግድ የሌለው ሰው ሆኖ ነው ያገኘሁት ። አልፎ አልፎም ሳንጋግረው ...በቃ... ከእኔ ጋር ጭቅጭቅ አያስፈልግም... አርፈሽ መኖር ብቻ ነው የሚል ሆነ መልሱ። ስለ□ህ □እራሴን እርምጃ መውሰድ አለብኝ ብዬ ዛሬ በጋራ

ያፈራናቸውን ሶስት ልጆቹን ይገባቸው ተከራይቼ መኖር ጀምራለሁ። ቢያንስ ለልጆቹ ቅርብ እንዲሆንና እንዲረዳቸው ለማትረፍ እንኩዋን ደረግሁት ሙከራ በእምቢተኛነቱ ስላልተሳካ እነሆ ዛሬ ከፍርድቤት ቆመናል።

ይህንን ታሪኬን ለሚያነቡ ሁሉ ትምህርት ይሆናቸው ዘንድ ግን አንድ ማለት የምፈልገው ነገር አለ። ትዳር በመጠናናት ነው መመስረት ያለበት ሲባል እስከምንድረስ ነው? የሚለውን ሁሉም ሊያውቅ ይገባል ባይ ነኝ። ባለቤቱ ስለእኔ ማንነትና ምንነት አንድም ነገር ሳይቀረው በሚገባ ያጠና ሲሆን እኔ ግን እንድንገናኝ ከሚቀጥረኝ ቦታ ከመሄድ በስተቀርና ከእርሱ ሌላ ስለእሱ የሚነግረኝ ምንም ሰው አለማግኘት ትልቁ የጎደለኝ ነገር ነበር። ምክንያቱም ስለትክክለኛው ማንነቱ ምንም መረጃ አልነበረኝም። ፍርድቤቱ እኔን በእጁ እስኪያስገባ ድረስ በአገኘኝ ጊዜ ሁሉ ዓሩ ባህርይ ሲያሳየኝ ስለነበር ከመልክና ቁመናው ጋር ተጋምሮ እንደመልአክ ነበር የቆጠርኩት። ነገር ግን እውነታው ሲገለጥ ይኼው ዛሬ የአባት ፍቅርና እንክብካቤ ማግለጫ ሶስት ሕጻናትን ብቻዬን ይገባ እንድቀመጥ አድርጎኛል። ስለግህ ሴቶችም ሆኑ ወንዶች ትዳርን ሲያስቡ ከበስተጀርባ ያሉ የተለያዩ ነገሮችን ሁሉ በደንብ መመልከት መቻል ጥሩ ነው። አንዳንዴ በቤተሰብ የሚመጣ ትዳር የእርስ በእርስ መፋቀርን ባያከትትም ማንነትን በማጥናት በኩል ግን ጥሩ የሚሆንበት አጋጣሚ ይኖረዋል ብዬ አስባለሁ። በእርግጥ ጋብቻን እርስ በእርስ ተኛቅሮ መመስረቱ ዓሩ ነው። ይሁን እንጂ ለትዳር

**የሚሆነውን ሰው ለኑሮ የሚመች ወይንም የማይመች መሆኑን
አስቀድሞ በሚገባ መመርመር ጥሩ ነው ላለሁ።**

« ... ወሲብ በመፈጸሙ ረገድ ... የሚጎድላት ነገር የለም። »

በ□ህ እትም ለንባብ ያልነው ከማህጸን ጋር በተያያዘ የሚከሰቱትን □ተለጸ□ እጢዎች አፈጣጠርና አወጋገዳቸውን ነው። እነዚህን ነጥቦች በሚመለከት ወደ ባለሙያ ያመራነውም ሁለት የተለያዩ ጥያቄዎችን መሰረት በማድረግ ነው። የመጀመሪያው ጥያቄ የሚከተለው ነው።

«ለማህጸንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር እንደምን ሰነታችሁ እኔ አንድ የማዘንበት ገጠመኝ ስላለኝ ይህንን ደብዳቤ ላደርሳችሁ ተገደድኩ። ባለቤቴ እኔን ለማግባት በነበረው ፍላጎት በቤተሰብ ውስጥ ከፍተኛ አለመግባባት ተፈጥሮ የነበረ ቢሆንም እሱዋን ካላገባሁ ሞቼ □ቻለሁ በማለቱ ምክንያት ተዳርኩለት። እኔ በእርግጥ ልጅነት ስለነበረኝ ብዙም ፍቅር ወይንም ጥላቻ አልነበረኝም። ከተጋባን በሁዋላ ግን ልጅ መውለድ ቀጣዩ የሚናፈቅ ነገር ቢሆንም ቢጠበቅ ቢጠበቅ ግን እውን ሊሆን አልቻለም። አገባለሁ አታገባም የሚለው ነገር አበቃና አሁን □□ም ሌላ ታሪክ ቀጠለ። የእርሱ ቤተሰቦች ልጅ የማትወልድ ሴት ናት እንዴ ያገባሁት እያሉ ጥያቄ ማንሳት ጀመሩ። □ሱም ይህንኑ ጥያቄአቸውን ያስተጋባ ጀመር። እግዚአብሔር ካልሰጠን እኔ ታድያ ምን ማድረግ እችላለሁ የሚል ሆነ መልሴ። በሁዋልም የተለያዩ የጤና መጉዋደል ስሜቶች ስለነበሩኝ ወደሐኪም ቤት ስሄድ ከማህጸኔ ውስጥ እጢ እንዳለና ካል□□ም ልፀ ማርቶ እንደማልችል ተነገረኝ። እኔና ባለቤቴ ከተጋባን ገና ሶስት አመት ገደማ ሲሆንን በስምምነት □ቲ.□. ከማህጸኔ ውስጥ እንዲወጣ እና ልጅ ማግኘት እንድንችል

በመናፈቅ ከሆስፒታል ገባሁ። ከዚያም ታክሜ ስወጣ ባለቤቱ የወሰደኝ ወደ እናቱ ቤት ነበር። ለምንድነው ወደቤታችን □ማልሄ□- ስለ□- ስለ□- እንድታርፈ... በደንብ እንዲያስታምሙሽ ነው የሚል ነበር መልሱ። ወደ አስራ አምስት ቀን ገደማ መለስ ቀለስ አለና ከዚያ በሁዋላ ግንኙነቱ በስልክ ሆነ። ከአንድ ወር በሁዋላ የስልኩ ግንኙነትም ቀረ። እናቱ ቤት ወደ ሶስት ወር እንደሆነኝ በቃኝ አሁን ወደበተኝ እሄዳለሁ ስል ቤተሰቦቼም ተከላከሉኝ። ምንድነው ምክንያቱ ብዬ ብጠይቅ ማህጸንሽ ተከፍቶ ሲታይ ከእጤው ባሽገርም ሌላ ችግር ስለተቸኝ ማህጸንሽን በጠቅላላው ነው ሐኪሞቹ ያወጡት የሚል መልስ ተሰጠኝ። ለጊዜው ብደነግጥና በጣም ባዝንም ወደሐኪም ቤቱ ተመልሼ ስለሚቀጥለው ሁኔ□ጽ ስቷጁቅ ...በቃ ልፀ አትወልጅም እንጂ ሌላ ምንም ችግር የለም ብለው አስረዱኝ። ባለበቴን የአንተ ፍላጎት ልጅ ማግኘት ብቻ ነውን ብዬ ብጠይቀው አይ...አይደለም ...ነገር ግን ከእንግዲህ በሁዋላ በቃ ...ሴት ስላይደለሽ አልፈልግሽም ብሎ ትዳሩን በቃኝ አለ። ይህ ግን ለብዙዎች ግልጽ መሆን ስለሚገባው □ባካችሁ ባለሙያ አነጋግሩ። »

እስከዳር ተፈራ(ከቦሌ)

* * * *

«ሁለተኛውን ጥያቄ በአካል ያቀረበችልን እንግዳ ጠየም ያለች ቁመናዋ የሚያምር ቦርጭ የሚባል ነገር ጨርሶውኑ የሌላት ባቷቃላጃም ዓሩ ቁመና ያላት ነች። «አሁን እንዲህ የምታምሪ

ነሽ የሚለውን አስተያየት ስለማ በጣም ነው የሚገርመኝ» አለች። ለምን?...የኛ ጥያቄ ነበር።« እኔ ከአንድ አመት በፊት እጅግ የማስጠላ እንዲያውም ድርስ ማለትም የዘጠኝ ወር እርጉዝ የምመስል ሴት ነበርኩ። እየዋለ እያደረ እንዲያውም ሕመም ይሰማኝ ጀመር። በሁዋላም ወደሐኪም ሴት ስሄድ በከፍተኛ □ፈጽ ጸ□ቶ እጢ በማህጻኔ ውስጥ እንዳለና በኦፕራሲዮን መወገድ እንዳለበት ተነገረኝ። እኔም በጣም ነበር ያዘንኩት። ተመልሼ ሰው ሆኜ ቆሜ እሄዳለሁ የሚል እምነት አልነበረኝም። ኦፕራሲዮን ስደረግ ግን ወደ አስራ አምስት ኪሎ □ሚ.□ርስ እጢ ነበር የተወገደልኝ። ያንን ያደረጉልኝን ሐኪም እንደገና እንደፈጠሩኝ ነው የምቆጥራቸው።ለመሆኑ ሴቶቹ እንደዚህ የሰውን ሰውነት ቅርጽ እስከማበላሸት የሚደርስ እጢ በማህጻናቸው ውስጥ ሊፈጠርባቸው እንደሚችል ያውቁ ይሆን? በተለይም በገጠር አካባቢ ወይም የህክምና ተቋም በሌለበት አካባቢ ያሉ ሴቶች የማይወለድ ልጅ አርግዘዋል □□ተባሉ ስንቶቹ ይሆኑ እጢውን እንደተሸከሙት ለህልፈት የሚዳረጉ? □ባካችሁ ይህንን ሴቶቹ እንዲያውቁት ብታደርጉት ጥሩ ነው የሚል ጥቆማ ልሰጣችሁ □□□ለሁ።»

አልማዝ □ጁሌ
(ከካዛንቺስ)

* * * *

ቀደም ሲል ያነበባችሁባቸውን መልእክቶች መሰረት በማድረግ በማህጸን አካባቢ ስለሚገኙት ጉዳት እንዲሁም በምን መልኩ ሊታዩ ይችላሉ የሚነግሩን ባለሙያ ዶክተር መብራቱ ጀምበር ይባላሉ። ዶ/ር መብራቱ ጀምበር የማህጸንና ጽንሰ ሕክምና እስፕሻሊስት ናቸው ።

* * * *

ኢሰግ:- የማህጸን እጢ አፈጣጠር ምን ይመስላል?

ግ/ር:- እጢ አይነቶች ብዙ ናቸው። ነገር ግን በአብዛኛው Fabroid, Mayoma ፋብሮይድ ወይም ማዮማ የሚባለው ነው የሚከሰተው። የማህጸን ግብር (Ovarian cyst) አቫሪያን ሲሰኝ ማለትም የእንቁላል እጢ የሚባልም አለ። ባጠቃላይም ታችኛው እጢና ውሀ የቋጠረ እጢ ተብሎ ሊለይ ይቻላል። የማህጸን እጢ የሚባሉት የሚበቅሉበት ቦታ እንቁላሉ ላይ አለበለዚያም ዋናው ማህጸን ውስጥ ወይም ከውጭ እንዲሁም ከማህጸን በሩ አካባቢ ሊሆን ይችላል። በማህጸን ውስጥም ሆነ ውጭ የሚበቅሉት እጢዎች በኪሎ ከበድ ሊሉ ይችላሉ። ለምሳሌ ፋይብሮይድ ወይም ማዮማ (9-15) ከዘመኝ እስከ አስራ አምስት ኪሎ ግራም ገደማ እስኪመዘን ሊያድግ ሲችል እንቁላል እጢ ግን እስከ (30) ሰላሳ ኪሎ ግራም ድረስ ሊያድግ ይችላል። እነዚህ የእጢ አይነቶች እርግዝናን የሚከለክሉም የማይከለክሉም አሉ። እርግዝና የሚከለክሉት በማህጸኑ ግድግዳ ግብግብ ማህጸን ሲሆኑ እነዚህም ተግባራቸው የሴቷ እንቁላልና የወንዱ ዘር እንዳይገናኝ ወይም ተፈጥሮ ትክክለኛ ግብግብ እድገቱ እንዳይከናወን ማገድ ነው። እነዚህ እጢዎች

ኪሎአቸው እያደገ በሄደ ቁጥር እጢው ያለባት ሴት ጤና በእጅጉ እየታወከ ይመጣል።

ኢሶግ:- የማህጸን እጢ ማህጸኑ እስኪወጣ የሚያደርሰው በምን ሁኔታ ላጁ ሲገኝ ነው?

□/ር:- ማህጸን በአፕራሲያን እንዲወገድ ወይንም እንዲወጣ ከሚያደርጉት የእጢ አይነቶች ለምሳሌ አንዱ ፋብሮይድ ወይንም ማዮማ የሚባለው ነው። ፋብሮይድ ወይንም ማዮማ በአፈጣጠሩ ጸጸ□□ ቦታ ፣ስፋቱ፣ ትልቅነቱ ወይንም መጠኑ ሁሉ ይወስነዋል። የሚበቅልበት ቦታም ከማህጸን ከውስጠኛ□ ግድግዳ ላይ ሊሆን ይችላል። ፋብሮይድ ዋና አካሉ ወይንም ከውጭ አካሉ ሆኑ □-ስጥም ሊበቅል ይችላል። በ□□□ግ ከማህጸን ውጭ ሆኖ በሆድ ውስጥ ያለው ብዙም ጉዳት አያመጣም። ከማህጸን ውስጥ ግድግዳው ላይ ያለው እጢ ግን የወር አበባ ያበዛል። የደም ማነስም ያስከትላል። የደም አፈሳሰሱና ሕመሙ ሁሉ ከበድ ይላል። ከማህጸን ውስጥ □ት□□ ላጁ ጸለ□ እጢ ልክ ሉፕ እንደሚባለው የወሊድ መከላከያ እርግዝናውንም ይከላከላል።ስለዚህ ማህጸኑ እንዲ□□ ወይንም እንዲቆይ የሚለውን ለመወሰን የዚህ እጢ ያለበት ሁኔታ ይወስነዋል።

ኢሶግ:- እጢው በአፕራሲያን ከወጣ በሁዋላ እራሱን ይተካል?

□/ር:- እጢው እራሱን ይተካል አይተካም የሚባለውን ነገር ለማስረዳት ከሚኖረው አስቸጋሪ ሁኔታ የሚመጣ ነው። ለምሳሌ ፋብሮይድ ወይንም ማዮማን ስንመለከት በአፕራሲያን ወቅት ያሉት እጢዎች በሙሉ ከማህጸን ተለቅመው ከወጡ በሁዋላ ሌሎች

ለቱ□□. □ማጁታዩ ነገር ግን ቀድሞውኑም ያቆጠቆጡት ጸትፋሉ እንጂ በአፕራሲያን የተወገደው እጢ እራሱ ተመልሶ አጸት□ም ::

ኢሶግ:- የማህጸን እጢ የተፈጠረባት ሴት የማርገዝ እድሉዋ እስከምን ድረስ ነው ?

□/ር:- አንዲት ሴት እርግዝናን ከማቀዱዋ በፊት ማድረግ ያለባት የጤና ምርመራዋን ማካሄድ ነው::ለእጢም ብቻ ሳይሆን ለማንኛውም የውስጥ ደዌ ሕመም ጭምር ከእርግዝና በፊት ቅድመ ምርመራ ማካሄት እርግዝናውን ጤናማ በሆነ ሁኔታ ለመቀጠል ያስችላል:: የማህጸን እጢንም በተመለከተ ሴትየዋ ከማርገዝዋ አስቀድሞ ምርመራ አድርጋ ከሆነ እጢው ያለበት ሁኔታ እንዲታይ ይረዳል:: ፋብሮይድ ወይንም ማዮማ በማህጸንዋ ውስጥ ያለባት ሴት በተቻለ መጠን ያደጉት እጢዎች ተለቅሙ□. □ዓተ□. እርግዝናዋን እንድትቀጥል ይደረጋል:: ምክንያቱም የተፈጠሩት እጢዎች ከወጡ በሁዋላ ሌሎቹ ማለትም ያቆጠቆጡት እጢዎች እስኪያድጉ ድረስ ጊዜ ስለሚሰጥ ያለ ችግር ልጅን ለማግኘት ያስችላል:: በ□ር□ዓ ሁሉም እጢ ያለባቸው ሴቶች እጢው ተወግዶ ልጅ ለመውለድ ይችላሉ ማለት አይደለም:: ነገር ግን እጢው እና የማህጸኑ የጤነኛነት ሁኔታ ያለበት ደረጃ ሁኔታውን ይወስነዋል:: ለማንኛውም ማንኛዋም ሴት ልጅ ለመውለድ ስትፈልግ ከማርገዝዋ አስቀድሞ ጠቅላላ ምርመራ እንድታደርግ ይመከራል::

ኢሶግ:- ማህጸን በእጢም ሆነ በሌላ ሕመም ምክንያት ሲወገድ ከሴትነት ተፈጥሮ ጋር ያለው

ግንኙነት ምንድነው?

□/ር:- በዚህ ጉዳይ ላይ አንድ የማዘንበትና ሁልጊዜ የማስ□□-ሰ□-ነገር አለ። በአንድ አጋጣሚ

ማህጸኑ የተጎዳ ሴትን አፕራሲዮን አድርጌ ነበር። ይህች ሴት አፕራሲዮን (ቀዶ ሕክምና ባይደረግላት ኖሮ ምናልባትም ልትሞት ትችል ስለነበር ሴትየዋን ለማትረፍ ሲባል ነው እርምጃው የተወሰደው። ነገር ግን ከሕክምናው በሁሻላ ባል□□-□□ሰ□□- እርምጃ ትዳሩን ማቋረጥ ነበር። በጣም ነው ያዘንኩት። ሁሉም ሰው ይህንን ሊረዳውና ሊያውቀው ይገባል። የማህጸን ዋና አካል ወይም ውስጡ በአፕረሲዮን(ቀዶ ሕክምና) ተወገደ ማለት የውጭው አካል ወይም የወንድና የሴት ግንኙነት እንዲኖር የሚፈቅደው ክፍል አብሮ ተወገደ ማለት አይደለም ። በእርግጥ ሴትየዋ ልጅ መውለድ አትችልም ። ከዚህ ሌላ ግን ሴት በመሆኑ ረገድ ወይም ወሲብ በመፈጸሙ ረገድ ምንም የሚጎድላት ነገር የለም።

ወርቅ ወተት...

«ስሜ ናርዶስ ይባላል። አሁን የመጀመሪያ አመት የዩኒቨርሲቲ ተማሪ ነኝ ። እኔ የምሰጠው አስተያየት በተለይም ከጡት ወተት ጋር በተያያዘ ነው። ከሕጻንነቴ ጀምሮ እንደጉንፋን ለመሳሰሉ የተለያዩ ሕመሞች የተጋለጥኩ ነኝ። አብራኝ የምትማር ጉዋደኛ ዬ ደግሞ አንድም ነገር ሕመም የሚባል ነክቶአት አያውቅም። ታዲያ እኔና እርስዎ ስንወያይ ያገኘሁት መልስ እስከ ጡት በደንብ በመጥባት ምክንያት ከእኔ የተሸለ አቅም ያላት በመሆኑ ምንም አይነት ሕመም እንደማያጠቃት ነው። ይህንኑ ሰምቼ የእኔን አስተዳደግ እናቴን ብጠይቃት ምናልባትም ከሶስት □ር ላልበለቷ ቱ□ ...እሱም ወደስራ እየሄደች እየመጣች እንዳጠባችኝ ነው የነገረችኝ። ...አላሳዘንም? እኔ አሁን የማስበው ልጅ ስወልድ ያለምንም ማቋረጥ ቢያንስ ለአንድ አመት ማጥባት ነው። ምናልባት የስራ ሁኔታ ሊኖር ይችላል። ነገር ግን ከማገባወ ሰው ጋር በቅድሚያ የምስማማው ነገር ቢኖር ...ምን መሰላችሁ? እኔ ልጅ ስወልድ ስራዬን ትቼ ቁጭ ብዬ በደንብ ማጥባት እንዳለብኝ ነው። እንደእኔ አይነት ጉንፋናም ልጅ ከማሳድግ ጤነኛ ልፀ ማሳ□□ በ□ም □□ልፉለሁ። □ስቲ በዚህ ዙሪያ ባለሙያ አማክሩና ለእኔም ሆነ እንደእኔ ለተቸገሩ በደንብ ምክር ለግሱን።»

ጠያቂዎችን ባደረሰችን መልእክት መሰረት ለዚህ ር□ስ ቶ□ጁ የጋበዝናቸው ዶ/ር መንግስቱ ታፈሰ የህጻናት ሕክምና እስፔሻሊስት

ናቸው። ዶ/ር መንግስቱ በአሁኑ ሰአት የሚሰሩት FNTA(food nutrition technical assistance project) በሚባል ድርጅት ውስጥ ነው።

- ሕጻኑ 50% ሀምሳ በመቶ የሚሆነውን ሓይል ሊያገኝ የሚችለው ከጡት ወተት ነው።
- ባንገር...የመጀመሪያው ብጫ ወተት በቫይታሚን ኤ የበለጸገ ወርቅ ወተት ነው።

የሕጻንነት ትርጉም ከሕግ አንጻር ከተወለዱበት ጊዜ አንስቶ እስከ አስራ ስምንት አመት ሲሆን በሕክምና ግን የተለያዩ አተረጉሞች አሉት። ለምሳሌ በአሜሪካ የሃያ አንድ (21) አመት ልጅ በልጅነት ባትሜ ባልል ውስጥ ይመደባል። ያልተወለዱትን በሚመለከት ጽንሰ በሚባል ደረጃ ባሟታወቅ ነው።

የህጻናት አመጋገብ የሚጀምረው ከተጸነሱበት ጊዜ አንስቶ ነው። እንዲያውም እናትየው ቢቻል ከመጸነስዋ በፊት የተመታጠነ የአመጋገብ ሁኔታ ሊኖራት ይገባል። ከማርገዝዋም በፊትን በእርግዝና ወቅት የተመጣጠነ ምግብ የምትወስድ እናት የተስተካከለ ጽንሰ እንዲኖራትን ወይም ጽንሱም ተገቢውን የሚያስፈልገውን ንጥረ ነገር እና ሌሎች ምግቦች ባጸብኝ እንዲያድግ ይረዳዋል። ስለሆነም የህጻናት አመጋገብ ሲባል ከጽንሱ መጀመር ጋር የተያያዘ ነው።

ጽንሱ በማህጸን ውስጥ እያለ ከእናትየው የሚያገኘው ምግብ ቫይታሚን፣ ሚኒራል፣ ሓይል፣ ኢነርጂ ባጠቃላይም ለሰውነት እድገት የሚረዳውን ሁሉ እንዲያገኝ ይረዳዋል ። እናትየው የተዛባ የአመጋገብ ስልት ካላት ለጽንሱም የምግብ ካፍለው ነገር በቂ ስለማይሆን የጽንሱ

ተጠቃሚነት የቀነሰ ሲሆን ይችላል። ባህላዊናው ግን ተፈጥሮ የሚያደላው ወደ ጽንሱ ስለሚሆን እናትየው ብትጎዳም ለሽሉ የሚያስፈልገው ነገር ይቀጥላል። ምግብን ማስተካከል የሚያስፈልገው ለሁለት ነገር ነው። አንደኛው ለእራሱ ለእናትየው ሲሆን በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ ጽንሱ ይሆናል። በዙ ጊዜ እናቶች እርግዝና ሲጀምራቸው የምግብ አለመስማማት ይኖራል። በዚህ አጋጣሚ ሽሉ ተገቢውን ምግብ ከእናትየው ካላቶ የክብደት መቀነስ የመሳሰለው ችግር ይከሰታል።

የህጻናት አነስተኛ ክብደት ይዞ መወለድ ምግብ ከማነስ ብቻም ሳይሆን ከተለያዩ ነገሮች ጋር ይያያዛል። እንደ ደም ግፊት፣ ስኩዋር የመሳሰሉት ከአመጋገብ ጋር የተያያዙ ችግሮች በእናትየው ላይ ካሉ የጽንሱ ክብደት ሊቀንስ ይችላል። በተጨማሪም የአንጎል ስራ ላይ ለምሳሌ ትምህርት አቀባበል ፣ የስራ ተነሳሽነት የመሳሰሉትን ሁሉ ያላመዋ ሕጻናት ሊወለዱ ይችላሉ።

እርግዝናው ጊዜ አልቆ ሲወለዱ ተፈጥሮ መፍትሔ ይዞ ነው እነዚህ ልጆች የሚወለዱት። ሕጻን በተወለደ ከ30 ደቂቃ እስከ አንድ ሰአት ባለ ጊዜ ውስጥ ጡት መጥባት አለበት። ልጁ ቀደም ብሎ ጀምሮ ጡት መሳብ ከጀመረ ወተቱ ያለችግር ይመረታል። ይወርዳል። የጡት ወተት ከምግብነቱ በተጨማሪ ሕጻናት በተለያዩ በሽታዎች እንዳይጠቁ የሚረዳቸው ነው ። እናትየው በተለያዩ ጊዜያት ያመረተቻቸው መከላከያ (Anti bodi) የሚባሉት አስቀድሞም ለጽንሱ ከመተላለፋቸው በላጁ በእናት ጡት ወተት አማካኝነት ልጁ ያገኛቸዋል።

በመጀመሪያው ሰባሁለት ሰአት ወይንም እስከ አንድ ሳምንት ድረስ ጸለቁ። እናት ጡት ወተት መልኩ ብጫ ሲሆን ይህም በቫይታሚን ኤ

የበለጸገ ወተት ነው። በአገራችን አጠራር እንግር የሚባለው ይህ ወተት አንዳንድ ጊዜ ቆሻሻ ነው በሚል ሕጻናቱ እንዳይጠቡት ታልቦ እንዲፈስ የመደረጉ ሁኔታ ትልቅ ስሕተት ነው። ይህ ወተት የመጀመሪያው ተፈጥሮአዊ ክትባት መሆኑን ሁሉም ሊያውቅ ይገባል። እንዲያውም ወርቅ ወተት ተብሎ ነው የሚባቀው።

የጡት ወተት ለህጻናቱ ያለጊዜ ገደብ መሰጠት አለበት። አንዳንድ ጊዜ ለህጻናቱ የሚጠቡበትን ሰአት መድቦ በየሁለት ወይንም ሶስት ሰአት በማለት ለመመገብ መሞከር በጣም ስህተት ነው። ሕጻናቱ በፈለጉበት ሰአት መጥባት አለባቸው።

ናቶች ጡት ማጥባት በሚጀምሩበት ወቅት አንዱን ጡት ለሕጻኑ ሲሰጡት ሌላኛው ጡት ሊፈስ ይችላል። ያ የሚፈሰው ጡት ወተት እንዳይፈስ በሚል ቶሎ ወደዚያኛው ጡት ሕጻኑን የማዞር ሁኔታ ይኖራል። ነገር ግን ምን ጊዜም ጡት በመጀመሪያው ዙር የሚፈሰው ወተት ሳይሆን ውሀ ነው። ስለዚህ ሕጻኑ በመጀመሪያው ጡት ውሀውን ከጠጣ በሁዋላ እንደገና ወደሁለተኛው ጡት ሲዞር አሁንም የሚያገኘው ውሀ ነው። ስለዚህ ሆዱ ይሞላና መጥባቱን ያቋርጣል። ነገር ግን ሕጻኑ መጥባት ያለበት ውሀውን ጨርሶ ወተቱን በደንብ እስኪያገኝ እና ጡቱ ሙል ብሎ ባለ እስኪሆን እንጂ ሌላኛው ጡት ፈሰሰ ተብሎ አቋርጦ ጡቱን መለወጥ ትክክለኛው የአጠባብ ስልት አይደለም።

ናቶች ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ አሰጣጡ የጡቱን ጫፍና የጡቱን ርዕስ ዓቁሩን ክብ የጡት አካል ማለት ነው አንድ ላይ በአፉ እንዲጎርስ በማድረግ መሆን አለበት። በዚህ መልክ ጡቱን እንዲይዝ ከተደረገ የጡት ወተት በደንብ ይመነጫል። ከዚህ ውጭ ግን የጡቱን ጫፍ ብቻ በመያዝ የሚመጠምጥ ከሆነ ወተትም በደንብ አያገኝም

□ንደገናም እናትየው ጡቷን ሊያማት ስለሚችል ማጥባትዋን ልታቋርጥ ትችላለች።

ሕጻናት ለስድስት ወር ውሀን ጨምሮ ያለምንም ተጨማሪ ምግብ □እናታቸውን ጡት ብቻ ነው መመገብ ያለባቸው። □እናት ጡት በቂ □ሀ ስላለ□ በበረሀ ጸሎም እንኩዋን ቢሆኑ በዚህ ምንም ስጋት ሊኖራቸው አይገባም። እናቶች በስራ ምክንያት እንኩዋን ቀኑን ሙሉ ማጥባት ባይችሉ ጡታቸውን እያለቡ በንጽህና ይዘው ልጆቻቸውን ሊያጠጡ ይችላሉ። ነገር ግን አልበወ በጡጡ የሚያስቀምጡ ከሆነ ትክክል አይደለም። ጡጡ በምንም ምክንያት ለልጆች መሰጠት የለበትም። የጡት አጠባብና የጡጡ አጠባብ የተለያዩ ነገሮች ናቸው። ሕጻኑ ጡጡን በቀጥታ በመሳብ ወተት የሚያገኝ ሲሆን ጡትን ግን በምላሱ ላንቃው ላይ በመጨመቅ ጭምር ነው ወተት የሚያገኘው። ሕጻኑ ጡጡን አንዴ ከጀመረ በምንም አይነት ወደጡት መመለስ አይፈልግም። ምክንያቱም ጡጡን በቀላሉ በመሳብ ወተት እንዲያገኝ ስለሚያስችለው ነው። ጡጡ በምንም ምክንያት በጊዜያዊነት እንኩዋን መጸመር የለበትም።

ሕጻናት ከስድስት ወር በሁዋላ በአ□ባቢው ያለውን ወላጆች የሚመገቡትን መመገብ ይችላል። ነገር ግን ምግቡ ሕጻናት ሊበሉ በሚችሉበት ሁኔ□ ተስተ□ክሎ ተዘጋጅቶ መሰጠት ለበት። ለምሳሌ ላላ ያለ ገንፎ ለማዘጋጀት የተለያዩ ምግቦችን በማደባለቅ ...አተር ፣ሽንብራ፣ ስንዱ፣ ጤፍ ፣በቆሎ የመሳሰሉትን በማደባለቅ ከአንዱ የሌለውን በሌላው በማሟላት የተሟላ ነገር በማዘጋጀት ሕጻኑ እንዲመገብ ማድረግ ጠቃሚ ነው።ነገር ግን የጡት ወተቱን የማጥባት ሁኔ□□ መቀጠል አለበት። ሕጻኑ 50'ን ሀምሳ በመቶ የሚሆነውን ሓይል ሊያገኝ

የሚችለው ከጡት ወተት ስለሆነ ቢቻል እስከሁለት አመት ድረስ ማጥባት ይመክራል። ያ ስልተቻለ ደግሞ ከስድስት ወር በሁዋላ በከብት ወተት በመሳሰለው በመተጋት ወተት እንዳያጡ ማድረግ ጽብል።

ውፍረት በአብዛኛው ከሕጻንነት ይጀምራል።

ሕጻናትና አመጋገባቸውን በተመለከተ በዛሬው እትም እንግዳችን የሁለት ልጆች እናት ነች። ልምዱዋ እንዴት እንደነበር እንደሚከተለው ገልጸለች።

* * *

« እኔ እድሜዬ ሰላሳ ሶስት አመት ነው። ስራ አለኝ ። የትምህርት ደረጃዬ በነርሲንግ ዲፕሎማ በሶሲዮሎጂ ቢኤ ዲግሪ ያለኝ ሲሆን በዴቭሎፕመንት ማናጀመንት ሁለተኛ ዲግሪዬን □□ከራሁ ነው። ልጆቼ ሁለት ሲሆኑ የመጀመሪያዋ የሰባት አመት ሁለተኛው ልጄ ደግሞ ሶስት አመቱ ነው።

ጡት ማጥባት ለእኔ የምኮራበት ወይንም በትክክል ሰርቸዋለሁ የምለው አይደለም። ምክንያቱም ሁለቱንም ልጆቼን ከአራት ወር በላይ አላጠባሁቸውም። የመጀመሪያዋን ልጄን ጡት ላለማጥባት ዋነኛው ምክንያት የስራዬ ሁኔታ ነበር። ከወለድኩኝ ከአራት ወር በሁዋላ ወደስራዬ መመለስ ነበረብኝ። መስሪያ ቤቱና ቤቱ በጣም የተራራቀ ስለነበር በምሳ ሰአት ተመልሶ ማጥባት ጠዋት ረፈድ አድርጎ መውጣት ማታ በግዜ መግባት አልቻልንም ነበር። በሁለተኛው ልጄ ላይ ግን የእራሴ ጥፋት እንጂ ከስራዬ ጋር በተያያዘ ጡት ማጥባት የማያስችል ምንም ችግር አልነበረብኝም። ሁል ጊዜ የሚገርመኝ ነገር እውቀቴን በተግባር ላይ ማዋል አለመቻሌ ነው። ጡት ለማጥባት ወይንም የጡት ወተቱን ለማምረት ብዙ መብላት ምንም ፋይዳ እንደሌለው እያወቅሁ ነገር ግን እወፍራለሁ ብዙ አልበላም

የሚሉ ምክንያቶች ለራሴ እየሰጠሁ ልጆቼን አላጠባሁባቸውም። ልግ እኔ ማጥባትን ስቀንስ ጡቱም ወተቱን ይቀንሳል። ስለዚህ ቶሎ ጡጦ ወደመስጠት አዘነብላለሁ። በጋርጋና በመጸመሪያ ትምህርቱ የነርሱንም ባለሙያ ስለሆንኩኝ የመጀመሪያውን እንገር የሚባለውን ወተት እንደተለመደው እንገር ነው ብዬ አላፈሰስኩትም። ሁለቱንም ልጆቼን አጥብቻለሁ። በአጠባብ ልጁ ቷቱ በመጸመሪያ ቤቱ ልጁ ሲቷባ ማረፊያ ቤቱ እንደሆነም ስለማውቅ ለልጁ በመጀመሪያ የሰጠሁትን ጡት ጥንፍፍ አድርጎ እስኪጠቀም ድረስ ጡቱን አልነጥቅም ። በዚህ በኩል ለዚያቹ አራት ወር እድሜም ቢሆን ልጆቼን አልጎዳሁባቸውም።

ጡት በማጥባብት ወቅት አንዱ የእኔ ችግር የነበረውና የማልረሳው ነገር የጡቱ ቁስለት ነው። እኔ እንዲያውም ጡት ለልጁ በማጉረስ ረገድ በተለይም በመጀመሪያው ወር ላይ ጡት በመስቷቱ ረቶት ቤክ ተሳትፎ የለም ማለት ይቻላል። ቤተሰብ በተለጁም እናቱ ጡቱን ለልጁ ስትሰጥ እኔ የአልጋዬን እራስጌ ይገዜ መጮህ ነበር ስራዬ ። ለዚህ የሚረዳ ብለው ዶክተሩ የሰጠት ማብራሪያ የጡቱን ጫፍ እስከ ጥቁር ክቡ ወይንም ልጁ ጭምር አብሮ መስጠትን እኔ ስለማላውቅም ተግባራዊ አላደረግሁም። እና ወደፊት ለሚወልዱ ሴቶች ይህንን ተግባራዊ ቢጸርቶ በእኔ የደረሰው ያ የሚያስመርር የጡት ቁስለት ይቀርላቸዋል።

ጡት ወተት ለሕጻናት በጣም ወሳኝ ነገር ነው። ምንም ግንኩሞን እኔ ባልፈጽመውም ለሚወልዱ ሁሉ የምመክረው

ልጆቻቸውን ጡት እንዲያጠቡ ነው። ምክንያቱም ምንም ውጣ
 □ረት □ሌለው ወፈረ ቀጠነ የማይባል በተፈጥሮ ተመጣጥኖ
 የተሰራ ጽዳት ይጎድለዋል በሽታ ያመጣል የማይባል ነገር
 ስለሆነና የተማሩም ሆኑ ያልተማሩ ሴቶች ሁሉም እኩል
 ለልጆቻቸው ሊመግቡት የሚችሉት ተፈጥሮአዊ ነገር በመሆኑ
 ጡትን ማጥባት ለማንኛኛውም እናት ቀላሉና ጠቃሚው ዘዴ
 ነው። ልጆቹ ደግሞ ጡት በመጥባታቸው ምክንያት ለተለያዩ
 በሽታዎች ያልተጋለጡ እንደሚሆኑ አረጋግጫለሁ።

□ኬ ዛሬ ልጆቹ በተለያዩ ምክንያቶች ጉንፋን ለመሳሰሉት
 በሽታዎች በጣም የተጋለጡ ናቸው። ስለዚህ ልጆቹን ከበሽታ
 ለመከላከል ስል የተለያዩ ምግቦችን መስጠት በተቻለ መጠን
 ጽዳትን መጠበቅ ጉንፋን ካለበት አካባቢ ማራቅ የመሳሰሉት
 □አለት ተአለት ስራዎቹ ሆነዋል። ጡት ቢጠቡ ኖሮ ግን በቀላሉ
 ለእነዚህ በሽታዎች ስለማይጋለጡ ብዙም አድካሚ ነገር
 አይከሰትብኝም ነበር። በየጊዜው ከህጻናት ክሊኒክ ደጅ
 አልጠፋም። በሽታውን ለመከላከል የሚረዱ ምግቦችንና የተለያዩ
 ደጋፊ ነገሮችን ለማሟላት ስል ወጪዬም ከፍተኛ ነው።
 ምንጊዜም የማዘንበት ነገር በመጀመሪያው ትምህርተኔ
 በመጠኑም ቢሆን ወደ ሕክምናው ያዘነበልኩ ቢሆንም ልጅን
 ጡት ለማጥባት ስላልተጠቀምኩበት ልክ አይደለሁም በማለት
 እራሴን እወቅሳለሁ።»

* * *

ባለፈው ሳምንት በጡት ማጥባት ዙሪያ የተለያዩ ማብራሪያዎች የሰጡን
 ዶክተር መንግስቱ ታፈሰ በዚህ እትም ጡት ስለመጥባት ብቻ ሳይሆን

የህጻናትን አመጋገብ በሚመለከትም መሰረታዊ የሆኑ ነጥቦችን ለአምዱ አካል ለሻል።

* * *

ሕጻናት እስከ ስድስት ወር ድረስ ከጡት ወተት በስተቀር ውሀን ጨምሮ ሌላ ምንም ሊሰጣቸው አይገባም ።ከስድስት ወር በሁዋላ ግን እንደአካባቢያቸው ማለትም ወላጆቻቸው ለምግብነት የሚጠቀሙበትን ማንኛውንም ምግብ በተጨማሪነት መውሰድ ይኖርባቸዋል። ለምሳሌ ጤፍ ፣ በቆሎ ፣ ስንዴ ፣ ገብስ ... (□□ተ) እንዲሁም ቅጠላቅጠሎችን ፍራፍሬዎችን እንደ ካሮት፣ ድንች፣ የመሳሰሉትን ሁሉ ጨምሮ መመገብ ተገቢ ነው። ትልቁ ነገር ግን አሰራሩ ለልጆች በሚመች መንገድ መሆን አለበት። ሳይንሱ ካርቦህይድሬት ፣ ፕሮቲን ፣ ሚኒራል ፣ ቫጁታሚን በሚል የከፋፈላቸውን ጠቃሚ ነገሮች በሙሉ ሊጸብቁ በሚችሉበት መንገድ የምግብ አይነቶቹን አቀላቅሎ በመስራት ላላ ባለ የገንፎ መልክ ወይም ለአጥሚት በሚሆን መንገድ አዘጋጅቶ ለሕጻናቱ መስጠት ይገባል።

ሌላው ለሕጻናቱ በጣም አስፈላጊ የሆነው ንጥረ ነገር አዮዲን ነው። አዮዲን ለአእምሮ እድገት ወሳኝ የሆነ ንጥረ ነገር ነው። በአመጋገብ ውስጥ የአዮዲን እጥረት ካፋቷ መ □አንቅርት በሽታ የሚከሰት ሲሆን ከዚህም በላይ በተለይም ሕጻናትን ለአእምሮ ዝግመት እና ለነርቭ በሽታ ያጋልጣቸዋል። አዮዲን ብዙ ጊዜ ተፈጥሮአዊ ከሆኑ ምግቦች የሚገኝ ቢሆንም ነገር ግን በቂ አይሆንም። ስለዚህም አዮዲንን በተጨማሪነት ማግኘት

ያስፈልጋል። አዮዲንን በጨው ውስጥ በቀላሉ ማግኘት ይቻላል። በእርግጥ አዮዲን የሌለው ጨውም ይኖራል። አዮዲን ያለውን ጨው በመጠቀሙ ረገድ በሚበስለው ምግብ ውስጥ ጨውን አስቀድሞ በመጨመር ምግቡ ሲበስል አብር ሲንተከተክ ከዋለ አዮዲኑ ስለሚጠፋ ይህ ትክክለኛው ዘዴ አይደለም። ቢቻል ምግቡ ተሰርቶ ሲቀርብ ካልሆነም ከግላት ላይ ሲወጣ ጨው ቢጨመር አዮዲኑ ሳይጠፋ መመገብ ያስችላል ። ባጠቃላይም ሕጻናቱ አዮዲን ከምግባቸው ጋር እንዲያገኙ ማድረግ ጤነኛ ነትን ያላብሳቸዋል ።

ሰዎች በሕይወታቸው ዘመናቸው የሚቸገሩበት የመወፈር ሁኔታ የሚጀምረው በአብዛኛው ከሕጻንነት እድሜያቸው ነው። ጥናቶች እንደሚያስረዱት በሕጻንነት እድሜ የሚኖረው የአመጋገብ ሁኔታ ለውፍረት ያጋልጣል። ለምሳሌ የጡት ወተት የሚመገቡ ልጆች ጡቱ ሲሰጣቸው የተመረተውን ወተት ጨርሰው ስለሚጠቡ ጡቱ ባዶ ስለሚሆን መጥባታቸውን ያቆማሉ። ነገር ግን በጡጦ የሚመገቡ ከሆነ ወተቱ ሲያልቅ ወዲያው ተጨማሪ ወተት ሊሞላ ስለሚችል ያለምንም ገደብ መጠጣት ስለሚችሉ የምግብ ፍላጎታቸውን በእጥፍ እየጨመረው ይሄዳል። ስለዚህ ሌላም ምግብ ሲሰጣቸው መጠኑ በጸጸ ልጅ ጸጸቶ ስለሚሄት ሙሉም እድላቸው ከፍተኛ ይሆናል። ሕጻናቱ በሰባት እና ስምንት ወር እድሜያቸው ከአንድ አመት በላይ በሚሆን እድሜ ክብደታቸው ይለካል ። በሕጻንነት እድሜ በተለይም ለተለያዩ በርገር፣ ጣፋጭ፣ ስብነት ያለቸውን ምግቦችን የመሳሰሉትን ከልክ በላይ መውሰድ

ወደፊት በሚኖረው ሕይወት ለውፍረትና ለተለያዩ ሕመሞች ሊያጋልጥ ስለሚችል መወገድ የሚገባው ልምድ ነው።

አንዲት እናት ጡት በምታጠባበት ወቅት ለእራስዋ ተጨማሪ ምግቦችን መመገብ ይኖርባታል። ያ ማለት ግን የወተት ምርቱ እንዲጨምር ሳይሆን የእርስዋ ሰውነት እንዳይጎዳ ነው። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ የሚሰማው ነገር ምግብ ስለማልመገብ ወተት የለኝም የሚል ነገር አለ። መታወቅ ያለበት ነገር ግን ወተቱ ሊኖር የሚችለው ሕጻኑ ስለሚጠባው እንጂ እናትየው ምግብ ስለሰላች አለመሆኑን ነው። የጡት ወተት እንዲመረት እናትየው ዘና ያለች መሆን አለባት ። እናትየው የምትጨነቅ ከሆነ የጡት □ተቱ እየደረቀ ነው የሚሄደው። በአገራችን ባህል አንዲት እናት ወተት እንዲኖራት ቆሎ መብላት በዚያ ላይ ጠላ የመሳሰሉትን መጠጦች መጠጣት የመሳሰለው ልምድ አለ። ያ በ□ር□ዓ ዓሩ ጎን አለው። በልማዱ እንደሚታመነው ግን ወተቱ በሚወሰደው ምግብ ምክንያት ባይመረትም ነገር ግን እናትየው ቆሎ በመብላቷ አንድ የምግብ አይነት ወስዳለች ስለ□ህ ለእራስዋ አትጎዳም ማለት ነው ። ጠላ የመሳሰሉትን መጠጦች በመውሰዱዋ ደግሞ ከጭንቀት ትገላገላለች። ስለዚህም ዘና ስለምትል ጡትዋ ወተት እንደልብ ሊያመርት ይችላል።

ጡትን የማጥባት ሁኔታ ከጤና ጋር በተያያዘ አንዳንድ ሊተኮርባቸው የሚገባቸው ነገሮች አሉ። እናትየው ለምሳሌ የሳንባ በሽታ ወይም ቲቪ ቢይዛት ልጁዋን በም□ቷባ ቱ□ ልትተነፍስበት ስለምትችል በሽታው እንዳይተላለፍበት መጠንቀቅ ያስፈልጋል። ከዚህም በተጨማሪ እንደ ጡት ካንሰር

የመሳሰሉት ሕመሞች በእናትየው ላይ ቢከሰቱ ቁስለት የመሳሰሉት ነገሮች ስለሚኖሩ ወደ ሐኪም ዘንድ መሄድና መመካከር ተገቢ ይሆናል። ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር በተያያዘ ግን እናቶች የሐኪም ምክር ሳይለያቸው ጡታቸውን ማጥባት እንደሚችሉ ተረጋግጦአል።ከዚህ ውጭ ግን ብዙሀኑ እናቶች ጤነኞች ስለሆኑ በተገቢው መንገድ ልጆቻቸውን ጡት በማጥባት ጤነኛ የሆኑ ልጆችን ማሳደግ ይጠበቅባቸዋል ። እናትየው የጡት ወተት ማጥባት እንደማትችል በሕክምና ባለሙያ ከተረጋገጠ ግን በከፍተኛ ጥንቃቄና ዝግጁነት በፋብሪካ የተዘጋጀ ወይንም የክብት ወተትን ለልጆች መመገብ ግድ ጁላል።

Hymen----ድሜ ልክ ልጃገረድ ሆኖ መቀጠል ...

(የልጅቷ ጽሁፍ)

ጠያቂያችን በጽሁፍዋ ያሰፈረችው ቁምነገር

ከወንድ ጋር ምንም አይነት የወሲብ ግንኙነት ሳትፈጽም የቆየች መሆኗንና በሁዋላም ከወንድ ጉዋደኛዋ ጋር ወሲብ ስትፈጽም በተለመደው መልኩ ደም አልፈሰሰችምና ለምንድነው?

ቶኸርኛዬ ለጊዜው ከሌላ ወንድ ጋር እንዳልተገናኘሁ ስጧል። ግድየለም አምንሻለሁ ከለ በሁዋላ ግን ---ለም ለም---ከሌላ ወንድ ጋርማ ተገናኝተሽል ---ይኸው ጡትሽ ---ሰውነትሽ ይመሰክራል አለኝ ---የሚል ነው።

ይድረስ ለኢሶግ በሚል ስለ ልጃገረድነት ከተሳታፊያችን የደረሰንን ጥያቄ መሰረት በማድረግ የተለያዩ መረጃዎችን አመሳክረናል። በእንግሊዝኛ Hymen በሚል ሚታወቀው ድንግልናን በሚመለከት የማህጽንና ጽንሰ ሕክምና እስፔሻሊስት እና ረዳት ፕሮፌሰር ዶ/ር እያሱ መስፍን ከአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ መልስ ሰጥተውናል ። አፈጣጠሩ ምን እንደሚመስል ከኢንተርኔት ያገኘነውን ምስልም ለግንዛቤ አቅርበነዋል።

Hymen---በአማርኛው ድንግልና (ልጃገረድነት) የሚባለው አካል ድፍን ሆኖ የሚፈጠር ሲሆን በሂደት በእድገት ጊዜ ግን ወደ ወንፊትነት ከዚያም መሀከሉ ክፍት እየሆነ ይሄዳል። መሀከሉ ክፍት ሲሆን ክብ ወይም ጨረቃ ቅርጽ ነው የሚሆነው።

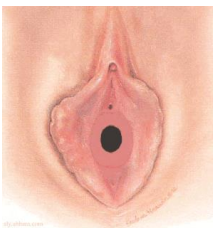
ሃሽቂስቃ..በተፈጥሮ ሂደቱን አስተክሎ ቅርጹን የማይለውጥ ከሆነ ግን ድፍን (ጭንጫ) ሆኖ ይቀራል። ጭንጫ ወይም ድፍን ሆኖ የሚቀረጧል።

ብልት ግን እንኩዋንስ የወንድ ብልት ሊያስገባ የወር አበባ እንኩዋን የማያስወጣ በመሆኑ በህክምና እርዳታ እንዲከፈት ይደረጋል።

በሀገራችን በተለምዶ Hymen...ድንግልና በተለያዩ የአኑዋኑዋር ሁኔታዎች ወይም የእስፖርት እንቅስቃሴዎች በመሳሰሉት ሊገሰስ እንደሚችል ሲነገር የኖረ ቢሆንም እንደደክተር እያሉ መስፍን መልስ ግን በምንም አይነት በአኑዋኑዋር ሁኔታ ወይም በእስፖርት እንቅስቃሴ አይገሰስም።

ሌላው ከጠያቂያችን የተሰነዘረው የወንድ ጉዋደኛዬ ድንግልናሽን ለሌላ ወንድ እንደሰጠሽ የሚያሳይ መረጃ አለኝ---ጡትሽና ሰውነትሽ ጁመሰ□ራል---ለሚለው አንዲት ሴት ድንግልናዋን ለወንድ ብትሰጥም እንደዚህ አይነት የሰውነት አ□ል ምስክርነት እንደማይኖር ነው ዶ/ር እያሉ የገለጹት።

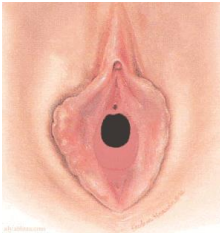
□Hymen...ድንግልና አይነቶች



---□በ □ሆነ

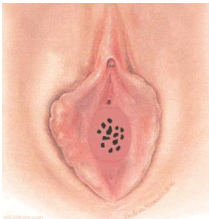
ክብ የሆነ ድንግልና የሚባለው በአብዛኛው ብዙ ሴቶች የሚኖራቸው ሲሆን ዙሪያውን እንደቀለበት ጠርዝ ያለው ነው። ከወንድ ጋር በሚኖረው ግንኙነት ዙሪያውን ያለው ቀለበቱ ስለሚሰነጠቅ መድማት ከተላል። አንዳንድ ጊዜ በግንኙነቱ ጊዜ የሚሰነጠቀው ከ ሃሽቂስቃ አልፎ ብልቱንም ስለሚሰነጠቀው የመድማት ሁኔታ□□ በ□ ጸለ

ይሆናል። ከለበሰዚያ ግን ደሙ የጠብቆ ያህል ብቻ ሆኖ የሚቀርብት ሁኔታ ጸፋ-ዓ ማል።



-----ፊ ረቃ ቅር

የዚህ አይነቱ ድንግልና በቅርጽ ክብ ናለመሆኑ በስተቀር ከወንድ ጋር በሚኖረው ግንኙነት ወቅት የሚፈጠረው የመድማት ሁኔታ ብብ ከሆነው ጋር ተመሳሳይ ነው።



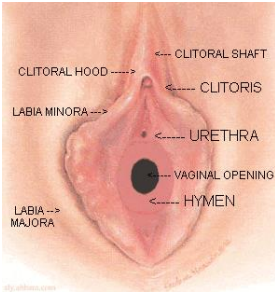
-----ወንፊት የሚመስል

ድንግልና በመጀመሪ ሲፈጠር ድፍን የሆነ ሲሆን ቀጥሎ የሚያመራው ብንደወንፊት ወደመሆን ነው። ከዚህ በሁሻል እድገቱን ናልቀጠለ ግን ወንፊት ሆኖ ይቀራል። ከወንድ ጋር በሚኖረው የወሲብ ግንኙነት ወቅት ምንም ምቹ ያልሆነ ነው። በእርግጥ የወር አበባ በማሳለፍ ረገድ ምንም ችግር የሌለው ነው።



-----ድፍን ወይም ጭንጫ

የዚህ አይነት ተፈጥሮ ያላቸው ሴቶች እጅግ በአስቸጋሪ ሁኔታ ላይ በሚሆኑ ሲሆን የወር አበባቸው የማይፈስ እንዲሁም ከወንድ ጋር ለሚኖራቸው የወሲብ ግንኙነት ምንም ዝግጁነት የሌለው ተፈጥሮ ያላቸው ናቸው። እንደዚህ ያለው ተፈጥሮ በሕክምና ማለትም በቀዶ ጥገና በልተስተ ከለላቸው ሕይወታቸውም እጅግ አስቸጋሪ ሁኔታ ጁቶ መሻል።



ቀደም ሲል ለማሳየት የተሞከሩት የድንግልና አይነቶች ብቻ አይደሉም በተፈጥሮ የሚከሰቱት። አንዲት ሴት በተፈጥሮ የምትታደለውን በሁዋላም ከወንድ ጋር ለሚኖራት ወሲባዊ ግንኙነት መነሻ የሚሆነው ድንግልና ሃብቂስቃ አንዳንድ ጊዜ የሚለጠጥ ሊመጣም ሆኖ ይፈጠራል። ይህ አይነቱ ድንግል ከወንድ ጋር ወሲባዊ ግንኙነት እየተፈጸመ እንዲያውም ልጅ ተረግዞ እየተወለደ ጭምር ለዘለአለሙ ሊኖር ይችላል። በተፈጥሮው የሚለጠጥ በመሆኑ ለመጀመሪያ ጊዜ ከወንድ ጋር በሚፈጸም ወሲባዊ ግንኙነትም ምንም አይነት የመተርተር እና የመድማት ሁኔታ ሳያጋጥም በመለቷና እና በመመለስ የሚገጥመውን ሁኔታ ጁቀባል።

በንግዲህ ወደጠያቂየቃችን ሁኔታ ስንመለስ ምናልባትም በተፈጥሮው የሚለጠጠው ሊመጣም አይነት ሃብቂስቃ ኖሮ ሊሆን ይችላል ምንም

አይነት የመድማት ምልክት ሳይታይ የቀረው። ይህ ደግሞ የጠያቂያችን ብቻ ሳይሆን የብዙ ሴቶችም ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ሲሆን በዚህም ሳቢያ በተፈጥሮ አንድ ነገር እንደጎደለ አድርጎ ማሰብ እንደማይገባ ነው ከተለያዩ መረጃዎች የተመለከትነው። እንዲያውም ከወንድ ጋር ከሚኖረው ወሲባዊ ግንኙነት ባሻገርም በመውለድ ጊዜም □□ተለቷቷ የሚመለስ በመሆኑ እድሜ ልክ ልጃገረድ ሆኖ መቀጠል እንደማለት ነው የሚል ምላሽም ተሰጥቶበ□ል።

ርዕስ አልባ

- ንደ ውጭው አቆጣጠር (2008)ዓ/ም ጥናት በአለም ላይ ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ቁፃር (34) ሰላሳ አራት ሚሊዮን ይደርሳል።
- ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር ከሚኖሩት ውስት 2.5 ሚሊዮን የሚሆኑት እድሜቸው ከአስራ አምስት በታች የሆኑ ሕጻናት ናቸው።
- ከግማሽ በላይ ተጠቂዎች ማለትም ወደ 58% ሀምሳ ስምንት ከመቶ የሚሆኑት ደግሞ ሴቶች ናቸው።

ከላይ ያስነበብናች እውነታ የተገኘው ኤችአይቪ ኤይድስ ከስርአተ ጾታ አኩዋያ እና ከአባላዘር በሽታ ጋር በማያያዝ መረጃ ከሰጡን ከዶክተር እስክንድር ከበደ ነው። ዶ/ር እስክንድር ከበደ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ የማህጻንና ጽንሰ ሕክምና ክፍል መምህርና እና ረዳት ፕሮፌሰር ናቸው።

ኢሶግ:- ኤችአይቪ ኤይድስ ከጾታ (Gender) አኩዋያ እንዴት ይታያል?
/ር:- ኤችአይቪ ቫይረስ የተገኘው እንደ አውሮፓ አቆጣጠር በ1981 ሲሆን በሽታው የወንድ

በሽታ ተብሎ ሚታወቅ ነበር። የዚህም ምክንያት ግብረሰዶም በሚፈጽሙ ወንዶች ላይ በብዛት ይታይ የነበረ ሲሆን በሁዋላ ግን በወንድና በሴት መካከል ባለው ግንኙነት ምክንያት በሽታው እንደሚተላለፍ ታወቀ ። የኤችአይቪ ቫይረስ በደም ውስጥ በመኖሩ የሀመም ስሜት ሳይኖራቸው ብዙ ጊዜ መቆየት ይችላል። ነገር ግን በቫይረሱ ምክንያት የመጡ ሌሎች

በሽታዎች ሰውየውን ማጥቃት ሲጀምሩ ኤችአይቪ ወደ ኤይድስ ደረጃ ይደርሳል ማለት ነው።

ከጀንደር ወይንም ከስርአተ ጾታ አኩዋያ የኤችአይቪ ኤይድስን ሁኔታ ከመመልት በፊት ጀንደር ምንድነው የሚለውን ብመልስ... ጀንደር ማለት ወንድና ሴት በህብረተሰቡ ውስጥ ለወንድ ለሴት ተብሎ የሚሰጣቸው ስራ ወይንም ድርሻ የሚገለጸበት ነው። የኤችአይቪ ኤይድስን ስርጭት ከዚህ አንጻር ስንመለከት ወደየት ያመዝናል ወይንም ማንን ይበልጥ ያጠቃል የሚለውን ለማየት ይረዳል። ይህንንም በተለያዩ መንገዶች ተንትኖ ማየት ይሻል።

ኢኮኖሚ-----በኢኮኖሚው እረገድ ወንዶችና ሴቶች በብዙ መልኩ ሲታዩ እኩል ባለመሆናቸውና ሴቶች ይበልጡን ጥገኛ ስለሚሆን ለቫይረሱ የመጋለጥ እድላቸው ሰፊ ነው። ምክንያቱም ብዙ ሴቶች ገቢያቸው በጣም አነስተኛ በመሆኑ ለመኖር ሲሉ ከተለያዩ ከማያውቋቸው ወንዶች ጋር የግብረሰጋ ግንኙነት ስለሚፈጽሙ ለቫይረሱ ተጋላጭ ይሆናሉ። ከዚህም ሌላ ሴቶች የኢኮኖሚ ጥገኝነታቸው ከእድሜያቸው በላይ ናሉ ወንዶች ጋር ጋብቻ አችንዲፈጽሙ ስለሚገደዱ ወንዶቹ ቀደም ሲል በነበራቸው የግብረሰጋ ግንኙነት ለኤችአይቪ ቫይረስ ተጋላጭ ሊሆኑ ስለሚችሉ ይህም አንዱ ምክንያት ነው። ከዚህ ከኢኮኖሚው ሳንወጣ ሴቶች ብዙውን ጊዜ በውሳኔ ሰጭነቱ እድላቸው ጠባብ በመሆኑ ለምሳሌ ኮንዶም እንጠቀም የሚለውን ወይንም ማድረግ አለብን ብሎ ለመወሰን ስለማይችሉ ለቫይረሱ ተጋላጭ የመሆን እድላቸውን ያስፋዋል።

ማህበራዊ --- የኢች አይቪ ኤይድስ ስርጭትን ሁኔታ እንደየማህበራዊ እና ባህላዊ ወይም ልማዳዊ ድርጊቶችም ሊፈረጅ ይችላል። ለምሳሌ በአንዳንድ አንባቢዎች የሚገኙ ልማዶች ከጋብቻ በፊት የወሲብ ግንኙነትን የሚፈቅዱበት ሁኔታ ይኖራል። ወይም ደግሞ ከጋብቻ ውጭ ከሌላ ተጨማሪ ሰው ጋር ግንኙነት ማድረግ እንደነውር የማጁታይበት ቦታ ስለሚኖር ለበሽታው መተላለፍ ተጨማሪ እድልን ይፈጥራል። እንደዚሁም ኮንዶምን አምኖ የመቀበልና ያለመቀበል ፣ የመጠቀምና ያለመጠቀም ፣ ድህነት ፣ ያለመማር የመሳሰሉት ነገሮች ሁሉ ለኢችአይቪ ኤይድስ ስርጭት ወሳኝ ሁኔታዎች ሲሆኑ መደረግ ባለበት ጥንቃቄ ላይ ግን ባብዛኛው ሴቶቹ ከወንዶች ባነሰ ሁኔታ እንዲደራደሩ ስለሚያደርጋቸው ይበልጥ ጁታቃሉ።

ጤ ልማጣዊ ድርጊቶች--- ጸላእድሜ ጋብቻ በተለይም በሰብ ሰሀራን አፍሪካ አገሮች ባማካይ ጋብቻ የሚፈጸመው በወንዶቹና በሴቶቹ መካከል በአስር አመት ልዩነት እና ከዚያም በላይ በመሆኑ ብዙዎቹ ሰት ሕጻናቶች በቫይረሱ እንዲጎዱ ምክንያት ይሆናል። ከዚህ ጋር በተያያዘም ጾታዊ ጥቃት በጉልበት የሚደረግ የወሲብ ግንኙነት ስለሚሆን በሴቶች አካል ላጁ የመሰንጠቅ የመቁሰል የመሳሰሉት አደጋዎች ስለሚኖሩ በጣም አጋጣሚም ቫይረሱ የሚተላለፍበት ሁኔታ ከፍተኛ ያለ ነው። ሌሎችም እንደግርዛት የመሳሰሉት ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ቫይረሱን ለመተላለፍ ምክንያቶች ናቸው።

ተግባር----- ሴቶች ባላቸው የአካል መሳሳት ወይም መለስለስ ሳቢያ በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ በገላ ላይ የመላላጥ የመሰንጠቅ ችግር ስለሚኖር እና እንዲሁም በብልት አካባቢ ሰኛ ጸለ ቦታ ስለሚኖር የወንዱን ፈሳሽ ረዘም ላለ ጊዜ ይዘት ስለሚቆጁ ለቫጁረሱ በውስጥ መቆየትና የመተላለፍ እድሉን ጸሰኛላቸው። በእርግጥ እንደላብ ወይም ምራቅ በመሳሰሉት ፈሳሾች የሚኖረው የቫይረስ መጠን ዝቅተኛ ስለሆነ ለቫይረሱ መተላለፍ ምክንያት አይሆንም ። ነገር ግን በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ በሚኖረው ፈሳሽ ሳቢያ ቫይረሱ መተላለፍ የሚችል በመሆኑ ከቫይረሱ መተላለፊያ መንገዶች ወደ 80% ሰማንያ በመቶ የሚሆነው ድርሻ በግብረሰጋ ግንኙነት ሳቢያ የሚተላለፈው ነው ። ኤችአይቪ ኤይድስ ከወንድና ከሴትነት አኩዋይ በተለያዩ ምክንያቶች ሲመዘን እኩል ቫይረስ ያላቸው ወንድና ሴቶች ቢኖሩም እንኩዋን ኤችአይቪ ወደኤይድስ በፍጥነት የመድረስ እድሉ በሴቶች ላይ 1.6 ያህል በእጥፍ ይገመታል።

ኤችአይቪ ኤይድስ በወንዶችም በኩል በተለይም የግብረሰዶም ግንኙነት የሚፈጽሙት ላይ ስርጭቱ ከፍ ያለ ነው። የግብረሰዶም ግንኙነት በሚፈጸምበት ወቅት የውስጥ የአንጀት ክፍል በጣም ስስና የሚሰነጠቅ ስለሆነ በግንኙነቱ ወቅት ተቀባይ የሆነው ሰው በበሽታው የመያዝ አድሉ ከፍተኛ ነው።

ኢሰግ:- የኤችአይቪ ኤይድስ ስርጭት ከአባላዘር በሽታ ፋር በተጸጸ ምን ይመስላል

□/ር:- ጸልታከመ የአባላዘር በሽታ ያለባቸው ወንድም ሆነ ሴት ከሌለባቸው በአስር እጥፍ በኤችኤቪ ያመያዝ እድል የሚኖራቸው ሲሆን አሁንም በሴቶች ላይ ያመዘነ እንደሚሆን □ታወቀ ነው። ምክንያቱም አንዳንድ የአባላዘር በሽታዎች ምንም አይነት የህመም ስሜት ስለማይኖራቸው ሴቷ በቫይረሱ ለመያዝና በሽታውንም ለማስተላለፍ ከፍተኛ እድል ይኖራታል። ኤችኤቪ የመተላለፊያ አንዱ መንገድ ከእናት ወደልጅ ሲሆን □ሱም በእርግዝና በወሊድና ጡት በማጥባት ጊዜ ነው። ከሀያ አምስት እስከ አርባ በመቶ የሚሆኑት እናቶች ምንም ሕክምና ናላገኙ በሽታውን ለልጆቻቸው የማስተላለፍ እድል አላቸው። ኑቶች ብዙውን ጊዜ ወደሕክምና ሄደው እራሳቸውን በምርመራ □ማ□ቅ እንዲሁም ኮንዶምን በእራሳቸው ፍላጎት የመጠቀም እድላቸው ዝቅተኛ በመሆኑ የመገለል ሁኔታቸው በጣም የከፋ ነው።

ኤችኤቪ በሴቶች ላይ ሊያስከትል የሚችለው አለ። ለምሳሌ በማህጸን ብልት ውስጥ የፈንገስ በሽ□ □ሚጸመቷ ኤችኤቪ የያዛቸው ሰዎች ላይ በተደጋጋሚ ይ□ጸል። የማህጸን አፍ የቅድመ ናንሰር ምርመራ ውጤት ብዙ ጊዜ ፈክክል ያለመሆን ይታያል። ይህም ማለት የኤችኤቪ በሽተኞች ከሌለባቸው የበለጠ የማህጸን አፍ ናንሰር የመኖር እድሉ ከፍተኛ ነው የሚሆነው። ስለዚህ ኤችኤቪ ፖዘቲቭ የሆኑ ሴቶች የማህጸን ምርመራን በየስድስት ወሩ እንዲያደርጉ ይመከራል።

ለማከም አስቸጋሪ ሁኔታዎችን የሚፈጥሩ በሽታዎች ለምሳሌ በብልት አንባቢ ቁስለትን የሚያመጡ የአባላዘር በሽታዎች እንደቂጥኝ ክርክር የመሳሰሉት ኤችኤቪ ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ላይ የተለያዩ መድሀኒቶችን ም ብንሰጥ እንኩዋን በሚፈለገው ፍጥነት የበሽታው የመዳን ሁኔታ ላይታይ ይችላል። ለምሳሌ እንደቂጥኝ ክርክር የመሳሰሉት በሽታዎች ማለት ነው

የማህጻን እንፌክን ኤችኤቪ ያለባቸው ከሌለባቸው ይልቅ በአራት እጥፍ ያህል ከፍ ባለ ሁኔታ ይታያል። ለመዳንም ከፍ ያለ ሕክምናን ይፈልጋል።

የአባላዘር በሽታንና ኤችኤቪን ስንመለከት የአባላዘር በሽታ ማለት በሽታው ከያዘው ሰው ጋር በሚደረግ የግብረ ስጋ ግንኙነት ወይም በሽታው ከያዛት ነፍሰጡር ወደ ልጁ የሚተላለፍ ማለት ነው። መንስኤውም ቫክነርያ ፈንገስ እና ጥገኛ ተሀዋስያን ሲሆኑ በሽታዎቹም ጨብጥ ቂጥኝ ክርክርና ባምቡሌ በመባል ጁታወቃሉ። የአባላዘር በሽታዎች በጊዜው ናልታከሙ መንንነት የምህጻን ናንሰር ውርጃ ከማህጻን ውጭ እርግዝና ልጅ አልባ አንላ ስንኩል ወይም ሕይወት የሌለው ልጅን መውለድ የልብና ኩላሊት እንዲሁም የአእምሮ ሕመምን ያስከትላል። አንድ ሰው በአባላዘር በሽታ ከተጠቃ ኤችኤቪ ቫይረስ መያዝና የማስተላለፍ እድሉ የከፋ ነው። የኤይድስ ተጠቂ ና የአባላዘር በሽታ የያዘው ሰው በተለይም በብልት አንባቢ ቁስለትን የሚያመጡ ከሆኑ ኡችኤቪ ቫይረስ ወደ ሰውነታቸው የሚገባበት እድል ስለሚያገኝ ለማስተላለፉም በዚያው ልክ ነው። በአንደዚህ ያለ ሁኔታ ውስጥ ባሉ ሰዎች ላ በኡጋንዳ በተደረገው ጥናት በሽታው

ከሌለባቸው ይልቅ ኤችአይቪን የማስተላለፍ እድላቸው በአራት ስምር ጨምሮ ነው የሚታዩት።

ወደመፍትሔው ስንመጣ በአባላዘር በሽታ የተጠቁም ሆነ ሌሎች በፍጥነት ወደሕክምና ቢሄዱ ጥቅም አለው። ይህም እራሳቸውም በበሽታው እንዳይሰቃዩ ሌሎች ያልታመሙትንም በበሽታው እንዳይያዙ ለማድረግ ይረዳል።

ባጠቃላይ ግን ኤችአይቪን ለመከላከል ሴት ወንድ ሳይባል መላው ሕብረተሰብ አቋም ሊወስድበት የሚገባ ሲሆን በተለይም ሴቶች ትምህርት እንዲማሩ በኢኮኖሚውም እራሳቸውን የሚያግዙበት እድል ቢመቻች እንዲሁም ጾታዊ ጥቃት እንዲቀር ትረት ቢደረግ የኤችአይቪን ስርጭት በመግባቱ ረቶች ይበልጥ ያግዛል። ሴቶች በራሳቸው ገላ ላይ እንዲያዙ (ሱክሹዋል ሪፐርት) መረጃን መስጠት የልጅነት ጋብቻን ማስቀረት እንዲሁም ጾታዊ ጥቃትን ማስወገድ ተገቢ ነው። ችግሩ የሴት የወንድ ተብሎ የሚለይ ሳሆን የመላው ሕብረተሰብ በመሆኑም ሁሉም ሊረባረብ ይገባል።

«...ግሥትህም አህያ ያችውልህ...»

«ይድረስ ለኢትዮያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ...እንደምን ሰንብታችሁታል::እኔ የምኖረው በአሁኑ ሰአት አዲስ አበባ ሲሆን የኑሮዬ መሰረት የትውልድ አካባቢዬ ግን ወደ አንኮበር ነው::»

ከላይ ባነበባችሁት መግቢያነት የደረሰንን የተሳታፊዎችንን የወንድወሰን ግሥት ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር የተያያዘ እውነተኛ ታሪክ ታነቡ ዘንድ ጋብዘናችሁታል:: የአቶ ወንድወሰንን ደብዳቤ መነሻ በማድረግም ኤችአይቪን በተመለከተ በጥናት የተደገፈ መረጃ ለንባብ ብለናል:: ምንጫችን (Ethiopian journal of Reproductive Health)ነው::

«ይድረስ ለኢትዮያ የማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ማህበር ...እንደምን ሰንብታችሁታል::እኔ የምኖረው በአሁኑ ወቅት አዲስ አበባ ሲሆን የኑሮዬ መሰረት የትውልድ አካባቢዬ ግን በሰሜን ሸዋ አካባቢ ነው:: እኔ አሁን በእድሜዬ ወደ ሀያ አመት ተጠግቻለሁ:: ታዲያ ለእናንተ ለመጻፍ የተገደድኩት ታሪክ ምን መሰላችሁ ..የእናትና አባት ጉዳይ ነው:: እናትና አባት ሁለቱም ማለት ይቻላል በእድሜያቸው ገና ሰርተው ያልጠገቡ ናቸው:: እናት እድሜዋ ወደ ሰላሳ ስድስት አመት አከባቢ ስትሆን አባት ግን ወደ አርባው የተጠጋ ነው:: እነዚህ ሰዎች ሁለቱም ማለት ይቻላል ኤችአይቪ በአገራችን በታወቀበት ጊዜ ገና ሮጠው ያልጠገቡ ሕጻናት ናቸው ብል ማጋነን አይሆንብኝም:: አባት በባህርጁ ግን እጅግ አስቸጋሪ ሰው ነው:: ለእናትም ሆነ ለእኛ ለልጆቹ የማይመች እንዲያውም በመጠጥ ኃይል እየተመረከ

ሁልጊዜ በምሽት ንትርክና ጭቅጭቅ የሚያበዛ እንዲሁም ለእኛ ለልጆቹም መጥፎ ምሳሌ የሆነ ሰው ነው። እናቱም ሁልቺ □ □ እግዚአብሔር ስታማርር እንዲያውም እኔ በቤቱ ትልቅ ልጅ ስለነበርኩ አጽናናት ነበር።

አንድ ቀን ጠዋጽ በማለዳ አባቴ ፈረሱን እየሳበ መንገድ ጀመረ። ከተል ብዬ ..አባዬ በጠዋት ወደየት ነህ አልኩት.. □ሱም ምንኦገባህ ብሎኝ ሄደ። ወደቤት ተመለስኩና ለእናቴ ስነግራት ተወው ይሂድ አለኝኝና እሱም ወደገበያ ይዛው የምትሄደውን ነገር መቆጣጠር ጀመረኝ። □ኔም ዝም ብዬ ወደትምህርት ቤቴ መንገዴን አቀናሁ። ትምህርት ቤት ስደርስ አስተማሪው አልመጣምና እንሂድ ተባብሰን ከጉዋደኞቹ ጋር ተለያየን። እኔ እናቴን ላግዛት ብዬ ወደገበያ ሄድኩ። ...እናቴ ከምትቀመጥበት ቦታ ስሄድ የለኝም... በአይኔ እያማተርኩ ሳፈላልግ የአባቴን ፈረስ ከአንድ ጠጅ ቤት ደጃፍ አየሁት። ወደዚያ ሄድኩና እሱን ለማ□ኘት ስሞክር ጠጅ ቀጂው አባትህ ከሰው ጋር ክፍል ይዘዋል አለኝ። በጣም ደነገጥኩ። ጠጅ ቀጂውም መልሶ ምነው ደነገጥክ እንዴ? ምን አዲስ ነገር አለ ...ሁሉም አኮ እንደዚህ ጸ□ርፉሉ። □እናትህም አህያ ያችውልህ አለኝ። እኔም እሱን እንደዚህ ያለውን ነገር ከማየትዋ በፊት ቀድሜ ላግኛትና ...በቃ □□ቤታችን እንሂድ ብዬ ወደአህያዋ ገሰገስኩኝ። እዚያም አህያዋ የቆመችው እንደዚሁ ከሌላ ጠጅ ቤት ደጃፍ ነው። ቀስ አልኩና አየት አየት ሳደርግ እናቴ ከአንድ የሰፈራችን አባወራ ጋር ከአንድ ጥግ ቁጭ ብላ ጠጅ ትጠጣለች። ከሰውየውም ጋር ይሳሳቃሉ። አለፍ አለፍ እያለም ትከሻዋን ይደባብሳቃል።

□ከአሁን ድረስ እኔን የሚገርመኝ ነገር ግን የአባቴን ሁኔታ በትዝብት አልፌ እናቴ ጋ ስደርስ ግን እራሴን መቆጣጠር ሲያቅተኝ ነው። አልቻልኩም። ዘው አልኩና ተነሽ እንሂድ አልኩዋት። ሰውየውም ቢያፈጥብኝ እናቴም ብታፍር እኔ ግን ንዴቴን መቆጣጠር አቃተኝ። በሁዋላ ሰውየው ዘወር በል ከፊቴ ሌላ ነገር እንዳይከተልህ ...ሰው መጫወት አይችልም እንዴ ? ሲለኝ... ጠጅ ቀጂው መጥቶ እየገፈተረ አስወጣኝ። እኔም ሳስበው ከዚያኛው ጠጅ ቤት ያለው አባቴ ጸቡን ቢሰማና ቢመጣ... የምንደባደበው ደግሞ ቤተሰቦቼ መሆናችንን ሲያይ...ከዚያ በላይ ደግሞ ሚስቱ ከሌላ ሰው ጋር እየተዘናናች መሆኑን ሲያውቅ ሌላ እልቂት ይፈጠራል ብዬ እያዘንኩ ወደቤተ አመራሁ። ግን በመንገዴ ላይ እያለሁ አንድ ነገር ወሰንኩ። በቃ... ከዚያች አከባቢ መልቀቅ ... አባቴ ከሌላ ሴት ፉር ... እናቴ ደግሞ ከሌላ ወንድ ጋር ሆነው ከማየት ከመስማት በላይ ምንም የከፋ ነገር እንደማይመጣ ተሰማኝ። የሶስት ልጆች እናትና አባት የሆኑት ሰዎች እንደዚህ ያለ ጥፋት ሲፈጽሙ የዘመኑንም ነገር እንዳልተረዱት ገባኝ። ስለዚህ በዚያኑ ሰሞን ደህና ሁኑ ሳልል ወደ አዲስ አበባ መጣሁ።

ይህንን ጽሁፍ ለመላክ የተነሳሳሁበት ምክንያት ከዚህ የሚቀጥለው ነው። እናትና አባቴ ፍቺ ከፈጸሙ እነሆ ሶስት አመታቸው ነው። ከአባቴ ከተፋታች በሁዋላ ጉዳይ በረት ከምትባል ከተማ ለስላሳና አረቄ □ሽጠች መተዳደር ጀምራ ነበር። ታዲያ የዛሬ ስድስት ወር ገደማ እናትህ በጣም ታማላችና ድረስላት ተብዬ ተነስቼ ሄድኩ። ወደ አዲስ አበባ

አምጥቼም ሳሳክማት የሚያሳዝነው ነገር ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ሆናለች። እንግዲህ ለቫይረሱ የተጋለጠችው ከስራዋ ጋር በተያያዘ መሆኑን አንዳንድ መረጃዎች ከአካባቢው አግኝቻለሁ።

□እናቴ በቫይረሱ መያዝ በሕይወት ዘመኔ ከገጠሙኝ ሀዘኖች □በለቷ□ እንደሆነ እገምታለሁ። ምክንያቱም እናቴን ከጉዋደኛ ችፍር ባቸፍሁዋት ጊዜ ስለኤችአይቪ ምንነት ላስረዳት ስሞክር እኔ ሁሉንም ነገር ሰምቻለሁ አውቃለሁ ...አንተ አትነግረኝም የሚል መልስ ነበር የሰጠችኝ። ውሎ አድር ግን ከዚህ ቫይረስ አለማምለጧ አሳዝኖኛል። እራስዋን የምትከላከልበትን ነገር አልተጠቀመችም ወይም የባህርይ ለውጥ አላመጠችም ።እባክችሁ በእንደዚህ ያለ ሁኔታ ለሚጎዱ ሰዎች ምክር ለግሱዋቸው።»

□ተሳታፊዎችንን የአቶ ወንድወሰን ኃይሉን ጽሁፍ ካነበብን በሁዋላ በኤችአይቪ ዙሪያ በቡታጅራ አካባቢ ወደ ሶስት ሺህ ሰባት መቶ አርባ ሶስት ወጣቶች ላይ የተደረገውን ጥናት ተመልክተናል። በተደረገው ጥናት እንደተረጋገጠው ለጥናት ከተመረጡት ሰዎች መካከል ወደ ዘጠና ሰባት በመቶ (97%) የሚሆኑት ስለኤችአይቪ ኤይድስ መተላለፊያ መንገዶች መረጃ እንደአገኙ ወይም እውቀቱ እንደአላቸው ተረጋግጦአል። ጥያቄ ከተደረገላቸው መካከልም ከግማሽ በላይ የሚሆኑት ሙሉ በሙሉ መተላለፊያውንና መከላከያውን ጭምር ትክክለኛውን መልስ አጠናቀው እንደሰጡ ጥናቱ ያሳያል ። ነገር ግን

አንዳንዶቹ ማለትም ጥናቱ ከተደረገባቸው ሰዎች መካከል ወደ አርባ ስምንት ከመቶ የሚሆኑት (48 %) የመተላለፊያ መንገዱን ካለማወቃቸው የተነሳ በወባ አማካኝነት እንደሚተላለፍ ነበር የገለጹት። ሽንት ቤት በመጋራት እንዲሁም አብሮ በመብላትና በመጨባበጥ በመሳሰሉት መንገዶች ጭምር እንደሚተላለፍ የገመቱም ነበሩ። ከዚህ በተጨማሪም አንዳንዶች ቀደም ሲል በነበረው ባህሪያቸው ሳቢያ ኤችአይቪ እንደማይይዛቸውና ማሰብ የሚፈልጉት በወደፊቱ ሕይወታቸው ምክንያት ሊደርስ የሚችለውን ብቻ እንደሆነ ነው የተናገሩት። በቡ□ፀራ የተደረገው ጥናት እንደሚመሰክረው ብዙዎቹ ሰዎች ኤችአይቪ ኤይድስ ከሰው ወደሰው እንደሚተላለፍ ቢያውቁም በምን ምክንያት እንደሚተላለፍ ግን ብዙዎቹ ስለማያውቁ (በመጨባበጥ አብሮ በመብላት...ወዘተ) በአኑዋኑዋራቸውም ላይ ችግር የፈጠረበት ሁኔታ ታይቶአል።

በኤችአይቪ ቫይረስ መያዛቸውን ያወቁ ሰዎችም እራሳቸውን በመንከባከቡና ፀረ ኤችአይቪን በመጠቀም ረገድ ብዙም □ርምጽ የማይወስዱ ሰዎች ብዙዎች ሲሆኑ በተለይም ጋብቻ የፈጸሙ ወጣቶች የትዳር ጉዋደኞቻቸውን በማመን እንዲሁም ጋብቻ ያልፈጸሙትም ጭምር ፀረ ኤችአይቪን በመውሰዱ ረገድ ወደሁዋላ ያፈገፈጉበት ሁኔታ ተስተውሎአል።

አንዳንድ ሰዎች ስለኤችአይቪ ኤይድስ በከፍተኛ □ረጽ □□ቀቱ እንዳላቸው ቢረጋገጥም ይህ ነገር ግን እያንዳንዱ ሰው እራሱን ከቫይረሱ እንዴት መከላከል እንዳለበትና ምናልባትም በቫይረሱ ከተያዘ በሁዋላ ምን እርምጃ መውሰድ እንዳለበት ባጠቃላይም

የባህሪይ ለውጥ ለማምጣት ከሚያስችለው ደረጃ ላይ ደርሶአል ለማለት አያስደፍርም።

የኤችአይቪ ኤይድስ ስርጭትን በሚመለከት በገጠርና በከተማ ያለው ሁኔታ ሲታይ ሰዎች በተለያዩ ምክንያት ማለትም በንግድና በመሳሰሉት ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ከቦታ ቦታ ስለሚሻገሩ ለስር ቱ እንደ አንድ ምቹ መንገድን እንደፈጠረ ምክንያት ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል ። በሌላ በኩል ደግሞ ለተለያዩ ስራዎች በከተሞች ተሰማርተው የነበሩ የገጠር ሰዎች ሕመሙ በሚከሰትባቸው ጊዜ ተመልሰው ወደቤተሰቦቻቸው ማለትም ወደገጠር የሚሄዱ በመሆኑና በዚያም ባለው የተለያዩ አገልግሎቶች እና በሚፈጠረውም የፍቅር ግንኙነት ሳቢያ ቫይረሱ ሊሰራ እንደሚችል ይታመናል።

ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ ተቀዳሚው ተግባር ሰዎች በቫይረሱ ስርጭትና በመከላከሉ ረገድ ምን መደረግ እንዳለበት በተጠቃሚው እንዲያውቁ ማድረግ ነው። ነገር ግን ከእውቀትም በላይ ሰዎች የባህርይ ለውጥ እንዲያመጡ የሚያስችላቸውን ጸ መቷቀምም ሊታለፍ የማይገባው ነገር ነው። የባህርይ ለውጥ ሳይኖር ስለ ኤችአይቪ ኤይድስ ምንነትና ስለስርጭቱ እውቀት መኖሩ ብቻውን ከቫይረሱ ራስን ለመከላከል እንደማያበቃ ነው ጥናቶች የሚመሰክሩት።

ማንኛውም ሰው ምርመራ በማትረጋ ሰውን ማወቅ ያለበት ሲሆን ምናልባት በኤችአይቪ ቫይረስ የመያዝ እድል እንኩዋን ተፈጥሮ ቢሆን የህክምና ባለሙያዎችን ምክር መቀበል እና ጸረ ኤችአይቪ መድሀኒትን መጠቀም ተገቢ ይሆናል። ከዚህም ባለፈ

አድሎና መገለልን እንዲወገድ ማድረግ እንዲሁም ሌሎች ሰዎች ለኤችአይቪ ቫይረስ ተጋላጭ እንዳይሆኑ ማስተማር ከሁሉም ህብረተሰብ አል እንዲሁም ጉዳዩ ከሚመለከታቸው አካላት ሁሉ ጁቷበቃል።

አስገድዶ መድፈር ከወሲብ ፍላጎት ጋር የተያያዘ አይደለም።

አስገድዶ መድፈር ብዙ ጊዜ ወንድ በሴት ላይ የሚያደርሰው ቢሆንም ወንድ ወንድን ወይንም ሴትም ወንድን የሚደፍሩበት ሁኔታ አለ። አንዳንድ ጊዛ በቡድን በመሆን ብዙ ሴቶች ወንዶችን አስረው በሚጠሩበት አጋጣሚ አለ። ግን ይህ ብዙ ጊዜ የሚታይ ስላልሆነ ወደዛ አናተኩርም። በዚህ ርእስ ጉዳይ የምንመለከተው ወንድ ለምን ሴትን ይደፍራል የሚለውን ይሆናል። ምክንያቱም ብዙ ጊዜ የሚታይ ስለሆነ ነው። ለዚህ ማብራሪያ የጋበዘናቸው ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ የማህጻንና ጽንሰ ሐክምና እስፔሻሊስትና ረዳት ፕሮፌሰር ናቸው።

ወንድ ሴትን የሚደፍረው ብዙ ጊዜ የስርአተ ጾታ ጠቅላይ ልዩነቱ ወይንም ጀንደር ሚለው ሁኔታ ጋር ይያያዛል። ሴት እንዲህ ነች ወንድ ግን እንዲህ ነው የሚለውን ህብረተሰቡ የሚያምንበትና ተግባራዊ ጥያቄዎች ካለው ጋር በተያያዘ አስገድዶ መድፈሩ ብቻ ተቆይቶ ይፈጸማል። ምክንያቱም ህብረተሰቡ ለወንድ ልጅ ኃይል ወይንም አቅም እንዳለው እየነገረ ስለሚያሳድገው ወንዱ በተፈጥሮው ካቸኘው ጥንካሬ ባሻገር በአስተሳሰብም ኃይል እንዲኖረው ያደርገዋል። ከዚህም በተለየም በልጅነታቸው የመደፈር ወይንም የመገለል እንዲሁም የተለያዩ ጥቃቶች የደረሰባቸው ከሆነ አስገድዶ መድፈርን እንደ እልህ መውጫ ጁቷቀሙበታል። አንድ ወንድ እንደዚህ ያለ ጉዳት እየደረሰበት ያደገ ከሆነና እሱም ጥቃቱን መፈጸሙ በሳይንሳዊው መንገድ ሲተረጎም አእምሮው በሚያድግበት ሰአት የተለያዩ ኢንዱስትሪዎች ማለትም ነርቭ ከነርቭ የሚገናኝበት መልእክት የማስተላለፊያ ኬሚካሎች በደም ውስጥ እየቀነሰ ይመጣል። አእምሮው እያደገ ሲመጣ ደሙ ግን እየቀነሰ

መምጣቱ በሚያድጉበት ሰአት ላይ ይህንን ወሲባዊ ጥቃትም ሆነ ማንኛውንም ወንጀል እንደሰው መግደል የመሳሰሉትን ጨምሮ የመፈጸም እድላቸው የሰፋ ይሆናል። ብዙ ጊዜ አስገድዶ መድፈር የሚፈጽሙ ሰዎች ከአንድ ሰው ጋር ወይንም ከተለያዩ ሰዎች ጋር ጥሩ አይነት ግንኙነት መመስረት የማይችሉ ናቸው። ይህ እንግዲህ ከአስተዳደግ ወይንም ከተለያዩ የህይወት አጋጣሚዎች ሊሆን ይችላል። በተረጋጋ ሁኔታ ከሰዎች ጋር መኖር ካልተቻለ ወይንም ህብረተሰቡ የሚጠብቀውን ደረጃ ማሟላት ካልተቻለ እንደመሸሻ የሚቆጠረው የአስገድዶ መድፈር ወንጀልን የመሳሰሉ ሊሆኑ ይችላሉ ።

አስገድዶ መድፈርን በሚመለከት የተሳሳተ ግንዛቤ እንዳይኖር ያሰጋል። አስገድዶ መድፈርን የሚፈጽም ወንድ የግብረሰጋ ግንኙነት ፍላጎት ኖሮት ስሜትን ለማርካት ሲባል አይደለም።አንድ ወንድ አስገድዶ መድፈርን በሚፈጽምበት ወቅት በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት የማይገኘውን ርካ ጸቆል ማለትም አይደለም። እንዲያውም የወንድ የዘር ፍሬያቸውን ሳይለቁ አስገድዶ መድፈሩ ሊያበቃም ይችላሉ። ስለዚህ ዋናው የአስገድዶ መድፈር ምክንያት ሐይልን መግለጽ መሆኑ ነው በተለያዩ ጥናቶች የተደረሰበት ። አንድ ወንድ በህብረተሰቡ የተሰጠው ኃይል ከሴት የተሸለ እንደሆነ እንዲያስብ አድርጎታል። በጾታ ክፍፍሉ ወንድ ከሴት ይበልጣል የሚል ነገር በአምሮ ውስጥ ስላለ አስገድዶ መትር በዓቅሉ ሲታይ የኃይል መግለጫ ነው። ስለሆነም አስገድዶ መትር እኔ እበልጣለሁ የሚለውን ስሜት መግለጫ እንጂ ወሲብን ማርኪያ አይደለም።

የተፈጠረው የሃይል ልዩነት እንዳለ ሆኖ የኢኮኖሚው ሁኔታ እንዲሁም በ ለቲካና እና በእድሜም አጥቂው ከተጠቂው የበለጠ መሆኑን

በሚረዳበት ጊዜ ይህንን አስገድዶ መድፈርን በመፈጸሙ እና ኃይሉን በማሳጩ ቁጭዎ እርከታ ሊያገኝ ይችላል። አስገድዶ መድፈር በማን ጁጫማል ሲባል ባልተማሩ ወይም ስራ በሌላቸው ሰዎች የሚፈጸም ተርጉሞች ጁታሰብ ይሆናል። ነገር ግን ብዙ ጥናቶች እንደሚያስረዱት ለከፍተኛ ረጅም ጊዜ ለተማሩና በኃላፊነት ደረጃ ያሉ ሰዎች እንደሚፈጸሙት ነው። በእንደዚህ ደረጃ በደረሱ ሰዎች ሁኔታ ሲታይ ደግሞ ባላቸው አቅም ወይም ኢኮኖሚ ምክንያት ምንም ነገር መጠንም እንደሚችሉ ወይም የፈለጉትን ማድረግ እንደማያቅታቸው ማሳያ አድርገው ነው የሚወስዱት ። በእንደዚህ አይነት ሰዎች ጫጫና ሴቶች ጉዳዩን ለህግም ይሁን ለሕክምና ለማድረስ ስለሚጠሩና ሰዎቹንም ስለሚያከብሩ ወንጀሉ ተዳፍኖ እንዲቀር ይሆናል። ባጠቃላይ ሲታይ ግን ተገደው የተደፈሩ ሰዎች ብዙ ጊዜ በህብረተሰቡ ውስጥ መገለል ይደርስባቸዋል። ጥፋቱን ያደረሱትም እነሱ እንደሆኑ ተደርጎ ይወሰዳል። አንዲት ሴት ተገዳ ተደፈረች ሲበል በህብረተሰቡ ውስጥ የሚሰጣት ግምትም ይቀንሳል።

ሌላው አስገድዶ መድፈር የመፈጸም ሁኔታ የተወሰኑ ወንዶች በቡድን ሆነው (ጋንግ ሬፕ) ተብሎ በሚገለጸው መንገድ የሚፈጸሙት ነው። ይህም ሰዎቹ ለምንድነው እንዲህ ያለ ጥቃት የሚፈጸሙት ተብሎ ሲጠየቅ በልጅነት ዘመናቸው ወይም ካደጉም በሁዋላ በህብረት ወንጀል መፈጸምን ጫጫና የመጡ መሆናቸውን ነው መረጃዎች የሚጠቁሙት። በአካባቢ ፣ በዘር ወይም በትምህርት ቤት በመሳሰሉት እነእገሌ እኮ ኃይለኞች ወይም ጎበዞች ናቸው ተቀጧቸው ናቸው የሚል አይነት መገለጫን ጫጫና የመጡ ሰዎች ናቸው አስገድዶ መድፈር ወንጀልን የሚፈጸሙት ። እንደዚህ ያለው ወንጀል በተለያዩ የአፍሪካ

አገሮችና በሌሎችም የሚታይ ነው። ለምሳሌ ኮንጎ ውስጥ የሄ ትልቅ ችግር ነው። አንዱ ሌላውን ከመዋጋት ይልቅ የተቃራኒውን ወገን አስገድዶ በመድፈር ሃይልን መወጣት ይበልጥ የሚያስደስትበት ሁኔታ ጁታያል። በሴራሊዮን በባንግላዴሽ ሁሉ በከፋ ሁኔታ ይፈጸማል።

አልኮሆል ወይም ሱስ አስያዥ እጽን መጠቀም አንዱ ለአስገድዶ መድፈር የሚዳርግ ነገር ነው። ሰዎች በተፈጥሮ ህብረተሰቡ የሰጠውን ሁኔታ ተቀብሎ በማደግ ያልሆነ ነገር ውስጥ እንዳይገቡ የሚመልሳቸው በጭንቅላት ውስጥ የሚገኝ ተፈትሮአዊ ነገር አለ። ያ ተፈጥሮአዊ ነገር ድርጊትን ለመፈጸም በሚፈለግበት ጊዜ ይህ ትክክል አይደለም ይህ ትክክል ነው የሚል ከመጥፎ ነገር የሚከላከል ነው። አልኮሆል ወይም ሱስ አስያዥ ንጥረ ነገር ግን ይህንን ጥሩና መጥፎ ነገር አመላንች የሆነውን ነገር በማደብዘዝ ይገባል። ስለሆነም ይህንን ነገር ማድረግ የለብኝም ያስቀጣኛል ወይም ሰው እጎዳለሁ ወይም ህብረተሰቡ ይህንን ድርጊት ያወግዘዋል ብሎ ለመተው ከመሞከር ይልቅ እንዲያውም ድርጊቱን ለመፈጸም የሚገፋፋ የሚያደፋፍር ነገር ጁታታል።

አሰድገድዶ መድፈር በህጻናት ላይ ሲፈጸም እነዚህ ደፋሪዎች ሕጻን ወዳጆች ሆነው እንጂ የወሲብ እርካታ ከሕጻናት ለማግኘት አይደለም። የሁለትና የሶስት አመት ልጆችን የሚደፍሩ ሰዎች በተፈጥሮአቸው በሕጻን ልጅ የሚሳቡ ናቸው። በእርግጥ ሁሉም ሕጻናትን የሚደፍሩ ሰዎች ሕጻናትን አፍቃሪ ሆነው ነው ብለን ለመደምደም አይደለም። ሓይልን ለመግለጽ የሚለው በአዋቂዎች ላይ የሚፈጸመው ወንጀልም አይደለም ሕጻናቱን ለመደፈር የሚያበቃቸው። ህጻናትን አስገድደው ማህአድሳሚ ሰዎች ለወሲብ ፍላጎት መወጫ ሳይሆን ቤተሰብን ለመጉዳት

□ጁንም አካባቢዋን ፣ በጣም የሚወዳትን ሰው ለመጉዳት ሲባል እንደሆነ ነው ጥናቶች የሚገልጹት።

አስገድዶ መድፈርን የሚፈጽሙት ወንዶች የግብረሰጋ ግንኙነትን ፈልገው ሳይሆን ሓይልን ለመግለጽ የሚያደርጉ ሲሆን በዚህ አጋጣሚ ግን አንዳንድ ጊዜ ሴቶች ተገደው □□ተ□□ሩ ሳሉ ወደ ወሲባዊ ስሜት የሚገቡበት ሁኔታ መኖሩም ተረጋግጦአል። ሴቶቹ በዚህ ስሜት ምክንያት ማለትም ተቆጥሮ እየተደፈርኩ ግን ደስተኛ ሆንኩ በሚል ብ□ ቺ□ እራሳቸውን ያማርራሉ። ነገር ግን እንዲህ ያለው ነገር የሚከሰተው ስሜቱ ከተፈጥሮ ቁጥጥር ውጭ በመሆኑ ነው። ይህ ሁሉም ተቶ□□ □ሚ□□ሩ ሴቶች ላይ የሚኖር ሳይሆን አንዳንድ ሴቶች ላይ የሚፈጠር ነው። ወንዶቹም አስገድደው በሚደፍሩበት ጊዜ ኃይላቸውን አሳይተው ይተዋሉ እንጂ የዘር ፍሬ እስኪለቁ ትረስ ወሲባዊ ግንኙነቱን እያደረጉ አይቆዩም።

አስገድዶ መድፈርን የሚፈጥሩ ሰዎች ምንጊዜም ተጠያቂዎች ናቸው ። የአስገድዶ መድፈር ወንጀል የሚፈጽሙ ሰዎችን እንደአስቸጋሪ እንጂ እራሳቸው ችግር ደርሶባቸዋል የሚል እምነት የለም። እነዚህ ሰዎች የአእምሮ ችግር የለባቸውም።ለዚህ ለወንጀሉ የሚገፋፋቸው ቀደም ሲል የነበራቸው ለዚህ የሚያጋልጥ ልምድ ነው ። አስገድዶ መድፈርን የሚፈጽሙት ኃይላቸውን ለመግለጽ ሲሉ ጉዳቱን ስለሚያደርሱ በህብረተሰቡም ሆነ በመንግስት እንዲሁም በሌሎች በሚመለከታቸው አካላት ምክር ክትትልና ቁጥጥር ሊወገድ ይገባዋል።

ወንጀሉን ለመከላከል ህግን ተግባራዊ ማድረግ ፣ህብረተሰቡን ማስተማር ፣ቤተሰብ ልጆቹን ተንከባክቦ እንዲጠብቅ ማድረግ ፣የራስን ሁኔታ ወይንም ክብርን መጠበቅ፣ በትምህርት ቤት በመኖሪያ ቤት አካባቢ ጸሉ

ልጆችን በትክክለኛው መንገድ መንከባከብ ፣ ሴትን ልጅ ማስተማር ጠቃሚው አካሄድ ነው ። ወንዶች ብዙውን ጊዜ ለሴቷ ገንዘብና የተለያዩ ንብረቶችን በመስጠት ወይም ግብዣ በመጋበዝ ስለሚጸታልሉዋቸው ይህንን ለማስወገድ ሴቷ በኢኮኖሚም አቅምዋን ያሳለበተች እንድትሆን ማስቻል ችግሩን ለመቅረፍ ያስችላል።

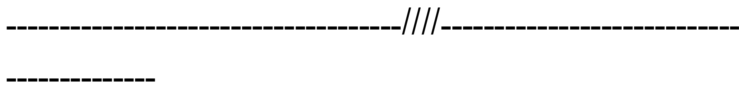
ሴቶች የደረሰባቸውን ጉዳት ለማስወገድ በተለይም የሕክምና ክትትል በሚያደርጉበት ጊዜ እራሳቸውን ግልጽ አድርገው መቅረብ ያስፈልጋቸዋል። ከተገዶ መደፈር በሁዋላ ለሚደርሱ የጤና ችግሮች ማለትም የስነአእምሮ መጎዳት ፣ እርግዝና ፣ የአባላዘር በሽታ የመሳሰሉት ሁሉ ሊከሰቱ የሚችሉ ስለሆኑ በወቅቱ ሕክምና ማድረግ ተገቢ ነው። ሴቶች ተገደው በመደፈራቸው በወደፊቱ ሕይወታቸው እነሱም አጥቂ እንዳይሆኑ ወይም የተለያዩ ወንጀሎችን እንዳይፈጽሙ ለማስቻል የምክር አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግ ተገቢ ነው። የምክር አገልግሎት ካላቸው ግን እራሳቸውን ከሌሎች ዝቅ አድርገው መኖር፣ ሰውን ለመቅረብ መፍራት፣ እራሳቸውን አሻሽሎ የመኖር እቅድ የሌላቸው ፣ እራሳቸውን መግለጽ የማይችሉ ፣ መስራት ፣ መማር የማይችሉ ይሆናሉ።

«... ለራሴ ጠፍቼ ...ደሞ ልጄ ትጥፋ? »

«ለላንቺና ላንተ የጋዜጣ አምድ...

□ኔ ይህንን ጽሁፍ ለመጻፍ ያነሳሳኝ ሰሞኑን ሲነገር የከረመ□
□እናቶቼ ሞት ጉዳይ አነሳስቶኝ ነው። እኔ በተለይ ባደግሁበት
አከባቢ ማለትም በአማራ ክልላዊ መስተዳድር ይልማና ደንሳ
ወረዳ አከባቢ ማለት ነው... ሴቶች የምንዳረው ገና ጡት
ጡብተን ሳንጨርስ በሚያሰኝ እድሜ ባለንበት እስከ አስራ ሁለት
አስራ ሶስት አመት እድሜ ባለንበት ነበር። እኔ አሁን እድሜዬ
ገና ሰላሳ አምስት አመት ሲሆን ግን የአስራ ስምንት አመት
□ረምሳ ልጅ አለኝ። ከዚያም በታች ሁለት ልጆች አንድ ወንድና
አንዲት ሴት አሉኝ። ነገር ግን ልጆቼን ከማርገዝና ከመውለድ
በስተቀር እኔ ሰውየውን የማፍቀር ነገር ምንም አልነበረኝም።
በየቀኑ ከባለቤቴ ጋር ጭቅጭቅ ሆነ። በዚያ ላይ እናትየው
ምንም አታውቁም ገልቱ ነሽ ይሉኛል። □አኔን ሕጻናነት ምንም
አልተረዱትም። በቃ ኑሮዬ ፈተና ሲሆንብኝ እኔም ሁሉንም
ልጆቼን እናቴ ላይ ጥዬ ወደ አዲስ አበባ ከአንዲት ጉዋደኛጽ
ጋር መጣሁ። ልጆቼ እናት ሳያውቁ በአያት እጅ ነው ያደጉት።
ያው ዛሬ ወንዶቼ ሁሉም ገበሬዎች ናቸው። አሁን ግን
□□እናንተ ለመጻፍ ያበቃኝ ይህች ሴቷ ልጄ እድሜዋ ገና አስራ
አራት አመት ሲሆን ከፊታችን ፋሰኪ ትዳራለችና ለሰርግ
የሚሆን አንዳንድ ነገር እርጁን ብለው ቤተሰቦቼ ይልኩብኛል።
እኔ አሁን የጨነቀኝ እኔ ትቼው የመጣሁትን ያንን የልጅነት
ትዳር ለእሱዋ ሲያመቻቹ እኔም ተባባሪ ልሆን ነው ማለት

ነው። እንደገና ደግሞ እሱዋ በትምህርቷ ወደ ሰባተኛ □አል የደረሰች ልጅ ስትሆን አሁን ሲድሩዋት ግን ትምህርቱዋንም ልታቋርጥ መሆኑ ቆጩኝ። ዝምብዬ አስከብልዬ እንዳለመጣት እኔም የምኖር ከሰው ቤት ወጥ ቤት ሆኜ ነው። በአዲስ አበባ ኑሮም ምን ያህል ችግር እንዳሳለፍኩ እኔ ነኝ □ማ□ቀ□። እንዲያው እናንተዬ ምንትሉኛላችሁ ? ዛሬ እንዲህ ያለው ስህተት እንዳይሰራ የሚደረግበት መንገድ የለም እንዴ ? ለራሴ ጠፍቼ ደሞ ልጄ ትጥፋ? ምን ትመክሩኛላችሁ? »



ይህ ጽሁፍ ከደረሰን ወደ አንድ ሳምንት ይሆነዋል። ያለእድሜ ጋብቻ ለሴቶች በብዙ አቅጣጫ የሚጎዳ በመሆኑም በጎጂ ልማዳዊ ድርጊትነት ተፈርጆአል። ነገር ግን በአንዳንድ አካባቢዎች ዛሬም የሚፈጸም መሆኑን የተለያዩ ጥናቶች ያስረዳሉ። ይሁን እንጂ በተለያዩ አካባቢዎች ሴት ልጆቹ እራሳቸው በትምህርት ቤቶቻቸው እና በአቅራቢያቸው ባሉ የህግ ተቋማት እንዲሁም ወደሴቶች ማህበራት እየሄዱ ያለእድሜያችን ትዳር መስርቱ ተብለናል እያሉ በማመልት ያለእድሜያቸው እንዳይዳሩ የሚደረግበት ሁኔታም እንዳለ ለማስታወስ እንወዳለን። አመልካ□ በጠቀሱት አካባቢ የሚፈጸመውን ያለእድሜ ጋብቻ በተመለከተ የተደረገ ጥናትን በዚሁ አጋጣሚ ልናስነብባችሁ ወደድን።

ጋብቻና የወሲብ አፈጻጸም በወጣትነት እድሜ በኢትዮጵያ በተለይም በአማራ ክልላዊ መስተዳድር በምእራብ ጎጃም ዞን በምን ሁኔታ ላይ እንዳለ የሚገልጸው ይህ ጥናት በአናቤል እሩልንር ፣ ተክለአብ መክብብ ፣ ሄለን አምደሚከኤል እና ጋሪ ኮናይል አማንኝነት በኢትዮጵያ

የማህጻንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር በሚጠቀሙ (ቋሻሽቁቅሽርቃ ሆቁበቁቃሮቁ ቁሶ ሐስቅቁቁሳበሰቋሽባስ ሃስርቁቋሻ) ለንባብ ቀርቦአል ። በኢትዮጵያ ጋብቻ በልጅነት እድሜ ከሚፈጸምባቸው አከባቢዎች የአማራ ክልላዊ መስተዳድር በብዛት ሲሆን ወደ 46ን የሚሆነው ጋብቻ ሴቶቹ የአስራአምስት አመት ግትሜ ክልል ሲደርሱ ሲሆን ከዚህ በተረፈ ግን ሴቶቹ በአስራ ስምንት አመታቸው የግድ ወደትዳሩ አለም እንዲገቡ የሚደረግ መሆኑን ጥናቶች ይጠቁማሉ።

በእነዚህ አካባቢዎች ጋብቻ የሚመቻቸው በቤተሰብ ስምምነት እንጂ በተጋቢዎቹ ፍላጎት አለመሆኑን ነው ለመረዳት የሚቻለው። በተደረገው ጥናት እንደታየው ምናልባት ምክክር እንኩዋን ይደረጋል ቢባል ከሙሽራው ጋር አንደሆነ ነው እንጂ ከምትታጨው ልጅ ጋር ምንም አይነት ምክክር እንደማይደረግና አግቢ የተባላቸውን የማታውቀውን ሰው ያለምንም ተቃውሞ እንድታገባ ይደረጋል። የጋብቻውን ግትሜ በሚመለከት ከ10-19 ከአስር እስከ አስራ ዘጠኝ አመት አድሜ ግሉት ውስጥ በአማግጃ በ17 አመት እድሜያቸው ጋብቻን የሚመሰርቱ ቢሆንም ይህ እድሜም ገና ከህጻንነት ክልል ያልወጣ እና የትምህርት እድሜ መሆኑ አያጠያይቅም ። ቤተሰቦች በባህላዊው መንገድ ወንድ ልጆቻቸው ማንን ወይንም የማንን ዘር እንዲሁም በየትኛው ግትሜ ማግባት እንዳለባቸው ይወስናሉ። ይህም የሚያሳየው በባህሉ የጋብቻ ምርጫና ውሳኔ የሚሰጠው ለወላጆች መሆኑን እና ወላጆች ልጅን ለጋብቻ ማድረሳቸው እንደ አንድ የኢኮኖሚ ማገዣ እና እንደ ማህበራዊ ዋስትና ከመቆጠሩም ባሻገር ለልጃቸው የፈለጉትን ሰው ዘር መርጠው መዳራቸው እንደ አንዱ የህይወት ስኬት የሚቆጠር ነው።

አብዛኞቹ ልጃገረዶች ከጋብቻ በፊት የወሲብ ግንኙነት አድርገው የማያውቁ ሲሆን በሌላ በኩል ግን በህብረተሰቡ ልማድ መሰረት በልጅነት ወደጋብቻ እንዲሄዱ በመገደዳቸው ወሲብን በልጅነት ይፈጽማሉ። በቅርቡ በተደረገ አንድ ጥናት እንደሚታየው በልጅነት ጋብቻ የፈጸሙ ልጆች ወደ ትዳሩ አለም ሲቀላቀሉ ግን ትዳር ናልያዙት ነገር ግን ወሲብ ከሚፈጽሙት ጉዋደኞቻቸው ይበልጥ ማለትም በ(50%) ለኤች አይ ቪ ኢንፎክሽን መጋለጣቸው ጨምሮ ነው የ□□□። በትዳሩ አለም የገቡት ታዳጊዎች እንቅስቃሴያቸው ወይንም ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት በትዳር ጉዋደኞቻቸው ወይንም ቤተሰቦቻቸው ጥበቃ የሚደረግለት ወይንም የተገደበ እንደሚሆን እሙን ቢሆንም ታዳጊዎቹ ግን በትዳር ጉዋደኞቻቸው አማ□ኝነትም ይሁን በሌላ ተያያዥ በሆነ ምክንያት ለበሽታው ይበልጥ የተጋለጡ መሆኑን ነው ሁኔ□□· □ሚጸላ□□።

በሌላ በኩል ደግሞ የሚታየው እውነታ በልጅነት የተዳሩት ልጆች ወደጋብቻ ማፍረሱ የመሄድ እድላቸውም ከፍተኛ መሆኑን ነው። በተደረገው ጥናት እንደታየው በእድሜያቸው ከ15-24 ከሚሆኑት ያገቡ ሴቶች መካከል አስራ ሁለት ከመቶው (12%) ጋብቻቸውን አፍርሰዋል። በእርግጥ ጋብቻቸውን በማፍረስ ወደተለያዩ ከተሞች ፈልሰው የገቡ ሴቶችም ሁኔታ ሲታይ በአብዛኛ□ በቶቷሩ አከባቢ በትዳሩ አለም የሚፈጠረውን ችግር ለመፍታት ከመቸገር የተነሳ የወሰዱት እርምጃ መሆኑን የተለያዩ መረጃዎች ይጠቁማሉ ።የጋብቻ መፍረስ በአብዛኛ□ የልጅነት ጋብቻ ወይንም ያልተፈለገና ያልታቀደ ጋብቻ ውጤት አንደሆነ ብዙ መረጃዎች ያረጋግጣሉ።

በልጅነት ጋብቻ በሚፈጸምባቸው አከባቢዎች ያሉ ሴቶች ከጋብቻው ፉር በተጸጸ በሚቋቋሙ እንደፌስቱላ ያሉ ሕመሞች እና ሌሎች የስነተዋልዶ ጤና አከላት መጎዳት ጋር በተያያዘ ለከፍተኛ ሞትና አል መጎዳት ይዳረጋሉ። የልጅነት ጋብቻ በሚፈጸምባቸው አባባቢዎች ያሉ ሴት ታዳጊዎች ትምህርታቸውን እንዲያቋርጡ ስለሚገደዱና በእነሱ ቃቃኝነት ላይ በተመሰረተ መልኩ ሳይሆን በቤተሰብ ውሳኔ ወደትዳሩ አለም እንዲገቡ ከመገደባቸውም በላይ በአገቡ አመት ባልሞላው ጊዜ ልፀ እንዲወልዱም በህብረተሰቡ በጉጉት ይጠበቃል። እነዚህ በልጅነት ጋብቻ ምክንያት ቤት የማስተዳደር ኃላፊነትን የተረከቡት ሴት ታዳጊዎች ትዳሩን ለማስተዳደር አቅም የሌላቸው ከመሆኑም በላይ ልጃቸውን በተገቢው ተንከባክበው ሊያሳድጉ በማይችሉበት እድሜያቸው ልፀ እንዲወልዱ መፈለጉ በወሲድ ወቅት ከሚደርስባቸው የጤና መታወክ ባሻገር በወለዱት ልጅ አስተዳደግም ላይ ችግር እንደሚያስከትል እሙን ነው።

ጋብቻ በልጅነት ትሜ እንዳይፈጸም ማድረግ ሴት ልጆቹን እንዲጠቀሙ ከሚያደርግባቸው መንገዶች አንዱ እድሜያቸው ከመብሰሉ በፊት ከሚፈጸም የወሲብ ግንኙነት እና ልጅን ለመውለድ ከሚቻልበት የሰውነት መዳበር በፊት ልጅ እንዳይወለድ እንዲሁም የተወለደውን ተንከባክቦ ለማሳደግ ከመድረስ ወይም ኃላፊነትን ለመወጣት ከመብቃት በፊት ኃላፊነት ውስጥ እንዳይወድቁ ማድረግ ነው። ከዚህም ጋር ተያይዞ ሴት ልጆቹ በወደፊቱ ሕይወታቸው ሊገጥማቸው የሚችለውን የሕይወት ውጣ ውረድ ለመቋቋም እንዳይችሉ ከሚያደርጋቸው የኢኮኖሚ ጥገኝነት ፣ ትምህርት ጸለመማር ፣ ለኃላፊነት ያለመታጨት፣ በህብረተሰቡ ውስጥ እንዲሁም

በአገር ደረጃ ተገቢውን የልማት ስራዎች እንዳይሰሩ ከሚያደርጋቸው ጂላቀርነት እንዲለቀቁ የሚያስችላቸውን አቅም ለማጎልበት የሚረዳቸው በቂ ቱ እንዲኖራቸው ያደርጋቸዋል።

ጋብቻን ማዘግየት እና በጋብቻ ወቅትም ልጃገረዶቹን በተለያዩ መንገዶች መርዳት ከፍተኛ ስራ እንደሆነ ይታመናል። ያለ እድሜ ጋብቻ እንዲቀር ለማድረግ የሚቀረጹ ፕሮጀክቶች ደግሞ ውጤታማ እንዲሆኑ በህብረተሰብ ደረጃ ተሳትፎን ይጠይቃል። ህብረተሰቡ ራሱ የሚሳተፍበትና ያመነበት ጉዳይ ከሆነ ያለእድሜ ጋብቻንም ሆነ ሌሎች ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ለማስወገድ ቀላል ይሆናል።

ከላይ እንደተገለጸው ያለእድሜ ጋብቻ በሚፈጸምበት አ ባቢ በተለጸ መንግስታዊና መንግስታዊ ባልሆኑ ድርጅቶች እንዲሁም በሴቶች ማህበራትና ቢሮዎች አማ ኝነት ስልጠና እንደመስጠት የመሳሰሉ የግንዛቤ ማስፊያ ስራዎች የሚሰሩ ሲሆን ታዳጊ ሴት ልጆችም በህብረተሰባቸው አማ ኝነት ጋብቻ እንዲፈጽሙ የሚደረግባቸውን ተ እኛ ባለመፍራት በቅርብ ላሉ ህጋዊ ተቋማት እንዲሁም ትምህርት ቤት ጉዳዩን በማመልከት እራሳቸውን የሚያድኑበት አጋጣሚ ብዙ ነው። ስለሆነም ከምንም በላይ ታዳጊዎቹ እራሳቸው ይህንን ጎጂ ልማዳዊ ድርጊት እንዲከላከሉ የማስቻል አቅም እንዲያጎለብቱ የማድረግ ስራ እጅግ አስፈላጊ መሆኑንም ጥናት አቅራቢዎቹ ጠቁመዋል።

ጤናማ እናትነት ...

በኢትዮጵያ የእናቶችን ሞት ከሌሎች አገሮች ጋር በተለይም ከሰሀራ በታች ካሉት አገራት ጋር ሲነጻጸር በከፍተኛ ደረጃ ልዩነት ያሳያል። ለእናቶች ሞት በምክንያትነት የሚጠቀሱት ደግሞ በቀጥታ፣ በተዘዋዋሪ መንገድ እና ለሞት ምቹ ሁኔታን የሚፈጥሩ ተብለው ጁለጸሉ። በቀዳታ ለሞት የሚዳርጉ የሚባሉት በወሊድ ወቅት ከምጥ ጋር በተያያዘ የሚከሰቱ የማህጽን መመረዝ ፣ መሸርከት ፣ በወሊድ ወቅት መድማት የመሳሰሉት ሲሆኑ በዚህ ምክንያት የሚሞቱት ሴቶች በጠቅላላው ከሚሞቱት እናቶች 85% ሰማንያ አምስት በመቶ የሚሆኑት ናቸው።

በተዘዋዋሪ መንገድ የእናቶችን ሞት ያስከትላሉ የሚባሉት ደግሞ በእርግዝና ወቅት የሚያጋጥሙ እንደ ወባ ፣ የሳምባ ምች ፣ ሄአ ታይተስ(ከጉበት ጋር በተያያዘ ማለት ነው)ኤችአይቪ ኤይድስ ፣ የተመጣጠነ ምግብ እጦት፣ የሳንባ ነቀርሳ ...ወዘተ ሲሆኑ እነዚህ የጤና ችግሮች በ□□ዝና ላይ ላሉም ሆነ ለወለዱ እናቶች ሞት ምክንያት ይሆናሉ።

ወደጤና ማጣት ከሚገፋፉ ወይንም ለሞት ምቹ ሁኔታን ከሚፈጥሩ መካከል ደግሞ ሴቶች የሚኖሩት በዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ መሆኑ ወይንም ከአቅማቸው በላይ በሆነ የስራ ዘርፍ ላይ ከተሰማሩ እንዲሁም ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች የተፈጸመባቸው ከሆነ እና በአመጋገብ ደረጃም ያልተመጣጠነ ምግብ የሚያገኙ ከሆነ ለሞት ሊዳረጉ ይችላሉ። ከዚህም በተጨማሪ ብዙ ልጆችን መውለድ እና ባልተራረቀ የጊዜ ሁኔታ ልጅን መ□ለት እንዲሁም ለእርጉዝና ወላድ ሴቶች ተገቢው የጤና ክትትል

አለመኖሩ □እናቶችን ሞት ቁጥሩን እንደሚያበዛው በተለያዩ ጥናቶች ተረጋግጦአል። ስለዚህ የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ሁሉ አቀፍ እርምጃ መ□ሰት እንደሚያሻ ነው የተረጋገጠው።

□እናቶችን ጤናማ ሕይወት ማረጋገጥን በተመለከተ የኢትዮጵያ ማህጸንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር ኢሶግ ከጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጋር በመተባበር ጥር 21/2002 በተለያዩ የሙያ ዘርፍ የተደራጁ ማህበራትን ለውይይት በመጋበዝ የእናቶችን ሞት ከመቀነስ አንጻር ውይይት አድርጎአል። በዚህም ወቅት ከተነሳው ጉዳይ አንዱ የእናቶች ጤናን በሚመለከት የተደነገጉ ሕጎችን የሚመለከት ነው።

□እናቶችን ጤናን በተመለከተ የሰብአዊ መብት ህግ አስተሳሰብ መሰረት ተደርጎ የሚቆጠረው ከሁለተኛው የአለም ጦርነት ወዲህ አለም አቀፍ ስምምነት የተደረሰበት የመጀመሪያው የሰብአዊ መብት ህግ የዩኤን ቻርተር ነው። ከዚያ ወዲህ በእርግጥ ሌሎች አለምአቀፍ ስምምነቶች ተፈርመዋል። ከእነዚህም አንዱ የአለምአቀፍ የሲቪልና የፖለቲ□ መብቶች ሲሆን በዚህም የሰዎች የመኖር መብት ተረጋግጦአል ። በሕይወት የመኖር መብት ጽንሰ ሀሳቡ አወዛጋቢ ስለነበር ሀገሮች እንደገና ሁለተኛውን ስምምነት እንዲፈርሙ ተደረጎ አለምአቀፍ ኢኮኖሚያዊ ማህበራዊና ባህላዊ መብት ። (interenational convenetion of Economice social and cultural right) ወጥቶአል። በዚህ ስምምነት ውስጥ የሰፈረው አንዱ መሰረታዊ መብት የጤና መብት ነው ። የጤና መብትን በተመለከተ የመንግስት ግዴታ ምንድነው የሚለውን በተለያዩ ጊዜያት አገሮች እየቀየሱ በየጊዜው የተለያዩ ሪፖርቶች ለተባበሩት መንግስታት ይቀርባል።

የኢትዮጵያ መንግስት የእናቶችን ጤና ከማረጋገጥ አኩዋይ አሁን
 □የተገበረ ያለው ይህንን አለምአቀፍ መብት መሰረት ያደረገ ብሔራዊ
 ህግ ስላወጣ ነው። የእናቶች ጤና ትኩረት የሚደረግበት እናቶች
 □ላቸው ለአደጋ የመጋለጥ ሁኔታ ነው። ስለእናቶች ጤና ሲወራ
 መሰረ□ዊ መብቶቹ በህይወት የመኖር መብትና ጤናማ ሕይወት
 የመኖር መብቶች መሰረታዊ መብቶቹ ናቸው።

ኢትዮጵያ አለም አቀፍ ሕጎችን ፈራሚ በመሆኑም አለም አቀፉ
 የሰብአዊ መብትና ማህበራዊ ኢኮኖሚያዊና ባህላዊ ሁኔታዎችን
 የሚመለከቱት ነጥቦች በህገ መንግስቱ እንዲ□ተቱ ተ□ርቶቻል።
 በህገመንግስቱ የመኖር መብት በአንቀጽ 15 የጋብቻና የቤተሰብ መብት
 አንቀጽ 31 ላይ ተ□ትቶአል። ከእናቶች መብት አንዱ ያለ□ትሜ
 ጋብቻን የሚመለከት ነው። የጋብቻ ሁኔታ የሚፈቀድበት እድሜ
 በብሔራዊ ደረጃ አስራ ስምንት አመት ሲሆን በ□ር□ዓ በ□ልል
 መስተዳድሮች የሚለይበት ሁኔታ ሊኖር ይችላል። ነገር ግን ጋብቻ
 ከአስራ ስምንት አመት በታች አይፈጸምም የሚለው ምክንያቱ
 የአእምሮ መጎልበት ወይም የኑሮ ብልህትን ከማወቅ ጋር የተያያዘ
 ነው። ከአስራ ስምንት አመት በታች የሆኑ ልጆች ለትዳር መምራት
 የሚያስፈልገውን ብልህትና አቅም ስለማይኖራቸውና እንዲሁም ከጤና
 ጋር በተያያዘ በልጅነት እድሜ እርግዝናና መውለድ ስለሚከሰት
 በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ስለሚወድቁና ለሞት ሊዳረጉም ስለሚችሉ
 ነው።

ሌላው በአለም አቀፍም ይሁን በአገር አቀፍ ደረጃ የወጡ ድንጋጌዎች
 ጤናማ እናትነትን በሚመለከት የደነገጉት የስራ ሁኔታን የሚመለከት
 ነው። አለም አቀፉን ስምምነት መሰረት ያደረገው (ህላሐ) እናቶች

ከእናትነት ጋር በተገናኝ እንክብካቤ እንደሚያስፈልጋቸው ይገልጻል። ጁጩም እናቶች ከወሊድ በፊትና ከወሊድ በሁዋላ ፈቃድ ማግኘት አለባቸው የሚለው ይገኝበታል ። በተጨማሪም አገሮች የእናቶችን የስራ መብት በማክበሩ ረገድ በኢኮኖሚው እድገታቸውና ፖለቲካዊ ፈቃደኝነታቸውን ሊያሳዩ በሚችሉበት መንገድ መብቶችን በተሻለ ሊያስከብሩ የሚችሉበትን እርምጃ የመውሰድ ግዴታ እንዳለባቸውም ይገልጻል ። አሰሪዎች ለእናትየው ፈቃድ እንዲሰጡ የሚፈለግበት ምክንያት ለሚወለደው ሕጻን እና ለምትወልደው እናት መብት ለማክበርና ጤና ለመጠበቅ ሲባል ነው ። የእናትየውንም ሆነ የህጻኑን መብት በሚመለከት ቀጣዩ እረፍት የሚያስፈልገው የማጥባትን መብት የሚመለከት ነው ። የእናትየውን ጤና ከመጠበቅ አገር በአደጉ አገሮች ለአባትየውም ፈቃድ የሚሰጥበት ሁኔታ በመብት ተደንግጎ ጁቆል። አባትየውም የሚያገኘው እረፍት አለው። የእናቶችን ጤና በመጠበቁ ረገድ ሌላው ህግ ሴቶች በጣም አደገኛ በሆኑ የስራ መስኮች ወይንም በምሽት፣ ወይንም በእረፍት ቀናት ስራ መስራት አይገባቸውም የሚል ነው ።

ወደኢትዮጵያ ሲመጣ ያሉት ህጎች አንዱ የሰራተኞች መብት ሲሆን ሌላው ፡፡ ማህበራዊ ሰርቪስ ህግ ነው። በእነዚህ ህጎች ከእናቶች መብት ጋር የተያያዘው አንዱ ለህክምና ምርመራ የሚሰጥ ፈቃድ ሲሆን ይህም ያለክፍያ ሳይሆን በክፍያ እንዲሰጥ ነው ህጉ የሚደነግገው። ይህንን ህግ ከመተግበር አኩዋይ ግን በአገራችን የተዘበራረቀ ሁኔታ ይታያል። የመንግስት የልማት ድርጅቶችና የሲቪል ሰርቪስ መስሪያ ቤቶች ይህንን መብት ሲያከብሩ በግል የስራ ተቋማት ግን ብዙውን ጊዜ ሲተገበር አይታይም። በግል መስሪያ ቤቶች ባሉ

የስራ ቅጥሮች የወሊድ ፈቃድ ከክፍያ ጋር □ለመሰቷቱም በላጁ አንዳንዴ ሰራተኞች እርጉዝ መሆንዎ ከታወቀ የቅጥር ሂደቱ እንዲቋረጥ የሚሆንበት አጋጣሚ ይስተዋላል። ለምትወልደው እናት □ቃት ቢሰግ እንንኩዋን ከክፍያ ነጻ ነው። ይህ አሰራር ግን የእናቶችን ጤናማነት የሚጋፋ ነው።

(ሀላኩ) አለም አቀፉ የሰራተኞች ህ□ እናቶች በምሽት፣ ከባድ መሳሪያዎችን በማንቀሳቀስ፣ በቁም የሚሰሩ ስራዎችን ፣ በማእድን ቦታዎች ላይ ሴቶች እንዲሰሩ አይፈቀድም። እንደዚህ ያሉ የስራ ባህርይዎች አደገኛ ሲባሉ ነገር ግን አደገኛ የስራ ሁኔታዎች የሚባሉት የትኞቹ ናቸው ሲባል የአገራችን አሰሪና ሰራተኛ ሕጋችን አይለየውም።

□እናቶችን ጤና ከመጠበቁ አንጻር ተጠቃሽ የሚሆነው ሌላው የወንጀል ህግ ነው። የወንጀል ህጉ እናቶች እንደማንኛውም ሰው ወንጀል ሲፈጸምባቸው የሚሰጣቸው ዳኝነት እንዳለ ሆኖ በተለይ ግን ለምሳሌ ከማስወረድ ጋር በተገናኝ የተደነገገው እንደተጨማሪ የእናቶችን ደህንነት መጠበቂያ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ሞራልን ለመጠበቅ የሚረዳ አንቀጽ አለ። ለምሳሌ በቤተሰብ መ□ክል የተፈጸመ እርግዝና □ለ □ርጽ እንዳ□ሄድ የመፍቀድ ሁኔታ ያለ ሲሆን እንዲሁም ከእናትየው ጤና ጋር በተያያዘም አደጋ የሚያስከትል ከሆነ ውርጃ ይፈቀዳል። በወንጀል ህጉ የተደነገገው ይህ ብቻም ሳይሆን ለምሳሌ ጎጂነት ያለው የህክምና አገልግሎት መስጠት ፣ ሕክምናው በሚሰጥበት ወቅት □□ሚዋ ብትሞት፣ ለእናትየውም ሆነ ለጸንሱ አደጋ ለያስከትሉ በሚችሉ ፣ በቸልተኝነት፣ ጤናን በሚጎዳ መልክ ሕክምናው ቢሰጥ ፣ መድሀኒት ቢታዘዝ በመሳሰሉት ሁሉ ሐላፊነትን የሚመለከቱ አንቀጾች አሉ።

□እናቶችን ጤናማ ህይወት በመጠበቁ ረገድ ወይንም ሞትን ለመቀበል በንዲቻል የወጡ ሕጎችን ለማስፈጸም የሚረዱ (ቁስሽብቁርቋቁቆሽ ሽቋቋበስቋ) ናቸው። ይህም አንድን የጤና ዘርፍ በተመለከተ የህክምና ደረጃውን ለይቶ ማስቀመጥ ፣የህክምና ባለሙያው የእውቀት ደረጃ ፣የህክምናው አይነት ምን መሆን አለበት የሚለውን ከመወሰን አቅጣጫ የማስፈጸሚያ ህጎችቸው ደንቦችና መመሪያዎች ሊኖሩ ጁቆል።

□እናቶችን ጤና ከመጠበቅ አንጻር የህክምና ፈቃድ አሰጣጥ ሁኔታ ትኩረትን የሚሻ ነው። ይህም ፈቃዱ በሚሰጥበት ጊዜ የቱ ባለሙያ በምን የ□□-ቀት ደረጃ መስራት አለበት የሚለውን ለመለየት ጁረ□ል።

□እናቶችን ጤናማነት እና በህይወት መኖር እውን ለማድረግ አስፈላጊ ከሚባሉት ውስጥ ስነስርዓትን ማስከበር ወይንም ተጠያቂነትን ማስፈን አንዱ ነው። ይህም የጤና ተቋሙን እስከመዝጋት ባለሙያውን በተቆጣጠሩ ተቋሞቹ እስከማድረግ ፈቃድን እስከመሰረዝ ወይንም እገዳ እስከመጣል የሚያደርስ የህግ እርምጃ ነው። ሙያዊ ብቃትን መከታተል በዛው መሰረት ደግሞ ሕክምናው መሰጠቱን መቆጣጠርና □ልተሰታ □□ሞ ሕፋዊ እርምጃዎችን መውሰድ የመሳሰሉት አንዱ የማስፈጸሚያ ሕጎቹ አ□ሄድ ነው። በእርግጥ ከዚህ ጋር በተያያዘ ሌሎች ህጎችም ተፈጻሚ ይሆናሉ። ለምሳሌ በቸልተኝነት ወይንም የህክምና ሙያውን መሰረት አድርጎ አንድ የህክምና ባለሙያ አንዲትን እናት እንድትሞት ቢያደርግ በወንጀል ህጉም ተጠያቂ ሊሆን ይችላል ።

«ሕይወትን ለመስጠት... ሕይወት መጥፋት የለበትም »

«በአለም አቀፍ ደረጃ (40%) አርባ ከመቶ የሚሆኑ ሴቶች በቦርግዝና በወሊድና ከወሊድ በሁዋላ የተለያዩ የጤና ችግሮች የሚደርስባቸው ሲሆን ከግዜሀም በስክ አስራ አምስት በመቶ የሚሆኑት በስክ ሕይወት ዘመናቸው ፍጻሜ በተለይም የስነ ተዋልዶ ጤና አካሎቻቸውን ለሚያስቃያቸው የጤና መጉዋደል ጁፋለሉ። በተለጅም በዳጊ አገሮች ሴቶች በቦርግዝና ወይንም በወሊድ ወቅት ሞት ወይንም የአካል ጉድለት ሊገጥማቸው በንደሚችል በተደጋጋሚ የሚያጋጥም ነው። በተለያዩ ጥናቶች በንደተረጋገጠው በኢትዮጵያም ማንኛኛውም ሴት በቦርግዝና በወሊድ እና ከወሊት ቶ በሁሻላ ባልተቷበቀ በና ከፍተኛ በሆነ የጤና መወክ ውስጥ የሚወድቁ ሲሆን ይህንን ለማስቀረት ተገቢው ጥረት ሊደረግ ይገባል።»

መረጸው በተቸኘው በፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ከወጣው በራሪ ጽሁፍ ነው። ይህ ወር ከጥር 1 እስከ ጥር 30 /2002 ድረስ የእናቶች ሞት እንዲቀንስና ጤናማ ሕይወትን ተላብሰው ዘር እንዲተኩ የሚለው ሀሳብ በጎላ መልኩ የሚንጸባርቅበት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችም የሚደረግበት ነው።

በእናቶች ሞት በኢትዮጵያ ከአንድ መቶ ሺህ (100.000) በ (871) ስምንት መቶ ሳባ አንድ ያህል ሲሆን ይህንን የሞት ቁጥር እስከ 2005 ገ/ም ትረስ በ 673 ዌቅ ለማትረ እቅድ ተነድፎአል። በዚህም እቅድ መሰረት የጤና ባለሙያዎችን በብቃት ማፍራት እንዲሁም የጤና

ተቋማቱን ማስፋፋትና በበቂ ማደራጀት በመደረግ ላይ ካሉት ተግባራት መካከል ናቸው።

በ□ህ እትም ለንባብ የምንለው ለእናቶች ሞት ምክንያት ከሆኑት ውስጥ ከእርግዝና ጋር በተያያዘ የሚነሱ ጥያቄዎችንና የተሰጡ መልሶቻቸውን ነው። መረጃውን ያገኘነው ከኢንካርታ 2009 ሲሆን ጸሐፊው ፔኒ ሲምክን ናቸው። ፔኒ ስለእርግዝና ብቻም ሳይሆን ልጅን ስለመውለድና ስለአዲሱም ልጅ የተለያዩ መረጃዎችን ለአንባቢዎች የሚሉ ናቸው ።

ዓጸቁ፡- ርጉዝ ከመሆኔ በፊት አልኮሆል በጣም እጠጣ ነበር። ይህ ነገር በእርግዝናው ላይ ችግር ያመጣ ይሆን ? ምን ማድረግስ አለብኝ?

ፔኒ፡- አንዳንድ ሴቶች እርጉዝ ከመሆናቸው አስቀድሞም ብቻ ሳይሆን ማርገዛቸውን ካ□ቁም በሁኝላ መቷዓ ጁቷ□ሉ።በእርግጥ አልኮሆል ጽንሱን ይጎዳል አይጎዳም የሚለውን አስቀድሞ መተንበይ ቢያስቸግርም ነገር ግን መጠኑ ከበዛና በተደጋጋሚ የሚወሰድ ከሆነ ጽንሱን ብቻም ሳይሆን እናትየውንም ሊጎዳ እንደሚችል አያጠራጥርም። ነገር ግን መጠጥን በተደጋጋሚ ሳይሆን አልፎ አልፎ እና መጠኑም አነስተኛ በሆነ ደረጃ የሚወሰድ ከሆነ የጎላ ችግር ላያስከትል ይችላል። በእርግዝና ጊዜ ጽንሱ በሆድ ውስጥ እንዳለ በመጠጥ ተጎድቶአል ወይንስ አልተጎዳም የሚለውን በውል ለመለየት ግን ማስቸገሩ አይቀርም።ምናልባትም የልብ ምት አለመስተከከል እንዲሁም የእድገቱ ሁኔታ ካልተስተከከለ እና የመሳሰሉት ሁኔታዎች በምርመራ ከተገኙ እናትየው ከምትወስደው መጠጥ ጋር የተያያዘ ነው ሲያሰኝ ይችላል። እዚህ ላይ ግን ሁሉም የተረገዙ ሕጻናት ከእናቶቻቸው አልኮሆልን ይወስዳሉ ማለት

አይቻልም። ለማንኛውም ገደብ የሌለው አጠጣጥን ማስወገድ ተገቢ ነው።

ዓ ጸቁ:- ጭንቀት በእርግዝና ወቅት ምን ጉዳት ያስከትላል ?

ፔኒ:- ጭንቀት በእርግዝና ወቅት ብቻ ሳይሆን በማንኛውም ወቅት ለጤና አስቸጋሪ ነው። ለማንኛውም ጭንቀት የሚያስከትለውን ችግር ከመመልከታችን በፊት ጭንቀት በምን ምክንያት ይፈጠራል የሚለውን ማሰብ ተገቢ ነው። ጭንቀት በእርግዝናም ወቅት ሆነ በማንኛውም ጊዜ ከተለያዩ ቤተሰባዊ ወይንም ከጉዋደኛና እና ከግል ሁኔታ ጋር በተያያዘ ሊከሰት ይችላል ።

በቤተሰብ ወይንም በጉዋደኛ አለዚያም በግል ሕይወት ላይ ሚደርሱ ከፍተኛ ለውጦች ማለትም ሞት ወይንም ከፍተኛ ሕመም እንዲሁም በተለያዩ ምክንያቶች የሚደርሱ መፈናቀሎች አለዚያም የንብረት ማጣት ሁኔታ የገቢ መቀነስ የመሳሰሉት ሁሉ ለጭንቀት ይዳርጋሉ። እርግዝናው በራሱም አንዳንዴ ጭንቀት የሚፈጥርበት ሁኔታ ያጋጥማል። ጭንቀት የሚበዛ ከሆነ ጭንቀትን ሚጸባብሱ እጢዎችን በሰውነት ውስጥ በብዛት ስለሚፈጥር የጤና ችግር ያስከትላል።

ጭንቀት ምን ያስከትላል የሚለውን ስንመለከት በተለይም ርቶዌ ሴቶች እንደ ድብርት፣ ፍርሀት ፣ሀዘን ወይንም ቁጣና ንጭንጭ የመሳሰሉትን ስሜቶች ሊፈጥሩባቸው ይችላል። እነዚህ ስሜቶች ደግሞ ለስነልቡና ቀውስ ያጋልጡዋቸዋል። ከዚህ ሁኔታ የሚከተለው እርጉዝዋ ሴት ለተለያዩ ሕመሞች መጋለጧ ነው። ለምሳሌ እንደ ደም ግፊት የመሳሰሉ ሕመሞች ከመፈጠራቸውም

በላጁ □ተረቱ□ ልፀም እድገቱ እንዲቀጭጭ መጠኑ ትንሽ □ንዲሆን አስተዋጽኦ ያደርጋል።

ስለ□ህ በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተውን ጭንቀት ለማስወገድ አንዳንድ የሚያስደስቱ ፕሮግራሞችን መፍጠር ሰውነት የሚዝናኑበትን እስፖርታዊ ፕሮግራም መንደፍ ያስፈልጋል። ከዚህ ባለፈም ከሕክምና ባለሙያዎች ጋር መመካከር ጠቃሚ ነው። ጭንቀት ላለባቸው ሴቶች የምክር አገልግሎት በተለይም በሚቀርቡትና በሚወዱት ሰው ቢሰጥ መፍትሔው የጎላ ነው። የምክር አገልግሎቱ እርጉዘዋ ሴት ጭንቀትዋን እንዴት እንደምታስወግድ እና ለተፈጠረው ጭንቀትም ተገቢውን ምላሽ እንድትሰጥ ያስችላል።

ከዚህ ጋር በተያያዘ ግን አንድ የማይታለፍ ነገር አለ። እርጉዝ ሴቶች ጭንቀት ሲገጥማቸው ብዙውን ጊዜ ጽንሱን ሲያማርሩ ይስተዋላሉ። ይህ ግን በጣም ስህተት ነው። ለተከሰተው ጭንቀት የተረገዘው ልጅ በምክንያትነት የሚገለጽ ከሆነ በሚወለድ ጊዜም ተንከባክቦ ለማሳደግ የባህርይ ችግር ጋጥማል። የተረገዘው ልጅ ከተፈጠረው ጭንቀት ጋር ምንም ተያያዥነት ስለሌለው ልጁን በተገቢው መንገድ ለመቀበልና ተንከባክቦ ለማሳደግ ዝግጁ መሆንን ጁቷጁቃል።

ዓ ጸ ቁ:- በእርግዝና ወቅት ሊወሰዱ የሚገባቸው ቫይታሚኖች ምንድናቸው?

ፔኒ:- ለአንዲት እርጉዝ የሆነች ሴት ጥሩ የሆነ የቫይታሚን ምንጭ ነው የሚባለው የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ነው። ይህም ማለት ከአዝርኦት ፣ ከጥራጥሬ ፣ ከአትክልት፣ ከፍራፍሬ እንዲሁም

ከእንስሳት ውጤቶች ማለትም ከወተት (ስጋ ፣ አሳ ፣ ዶሮ ፣ እንቁላል) ከመሳሰሉት እንደ ባቁላ ፣ ኦቾሎኒ እና ቅባት በተጨማሪም ጣፋጭ ምግቦችን በተመጣጠነ መልኩ መውሰድ ይገባል። ከዚህ ውጪ ግን በአንዳንድ የጤና ሁኔታዎች በሕክምና ባለሙያዎች አማካኝነት የሚመከሩ የምግብ አይነቶች ሊወሰዱ ይችላሉ። ለእርጉዝ ሴቶች ከምግብም በተጨማሪ እንደካልሲየም ፣ አይረን የመሳሰሉ ተጨማሪ ድጋፍ የሚያደርጉ መድሀኒቶች ሊታዘዙም ይችላሉ።

ከላይ ከተገለጸው ውጪ ማንኛቸውንም የቫይታሚን መድሀኒቶች ያለ ሐኪም ምክርና ፈቃድ መውሰድ ወይንም ምግቦችን ከተገቢው በላይ መመገብ ተገቢ አይደለም። ቫይታሚኖች አለአግባብ ከተወሰዱ ባልተወለደው ልጅ ላይ ችግር እንደሚያስከትሉ መታወቅ አለበት። ቫይታሚኖች እንደ መድሀኒትም ሊያገለግሉ ስለሚችሉ ጥንቃቄ ሊደረግባቸው ያስፈልጋል።

ዓ ጸ ቁ:- በእርግዝና ጊዜ ጽንሱ እስከ ምን ያህል ኪሎ ቢጫምር ትክክል ነው?

ፔነ:- በቅትሚጸ እርጉዝዋ ሴት የተመጣጠነ ክብደት ሊኖራት ይገባል። ከዚያ በሁዋላ ግን በእርግዝናው ጊዜ ጽንሱን ለመርዳት ሲል ሰውነት የሚያደርገው ዝግጅት ስላለ መጠነኛ የክብደት ለውጥ ሊኖር ይችላል። ከዚያ በተረፈ ግን የተረገዘው ልጅ ከ6-9 ፓውንድ እንግዴ ልጁ ከ1-2 ፓውንድ ማህጽን 2 ፓውንድ የሽርት ውሀ ከ2-3 ፓውንድ ተጨማሪ የጡት ክብደት ከ1-2 ፓውንድ ተጨማሪ የደም መጠን ከ2-3 ፓውንድ ተጨማሪ በሰውነት ውስጥ የሚኖር ፈሳሽ ከ4-6 ፓውንድ ስብ ከ5-8 ፓውንድ በድምሩ ከ23-25 ፓውንድ ድረስ በእርግዝናው ምክንያት ክብደት ሊጨምር ይችላል።

ዓጾቄ:- በእርግዝና ጊዜ ሰውነትን የመታሸት (Massage) ማሳፀ አገልግሎት መውሰድ ጠቃሚ ነውን ?

ፔነ:- በእርግዝና ጊዜ (Massage) (ገላን መታሸት) ማሳፀ መጠቀሱ በእርግጥ ጠቃሚ ነው። ነገር ግን እርጉዝዎ ሴት ሰውነቷን ለመታሸት የምትሄደው በዚህ ስራ በተለይም እርጉዝ ሴቶችን በተመለከተ የሚሰጠውን አገልግሎት በሚመለከት በትክክለኛ መንገድ ልዩ ስልጠና ያገኙ ባለሙያዎች ካልሆኑ በስተቀር ማንኛውም ሰው ገላን ለመታሸት በሚገለገልበት ቦታ መሆን የለበትም። ለእርጉዝ ሴቶች የማሳጅ አገልግሎት የሚሰጠው በእርግዝናው ጊዜ ያላቸውን የሰውነት ለውጥ በመከታተል የደም ስር ሁኔታዎችን ሁሉ ባገናዘበ መልኩ መሆን አለበት። ለምሳሌ በጸርባ ማስተኛት በሆድ ማስተኛት እንዲሁም የጡት መጠን ከፍ ማለት የሰውነት ማበጥ የመሳሰሉት ሁሉ ልዩ ጥንቃቄን የሚሹና መደረግ የሚገባውን የማይገባው በደንብ ተለይቶ እንዲታወቅ ስለሚያስፈልግ በዚህ መስክ ከሰለጠኑ ባለሙያዎች አገልግሎቱን ማግኘት ተገቢ ነው። የሰውነት መታሸው አልጋም የእርጉዝ ሴቶችን ሁኔታ ከግምት ያስገባና ምቹ መሆን ይጠበቅበታል።

ከሰላሳ እስከ አርባ (30-40) ሚሊዮን ሰዎች ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር ይኖራሉ።

በኢትዮጵያ ፣ አስራ ስድስት ሚሊዮን ሰዎች የኤችአይቪ ምርመራ አድርገዋል።

- አንድ መቶ ሰባ ሺህ ሰዎች የጸረ ኤችአይቪ መድሀኒት ተጠቃሚ ሆነዋል።
- በ2007/አስራ አራት ሺሕ ሕጻናት ሲወለዱ የኤችአይቪ ቫይረስ ተገኝተዋል።

ፒኤምቲሲቲ (pmtct...prevention mother to child transmission) ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚደረግ የመከላል ስራ በመንግስት ሆስፒታሎች ቀደም ሲል የተጀመረ ቢሆንም በግል የህክምና ተቋማት ተግባራዊ እንዲሆን የሚያግዘው ፕሮግራም የተጀመረው ግን እንደውጭው አቆጣጠር በ2007/2008 ነው። የኢትዮጵያ የማህጽንና ጽንሰ ሐኪሞች ማህበር (ኢሶግ) ባደረገው የዳሰሳ ጥናት የኤችአይቪ ቫይረስ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን የህክምና አገልግሎት በመስጠቱ ረገድ በግል የህክምና ተቋማቱ የሚታየውን ችግር ለመፍታት መደረግ ያለበትን እንቅስቃሴ ይፋ ካደረገ ጀምሮ ስራው በተለያዩ መልኩ ተጀምሮአል። ኢሶግ ስራው የተጀመረባቸውን የግል የህክምና ተቋማትንና ድጋፍ የሚያደርጉ አካላትን በአመት ሁለት ጊዜ ወደ መድረክ በመጋበዝ የስራ አካሄዱን ይፈትሻል፣ ምን ተሰርቷል፣ ምን ችግር ነበረ፣ ምን ጥሩ ነገር አለ ፣ ወደፊት ስ የሚለውን ይነጋገራል። ይህንኑ ስብሰባ እንደውጭው አቆጣጠር

ዲሴምበር 31/2009 በአዲስ አበባ በማህበሩ ፕሮጀክት ቢሮ የስብሰባ አዳራሽ አካሂዶአል።

ዶ/ር አሸብር ጋይም የኢሶግ ፕሬዝደንት እንደተናገሩት ኤችአይቪ ከተከሰተ 30 አመት ሆኖታል። አለም ከተፈጠረች ጀምሮ የተለያዩ በሽታዎች በአለማችን ችግር አስከትለው የነበረ ቢሆንም እንደ ኤችአይቪ ግን አስከፊ የተባለ የለም። ብዙዎቹ ወረርሽኞች ተፈጥረው ከአምስት አመት በላይ ሳያስቆጥሩ ነው መፍትሄ የተገኘላቸው። ወረርሽኞቹም በተወሰኑ የአለም ክፍሎች ይከሰታሉ እንጂ እንደኤችአይቪ በመላው አለም ሕዝብ ላይ የጤና ችግር አያስከትሉም ። ሌሎቹ በሽታዎች ለምሳሌ ...ኢንፍሉዌንሻ እስያን አውሮፓን እና የተወሰኑ የአለም ክፍሎችን ባባዛኛው ያጠቃ ሲሆን ኤችአይቪ ግን ያልነካው የአለም ክፍል የለም።ኤችአይቪ ከሌሎች በሽታዎች የተለየ የሚያደርገው ለህልፈት በዳረጋቸው ሕዝቦች መጠንም የተለየ መሆኑ ነው። ሌሎቹ ወረርሽኞች እንደተከሰቱ ችግር ቢያስከትሉም ሂደታቸውን ጨርሰው ቆመዋል። ኤችአይቪ ግን በዚህ ሰላሳ አመት አሁንም ሂደቱን አላቆመም።

ኤችአይቪ ኤይድስ በአለም ላይ በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎችን ሕይወት ከማጥፋቱም በላይ ከቫይረሱም ጋር የሚኖሩትን በተመለከተ የአለም የጤና ጥበቃ ድርጅት እንደሚገልጸው ከ(30-40) ከሰላሳ እስከ አርባ ሚሊዮን ይሆናሉ። ኤችአይቪ ከዚህ በሁዋላ ለምን ያህል ጊዜ ጥፋቱን እንደሚቀጥልም አይታወቅም። በእርግጥ የኤችአይቪን ስርጭት በብዙ የአለም ክፍል የተቆጣጠሩት ሲሆን ከሰህራ በታች ባሉት የአፍሪካ ሀገራት ግን እስከአሁንም መግታት ያልተቻለበት ሁኔታ ላይ ነው ያለው። በኢትዮጵያም ምንም እንኳን እንደ አንዳንድ

የአፍሪካ ሀገራት የሰፊ ባይሆንም ችግሩ ቀላል የሚባል አይደለም። ይህንን ችግር ለመፍታት በመንግስት በሙያ ማህበራት መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶችና አለም አቀፍ ድርጅቶች ከፍተኛ ጥረት ተረቶ ነው።

በኢትዮጵያ ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ አመርቂ የሚባሉም ባይሆኑ ከፍተኛ ውጤት እየታየባቸው ካሉት ነገሮች መካከል እንደ ኤችአይቪ መከላከልና መቆጣጠሪያ HAPCO መረጃ ወደ አስራ ስድስት ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች የኤችአይቪ ምርመራ በማድረግ እራሳቸውን አውቀዋል። ወደ አንድ መቶ ሰባ ሺህ የሚሆኑ ደግሞ የጸረ ኤችአይቪ መድሀኒት ተጠቃሚ ሆነዋል።

ጤና ለማንም ሰው በችሮታ የሚሰጥ ሳይሆን በተፈጥሮው ሊገኝ የሚገባው መብት ነው። ስለዚህ አንድ ሕጻን ከኤችአይቪ ነጻ ሆኖ የመወለድ መብት አለው። በእርግጥ በመንግስት ደረጃ ሌሎችም አደገኛ የሆኑና ትኩረት የተሰጣቸው ማለትም እንደ ወባ ...የእናቶችና የህጻናት ጤና ...ቲቪ የመሳሰሉ በሽታዎች ቢኖሩም ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የማድረግ ሂደቱም ሌላው ትኩረት የተደረገበት ነው። ይሁን እንጂ ውጤቱ እንደሚያሳየው ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚደረገው የስራ ሂደት ገና ብዙ እንደሚቀረው ነው። በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ተወካይ ዶ/ር ንግስት ተስፋዬ የተገለጸው።

ንደ ውጭው አቆጣጠር በ2007/9/ም ወደ አስራ አራት ሺሕ የሚሆኑ ሕጻናት ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር ተወልደዋል። ይህ መረጃ በህክምናው ስራ ላጁ ለተሰማሩ ባለሙያዎችም ሆነ ለመላው ሕብረተሰብ አሳሳቢ ነው። ቀደም ባሉት ጊዜያት ማለትም ጸረ ኤችአይቪ መድሀኒት ባልነበረበት ወቅት በኤችአይቪ ቫይረስ ለተያዘ ሰው የሚሰጥ

መድሀኒት ስላልነበረ አገልግሎት ፈላጊዎች ወደሕክምና ተቋማቱ ቢሄዱ ምን እንኩዋን ለመርዳት አስቸጋሪ የሆነ ሁኔታ እንደነበር እሙን ነው። በአሁኑ ወቅት ግን መድሀኒቱ በአገር ውስጥ ስላለ እርጉዝዋ ሴት በጊዜ ወደ ሕክምና ተቋሙ በመሄድ አስፈላጊውን አገልግሎት ከገኘች ሕጻናቱ ከኤችአይቪ ነጻ ሆነው የመወለድ እድል አላቸው። ኤችአይቪን በመከላከሉ ረገድ ይህንን ያህል አገልግሎት ተሰጠ ወይንም ይህንን ያህል ሴቶች ትምህርቱን ወሰደዋል በሚል በቁጥር ከመግለጽ ባሻገር አገልግሎቱን ያገኙት እናቶችና ሕጻናት በምን መልክ እንደተስተናገዱ እና ምን ያህል የሚረከቡት ምላሽ ከጤና ተቋማቱ እንዳገኙ ማረፊያ ሌላው ሊተኮርበት የሚገባ ጉዳይ ነው። በትህትና ከማነጋገር ጀምሮ በሚያውቁት ወይንም በሚገባቸው ቋንቋ መረጃ መለዋወጥ እንዲሁም ተገቢውን ክብርና ትኩረት መስጠት፣ ምስጢርን መጠበቅ ከሕክምና ባለሙያው ይጠበቃል ። ምክንያቱም ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ እናቶች የህክምና ክትትሉን ሊያቋርጡ ስለማይገባ በፍቅርና በፍላጎት እንዲሁም በእምነት በአስፈላጊው ጊዜ ሁሉ ወደ ሕክምና ተቋሙ እንዲሄዱ ስለሚያስፈልግ ነው።

□ንደ ዶ/ክ እያሱ መስፍን የፒኤምቲሲቲ ፕሮጀክት አስተባባሪ ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን ስራ ለመስራት የተነደፈው ፕሮጀክት ከተጀመረ እስከአሁን ባለ□ □ስራ ቁ□ አርባ ከሚሆኑ የግል ህክምና ተቋማት ጋር ስራው መልክ እንዲይዝ እየተደረገ ነው። እነዚህ አርባ የግል የህክምና ተቋማት በመላው አገሪቱ □ሚቶች ሲሆን ሶስት ክልሎችን ማለትም አፋር፣ ቤንሻንጉልና ጋምቤላን ግን አይመለከትም። በአፋር፣ ቤንሻንጉልና ጋምቤላ ላይ የግል ሆስፒታል ወይንም የእናቶችና የህጻናት ክሊኒኮች ባለመኖራቸው

ስራውን መስራት ለጊዜው ባይቻልም ወደፊት ግን የግል የህክምና ተቋማቱ ሲኖሩ ሊጸመር እንደሚችል ታውቆአል። ከአርባው ሆስፕታሎች አብዛኞች ማለትም ሰላሳዎቹ የሚገኙት በአዲስ አበባ ነው። አዲስ አበባ ላይ የግል የህክምና ተቋማትንም ሆነ የመንግስት የህክምና ተቋማትን የሚጠቀሙ ተገልጋዮችን ለመርዳት ሲባልም በመንግስት ነርሶች ሰልጥነው በህብረተሰቡ ውስጥ ዘልቀው በመግባት አስፈላጊውን የኤችአይቪ የመከላከል ስራ የጀመሩበት ሁኔታ አለ። በዚህ ዘርፍ በማህበራዊ አገልግሎቱ ደረጃ የመከላከል ስራውን ሕብረተሰቡ እንዲሳተፍበት ማድረግ የሚያስችለውን ስራ መስራት አስፈላጊ ሲሆን አንዲት እናት ወደህክምና ጣቢያው ከአንድ ጊዜ በላይ ሳትሄድ ብትቀር ምክንያቱን የማወቅ ጥረት መኖርና የድጋፍ እርምጃውንም ማስተካከል እንደሚገባ በስብሰባው ተጠቁሞአል።

በፕሮጀክት (pmtct) ፕሮጀክት 2008/2009 ታቅዶ ከነበረው፤

- ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚደረገውን የህክምና ክትትል በሰላሳ የግል የህክምና ተቋማት ለማስጸመር በታቀደው መሰረት ተግባራዊ ሆኖአል።
- (9450) ዘጠኝ ሺህ አራት መቶ ሀምሳ ለሚሆኑ እናቶች የኤችአይቪ ምርመራ በማድረግ ራስን ማወቅና ኤችአይቪን የመከላከል የምክር አገልግሎት የመስጠት እንዲሁም ሌሎች ተዛማጅ ስራዎችን የማከናወን ስራ ከ□□ ቀ□□ በላጁ □□ (12,100) አስራ ሁለት ሺህ አንድ መቶ ያህል ለሚሆኑት አገልግሎት ተሰጥቶታል።
- 180 የጤና ባለሙያዎች እንዲሰለጥኑ ታቅዶ ወደ 190 የሚሆኑ ስልጠናውን አግኝተዋል።

ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ስራው በግጹም በእርግዝና ወቅት ሲሆን ከወሊድ በሁዋላና ጡት በማጥባት ወቅትም የሚቀጥል ነው። አንዲት እናት በእርግዝና ክትትል ወቅት የኤችአይቪ ቫይረስ በደምዋ ውስጥ ይኑር አይኑር ማረጋገጥ የሚገባት ሲሆን ቫይረሱ በደምዋ ከተገኘ የመከላከያ መድሀኒቱን መውሰድ አለባት ወይንስ መውሰድ አያስፈልጋትም የሚለው በህክምና ባለሙያ ይወሰናል። መድሀኒቱን መውሰድ ካለባት ግን ከእርግዝናው (28)ሀያ ስምንተኛ ሳምንት ጀምሮ ልጁ እስኪወለድና ከተወለደም በሁሻል እንደሁኔታው እንድትወስድ ይደረጋል። የተወለደው ልጅም እንደአስፈላጊነቱ ከአንድ ሳምንት እስከ አራት ሳምንት ድረስ መድሀኒቱን እንዲወስድ ይሆናል። በጡት ማጥባት ጊዜ ያለው ሁኔታ እናትየው በምታገኘው የምክር አገልግሎት የሚወሰን ይሆናል። እናትየው ሕጻኑ ስድስት ወር እስኪሞላው ድረስ የተዘጋጀ ወተት ልትመግበው የምትችል ከሆነ የጡት ወተት እንዳትሰጠው ወይንም ደግሞ በኢኮኖሚ አቋሚ የተዘጋጀ ወተት ልትሰጠው የማትችል ከሆነ በእናት ጡት ብቻ እንድትመግብ በባለሙያዎች ምክር ይሰጣታል።

የኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ከሚገኝ እናቶች ከሚወለዱ አንድ መቶ ከሚያህሉ ህጻናት መካከል ከስድሳ እስከ ስድሳ አምስት በመቶ የሚሆኑት ህጻናት ከኤችአይቪ ቫይረስ ነጻ ሆነው የሚወለዱ ሲሆን ወደ አርባ በመቶ የሚሆኑት ግን ከቫይረሱ ጋር ይወለዳሉ። የ ፒኤምቲሲቲ (ቅቁቆስቆ) ፕሮጀክት አላማ እነዚህ ከቫይረሱ ጋር የሚወለዱ ሕጻናትን ከቫይረሱ ነጻ እንዲሆኑና ወደዚህች አለም እንዲመጡ ማስቻል ነው። በዚህ ሂደትም እየዋለ እያደረ የኤችአይቪ ስርጭት በንደሚቀንስ እሙን ነው።

ሕጻናት እና ኤችአይቪ ኤይድስ

- በአለም ላይ በየሰአቱ ሰላሳ አንድ (31) ሕጻናት በኤችአይቪ ምክንያት ይሞታሉ።

ኤችአይቪ ኤይድስ በሕጻናት ላይ የሚያደርሰውን ዘርፈ ብዙ ችግር በድህረገጹ ለንባብ ያበቃው በምህጻረ ቃሉ AVERT ባተሰኘው በኤችአይቪ ዙሪያ የሚሰራ አለምአቀፍ ግብረሰናይ ድርጅት ነው።

በዓለም AVERT ማኅኅት በአለም ዙሪያ በመቶ ሺዎች የሚቆጠሩ ሕጻናት በየአመቱ በኤችአይቪ ኤይድስ ቫይረስ ይያያዛሉ። ከሚሊዮን የሚበልጡት ሕጻናት ደግሞ ኤችአይቪ ኤይድስ እራሳቸውን ባይያዛቸውም እንኩዋን በቫይረሱ ምክንያት በቤተሰቦቻቸው ላይ እና በህብረተሰቡ ዘንድ በሚደርሰው የኢኮኖሚና ማህበራዊ ችግር ማለትም እንደሰራ ማጥት ህመም እና ሞት በሚያስከትሉት ችግር ምክንያት ለከፋ ስቃይ ይዳረጋሉ ።

ሕጻናቱ በኤችአይቪ እንዳይያዙና እነሱን በሚንከባከቡዋቸውም ላይ በሚደርሰው ችግር ምክንያት እንዳይሰቃዩ ለማድረግ ብዙ ስራዎችን መስራት ይጠበቃል። ነገር ግን በአለም ላይ በጉዳዩ ዙሪያ ሰፊ ያለና ሁሉን ነገር ያካተተ ጥናት ባለመደረጉ ምክንያት መካሄድ የሚገባቸው ምርመራዎች፣ የሚሰጡ ጸረ ኤችአይቪ መድሀኒቶች እና የመከላከል ስራዎች በአጅጉ እጥረት የሚታይባቸው በመሆኑና አድሎና መገለሉ ባለመወገዱ በአለማችን እጅግ በርካታ ሕጻናት ለስቃይ ይዳረጋሉ።

AVERT ባወጣው መረጃ መሰረት፣

- በአለማችን እስከ 2008 ዓ/ም መጨረሻ ድረስ ሁለት ነጥብ አንድ (2.1) ሚሊዮን ሕጻናት ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር እንደሚኖሩ ተመዝግቦአል።
- በግምት አራት መቶ ሰላሳ ሺህ(430.000) የሚሆኑ ሕጻናት በቁጥጥር በኤችአይቪ የሚያዙ መሆኑ በዚህ በ2008 ዓ/ም ተመዝግቦአል።
- በአለም ላይ በኤችአይቪ ኤይድስ ምክንያት ከሞቱት ሁለት ሚሊዮን ሰዎች ከሰባቱ አንዱ ሕጻን እንደሆነ በ2008 ዓ/ም ተመዝግቦአል።
- በየሰአቱ ወደ ሰላሳ አንድ(31) የሚሆኑ ሕጻናት በኤችአይቪ ኤይድስ ምክንያት ጁሞቅሉ።

በአለም ላይ በኤችአይቪ ምክንያት ከሚሞቱት አስር ሕጻናት ውስጥ ዘጠኝ ያህሉ የኤችአይቪ ቫይረስ በስፋት በሚሰራጭባቸውና ለመከላከል እርምጃውም ተገቢውን ድጋፍ ለማድረግ ችግር ባለባቸው ከሰሐራ በታች ባሉ የአፍሪካ ሐገራት ውስጥ እንደሆነ ነው መረጃው የሚጠቁመው። ከሰሀራ በታች ካሉት ሀገራት በመቀጠል ያለውን ድርሻ የሚወስዱት በካሪቢያን ፣ ላቲን አሜሪካና ደቡብ ምስራቅ አገራት ስንት ያሉት ሐገራት ናቸው።

የህጻናቱ በኤችአይቪ ቫይረስ የመያዝ ምክንያቶች ሲፈተሹ ወደ ዘጠና በመቶ የሚሆኑት ኤችአይቪ ቫይረስ የያዛቸው ከእናታቸው በእርግዝናና በወሊድ ጊዜ ወይንም ደግሞ በጡት ማጥባት ወቅት እንደሚሆን ጥናቶች ያስረዳሉ። ሕጻናቱ በኤችአይቪ የሚያዙበት ምክንያት ከወሊድና ከጡት መጥባት ጋር በተያያዘ ብቻም አይደለም። በተለይም

የኤችአይቪ ስርጭት በብዛት በሚታይበት አካባቢ የሚኖሩ ከሆነ እራሳቸውም ሆኑ ቤተሰቦቻቸው በቀጥታ በቫይረሱ ባይያዙ እንኩዋን ከሌሎች ጋር በሚኖረው የተለያዩ ግንኙነት በቫይረሱ የመያዝ እድላቸው የሰፊ ይሆናል።

ከላይ ከተጠቀሱት ምክንያቶች በተጨማሪም አንዳንድ ሕጻናት በሚደረግላቸው የህክምና ስራ ከጥንቃቄ መጉዋደል የተነሳ ወይም በጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች (እንደግርዛት) በመሳሰሉት ምክንያቶች በቫይረሱ ሊያዙ ይችላሉ። ይህ በተለይም ባላደጉ አገሮች የሚገኝ ችግር ነው። በእርግጥ በእድሜያቸው ከፍ ያሉት ሕጻናት እራሳቸው በሚፈጽሙት ወሲብ እና በአደንዛዥ እጽ አጠቃቀማቸው ምክንያት በቫይረሱ ሊያዙ ይችላሉ።

ኤችአይቪ ልቅ በሆነ የግብረሰጋ ግንኙነት ምክንያት ይተላለፋል የሚለው ከህጻናቱ የእድሜ ሁኔታ ሲታይ ብዙም ተያያዥ ባይመስልም ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ሕጻናቱ ያለእድሜያቸው በሚፈጽሙት የግብረሰጋ ግንኙነት ምክንያትም ይሁን በቫይረሱ በተያዙ ሰዎች በሚደርስባቸው ተገዶ የመደፈር ሁኔታ ለኤችአይቪ ኤይድስ ይጋለጣሉ። ከሰህራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገራት አስራ ስድስት ከመቶ የሚሆኑት ወጣት ሴቶች ማለትም በእድሜያቸው ከአስራ አምስት እስከ አስራ ዘጠኝ የሚሆኑት እና አስራ ሁለት ከመቶ የሚሆኑት ወጣት ወንዶች የግብረሰጋ ግንኙነት የፈጸሙት በእድሜያቸው አስራ አምስት አመት ሳይሞሉ መሆኑ ተረጋግጦአል ይላል መረጃችን AVERT።

በአፍሪካ ኤችአይቪ በደማቸው ውስጥ ኖሮ ከሚወለዱ ሕጻናት ከሶስቱ አንዱ ከአንድ አመታ ልደታቸው አስቀድሞ የሚሞቱ ሲሆን ከግማሽ በላይ የሚሆኑት ደግሞ ሁለተኛ አመታቸውን ሳይደፍኑ ይሞታሉ።

በእነዚህ የእድሜ ክልሎች ያልሞቱት አብዛኞቹ ሕጻናት ደግሞ ከአምስት አመት ልደታቸው አስቀድሞ ሕይወታቸው ንደሚያልፍ መረጃዎች ይጠቁማሉ።

ኤችአይቪ ህጻናቱን የሚጎዳበት ሶስት መንገዶች አሉት ።

1. በኤችአይቪ ቫይረስ ሕጻናቱ እራሳቸው በመያዛቸው፤
2. ቤተሰቦቻቸው በቫይረሱ በመያዛቸው፤
3. አብረዋቸው የሚኖሩ የሕብረተሰብ ክፍሎች በቫይረሱ በመያዛቸው

በእነዚህ ምክንያቶች ሕጻናት በቀጥታ የሚያገኛቸው የህይወት ውጣ -ረት ሞ፣

- ሕጻናቱ በኤችአይቪ ቫይረስ ከተያዙ ቤተሰቦቻቸው ጋር ይኖራሉ።
- በኤችአይቪ የተያዙ ቤተሰቦቻቸውን በስራ እንዲያግዙ ጁቱሉ።
- ሕጻናቱ ከወላጆቻቸው አንዳቸውንም ሆነ ሁለቱንም ስለሚያጡ ወላጅ አልባ ይሆናሉ።
- ኤችአይቪ ኤይድስ በሚያደርሰው ችግር ምክንያት በሕጻናቱ አስተዳዳሪነት የሚመሩ ቤቶች ቁጥራቸው እየጨመረ በመምጣት ላይ መሆኑም አንዱ በህጻናቱ ላጁ ካለአቅማቸው የሚደርስባቸው ችግር ነው።

ኤችአይቪ ኤይድስ ሕጻናቱን በሚያገለግሉ አካላት ላይ በሚያደርሰው ችግር ምክንያትም የተለያዩ መሰረታዊ ነገሮችን ያጣሉ።

- ኤይድስ በህብረተሰቡ ላይ በሚያደርሰው የህይወትና የጤና ችግር ምክንያት ሕጻናቱ ከሚያጡት ነገር መካከል

የአስተማሪዎች ሁኔታ ይገኝበታል። ትምህርት ቤቶች መምህራኖቻቸውን ባጡ ቁጥር በትምህርት አሰጣጡ ላይ ችግር ያስከትላል።

- የህክምና ባለሙያዎችም በቫይረሱ ከሚያዙትና ከሚሞቱት መካከል በመሆናቸው የሕጻናቱን የጤና ሁኔታ በመከታተሉ ረገድ ችግር ሊያስከትል ይችላል ።
- ሕጻናቱ ከምንም በላይ የሚያቀርቡዎቸውንና አቻዎቻቸውን በኤችአይቪ ቫይረስ ምክንያት ሲያጡ በብቸኝነት ይጎዳሉ ።
- ሕጻናቱ ከቤተሰቦቻቸው መካከል በኤችአይቪ ቫይረስ የተያዘ መኖሩ በሌሎች ከታወቀ የሚቀርባቸው ስለሚያጡ መቻላል ጁርስባቸዋል።

ኤችአይቪ ኤይድስ በተለይም ባላደጉ አገራት ልማትን ወደሁዋላ በንደጎተተና የኢኮኖሚን በድገት ከፍ እንዳይል ማድረጉ እሙን ነው። በርካታ ቤተሰቦች በንዲሁም ጉዋደኛዎች እና የህብረተሰብ ክፍሎች ላይ መጥፎ ስሜትን ማሳደሩም ርግጥ ነው። ሕጻናቱን ስንመለከት ደግሞ ቤተሰቦቻቸውም ሆኑ እራሳቸው ሕጻናቱ በቫይረሱ ባይያዙም እንኩዋን በተዘዋዋሪ መንገድ ሕይወታቸውን እንደሚያሰናክለው ማረታይ እውነታ ነው።

ሕጻናቱ በኤችአይቪ ምክንያት ሊያጡዎቸው ከማይገቡ መሰረታዊ አገልግሎቶች ዋና ዋናዎቹን እንኩዋን ብንመለከት አንዱ የሕክምና አገልግሎት ነው። የጤና ተቋማት በኤችአይቪ ሕመምተኞች የመጣብብ ሁኔታን ጨምሮ የሙያተኞች በቫይረሱ ምክንያት መጉዋደል አንዱና ትልቁ ችግር ነው። ሌላው ሕጻናቱ ሊያጡት የማይገባ መሰረታዊ ነገር

የትምህርት ጉዳይ ነው። (በስዋዚላንድ በ2020 እስከ ሰባት ሺህ (7000) አዳዲስ መምህራን በኤይድስ ሕይወታቸው ያለፉትን መምህራን □ንዲተኩ ይዘጋጃሉ።) በሌላ በኩል ህጻናቱ በቫይረሱ እንዳይያዙ ትምህርት ቤቶች ሊያስተምሩዎቸው ይገባል። ቤተሰብ ለህጻናቱ ስለኤችአይቪ ግልጽ ውይይት በማድረግ ሕጻናቱ ማግኘት የሚገባቸውን መረጃ እንዲያገኙ ማገዝ ይገባል።ከዚህ በተጨማሪ ኤችአይቪ ኤይድስ በእርግዝና ጊዜ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚረዳ የህክምና ክትትል ማድረግና እንዲሁም ጡት በማጥባት ቫይረሱ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ተገቢውን አገልግሎት መስጠት ተገቢ ነው። በአገራችንም ይህ ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚያስችለው ስራ(PMTCT) በመካሄድ ላይ ነው። ፕሮጀክቱ ከምን ደረጃ ደርሶአል? በቀጣዩ ሳምንት ለንባብ እንለዋለን።

ፎሊክ አሲድ (Folic Acid) በእርግዝና ወቅት

« ይድረስ ለኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር። በተለያዩ ጊዜያት በአዲስ አድማስ የምታወጡላቸው የስነተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ቷቅመኛል። ለ የምጠይቃችሁ በእው ላይ ስለደረሰ የጤና ችግር ነው። የፎሊክ አሲድ (Folic Acid) እጥረት እንዳለብኝ የተነገረኝ የመጀመሪያ ልጅ ስወልድ ነበር። ነገር ግን በምጥ ሰአት ታፍኖ ሞቶአል። ነገር ግን ሕጻኑ ጀርባው ክፍት እንደሆነ ተነግሮኛል። ለኝቱም ማርቶቤ ብትፈልገህ ከሶስት ወር ቀድመሽ ፎሊክ አሲድ የተባለውን መድሀኒት መውሰድ አለብሽ ብለው አዘዙልኝ። አሁን መድሀኒቱን እየወሰድኩ ነው። በጠቅላላው ግን ስለ ፎሊክ አሲድ ማወቅ እፈልጋለሁ። ፎሊክ አሲድ ምንድነው ? እጥረቱስ እንዴት ይከሰታል ? »

ከላይ ያስነበብናችሁ ከተሳታፊ የደረሰን መልእክት ነው። ባለፈው ትማችን በአይረን እጥረት ምክንያት የሚከሰተውን ችግር በሚመለከት ከተሳታፊ ለደረሰን ጥያቄ ዶክተር ዳዊት ደሳለኝ ማብራሪያ የሰጡ ሲሆን ለህ እትምም የፎሊክ አሲድ እጥረትን በሚመለከት መልስ ሰጥተዋል። ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ ረዳት ፕሮፌሰርና በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ መምህር እንዲሁም የማህጽንና ጽንሰ ሕክምና ስፔሻሊስት ናቸው።



ፎሊክ አሲድ በሰውነታችን ውስጥ ነጭ የደም ሴል እና ቀይ የደም ሴልን የሚሰራ ንጥረ ነገር ነው። ፎሊክ አሲድ ከዚህ በተጨማሪ አንድን ሴል በዋናነት በምን መልኩ መስራት እንዳለበት የሰውነታችን ሂደት የሚወስነውን ነገር ለመስራት የምንጠቀምበት ነው። ስለዚህ የፎሊክ አሲድ እጥረት በማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል ነው። የፎሊክ አሲድ መገለጫው በተለይም በእርግዝና ሰአት ላይ የደም ማነስ ሲሆን በእርግጥ የአይረን እጥረትን እንደሚያስከትለው ከባድ አይነት የደም ማነስ አይደለም። የፎሊክ አሲድ የነጭ የደም ሴል በሚጎዳበት ጊዜ ተያይዞ የሚመጣ ችግር ነው።

ፎሊክ አሲድ ማረት በተለይም ከእርግዝና ጋር በተያያዘ በልጅ ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያስከትል ነው። ፎሊክ አሲድ ያነሳቸው ልጆች ሲጠሉ የተለያዩ ተፈጥሮአዊ ችግሮችን ይዘው ሊወለዱ ይችላሉ። አንዳንድ የጀርባቸው አጥንት ሳይዘጋ ክፍት ሆኖ የመወለድ ችግር ሊከሰት ይችላል። አንዳንድ አንድ እጅ ሳይኖር ወይም ነርቮቹ ሳይሸፈኑ ወደውጭ ተጋልጠው ይወለዳሉ። ነርቮች ሳይሸፈኑ ከተወለዱ ልጆቹ ከፍተኛ አደጋ ይደርስባቸዋል። እግር እንዳይንቀሳቀስ ወይም ሽንትን መቆጣጠር እንዳይችሉ...ወዘተ ሆነው ሊወለዱ ይችላሉ።

የፎሊክ አሲድ እጥረት ወይም አለመኖር የሚከሰተው ንጥረ ነገሩ በምግብ ውስጥ በሚኖረው ማረት ጭምር ነው። ለምሳሌ በአደጉት አገሮች በማንኛውም ምግብ ላይ የተወሰነ መጠን ፎሊክ አሲድ እንዲገባ ይደረጋል። ፋብሪካዎች በሚያመርቷቸው ምግቦች ላይ ይህንን ንጥረ ነገር አከተው ለመስራት ግዴታ አለባቸው።ፎሊክ አሲድ በሩዌ በግብ

በ□ ስ□ በመሳሰሉት ሁሉ ይጨመራል። ስለሆነም ማንኛኛውም ለመውለድ የምትፈልግ ሴት ይህንን ንጥረ ነገር ያካተተውን ምግብ መሙዳብ ጁቷ በቅባባል። በ□□□፣ በ□ኛ ሀገር በዚህ ሁኔታ □ተ□ኛ፣ ምግቦች ስለማይገኙ በሕክምና የሚታዘዘውን መድሐኒት መውለድ ይጠበቅባቸዋል። መጠኑን በሚመለከት ለምሳሌ አንድ ልጅ ያረገዝችና መንታ ያረገዝች እኩል መጠን አይወስዱም ። በተለይም ቀ□ም ሲል በነበራቸው የመውለድ አጋጣሚ ችግሩ የገጠማቸው ሴቶች ከሆኑ በመቀጠል ለተጨማሪ ችግር እንዳይጋለጡ ለማድረግ የሚሰጣቸው መድሀኒት ምንም ችግር ገጥሞአቸው ከማያውቁት ጋር እኩል አይደለም።

ባለፈው ህትመት ለንባብ ወዳበቃነው የአይረን እጥረት ስንመለስ እንረቱን ለማስ□ቶት እርምጃ የሚወሰደው በእርግዝናው ጊዜ ነው። ምክንያቱም ችግሩ መኖሩ የሚታወቀው □ርግዝናው ሲከሰት በመሆኑ ነው። በዚህ ላይ ችግሩ የሚከሰተው በእናትየው ላይ ነው እንጂ በተረገዘው ልጅ ላይ አይደለም። የፎሊክ አሲድ ግን እርግዝናው ከመከሰቱ አስቀድሞ ነው ክትትሉ መደረግ ያለበት። ምክንያቱም □ናትየው ላጁ □ሚታየው ችግር እጅግ አናሳ በመሆኑና በአብዛኛ□- ችግሩ የሚከሰተው ጽንሱ ላይ ስለሆነ ነው። ጽንሱ ለችግር እንዳይጋለጥም ገና እንደተረገዘ በሚደረገው ክትትል እርጉዝ ሴት ፎሊክ አሲድ በብቃት እንዳላትና እንደሌላት መረጋገጥ አለበት። የፎሊክ አሲድ እጥረት ያለባት ሴት እጥረቱን የሚከላከልላትን መድሀኒት መውለድ ያለባት ግን ከማርገዝ አስቀድሞ ነው። ነገር ግን ይህንን ለማድረግ በተለይም ባላደጉት አገሮች በአብዛኛው □ንደማይቻል ነው

ሁኔታዎች የሚያሳዩት :: ምክንያቱም በአላደጉት አገሮች ልጅ የሚወለደው ብዙውን ጊዜ አቅዶና ተዘጋጅቶ ስለማይሆን ነው:: ምናልባትም ልጅ መውለድ እንፈለጋለን ብለው አስበው ይወልዳሉ ቢባል እንኩዋን ዝግጅቱ ከኢኮኖሚ አንጻር እንጂ የጤናን ሁኔታ አስቀድሞ የማረጋገጥ አንሄድ የለም ማለት ይቻላል ነገር ግን ሴቶች ልጅ መውለድ ሲፈልጉ አስቀድመው የህክምና ምርመራ በማድረግ ጤንነታቸው ያለበትን ሁኔታ የማረጋገጥ ግዴታ እንዳለባቸው ቢያውቁ ለመፍትሔው ይረዳል ::

ምክንያቱም የአይረንንም ሆነ የፎሊክ አሲድን እጥረት ለመከላከል በመድሀኒት መልክ የሚሰጡ ነገሮች አሉ:: በቀን ምን ያህል የሚለውን የተቷቃሚዋ ሁኔታ ይወስነዋል:: ሕክምናው የሚሰጠው በሁለት መልክ ነው:: አንድ ሴት የአይረን እጥረቱ ተጠቂ ሳትሆን ነገር ግን ካላት ንጥረ ነገር ላይ ብዙ እንዳታወጣና በሁዋላ እንዳትጎዳ ሲባል መድሀኒቱ የሚሰጥበት ሁኔታ አለ::ይሄኛው እርዳታ እንጂ ሕክምና አይደለም:: በእርግዝናው ወቅት ችግሩ መኖሩ ሲረጋገጥ ግን በሕክምና መልክ ይሰጣል:: በሁለቱ መንገዶች ማለትም በተለያዩ ሁኔታ ለሚጠቀሙት መጠኑ የተለያየ ነው::

መድሀኒቱ በሕክምና መልክ በሚወሰድበት ጊዜ አንዳንድ የህመም ስሜቶችን ሊያስከትል ይችላል:: ለምሳሌ እንደጨንቀራ ሕመም ወይም ድርቀት የመሳሰለውን ችግር ሊያስከትል ይችላል::

ከምግብ ጋር ከሚወሰደው አይረን ከአስር እስከ አስራ አምስት በመቶ ያህል የሚሆነው ብቻ ነው ወደ ደም ማህተም:: ስለዚህ እጥረቱን

ለመከላከል መድሀኒቱ በሚወሰድበት ሰአት ላይ በተለያዩ የህመም ምክንያቶች ወይም በአመጋገብ ካለን ልምድ በመነሳት መድሐኒቱን ከወተት ወይም ከ□ ማቂ(ጁውስ) ከመሳሰሉት ጋር የሚወስዱ ታካሚዎች ያጋጥማሉ። ነገር ግን ከወተት ጋር መድሀኒቱን መውሰድ ትክክል አይደለም። ምክንያቱም በወተት ውስጥ ካልሲየም ስላለና ካልሲየም ደግሞ ከአይረን ጋር በተመሳሳይ ጊዜ ሲወሰድ አይረኑ ወደደም እንዳይገባ ስለሚከላከል ጉዳት አለው። አይረን በደንብ ወደደም እንዲገባ የሚያደርገውን ማንኛውም ቫይታሚንን የያዘ ለምሳሌ እንደብርቱካን የመሳሰሉ ነገሮችን አብሮ መውሰድ ይጠቅማል።አይረን ወደደም እንዳይገባ የሚከላከሉትን ምግቦች ግን ከመድሀኒቱ ጋር ባልተቀራረበ ሰአት መጠቀም ይቻላል። መድሐኒቱ በሚወሰድበት ጊዜ የአይነምድር መጥቆር ወይም መድረቅ ሊከሰት ይችላል። ሽንት ሊቀላ ይችላል። ይህ ግን ችግር እያመጣ ሳይሆን እንዲያውም ያቺ እርጉዝ ሴት መድሐኒቱን በትክክል እየወሰደች መሆኑን ነው □ሚጸመላ□ተ□።

መድሐኒቱ በአንድ ጊዜ ለሶስት ወር እና ከዚያም በላይ እስከሚወልዱ ድረስ ሊሰጥ ይችላል። ስለሆነም ያላደጉ ልጆች በቤት ውስጥ ሊኖሩ ስለሚችሉ እና ይህ ኪሊን ደግሞ እንዲፍሬ እንኩዋን ለአንድ ሕጻን ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትል ስለሚችል ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግን የሚፈልግ ነው። መድሐኒቱ ሕጻናት በሚደርሱበት አካባቢ መቀመጥ የለበትም። ከዚህ ውጪ ግን መድሐኒቱን የሚወስዱ ሴቶች ምናልባት የጨጉዋራ የመሳሰሉትን ችግሮች መቋቋም እንኩዋን ባይቻሉ እንደስጋ

አሳ ወይንም እነዚህ ምግቦች የያዙትን ቫይታሚን የመሳሰሉትን የሚያሙዋሉ ሌሎች ምግቦችን በመመገብ

ምንጭ

ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት	የማህጸንና ጽንሰ ሕክምና እስፔሻሊስት	
ዶ/ር ሙብራቱ ጀምበር	«	«
ዶ/ር ሰለሞን ደሳለኝ	«	«
ዶ/ር ዮናስ ጌታቸው	«	«
ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ	«	«
ዶ/ር ፈቃደ ደነቀ	«	«
ዶ/ር እያሱ ሙስፍን	«	«
ዶ/ር ሰሎሞን ቁምቢ	«	«
ዶ/ር አየለ ደበበ	«	«
ዶ/ር አብዱ ኢብራሂም	«	«
ዶ/ር አብዱልፈታህ አብልቃድር	«	«
ዶ/ር ደሴ እንግዳየሁ	«	«
ዶ/ር ደረጀ አለማየሁ	«	«
ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ	«	«
ዶ/ር እስክንድር ከበደ	«	«
ዶ/ር አሸብር ጋይም	«	«
ዶ/ር ሶፍያ ሙንግስቱ		የህጻናት ሐኪም
ዶ/ር ሙንግስቱ ታፈሰ	«	«

አቶ ሰሙኤል ሐደራ

Public Health