

ለንቹና ለንተ

የኢትዮጵያ የፅንሰና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር
Ethiopian Society of Obstetricians and Gynecologists



ለንቸና ለንተ

ቅጽ 06



- ማውጫ
- «Emergency contraceptive... ጥቅሙና ጉዳቱ...»
- «ክትትል በጤና ጣቢያ ... ወሊድ ብሽፍቱ ሆስፒታል ...»
- «...ቅድመ ወሊድ፣ ወሊድና ድህረ ወሊድ አገልግሎት በነጻ...»
- «...ግብ-ቀት በገንዘብ አይገዛም...»
- «...ፍቺ የሚያሻቸው ንቅቅልሾች...»
- የማህፀን መውጣት (Uterovaginal prolapsed)
- የማህፀን መውጣት ...ለማህበራዊ ችግርም ያጋልጣል።
- «...ከቤት መሞት...ሐኪም ቤት ሄዶ መሞት...»
- «...ቅትመ ማረፊያ ...Pre Menopause...»
- «...ቅትመ ማረፊያ (periomenopause)...»
- ESOG -በ -FIGO ለሁለት የስራ ላይነት ስራ ::
- «...ግንባታ ስሜት...Morning sickness ...ይባል ነበር...»
- የሚወለዱ ሕጻናት ትክክለኛ ክብደት...ከ2.5-4ኪሎ ግራም...
...ልጁ... መራ... ስለት...
- «ርግዝና ስፍ መብደት መጠን...»
- ሽንት የመሸናት ችግር...ከስነ ተዋልዶ ጤና ጋር ይገናኛልን?
- «...የማንተዋወቅ ሰዎች አብረን...»
- «...ትክክለኛው የማህፀን ቅርጽ...»
- «...መሬት ጥሩ ማዳበሪያ ኖሮት...ዘሩ ጁርቃል።»
- በደስ የተሞሉ ትዳሮች ምስጢር...
- ...ሐረር...አንድ ሆስፒታል...አምስት ሳተላይት ክሊኒኮች
- «...አብዛኞቹን ግቦች መድረስ ይቻላል...»
- «...ግብናቶችን ታንንት ሁኔታ መከተል ...»
- «...በእርግዝና ወቅት የወር አበባ...»
- «...አንዲትም ግብናቶች ሴት ግንባታ መልጠን...»
- ለስነ ተዋልዶ ጤና ችግር ምክንያቶች...
- «ልጅን ለበሽታ ጸፋለጣት...ግብ-ቀት ማነስ ነው።»
- «...ከ90 %በላይ የሆኑትን የግብናቶች ሞት ምክንያት ለማስቀዳት...»
- «ሕይወት ለመስጠት ስትል ሕይወቷ ማለፍ ...ግንደዜፋም...»

- « ...አይሄይሄ ...አተማ አንቺ...ግንዲህ ግንደዛሬ ቢሆንማ ጌስ ለምን ተሰቅቂ...»
- «...የነበረው የግናቶች ሞት ግንዳይመለስብን...»
- «...ድንጋይ ...ዘመዲ...ጉዋደኛዋ ይሆናል...»
- «...ፌስቱላ ...ቢያገልም ...ወዲያውን አይገልም...»
- «...ለልጆች ትክለኛ የሆነ ፍቅር መስጠት... »
- «...ማግኔሻየም ሰልፌት...በዘላቂነት ...»
- «...ፍቅር ምክንያቱ ... አይገባም...»
- «...የራስን ግምት እየሰጡ ከመጨነቅ...»
- «...የፍቅር ቀን...»
- «...የምተኛ ብሽግ ...»
- «...የወደፊቱ ...ስልጠና ...ጥራትና ብቃት...»
- ESOG.....20ኛ አመት ዋና ዋና ጉዳዮች.....
- «...ባለቤቱ ...ይናፍቅኝ ነበር...»
- ከወሊድ በሁዋላ...ድብርት (Postpartum Depression) በሰለጠነ ሰው የሚወልዱ ሴቶች የመሞት ጉዳዮችው ...::

ላንቲና ላንተ

ቅጽ 06

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 ማህጸን 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 የላንቺና ላንተ የሬዲዮ ፕሮግራም እና የጋዜጣ አምድ ነው። የላንቺና 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።

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

በዚህ የላንቺና ላንተ የአርካይቭ እትም ላይ በማህበሩ 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።

ምስጋና

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

አለማየሁን አነጋግረናል። ዶ/ር ደረጀ አለማየሁ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ስከ ሻሊስት ናቸው።

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

ኢሰግ:- Emergency contraceptive አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያ ለምን አገልግሎት ይውላል?

/C:- አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያ ማለት ከእርግዝና መከላከያ ወይም ለቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ከሚሰጡ መድሀኒቶች መካከል ነው። ጁህ መድሀኒት የሚሰጠው የግብረሰጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በሁዋላ እርግዝና እንዳይከሰት ለማድረግ ነው። ሴቶች ምንም ጥንቃቄ ሳያደርጉ በግዳጅም ይሁን በፈቃደኝነት ከወንድ ጋር ሲገኙት ያልፈለጉት እርግዝና እንዳይከሰት የሚሰጥ መከላከያ ነው። ይህ እርግዝና መከላከያ ዘዴ በጋንዲ ሆስፒታል የሚሰጥ ሲሆን የሚሰጣቸው ሰዎችም በተለይም ተገዶ መደፈር የደረሰባቸው ወይም የኮንዶም መበታተን እንዳጋጠማቸው ሲገልጹ ነው እንጂ እንደመደበኛ እርግዝና መቆጣጠሪያ የሚሰጥ አይደለም።

ኢሰግ:- የጋንዲ መታሰቢያ ሆስፒታል ይህንን መከላከያ የሚሰጠው እንደህክምና ነው ወይንስ እንደ አገልግሎት?

/C:- ይህ መድሀኒት የሚሰጠው እንደአገልግሎት እንጂ እንደህክምና አይደለም። መድሀኒቱ በሆስፒታሉ የተለያዩ ክፍሎች ማለትም በቤተሰብ እቅድ ክፍል ፣ በድንገተኛ አል ፣ በኤችአይቪ ክፍል ፣ ተገድዶ መደፈር የደረሰባቸው በሚታከሙበት ክፍል ይገኛል። ስለዚህ ይህ አገልግሎት የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት አንዱ ዘርፍ ነው።

ኢሰግ:- ተጠቃሚዎች ወደሆስፒታል ሲመጡ በምን አይነት የመግባቢያ ዘዴ ይስተናገዳሉ?

/C:- ሆስፒታሉ በአገር ደረጃ ልዩ የሆነ ክፍል አለው። ይህም ክፍል ኃይል ጥቃት የደረሰባቸው ሴቶችና ሕጻናት ፍትሕና እንክብካቤ ማእከል ሲሆን እነዚህ የኃይል ጥቃት የደረሰባቸው በቀጥታ በመምጣት ሪፖርት ያደርጋሉ ። በእርግጥ አንዳይች ክፍሉ መኖሩን ስለማያውቁ ወደፖሊስ በመሄድ ያመለክቱና ወደኛፉ ጁላካሉ። ጥቃቱ ከተፈጸመ ወይም ግንኙነት ካደረጉ ከ72/ ሰአት ወይም ከአምስት ቀን በፊት ከሆነ እና እድሜያቸው በመውለጃ የእድሜ ክልል ውስጥ ከሆነ መከላከያውን እንዲያገኙ ይደረጋል። ከአምስት ቀን ወይም ከ72/ ሰአት በላይ ከሆነ ግን መከላከያው አቅሙ ስለሚደክምና ጥቅም ስለማይሰጥ አይሰጥም?

ኢሰግ:- የአፋጣኝ ወሊድ መከላከያ መድሀኒት ለመውሰድ መስፈርቱ ምንድነው? ሰአቱስ?

/C:- የወሊድ መከላከያውን ለመስጠት መሟላት ያለባቸው ነገሮች አሉ።

1. በድንገተኛ ሁኔታ ወይም በሐይል ጥቃት መደፈራቸውን መለየት፤
2. ርጉዝ አለመሆኑን መረጋገጥ አለበት። ከግንኙነቱ በፊት አስቀድሞውኑ ርርግዝና ተከስቶ ከሆነ ምንም ስለማጁቷቅም መድሀኒቱ አይሰጥም። ሴቷ ባልተዘጋጀችበት ወይም በድንገት በፈጸመችው ግብረሰጋ ግንኙነት ምክንያት ከ72/ሰአት በፊት ለሕክምና ከመጣች መድሀኒቱ ይሰጣል።
3. የወር አበባ አይሁሉ ሌላ ርር አበባ ቶፊኒል ...ለምሳሌ ርር አበባዋን ካየች ሁለት ወር ያለፋት መሆኑን ከገለጸች አሁንም መድሀኒቱን መስጠት አይቻልም። የዚህም ምክንያት ርርግዝና ተከስቶ ሊሆን ስለሚችል ነው። በተቻለ መጠን ርር አበባዥ ከአራት ሳምንት ላልበለቷ ቶፊኒል ሲሆን መትሀኒቱ ጁሰ ስለሆነ። ሰአቱን በሚመለከት በማንኛውም ቀንና ሰአት ለ24/ሰአት አገልግሎቱ የሚሰጥ ስለሆነ ማንኛኛውም ተቷቃሚ ርር ዓቃት ከተሰጠበት በአስቸኳይ ርር በማትረጋ መከላከያውን መሰጠት ትችላለች።

ኢሰግ:- አፋጣኝ የወሊድ መከላከያው እንደሆነው የወሊድ መከላከያ ማገልገል ይችላልን?

□/ር:- ጁሄ መሰረታዊና ለብዙ ሰዎች መልስ የሚሰጥ ጥያቄ ነው። አፋጣኝ የወሊድ መከላከያ በምን መንገድ እንደመደበኛው የወሊድ መከላከያ ሊያገለግል የማይችል መድሀኒት ነው። ይህ መድሀኒት የተሰራው ግብረሰጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በሁዋላ እርግዝናን ለመከላከል እንዲያስችል ተብሎ የሆርሞን መጠኑ ከመደበኛዎቹ የሚጨምር ሲሆን እንደመደበኛዎቹ መከላከያዎች ጠንንራ ስላልሆነ እርግዝናን የመከላከል አቅሙ ዌቅተኛ ነው። ለምሳሌ አንዲት ሴት ግንኙነቱ ከተፈጸመ ከሁለት ቀን በሁዋላ አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያውን ብትወስድ ከ20-30 % ያህል ያላትን የማርገዝ እድል አይሸፍንም። ይህ መድሀኒት የእርግዝና መከላከል አቅሙ ከ70 % አያልፍም። መደበኛዎቹ ግን 99.5% ጸህል እርግዝናን የመከላከል አቅም ስላላቸው አስተማማኝ ናቸው። አፋጣኝ እርግዝና መከላከያው ግን ግንኙነቱ እንደተፈጸመ ወዲያውኑ ቢመጡ እንኩዋን ከ80 በመቶ በላይ አይከላከልም። ይህ መድሀኒት በትክክለኛው መንገድ ካልተወሰደ የወር አበባ መዛባትን ያስከትላል። የወር አበባ መዛባት የእርግዝና ሁኔታን ለመከታተል የሚያስችግር ነው። መድሀኒቱ የሆርሞን መጠኑ ከፍተኛ ስለሆነ ማስመለስ ፣ ማቅለሽለሽና ቁርጠት ይኖረዋል።

ኢሰግ:- አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያው የሚያስከትለው ጉዳት ምንድነው?

□/ር:- Emergency contraceptive > አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያ ሊወሰድ የሚገባው በአንድ የወር አበባ ኡደት ከሁለት ጊዜ በላይ መሆን የለበትም። ከዚያ በላይ የሚወሰድ ከሆነ:-

- የወር አበባ መዛባት ያስከተላል።
- የሆድ ቁርጠትና ማቅለሽለሽ ፣ ማስመለስ የመሳሰሉት ከባድ ሕመሞች ይገጥማሉ።
- በማህጸን ላይ እጢ ቢኖር በመድሀኒቱ ምክንያት ያድጋል።
- አልፎ አልፎ የሚፈስ ደም ካላት፤
- በጡት ላይ የሚከሰት ችግርን፤
- የደም ግፊት ፣ የምታጨስ ፣ ቫሪኮስ ያለባት ሴት ...በተደጋጋሚ መከላከያውን ብትወስድ የጤና ችግርዎን ያባብስዋል።

ስለ□ህ Emergency contraceptive አፋጥኝ የእርግዝና መከላከያ በአንድ የወር አበባ ወቅት በምንም ምክንያት ከሁለት ጊዜ በላይ መወሰት የለበትም።

«ክትትል በጤና ጣቢያ ... ወሊድ ብሾፍቱ ሆስኦል ...»

«...ጤና ጣቢያዎች ወይንም ከላዎች ላይ እናቶች ማግኛግጥ እና ለመውለድ ወደ ሆስፒታል የሚሄዱ ከሆነ በጣም ማረጋገጥ ባለሙያዎች ምን ስርተው ነው የሚበሉት? ስለሆነ እያንዳንዱ/ዱ አዋላጅ ነርስ ወይንም የጤና ባለሙያ ባላቸው የስራ ሰአት ወይንም ወቅት የተወሰኑ እናቶችን ማዋለድ ይጠበቅባቸዋል::»

ዶ/ር ቱዎድሮስ አድሀናም /የቀድሞው የኢ.ፌ.ዴ.ሪ የጤና ጥበቃ ሚኒስትር/

ከላይ የተገለጸው አባባል የተነገረው ካለምክንያት አይደለም:: እናቶች በእርግጠናቸው ወቅት በአቅራቢያቸው በሚገኙ ጤና ጣቢያዎች የእርግጠና ክትትል ቢያደርጉም ለመውለድ ግን የሚሄዱት ወደሆስፒታል መሆኑ የሚያስከትለውን የስራ ጫና በጥንቃቄ በሆስፒታል ሊረዱ የሚገባቸውን እናቶች እድል የሚያጣብብ መሆኑን የሚመለከት ነው:: የቀድሞው የኢ.ፌ.ዴ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር ሚኒስትር ዶ/ር ቱዎድሮስ አድሀናም እንደተናገሩትም በቢሾፍቱ አካባቢ በሚገኙ ጤና ጣቢያዎች እና በሆስፒታሉ መካከል ያለው ልዩነት ቅብብል Referral ችግር እንዳለበት ለመመልከት ችለናል:: እናቶችና ጨቅላ ሕጻናት በምን ምክንያት ለሞት ይዳረጋሉ የሚለውን ዳሰሳ ለመመልከት በሆስፒታሉ በተቸገሩበት በውጭው አቅጣጠር አክቶበር /2012 ምንም የእናቶች ሞት በሆስፒታሉ ያልተመዘገበ ሲሆን ይልቁንም እንደ እንደ ችግር የተነሳው እናቶች በራሳቸው መንገድ ወደሆስፒታል እየመጡ የሚወልዱ ስለሆነ ጤና ጣቢያዎቹ ተገቢውን እርዳታ አላደረጉም የሚል ነው:: በሆስፒታሉ በጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት የሆኑት ዶ/ር ጸምበሩ መስቀሉ እንደሚሉት...

«... ብቻ እናቶች ጤና ጣቢያ ላይ የቅድመ ወሊድ ክትትል ካላቸውና ጥቂት እናቶች በጤና ጣቢያው የሚወልዱ ከሆነ የቅድመ ወሊድ ክትትሉ የጥራት ችግር አለው ማለት ነው:: ምክንያቱም አንዲት እናት የት መውለድ እንዳለባት መወሰን ወይንም ቦታውን መምረጥ ያለባት በቅድመ ወሊድ ክትትል ጊዜ ነው :: አንዲት እናት የምትወልድበትን ቦታ መምረጥ ብቻ ሳይሆን የስነልቦና ...የገንዘብ ...የምግብ...የትራንስፖርት...ዝግጁነት እንዲሁም ምናልባት እንኩዋን በምትወልድበት ጊዜ ድንገተኛ ነገር ቢፈጠር ደም የሚሰጣት ማን እንደሆነ ጭምር ለይቶ እስከማወቅ ድረስ ዝግጅት ማድረግ ያለባት በእርግጠና ክትትል ወቅት ነው:: እነዚህ ስራዎች በጤና ጣቢያዎች በትክክል ስለማይሰሩ እናቶች የእርግጠና ክትትላቸውን በጤና ጣቢያ አድርገው ለመውለድ ግን ወደ ቢሾፍቱ ሆስፒታል መምጣታቸው

ብዙ የሚያስቸግር ሁኔታን ፈጥሮአል። ምክንያቱም የእርግዝና ክትትል ሲያደርጉ የቆዩት ሌላ ቦታ ስለነበር በሆስፒታሉ ምንም ተመዝግቦ የሚገኝ ታሪክ የላቸውም። ስለዚህ የማዋለድ ተግባሩን ውስብስብ የሚያደርግ ሁኔታ በእጅጉ ይስተዋላል። እናትየው ለመውለድ በምጥ ላይ ሆና ምርመራው እንደ አዲስ ይሰራል። ሴትየዋ በምጥ ላይ ስለሆነች የሚደረገው ምርመራም መሰረጃው እንጂ ሁሉን ነገር ለማወቅ የሚያስችል አይሆንም። ነገር ግን እርግዝና ክትትል ስታደርግበት የነበረበት ጤና ጣቢያ ብትወልድ ወይም ከጤና ጣቢያው አቅም በላይ የሆነ ችግር ገጥሞአት ሆስፒታሉ ከነታሪክዋ ብትተላለፍ የሚያክማት ባለሙያ በቀላሉ ከተጻፈው መረጃ በማየት እናትየውን በአፋጣኝ በተገቢው ሁኔታ መርዳት ይችላል። »

□/ር □ረጹ መልካ ቢሾአቱ ሆስፒታል ሜዲካል ዳይሬክተር ናቸው። እርግዝና ክትትል በየጤና ጣቢያዎቹ የሚያደርጉ እናቶች በራሳቸው ሆስፒታሉ ሆስፒታል መምጣታቸው በአሰራር ምን አይነት ችግር እንደሚያስከትል አጋጣሚያቸውን አስታውሰዋል።

«...አንድ ጊዜ የተፈጠረ አጋጣሚ ነው። እናትየው ክትትል ሆስፒታሉን በጤና ጣቢያ ነበር። መጨረሻ ላይ ግን ለማዋለድ ሲቀበሉዋት የልጁን ትንፋሽ ማግኘት ስላልቻሉ ለባለቤትዋ ምንም ነገር ሳይነግሩ ቢሾአቱ ሆስፒታል ጸስተላልኝኸኛል። ቢሾአቱ ሆስፒታል እንደደረሰችም እንድትገላገል ሲደረግ ልጅዋ ግን በሕይወት አልነበረም። ባልተቤትዋ ልጅ የሞተው በሆስፒታሉ ሲወለድ ነው ብሎ ለእራሱ ስለተረዳ ትልቅ ጸብ ተፈጠረ። መጨረሻ ላይ ግን የሪፈራል(የተላለፈችበት) ወረቀቱ ሲታይ ልጅ ሕይወት እንዳልነበረ ተገቢ ተቆጥሮ። ጤና ጣቢያዎቹ ወላድዎን ወደሆስፒታል ሲልኩዋት ምክንያቱን ለባልተቤትየው እንኩዋን ቢያስረዱ ኖሮ ችግሩ አይፈጠርም ነበር። ስለዚህም እንደዚህ ያሉ ችግሮች እንዳይደገሙ ለመነጋገር ሞክረን ለወደፊቱ እንደሚያስተካክሉ ቃል ገብተዋል። ሌላው ችግር ሁኔታው በሆስፒታሉ ባለሙያዎች ላይ ጫና ማስከተሉ ነው። የእርግዝና ክትትል በየጤና ጣቢያዎቹ አድርገው ነገር ግን ለመግባት በቀን ታ ያለምንም የጤና ችግር ወደቢሾሩቱ ሆስፒታል መምጣታቸው በሆስፒታሉ ውስጥ ያለውን የስራ ጫና ከማክበዱም በላይ የጤና ባለሙያዎቹን እረፍት የሚነሳ በመሆኑ ብዙ ሐኪሞች ስራውን እየለቀቁ መሄዳቸው አንዱ ችግር ነው። ሌላው... በየጤና ጣቢያዎቹ የሚኖረው ችግር ለማዋለድ የሚጠቀሙባቸው እንደ ቫኪዩም የመሳሰሉ መርጃዎች እጥረትም ቢስተካክል ምናልባትም ለመግባት ሆስፒታል የሚመጡ እናቶችን በጤናጣቢያዎቹ በማዋለድ ጫናውን ሊቀንስ ይችላል። በእርግጥ ብዙዎቹን የተጉዋደሉ ነገሮች ለማሟላት ከጤና ጽህፈት ቤቱ ጋር እየተነጋገርን ሲሆን

በቅርብ ይስተካከላል ብለን እናምናለን። ከዚህ ውጭ ግን እራሳቸውን □□ ሆስኦች ራፈር እያደረጉ የሚመጡትን ወላጆች የእርግዝና ክትትል ሲያደርጉ ወደቆዩበት ጤና ጣቢያ ተመልሰው እንዲሄዱ ማድረግ ስለማይቻል የስራ ጫናውን ተቋቁመን ስራውን በመስራት ላጁ እንገኛለን። »

በሆስኦች ታላቅ የጤና መኮንን የሆኑት አቶ ቱዎድሮስ ደስታ እንደሚገልጹት «...እናቶች በብዛት የሚወልዱት በብሾፍቱ ሆስፒታል መሆኑን የሚያሳየው በአንድ ወር ከ200 /ሁለት መቶ በላይ ወሊድ መመዝገቡ ነው። የዚህን ምክንያት ለመረዳት ከብሾፍቱ ጤና መምሪያ ጋር ለመነጋገር ሞክረናል። አሁን እየተወሰደ ያለው እርምጃ በከተማው ውስጥ ያሉት የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞችና ነርሶች በየቤቱ □□ደ ያሉትን እርጉዝ ሴቶችን በመመዝገብ ላይ ናቸው። ይህም ጤና ጣቢያ ላይ ክትትል እንዲያደርጉና ክትትል ባደረጉበት ጤና ጣቢያ እንዲወልዱ ሁኔታዎች ለማመቻቸት እንዲሁም ለእናቶቹ ለማስረዳት ወይም ለማሳመን ነው። ይህንን ሀላፊነት ማዘጋጃ ቤቱም በመ□-ሰ□ ችግሩን ለመፍታት ሁኔታዎችን እያመቻቹ ይገኛሉ ነው። ይህ ውሳኔ የብሾፍቱ አካባቢ ብቻ ሳይሆን የብዙ አንባቢዎች ችግር መሆኑን የሚያሳየው በአንድ ወቅት የቀድሞው የጤና ጥበቃ ሚኒስትር ዶ/ር ተዎድሮስ አድሀኖም የተናገሩት እማኝ ነው። እሳቸውም □ንደተናገሩት...ጤና ጣቢያዎች ወይም ከላዎች ላይ እናቶች □ማጁ□ል□ እና ወደ ሆስፒታል የሚሄዱ ከሆነ በዚያ የሚቶቶ ባለሙያዎች ምን ሰርተው ነው የሚበሉት? ስለዚህ እያንዳንዱ/ዷ አዋላጅ ነርስ ወይም የጤና ባለሙያ ባላቸው የስራ ሰአት ወይም ወቅት የተወሰኑ እናቶችን ማዋለድ ይጠበቅባቸዋል... ባሉት መሰረት ተ□ባራዊ ለማትረ□ እንቅስቃሴ በመደረግ ላይ ነው። በሌላ በኩል □□ም ሆስኦች ለመውለድ የሚፈልጉት ምናልባት እንኩዋን ችግር ቢ□ቷር ብቃታ ያላቸው የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች መኖራቸውን ስለሚያውቁ ሲሆን ይህንን ግን ክትትል በሚያደርጉበት በጤና ጣቢያው ለመውለድ ፈቃደኞች ቢሆኑ ምናልባት የሚያስቡት ችግር ቢ□ቷር እንኩዋን ወደሆስፒታል የሚተላለፉ መሆኑን በሚገባ ሊነግሩዋቸው ይገባል። »

በስተመሬ ረሻ □/ር ጸምበሩ መስቀሉ እንደገለጹት:-

«... እናቶቹ ክትትል በሚያደርጉበት ጤና ጣቢያ መውለዳቸውን ትተው ወደሆስፒታል □ሚመቷት በቤታቸው ለመውለድ ከሚቀሩት በጣም የተሸሉ ናቸው። ምክንያቱም ሕይወታቸውን ለማዳን ተገቢውን ጥረት አድርገዋል። ነገር ግን ክትትል ወዳደረጉበት ጤና ጣቢያም ሆነ □□ሆስኦች የማይመጡት እና በቤታቸው የሚቀሩት ምን ያህል እናቶች እንደሚጎዱ መገመት አስቸጋሪ ይሆናል። የጤና ጣቢያዎቹ የድርሻቸውን እንዲወጡ ለማስቻል በሚደረጉት ውይይቶች የጥራትን

ጉዳይ ማንሳት ተገቢ ነው። አብዛኛውን የቅድመ ወሊድ ክትትል መስራት ይጠበቅባቸዋል።

- አንዲት እርጉዝ ሴት ክትባት ማግኘት አለባት።
- መሰረታዊ የሆኑ ምርጫዎችን ማግኘት አለባት
- ለ□ሊት ለእራስዋ ቅድመ ዝግጅት እንድታደርግ ንቃትዋን ማዳበር ይገባል። (ትራንስፖርት...ገንዘብ... ወዘተ)

□እናቶችና ጨቅላ ሕጻናት ጤና ጉዳይ ትኩረት እንደሚገባው ቢታመንም እየተሰራ ያለው ግን በልማዳዊው አካሄድ ነው። በዚህም ምክንያት ጤና ጣቢያ ክትትል ስታደርግ የቆየች እናት በዚያ □ተመ□ዘ□ ታሪክ ምንም ሳያስጨንቃት ለመውለድ እራስዋን □□ያስኳ ታል ማስተላለፍ ወይም ለመውለድ በቤትዋ መቅረት ትክክለኛ እርምጃ አለመሆኑን እና አስቀድሞ ሲከታተላት ወደነበረው የጤና ተቋም በመሄድ መውለድ እንደሚገባቸው ለእናቶች ምክር መሰብሰብ ጁብላል።

«...ቅድመ ወሊድ፣ ወሊድና ድህረ ወሊድ አገልግሎት በነጻ...»

□ናቶችና አዲስ የተወለዱ ሕጻናት በምን ምክንያት ይሞታሉ? የዚህን ችግር ምንጭ ለማግኘትና የተሻሻለ እርምጃ በመውሰድ ሕይወትን የማዳን ቀጣይ ስራ ለመዘርጋት ሲባል የአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር (FIGO) ከኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር (ESOG) ፉር በመተባበር በሀገራችን በተለያዩ ክልል ለመስተዳድሮች ከሚገኙ ዘጠኝ ሆስፒታሎችና አርባ አምስት የጤና ጣቢያዎች ጋር የየአለት ሁነቶችን በመመዋቱባ ላጁ ጁቶል። ክልላዊ መስተዳድሮቹም ኦሮሚያ፣ አምሀራ እና ደቡብ ብሔር ብሔረሰቦች ክልላዊ መስተዳድሮች እና በአዲስ አበባ የካቲት 12 እና ቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ የተሰኙት መንግስት ሆስፒታሎች ናቸው። በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር □እናቶችና ጨቅላ ሕጻናት ጤንነትን በሚመለከት ለሚሰራው ስራ የፕሮጀክቱ ማናጀር አቶ ብሩክ ተ/ስላሴ ሲሆኑ በየወሩ በ□ሆስፒታሎቹ በመገኘት የተሰሩ ስራዎችን በሪፖርት በመሰብሰብ

- □ናቶችና ጨቅላ ሕጻናት በምን ምክንያት ለሞት ይዳረጋሉ?
- □ናቶች በምን ያህል ደረጃ ወደጤና ተቋማት በመሄድ የእርግዝና ክትትል ያደርጋሉ? የእርግዝና ክትትል ናደረጉት መንከልስ ምን ያህሎቹ በሰለጠነ ባለሙያ □ቱ □ጁ □ል □ሉ?
- ወደየጤና ተቋማቱ ሲሄዱ ምን ያህሎቹ የህክምና □ር □□ ጸቶሉ?

የሚሉትንና ተያያዥ ጥያቄዎችን ማእከል ባደረገ መልኩ ውይይቶች ጁካሄ□ሉ። እንደውጭው አቆጣጠር በ October /2012 የተሰራውን ስራ ከ November 16/2012 ጸምሮ በ□ቷችም ሆስፒታሎች በመዘዋወር ስራውን የዚህ አምድ አዘጋጅ ቃኝታለች። በዚህ □ትም ከአማራ ክልል በደ ብረብርሀን አካባቢ ያለውን ሁኔታ በሆስፒታሉ ስራውን በመስራት ላይ የሚገኙት ባለሙያ ዎች ያብራሩልናል።



« ...ስሜ ዶ/ር ሜላት ሰብስቤ ይባላል። በአሁኑ ወር በደብረብርሀን ሶስት የእናቶች ሞት ተመዝግቦአል። ለዚህም ምክንያቱ ከእርግዝና ጋር ተያይዞ የሚመጣ የደም ግፊት (Eclampsia, preclampsia) ሲሆን በዚህ ችግር ሁለት እናቶስን አጥተናል። ሌላው ምክንያት የወባ ሲሆን ከዚህም ጋር ተያይዞ በተከሰተ የደም ማነስ ምክንያት አንዲት እናት ለህልፈት ተዳርጋለች። በእርግጥ በእርግዝና ጊዜ ለሚከሰት የደም ግፊት የሚሰጥ መድሀኒት ማግኘት የምን ሰልፎት እና ሌላም ግፊትን ማውረድ የሚችል መድሀኒት ቢኖርም እናቶቹ ለረጅም ጊዜ እስከ አራት እና ከዚያም በላይ ለሆነ ቀን በሽታው እያሰቃቸው በቤታቸው ቆይተው የመጡ ስለነበሩ ሆስፒታል ከደረሱ በሁዋላ በጣም ቢዘገይ ለሰላሳ ደቂቃ ያህል ብቻ በሕይወት የቆዩ ነበሩ። ስለ□ህ

አብዛኛው ነገር ከተዳከመ በሁዋላ ሆስፒታል በመድረሳቸው ሕጻን ታቸውን ማትረፍ አልተቻለም። ወባ የነበረባትና የደም ማነስ የገጠማት እናትም የመጣችው ከሸዋ ርቢት ሲሆን ሆስፒታል ስትደርስ ሄምግሎቢንም 2.2 የደረሰና በከፍተኛ ረጅም ታመሙት ስትሆን ታሪኩንም ስናጣራ ወባ ባለበት አካባቢ የምትኖር እና ከስድስት ወር በላይ በወባ ሕመም ትሰቃይ የነበረች ችግሩን በሙሉ በቤቷ ይዛ የቆየች ነበረች። እነዚህ እንግዲህ ወደሆስፒታል ደርሰው ሕጻን ታቸው ያለፉት ሲሆኑ በቤታቸው እንዳሉ የሚሞቱትን ግን ለጊዜው ባናውቅም ከጤና ጣቢያዎች ጋር ባለን የስራ ግንኙነት ወደፊት በሚሰጡን ሪፖርትም ሆነ ርጅም ሄደን መረጃውን ለመሰብሰብ እቅድ አለን። »

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

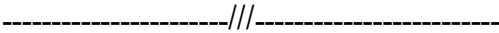
«...ዶ/ር አዲሱ ግርማ እባላለሁ። ከእኛ ጋር ከሚሰሩ አምስት ጤና ጣቢያዎች ጋር ባለን የስራ ግንኙነት እንደምናውቀው ሁለት ጤና ጣቢያዎች ማለትም ደብረብርሀንና ጫጫ ጤና ጣቢያዎች ከጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞቹ ጋር በየሳምንት እየተገናኙ በእናቶች ዙሪያ ያሉ መረጃዎችን ይቀበላሉ። በየትኛው ቀበሌ እርጉዝ ሴት እንዳለች በመመዋቱ በአርግዘና ክትትል እንዲያደርጉም በመምከር ጤናቸውን እንዲከታተሉ ይደረጋል። በእነዚህ ጤና ጣቢያዎች ዙሪያ በሚሰሩ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች አማካኝነት እናቶች ቢሞቱ እንኩዋን ስለሚታወቅ ይመዘገባል። አንኮበር ጤና ጣቢያ ላይ ግን ትስስሩ የላላ በመሆኑ እናቶች ቢሞቱ እንኩዋን ሪፖርት አያደርጉም ። ቀይት እና ጎሽይድ ጤና ጣቢያ ላይም እርጉዞች የአርግዘና ክትትል ቢያደርጉም በወሊድ ጊዜ ግን ወደሐኪም ቤት ሄዶ መውለዱ የሳሳ እና ቢሞቱም ሪፖርት ስለማይደረግ ክፍተት አለ። »

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

«.../ር አሰሐ በባላለሁ። በደብረብርሀን ሆስፒታል የጽንሰና ማህጸን ሐኪምና የሆስፒታሉ ሜዲካል ዳይሬክተር ነኝ። በአካባቢያችን ብቻ ሳይሆን በሌሎችም የአገሪቱ ክፍሎች ብዙውን ጊዜ ወላጆች ወደሕክምና ተቋም ሄደው አለመውለዳቸው አንዱ ችግር ሲሆን ሌላው ደግሞ ከሄዱም በአቅራቢያቸው ወደሚገኘው ወደጤና ጣቢያዎች ሳይሆን መውለድ የሚፈልጉት ወደትልቅ ሆስፒታል በመሄድ ነው። የዚህም አንዱ ምክንያት ብዙው ሕዝብ የሚኖረው በገጠር አካባቢ መሆኑና በአቅራቢያቸው ጤና ጣቢያዎች አለመገኘት ታቸው ሲሆን ወደትልቅ ሆስፒታል ለመምጣት ደግሞ የትራንስፖርትና የተለያዩ ችግሮች ተጠቃሾች ናቸው። ይህንን ችግር ግን በየወረዳው የተመደቡ አምቡላንሶች በፈቱት ይገኛሉ። ሌላው ግን አጸጋጅ ሲሆን ይህም በክልሉ መንግስት በነጻ ሕክምናው በዲሲፕሎማ በመወሰኑ ትልቅ ችግር ተቃልሎአል ማለት ይቻላል። ከዚህ

በተፊ ማሪም ፵ናቶች በቤታቸው የሚወልዱት በባህላዊ ወይንም በልማዳዊው አኑዋኑ ዋር በምጥ ሰአት ቤተሰብ ስለሚያጅብና ሲወልዱም አብረው ፵ናን እናን በማድረግ ስለ ሚያስተናግዱዋቸው ሲሆን ይህ ሁኔ፵ በሆስኦ፵ል ወይንም በጤና ጣቢያ ለመውለድ በሚመጡበት ጊዜ የማያገኙት በመሆኑ መውለድን በ፵ቸው ቢያደርጉት ይመርጡ ነበር። በአሁኑ ወቅት ግን ጤና ተቋማቱ ለቤተሰብ በአቅራቢያ መሆናቸው ፵ና መደጋገፍ መቻላቸው ሁኔ፵ዎችን እያመቻቸ ስለሆነ ችግሩ በመቃለል ላጁ ጁቶኛል። ስለዚህም በሂ ደት በህክምና ተቋማት የመውለድ ነገር ፵፮ መረ በመሄድ ላይ ነው። በደብረብርሀን ሆስፒታል ከአስር አመት በፊት በአመት ፵ከ ሁለት መቶ ድረስ ይወለድ የነበረ ሲሆን በአሁን ጊዜ ግን በአመት ከሁለት ሺህ በላጁ ፵ናቶች በሆስፒታል በሰለጠነ ባለሙያ ጁ፵ ል፵ሉ። ፵ንደምናገኘው ሪፖርት ከሆነ ጤና ጣቢያዎቹም ከአሁን ቀደም ምንም የማያዋ ልዱ ሲሆን አሁን ግን የወሊድ መጠኑ በየጨመረ ያለበት ሁኔ፵ ፵፱ተመ፵ቸ ነው።

ከአሁን ቀደም ከተመዘገቡ ችግሮች አንዱ የባለሙያ ፵ጥረት ሲሆን በአሁን ወቅት ግን አዋላጅ ነርሶች በየጤና ተቋሙ ፵፱ተመ፵ቡ ስለሆነ ችግሩ በመቃለል ላጁ ጁቶኛል። ከዚህ በተጨማሪም በወሊድ ጊዜ ለሚያጋጥም አፋጣኝ አገልግሎት ብቁ የሆኑ ባለሙያ ዎች ፵ጥረት የነበረ በመሆኑ የማህጸን መተርተር የመሳሰሉት ችግሮች ሲከሰቱ አገልግ ሎቱ የሚሰጠው በደብረብርሀን ሆስፒ፵ል ብቻ የነበረ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ግን ጠቅላላ ሐኪሞች በመሰልጠናቸው በመሀል ሜ፵ ሆስኦ፵ል እና በአለም ከተማ ሕክምናውን በመስጠት ላይ በመሆናቸው ፵ናቶች ካለችግር በአካባቢያቸው ባሉ የሕክምና ተቋማት መውለድ ችለዋል። ስለዚህ ሁኔ፵ዎች በመሻሻል ላይ በመሆናቸው ፵፵ናቶችን ሞት ለመቀነስ የሚደረገው ጥረት ፵፻ከ፵ ፵ጸ፵ረ ስኬ፵ ማ እንደሚሆን አያጠራጥርም።»



« ... አቶ ጌታቸው እባላለሁ። የሆስፒታሉ ስራ አስኪያጅ ነኝ። በወደፊቱ አካሄድ እንደ ተስፋ ሊቆጠር የሚችለው በአሁኑ ወቅት ጥሩ ልምድ ያላቸው የህክምና ተቋማት ለሌሎቹ ልምዳቸውን በማካፈል ላይ በመሆናቸው እንደ ጥሩ ነገር ልንወስደው የምን ችለው ነው። በዚህም መሰረት የደብረብርሀን ሆስፒታል በምስራቅ አማራ አካባቢ ካሉ ሆስፒታሎች ለጥናት በመመሪያ እና በሌሎችም አሰራሮቹ እንደ መሪ ሆስፒታል የሚቆጠር ሆኖአል ። ከዚህም በተፊ ማሪ ፵እናቶችና ጨቅላ ሕጻናት ሞት መንስኤን ለማወቅ የሚረዳው ይህ አሰራር በሌሎች ሆስፒታሎች ዘንድ ተነሳሽነትን የፈጠረበት ሁኔታ ተስተውሎአል። ከዚህም በተጨማሪ የክልሉ መንግስት ምክር ቤት የእናቶችን የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ቅድመ

ወሊድ ፣ የወሊድና እና ድህረ ወሊድ አገልግሎት በየሆስፒታሉ በነጻ
□ንጂሰጥ አውጃለል። ይህ ህብረተሰቡን በጣም አበረታችቶአል።
በ□ልሉ በተለጸ□ ቀበሌ ብሬ ማህበራት የሚሰሩ የጤና ኤክስቴንሽን
ሰራተኞች በየቤቱ በመዞር የልደትና የሞት መጠንን በመመዘገብ ላይ
በመሆናቸው የእናቶችና የጨቅላ ሕጻናት ሞት ምክንያትን ለማወቅ
አመቺ አሰራር ተዘርግቶአል ማለት ይቻላል። »

«...እውቀት በገንዘብ አይገዛም...»

«ኤችአይቪ ሀብታሙንም ደሃውንም ይይዛል ... ደሀውን ግን ይገድላል::»

□/ር ጁአሩ ብርሀን

ባለ□□ ሳምንት እትም በሐዋሳ ዩኒቨርሲቲ ተማሪዎች ዘንድ ያለውን ለኤችአይቪ መጋለጥ ሁኔታ መሰረት በማድረግ እውነታውን ለማወቅና ለንጽጽርም እንዲረዳ በሀገሪቱ በሚገኙ አምስት ዩኒቨርሲቲዎች ጥናት መደረጉን እና የተገኘው ውጤትም ተመሳሳይ እንደነበር ዶ/ር ይፍሩ ብርሀን የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስትና የጥናቱ ተሳታፊ አብራርተዋል:: ጥናት የተደረገባቸው ዩኒቨርሲቲዎችም መቀሌ ፣ ጎንደር ፣ ጅማ ፣ ሐሮማያ እና ሐዋሳ ዩኒቨርሲቲ የተለያዩ ካምፓሶች እንደነበሩ ተጠቅሶአል:: ለማስ□□ስ ያህልም በሁሉም ዩኒቨርሲቲዎች በመማር ላይ የሚገኙ ተማሪዎች የግብረሰጋ ግንኙነት መፈጸም የሚጀምሩት አንዳንዶቹ ገና በአንደኛ ደረጃ ተማሪነት እያሉ ሲሆን ሌሎቹ ደግሞ በከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ከገቡ በሁዋላ ነው:: በእርግጥ ወደዩኒቨርሲቲ ከገቡ በሁዋላ ለወሲብ ድርጊት የተገፋፉ መኖራቸውም አይካድም:: ተማሪዎች ወደ ዩኒቨርሲቲ ከገቡ በሁዋላ ለምን ወደ ወሲብ ድርጊት ይገፋፋሉ የሚል ጥያቄ ሲነሳ የብዙዎች መልስ ተማሪዎቹ ባላሰቡት ሁኔታ ከቤተሰብ ቁጥጥር ነጻ ስለሚሆኑ ነው የሚል ይሆናል:: በእርግጥ የተወሰነ እውነታ ቢኖረውም እንደጥናት አቅራቢዎቹ ከሆነ በአብዛኛው ችግሩ የሚከሰተው ተማሪዎቹ ከሚገባቸው በላይ ገንዘብ እጃቸው ላይ የሚገላበጥ ከሆነ ነው የሚል ይሆናል::

በአለማችን ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር ይኖራሉ ተብለው ከሚገመቱት ሰዎች ከግማሽ በላይ የሚሆኑት ሴቶችና ልጃገረዶች ወይንም ሴት ሕጻናት መሆናቸውን ጥናቶች ይፋ አድርገዋል:: (ሕጻን ማለት እንደአለም አቀፍ ትርጉሞሜው ከአስራ ስምንት አመት በታች ማለት ነው::) ለኤችአይቪ ኤይድስ በከፍተኛ ሁኔታ □ሚፋለቷ ሴቶችን በሚመለከት አፍሪካን ጨምሮ በ28 ባላደጉ ሀገራት የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው ከሰሃራ በታች ባሉት የአፍሪካ ሀገራት በተገኘው ውጤት ከወንዶች ይልቅ ሴቶቹ በቫይረሱ የሚያዙ ሲሆን ለዚህም ልቅ የሆነ የግብረሰጋ ግንኙነትን መፈጸም እንደዋና ምክንያት የተቀመጠ ነው:: ጥናቱ በተደረገባቸው ሀገራት በቫይረሱ ከሚያዙ ሴቶች 3/4ኛዎቹ የሚሆኑት ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ የሚፈጽሙ ሲሆን የስራ ማጥት ትምህርትን አለመማር ከዚህም ጋር ተያይዞ የሚከሰተው ድህነት ለቫጅረሱ እንዲጋለጡ ተጽእኖ እንደሚያደርግ የጥናቱ ውጤት ያሳያል:: በኢትዮጵያ ከዩኒቨርሲቲ ተማሪዎች ጋር ተያይዞ ከተደረጉ ጥናቶች በሐሮማያ ዩኒቨርሲቲ የተደረገው ጥናት አንዱ ነው:: የሐሮማያ ዩኒቨርሲቲ

ተማሪዎችን ከአባላዘር በሽታዎች መተላለፍ (ኤችአይቪን ይጨምራል) ፋር በተያያዘ በጥናቱ የተካተቱት ተማሪዎች በሰጡት መልስ :-

- ወሲብ የሚፈጽሙት ጥንቃቄ በጎደለው መልኩ መሆኑን እና
- ጸልተ□ለቶ □ርግዝናን ለመከላከል ምንም መከላከያ □ንደማይወስዱ ጸመለ□□ል::

በ□ርግጥ ይላል ጥናቱ...ወንድና ሴት ወጣቱ መወዳጀ□ቸው በሌላ በኩል የሚደገፍ ነው:: የዚህም ምክንያቱ:-

- ፍቅርን በተግባር መተርጎምን □ና መቀራረብን ፣አንዳቸው የሌላኛውን ፍላጎት መረዳትን ፣ቅርብትን መፍጠርን ይማሩበ□ል::
- ስለ□□ኝቱ ሕጻ□□ቸው ማቀድ □ሚጸምሩበት □ድሜ ስለሆነ □ንደጥሩ አጋጣሚ ይጠቀሙበ□ል::
- አብሮ በመኖር ረገድ በጎና ክፉውን የሚለዩበት □ድሜያቸው ላይ በመሆናቸው ጊዜውን ሳያባክኑ መጠቀማቸውን ያሳያል ::

ከላይ የተጠቀሰው በጎ ነገር እንዳለ ሆኖ ነገር ግን ወሲብን ካለጊዜው ጥንቃቄ በ□□ለ□ እና ልቅ በሆነ መንገድ መፈጸማቸው ኤችአይቪን ጨምሮ ለተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች ሊያጋልጣቸው ከመቻሉም በተጨማሪ ላልተፈለገ እርግዝናና ለተለያዩ የማህጸን በሽታዎች ሊያጋልጣቸው እንደሚችል መጠንቀቅ ይባቸዋል ::

ንደውጭው አቆጣጠር በ2005 በኢትዮጵያ ተካሂዶ የነበረው ጥናት □ንደሚያመለክተው በጥናቱ ከተካተቱት 9.9% ጸህሉ በእድሜያቸው ከ15-19 አመት የሚደርሱ መላሾች (14.6% ከወንዶቹ እና 5.3% ከሴቶቹ) የወሲብ ድርጊትን እንደጀመሩ ገልጸዋል:: ከነዚህ መላሾች ውስጥ 31.2% ከወንዶች እና 2.7% ከሴቶቹ ወሲብን ከተለያዩ ሰዎች ጋር እንደሚፈጽሙና 38.5% ጸህል ደግሞ ካለ ኮንዶም ወሲብ እንደሚፈጽሙ መስክረዋል::

በኢትዮጵያ በሐዋሳ ፣በጅማ፣ በሐሮማያ፣ በጎንደር እና በመቀሌ ዩኒቨርሲቲዎች በተደረገው ጥናት የኮንዶምን አጠቃቀም በሚመለከት የተገኘ □ ምላሽ □ንደሚያሳየው...በጥናቱ ከተካተቱት 3/4ኛ ጸህሉ 74.7% □□ሲብ ግንኙነትን እንደሚፈጽሙና ኮንዶምንም እንደሚጠቀሙ ገልጸዋል:: ከእነዚህ መላሾች ውስጥ 38.2% ያህል ወንድና ሴት ልጆች ኮንዶምን የተጠቀሙት ወሲብን ለመጀመሪያ ጊዜ ሲፈጽሙ ሲሆን ቀሪዎቹ 56.6% የሚሆኑት ደግሞ ኮንዶም ሁልጊዜ ንደሚጠቀሙ ተናግረዋል:: የተቀሩት ማለትም 43.4% የሚሆኑት ደግሞ አልፎ አልፎ ንደሁኔታው መመቻቸት ወይም አንድ ጊዜ ብቻ እንደተጠቀሙ መልስ ሰጠታቸዋል:: ከመላሾቹ ወደ 22.6% የሚሆኑት ደግሞ ወሲብን ከኮንዶም ውጭ እንደሚፈጽሙ ገልጸዋል:: ኮንዶምን ላለመጠቀም ምክንያት ብለው ተማሪዎቹ ከዘረዘሩዋቸው ውስጥ ጉዋደኛን ማመን ፣ኮንዶምን በመጠቀም ምክንያት ምቹት አለማግኘት ፣ኮንዶምን በቀለሉ አለማግኘት የሚሉ የሚገኙበት ሲሆን አንዳንዶች ደግሞ አስፈላጊ መሆኑን

□ንደማያምኑበት እና ለዚህም ምክንያታቸው ወሲብን ለመፈጸም በአጣዳፊ ሁኔታ ላይ እንደነበሩ ይገልጻሉ። ሌሎች ምክንያቶች ደግሞ ጉዋደኛዬ ኮንዶም መጠቀምን አይፈልግም ወይም አትፈልግም የሚል እና ሁለታችንም ጉዋደኛ ሞቹ ከኤችአይቪ ቫይረስ ነጻ ስለሆንን ኮንዶም መጠቀም አያስፈልገንም ወይንም ኮንዶም የወሲብ ስሜትን ይቀንሳል ፣ኮንዶምን እራሱን አላምነውም □ሚል እና ኮንዶም መጠቀም ያሳፍረኛል የሚሉ ምላሾች ከብዙ በጥቂቱ ተሰጥተዋል ። ኮንዶምን በመ ጠቀም ረገድ ባለው የተሳሳተ ግንዘቤ ስለሚያስወግዱና ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ስለሚፈጽሙ ተማሪዎቹ ለተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች (ኤችአይቪን ጨምሮ) እና ላልተፈለገ እርግዝና በመጋለጥ በሚከተለው ውጤት ትምህርታቸውን የሚያቋ ርጡ እና ለተለያዩ የስነተዋልዶ ጤና ችግር እንደሚጋለጡ ጥናቶች ያሳያሉ።

□/ር ጃአሩ ብርሀን የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት እንደሚገልጹት በተለጃም ዓሩ ገንዘብ ከሚያገኙ ቤተሰቦች ማለትም የወር ገቢያቸው ከሶስት ሺህ ብር በላይ የሆነና ተማሪዎቹም በወር ከሶስት መቶ ብር በላይ የሚላክላቸው ከሆነ ይበልጡኑ ለኤችአይቪ ቫይረስ እንደሚጋለጡ በአምስቱ ዩኒቨርሲቲዎች (በሐዋሳ ፣በጅማ፣ በሓሮማያ፣ በጎንደር እና በመቀሌ) የተደረገው ጥናት ያሳያል። ቀደም ሲል እንደሚገመተው ለቫይረሱ የሚጋለጡት በኑሮአቸው አነስተኛ □ረጽ ላጁ ጸሉ እና ያልተማሩ ናቸው የሚል ሲሆን የዚህ ግምት መነሻም በኑሮ አነስተኛ የሆኑት ሰዎች ከቫይረሱ ጋር በተያያዘ ከሚከሰትባቸው ሕመም ለማገገም አቅም ስለማይኖራቸው እና ስለሚሞቱ ነው። ነገር ግን በኑሮአቸው በጥሩ ሁኔታ ላይ ያሉ እና የተማሩ ሰዎች ቫይረሱ ቢኖርባቸውም ለራሳቸው አስፈላጊውን ጥንቃቄ ስለሚያደርጉ በጤንነት ይቆያሉ ። በአጭሩ «ኤችአይቪ ሀብታንም ይይዛል ነገር ግን ደሃውን ይገድላል» ብሎ መደምደም ይቻላል... ብለዋል ዶ/ር ይፍሩ። ማወቅና መተግበር የተለያዩ ነገሮች እንደመሆናቸው በተለይም በቫይረሱ የመተላለፊያ ዘዴዎች ላይም ሆነ በሌሎች ጉዳዮች ላይ በቂ እውቀት ያላቸው ሰዎች □ባህርጃ ለ□-ዓ ለማምጣት ይቸገራሉ።

በአምስቱም(መቀሌ ጎንደር ሐዋሳ ሐሮማያ ጅማ) ዩኒቨርሲቲዎች በጥናት የተካተቱት ተማሪዎች ወሲብን እና ሱስ አስያዥ እጾችን አጠቃቀማቸው አንድ አይነት መሆኑ በጥናት የተረጋገጠ ሲሆን የተማሪዎቹም አቅምና ልምድ ተመሳሳይ ነበር። ከተማረ ቤተሰብ የወጡ፣ በትምህርት ላይ □ጸሉ ቷቀም ያለገንዘብ የሚላክላቸው፣ ወሲብን ገና ዩኒቨርሲቲ ሳይገቡ የጀመሩ ፣ሱስ አስጸዴ እጾችን (ጫት እና ሲጋራ) ቀደም ሲል የጀመሩና ዩኒቨርሲቲ ከገቡ በሁዋላ በዋጋው ከበድ ወዳለው ሺሻ ወደተባለው ያሳደጉ ፣በየምሽት ቤቱ □ሚሄ□ እና ፖርኖግናፊ ፊልም የሚመለከቱ ፣ጥሩ ገቢ ካላቸው እና ከተማሩ ቤተሰቦች የወጡ ናቸው። በኑሮአቸው ዝቅተኛ ደረጃ ከሆኑ ቤተሰቦች □ተቶችትእና እጃቸው ላይ በቂ ገንዘብ የሌላቸው ተማሪዎች ግን በዩኒቨርሲቲው የሚዘጋጀውን ምግብ በመመገብ እና በትምህርት ተቋሙ ተወስነው የሚጠበቅባቸውን የትምህርት ክትትል ከማድረግ በስተቀር

አጉዋጉል ባህርይ አይስተዋልባቸውም ማለት ይቻላል። በእርግጥ በባህሪያቸው ስታነጹ ጥሩ ገንዘብና እውቀት ያላቸው ልጆች እንደማይታጡ ሁሉ በኑሮአቸው ዝቅተኛ ሆነውም የሚማገጡ አልፎ አልፎ እንደሚኖሩ አይካድም።

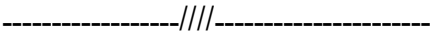
ንደ ዶ/ር ይፍሩ ብርሀን ማጠቃለያ « እውቀት በገንዘብ አይገዛም » ። ወላጆች ልብ ሊሉት የሚገባ ነገር አለ። ልጆቻቸው ወደ ዩኒቨርሲቲ ሲገቡላቸው በርከት ያለ ብር እየመደቡላቸው ከሆነ ልጆቻቸውን ወደየት አቅጣጫ ሊመሩዋቸው እንደሚችሉ አስቀድመው መገመት እና ማስተዋል ይጠበቅባቸዋል። አንድ/ዲት ተማሪ በትክክለኛው መንገድ ሊጠቀምበት/ልትጠቀምበት ከሚገባው/ት በላይ ገንዘብ በእጁ/ዋ ካለ አላስፈላጊ መዘናናትን ከመሰሎቹ/ዋ ጋር በመፈጸም ወደተሳሳተ አቅጣጫ ሊጉዋዝ/ልትጉዋዝ ይችላል/ትችላለች። ስለዚህ ቤተሰብ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ አለበት።

ተማሪዎች ለትምህርት በሚሄዱባቸው ዩኒቨርሲቲዎች ውጤታማ ሆነው ስንዲመለሱ ቤተሰብ ሊያደርግ የሚገባውን እገዛ ከልክ በላይ ሳይሆን በተገቢው መንገድ ማድረግ ይጠበቅበታል። እንደዚሁም ተማሪዎቹ ወደ ዩኒቨርሲቲ ከመግባታቸው አስቀድሞ ከቤተሰቦቻቸው ጋር በሚኖሩበት ጊዜ ልጆች ናቸው በሚል እሳቤ ብቻ ከምንም ነገር ነጻ ናቸው ብሎ መደምደም የዋህነት መሆኑንና ወላጅ አስቀድሞውኑ በቂ ክትትል በማድረግ የልጆቹን ማንነት ማረጋገጥ አለበት ብለዋል ዶ/ር ይፍሩ ብርሀን በሀዋሳ ሆስፒታል የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት።

«...ፍቺ የሚያሻቸው ግንኙነት...»

- (EDHS 2005) ግንዛወጣው መረጃ 65 % የሚሆኑ ሴቶችና 16 % የሆኑ ወንዶች ተጠይቀው በሰጡት ምላሽ ከ18/ አመት እድሜያቸው በፊት የወሲብ ግንኙነት እንደፈጸሙ ተናግረዋል።

ንደ ኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ኤችአይቪ መከላከያና መቆጣጠር ቢሮ (Hapco -2010) መረጃ ከሆነ በብሄራዊ ደረጃ የቫይረሱ ስርጭት 2.2-2.3% ይደርስ ነበር። EDHS-Ethiopian demographic health survey -2005 - በኢትዮጵያ ደግሞ በኢትዮጵያ በወንዶችና በሴቶች በከፍተኛ ሁኔታ የሚፈጸመው ልቅ የሆነ የግብረሰጋ ግንኙነት አብዛኛውን የተመዘገበው በከተሞች ነው። ከዚህም መካከል በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች እንዲሁም በከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ተቋሞች የሚገኙ ተማሪዎች ተጠቃሾች ናቸው። በዚህም መሰረት የአዋሳ ዩኒቨርሲቲ ተማሪዎችን እና ሌሎችንም የትምህርት ተቋማት ማእከል ያደረገ ጥናት ተደርጎ ነበር። ይህንን ጥናት በሚመለከት ከአዋሳ ዩኒቨርሲቲ ዶ/ር ይፍሩ ብርሀኑ መረጃውን እንዲያካፍሉን ጋብዘናቸዋል። ዶ/ር ይፍሩ ብርሀኑ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።



ኢሰግ:- የኤችአይቪ ቫይረስን ስርጭት በሚመለከት የሐዋሳ ዩኒቨርሲቲ ለጥናት መነሻ የሆነው በምን ምክንያት ነው?

□/ር:- እንደውጭው አቆጣጠር በ2008 እና 2009 በሐዋሳ ዩኒቨርሲቲ የተማሪዎቹ ባህርይ አስቸጋሪ ነው...ልቅ የወሲብ ግንኙነት ያደርጋሉ...የተማሪዎቹ ባህርይ ከሌላው ህብረተሰብ የተለየ ነው በሚል ብዙ ወሬ ይሰማ ነበር። ተማሪዎቹ ከተለያዩ የንግድ ሰዎች እንዲሁም ከቱሪስቶች እና እርስ በእርሳቸውም የሚፈጸሙት የግብረሰጋ ግንኙነት ይበልጥ ለኤችአይቪ እንደሚያጋልጣቸው ጭምር በተለያዩ የመገናኛ ብዙሀን ሳይቀር በሬድዮና ጋዜጣ ይዘገብ ነበር። ይህ መረጃ በዩኒቨርሲቲው ውስጥ ጥያቄ ከማስነሳቱም ባሻገር ኤችአይቪ የያዛቸው ተማሪዎች ቁጥርም ከሌላው ህብረተሰብ ጋር ሲነጻጸር ከፍተኛ ነው የሚል አዘማሚያ እየያዘ መምጣቱ እውነት ነው ወይንስ ? የሚለው ነገር ምላሽ ይፈልግ ነበር። በዚህም መሰረት ትክክለኛውን ምላሽ ለማግኘት ጥናት ማድረግ አስፈላጊ ስለነበር በሁሉም የሀዋሳ ዩኒቨርሲቲ ካምፓሶች እና ሁኔታውን ለማወዳደርና እውነታውን ለማግኘት በተጨማሪም በጎንደር፣ በጅማ፣ በመቀሌ፣ ኦሮሚያ ባሉት ዩኒቨርሲቲዎችም ጭምር ጥናቱ እንዲካሄድ ተደርጎአል።

ኢሰግ:- ጥናቱ የተካሄደው በወሲባዊ ባህርይ ብቻ ነው ?

□/ር:- ጥናቱ የተካሄደው በዩኒቨርሲቲዎቹ ተማሪዎች ዘንድ ስላለው የወሲብ ባህርይ ብቻ ሳይሆን ሌሎች የሚጠቀሙባቸውን ሱስ አስያዥ እጾች

□መቷቀም እንዲሁም አግባብ ያልሆነውን የግብረሰጋ ግንኙነት ጭምር የሚመለከት ነው። ከአዋሳ ዩኒቨርሲቲ ብቻ ከሁሉም ካምፓሶች ከአንድ ሺህ በላይ ተማሪዎች በተካተቱበት ሁኔታ ጥናቱን በተለያዩ ዘዴ በመጠቀም ብዙ ባለሙያዎች በተሳተፉበት ሁኔታ ተሰርቶአል።

ኢሰግ:- ከጥናቱ ምን ውጤት ተገኘ?

□/ር:- የጥናቱ ውጤት እንደሚያመለክተው ቀደም ሲል ይወራ ከነበረውና ከታሰበው ውጭ ሆኖ ነው የተገኘው። ጥናቱ በተካሄደባቸው ዩኒቨርሲቲዎች ማለትም በጎንደር... በጅማ... በመቀሌ... ወዘተ የተገኘ ው ምላሽ ከአዋሳ ዩኒቨርሲቲ ጋር ተመሳሳይነት ያለው ነው። ወጣ ያለ የግብረሰጋ ግንኙነት ባህርይ አለ ከተባለ በሐዋሳ ዩኒቨርሲቲ ያለው በሌላውም ማለትም ጥናቱ በተካሄደባቸው ዩኒቨርሲቲዎች በሙሉ በተመሳሳይ ሁኔታ የሚፈጸም ነው። የተገኘውን ውጤት ስንመለከተው ወረቀቱ የአንዱ ውጤት የተባዛ እስኪመስል ድረስ የአንዱን ከሌላው መለየት የማይቻልበት ሁኔታ ነው።

ኢሰግ:- ከጥናቱ ያልተጠበቀ ውጤት የሚባል ምላሽ የተሰበሰበበት ሁኔታ ይኖር ይሆን?

□/ር:- ጸልተቷበቀ ውጤት የሚባለው አብዛኞቹ ተማሪዎች ለአደጋ ...ማለትም ለኤችአይቪ ...ለአልተፈለገ እርግዝና ወይንም ከወሲብ ጋር ለሚያያዙ ሕመሞች የተጋለጡ ተማሪዎች የነበሩ ሲሆን የወሲብ ግንኙነቱን ጀመሩ የሚባሉት 68 % የሚሆኑት የከፍተኛ □ፈጽ ተማሪ ሆነው ሲሆን ቀሪዎቹ 12 % የሚሆኑት ደግሞ ዩኒቨርሲቲ ከገቡ በሁኝ፣ እንዲሁም 20 % የሚሆኑት በመጀመሪያ ደረጃ ተማሪነት ቱ □ □ ሲብ መ □ □ ም □ ጸመሩ ናቸው ። ሌላው የተለየ ነገር ደግሞ ብ □ □ ሚታሙት ሴቶቹ ተማሪዎች ሲሆኑ የዚህ ምክንያቱ ደግሞ ገንዘብ ለማግኘት ከሀብታም ሰዎች ...ከነጋዴዎች፣ ከውጭ አገር ሰዎች ፉር □ ሲብ ጁ □ □ ማሉ በሚል ጁታሙ የነበሩ ሲሆን የጥናቱ ውጤት ያሳየው ግን በጭራሽ ከዚህ ጋር የሚገናኝ አይደለም። በ □ □ ግ የወሲብ ግንኙነቱን የጀመሩ ሴቶች አሉ ቢባልም መገለጫው ግን እንደ ሐሜቱ ሳይሆን ይልቁንም የሀብታም ሰዎች ልጆች... ገንዘብ በበቂ የሚላክላቸው... ከከተማ የመጡ ተብሎ ቢለዩ እንደሚሻል ጥናቱ አመላክቶአል። ለኤችአይቪ ቫይረስ የተጋለጡ ተማሪዎች በአብዛኛ ውም በመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪ በነበሩበት ጊዜ በመንግስት ትምህርት ቤት ሳይሆን በግል ትምህርት ቤት ይማሩ የነበሩ እንደሆኑም ጥናቱ አሳይቶአል። በአንጻሩ በመካከለኛ ወይንም በአነስተኛ ደረጃ የሚኖሩ ቤተሰቦች ልጆች ወይንም ጥሩ ገቢ የሌላቸው እንዲሁም በዩኒቨርሲቲው ውስጥ የሚዘጋጀውን ምግብ የሚጠቀሙት □ ተሻለ ባህርጁ እንዳላቸው ታይቶአል። ከዚህም በተጨማሪ በየትኛ ውም ሀይማኖት ይሁን በእምነት ስርአት ውስጥ ተከታታይ ወይንም እምነቱን የሚከተሉ ከሆኑም ይበልጥ ለአደጋ እንደማይጋለጡ ለማየት

ተችሎአል። ከዚህም በተጨማሪ ኤችአይቪን በሚመለከት የተሻለ እውቀት ያላቸው ተማሪዎች ይበልጥ ለአደጋው የተጋለጡ ሆነው ተገኝተዋል።

ኢሰግ:- ጥናቱ የተሰራው በተማሪዎች ላይ ብቻ ነበር?

□/ር:- ጥናቱ በሌላው ማህበረሰብ ምን ይመስላል ? የሚለውን ለማወቅ ሰፋ ባለ ሁኔታም ተዳስሶአል። በተለይም በአገር አቀፍ ደረጃ EDHS በየአምስት አመቱ የሚካሄደው ጥናት እንደሚያሳየው አደገኛ የሆነ የወሲብ ድርጊት የሚፈጽሙ ሰዎችን በሚመለከት የሚጠቁመው □ተሻለ እውቀት ፣ የተሻለ ገቢ ፣ ጥሩ ስራ ያላቸው ሰዎች እንዲሁም □ተማሩ እና ጥሩ ኑሮ የሚኖሩ ለአደጋ ይበልጡት ይጋለጣሉ። በአገር አቀፍ ደረጃ በኤችአይቪ ይበልጡት የሚያዙት በከተማ አካባቢ የሚኖሩ እና ሁኔታዎች የተሟሉላቸው መሆኑ የሚያሳየው የባህሪ ለውጥ ለማምጣት እውቀት በራሱ ብቻውን መፍትሔ እንደማይሆን እና የተሻለ የኢኮኖሚ አቅም መኖርም ከአደጋው እንደማያድን ነው።

ኢሰግ:- ኤችአይቪ የተማሪውን ፣ ገንዘብ ያለውን ይይዛል ሲባል ያልተማረው እና አነስተኛ ብቁ ጸለቅ-ስ?

□/ር:- ዓጾቁ- በእርግጥ መነሳቱ አይቀርም። ኤችአይቪ የደሀ በሽታ ነው ወይንስ የሀብታም? ኤችአይቪ የተማሪ ሰው በሽታ ነው ወይንስ ያልተማረ? የሚለው ነገር የሚያወያይ ነው። ይህ ጥያቄ ኤችአይቪን ብቻም ሳይሆን የአባላዘር በሽታንም ይመለከታል። የአባላዘር በሽታም ልቅ እንደኤችአይቪ የተማሪውን ፣ እውቀትና ገንዘብ ያለውን እንደሚያጠቃ በጥናት ተረጋግጦአል። እነዚህ ሁኔታዎች ፍቺ የሚያሻቸው እንቆቅልሾች ናቸው።

ኢሰግ:- በኤችአይቪ ቫይረስ በመያዝ ላይ የማንነት ሁኔታ በሌሎች አገሮች ምን ይመስላል?

□/ር:- በሌሎች አገሮችም የተደረገው ጥናት የሚያሳየው ብዙም የተለየ ነገር የለውም። ከአገር አቀፍ ውጭ የ 28/ሀያ ስምንት አገሮችን እውነታ ለማየት ተሞክሮአል። ሀገሮቹም ከአፍሪካ፣ ከካሪቢያን፣ ከላቲን አሜሪካ፣ ከኤሽያ አህጉሮች የተውጣጡ ናቸው። በሚያስገርም ሁኔታ ከሁሉም አገሮች የተገኘው የጥናት ውጤት ተመሳሳይ ነበር። በሁሉም ሀገሮች በኤችአይቪ የሚያዙት በከተማ የሚኖሩ፣ በገንዘብ አቅም ያላቸው ፣ የተማሩና ግንዛቤ ያላቸው የመሳሰሉት ናቸው። ሲጠቃለልም ልቅ የሆነ የግብረሰጋ ግንኙነት በማድረግ እና በበሽታው የመያዝ ሁኔታ አንድ ሰው ግንዛቤ ስላለው ወይንም ገንዘብ ስላለው የሚቀንስ ሳይሆን እንዲያውም ተባብሶ የተገኘ ነው።

ኢሰግ:- በወጣቶች ላይ የተደረገው ጥናት ያሳየው የተለየ ነገር አለ?

□/ር:- በወጣቶቹ በኩል ለየት ያለው ነገር ከ26/ሀያ ስድስት ሀገሮች/ሴት እና ወንድ ወጣቶች መካከል (ከ15-24 አመት) በተደረገው የዳሰሳ ጥናት ወንድ ወጣቶች ከሴት ወጣቶች አስር □ዓ አ በላጁ ልቅ □ብረስፋ

ግንኙነት እንደሚያደርጉ እና ለተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች ኤችአይቪን ጨምሮ የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ባለ ሁኔታ እንደተመዘገበ ያረጋግጣል። እነዚህም ወጣቶች ስራ ካለው እና ጥሩ ብሎ ካለ ቤተሰብ ተልልቅ ጸቶ ሰና በከተማ አካባቢ የሚገኙ ናቸው።

የማህጸን መውጣት (Uterovaginal prolapsed)

ቤቶች ማህጸን መውጣት በሕክምና ቋንቋው ምቁስቁቁባርሽቃሮቁ ቅቁቁቁቅቅቁስሳ በመባል ጁቃቃ። prolapsed ማለት ቃል ተቀኝቶ ከግሪክ ሲሆን ትርጉሞሜውም አንድ ነገር ከነበረበት ወይም ከተፈጠረበት እና ከሚቀመጥበት ቦታውን ሲለቅ እንደሚለት ነው። ይህ ቃል የተለያዩ ስራ ልጅ አካላትን ...ንደ ማህጸን ያሉትን ማለት ነው ቦታቸውን ለቅቀው ባቃቃቃ መቆታቸውን የሚያመለክት ነው። ቃሉ ለማህጸን ብቻም ሳይሆን ለተለያዩ ለምሳሌ ለሴቶች ብልት ፣ በወገብ አካባቢ እንደተንሸራተተ ለሚገለጸው ዲስክ ለመሳሰሉት ሁሉ ቦታቸውን ሲለቁ የሚገለጹበት ነው።

ከላይ የተገለጸውን በሚመለከት በተለይም የሴቶችን የማህጸን መውጣት በሚመለከት በምን ምክንያት እንደሚከሰትና የህመሙን አይነት እንዲገልጡልን ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝን ለዚህ እትም ጋብዘናል። ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ ረዳት ፕሮፌሰር ናቸው።

ንደ ዶ/ር ዳዊት ገለጸ በመጀመሪያ የማህጸንን አቀማመጥ ማየት ተገቢ ይሆናል። ማህጸን በአንድ ሴት Hip joint ወይም Hip Bone በሚባለው አጥንት ውስጥ ተቀምጦ የሚገኝ ነው። ይህ አካል እግራችንንና የላይ ሰውነታችንን የሚያገናኘው አጥንት ክፍል ነው። ማህጸን የተለያዩ ክፍሎች ያሉት ሲሆን አንዱ እርግዝናውን የሚሸከም ሲሆን ሌላው ደግሞ እንደበር የሚያገለግል ቱቦ ነው። እነዚህ ቱቦዎች ደግሞ በየወሩ የሚወጣውን እንቁላል ወደ ማህጸን የሚያገባቸው ነው። ስለዚህ ቱቦውም... የማህጸን ከረቷቱም... እንቁላል ከረጢቱም በዚህ አጥንት ውስጥ ተጣብቀው የሚገኙ ናቸው። ይህ አካል የተለየ መገለጫ ያለው ነው። እሱም አቀማመጡና የሚያደርገው ድጋፍ ማህጸኑ እዛው በቦታው ላይ ማለትም አጥንቱ ላይ ሆኖ እንዲቆይ የሚያደርጉ የተለያዩ ጅማቶችን ፣ ጡንቻዎች እና አጥንቱ እንዲሁም ነርቮቹ ሁሉ ተደማምረው ማህጸንን ከቦታው ሳይንቀሳቀስ እንዲኖር የሚያደርጉ ናቸው። የሴት ልጅ ሌሎች አካላት ማለትም የሸንት ፊኛ እና ትልቁ አንጀት(ደንዳኔ) ጭምር ከማህጸን ፊትና ሁዋላ የሚገኙ ሲሆን እነዚህም ከቦታቸው ወደውጭ ሳይወጡ እንዲኖሩ የሚያደርጉ ድጋፎች በአጥንቱ እና በጡንቻው እንዲሁም እነዚህን በሚሸፍኑት ጅማቶች ወይም ፋሻዎች ይደረግላቸዋል። ጅማቶቹ አካላቱን ከአጥንቱና ማህጸኑ ጋር በማያያዝ ማህጸኑም ሆነ ነአካባቢው ያሉ አካላት ከቦታው ሳይንቀሳቀሱ እንዲኖር

ያስችላሉ። ማህጸን የሚባለው ልጅ የሚሸከመው ሲሆን ወደ ማህጸን በማስ-ጠጸጸ-ቦታ የሴት ልጅ ብልት ከፊትለፊቱ የሸንት ፊኛ እንዲሁም ከሁ-ዋላው ደግሞ ደንዳኔ የተባለው ትልቅ አንጀት የሚገኝ ሲሆን ማህጸኑ በእነዚህ መሀከል ወደላይ ተደግፎ የሚገኝ የሰውነት አካል ነው። እንግዲህ ይህንን በተፈጥሮ ያለውን ድጋፍ በሚያጣ ጊዜ ማህጸን ወደብልት ወደታች እየተገፋ ይመጣል። በዚህ ወቅት ማህጸንም ብቻ ሳይሆን የሸንት ፊኛንና ደንዳኔውን ደግፎ የሚይዘው አካል ማለትም የሴት ልጅ ብልትም ወደውጭ እንዲወጣ ይሆናል። ይህ የማህጸን ወደውጭ መውጣት አራት ደረጃ ያለው ሲሆን በአራተኛ- ረጅም ሚታየው ማህጸኑ በጠቅላላው ብልትን ጨምሮ ወደውጭ ወጥቶ የሚገኝበት ነው።

የማህጸን አወጣጥ ደረጃዎች፡-

- 1/ ልጅ የሚሸከመው የማህጸን ክፍል ወደ ብልት መንጠልጠል ጁጸምራል።
- 2/ ማህጸን በብልት አካባቢ ክፍት ወደሆነው ቦታ በመ-ረት ጁቀመጠል።
- 3/ ማህጸን በብልት በኩል መውጣት ይጀምራል።
- 4/ ማህጸን እንዲሁም ብልት ተያይዘው ሙሉ ለሙሉ ወደውጭ ጁጠሉ።

ለማህጸን ወደውጭ መውጣት በምክንያትነት ከሚጠቀሱት መካከል አሉ ዶ/ር ዳዊት ቀዳሚው የት-ሜ ቶጁ ነው። ሴቶች በወር አበባ ማረጥ ት-ሜ ሚቶች ከሆነ ኢስትሮጂን የሚባለው ቅመም መመራቱን ስለሚያቆም የጡንቻዎች መላሽቅ ያጋጥማል። በዚህ ወቅት ማህጸንን ይዘው የሚቆዩት ጡንቻዎች ስለሚዝሉ ማህጸንን መሸከም ያቅታቸዋል። ሌላው ነገር ከመውለድ ጋር የተያያዘ ነው። ይኔውም በኪሎአቸው ከበድ ያሉ ልጆችን በመውለድ ወይንም ለረጅም ጊዜ በምጥ ላይ መቆየት እንዲሁም ብዙ ልጆችን መውለድ ለማህጸን መውጣት ችግር ሊያጋልጥ ይችላል። በማዋለድ ወቅት የልጅ ጭንቅላት አልወጣ ሲል ወይንም በተለያዩ ምክንያት ለመርዳት ሲባል የምናዋልድበት ዘዴ (ቁቁስስቅቋ ፤ ባርስበበቂ) ለማህጸን ከቦታ መልቀቅ ምክንያት የሚሆኑበት አጋጣሚም ይኖራል። ሌላው የማህጸን መውጣት ችግር ውፍረት ነው። ከውፍረት ጋር በተያያዘ የማህጸን አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች መላላት ሲገጥማቸው ስለሚችል ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ጉዳይ ነው። የሆድ እቃ ግፊት መብዛትም ለማህጸን መውጣት እንደአንድ ምክንያት ይወሰዳል። ሳል ...ድርቀት የመሳሰሉት የጤና እውክታዎች ሲደጋገሙ የሆድ እቃው ግፊት ስለሚበዛበት እና ማህጸን በተፈጥሮው ያለበት አካባቢ ከታች ክፍት ስለሆነ ማህጸንን ወደታች የመግፋት ባህርይ ይኖረዋል። የስኩዋር በሽታ ፣ሲፋራ ማታስ ፣ የነርቭ ችግር የሚያመጣ የአከርካሪ አካባቢ ጉዳት የመሳሰሉት ሁሉ ጡንቻዎችን ሊያላሽቁ ይችላሉ። እንዲሁም በተፈጥሮ ልዩነት የሚኖር ሲሆን ...ለምሳሌ ከጥቁር ሴቶች ይልቅ ነጭ ሴቶች ይበልጡኑ በማህጸን መውጣት ተጎጂ ሆነው ይጸሉ።

የማህጻን መውጣት ሲከሰት የሚያጋጥሙ ስሜቶችና ሕመሞችን ዶ/ር ዳዊት ፵ንደሚከተለው ይገልጻሉ።

ሴቶች የማህጻን መውጣት ችግር ሲደርስባቸው የሚሰማቸው ስሜት አንድ ሰፊ ኳስ ላይ ሲቀመጥ የሚሰማውን ስሜት ይመስላል። አንድ ሰው ኳስ ላይ ሲቀመጥ ከበድ ያለ ስሜት የሚሰማው ሲሆን አንዲት ሴት ከሌላው ጊዜ በተለየ በሰላም በተቀመጠችበት ወይም በቆመችበት በሰውነትዋ ውስጥ ተሽክማ የምትሄደው ነገር ያለ እስኪመስላት ድረስ ይህ ስሜት ከተሰማት የማህጻን መውጣት ለመከሰቱ ትልቅ መቻላጫ ነው። የማህጻን መውጣት ችግር ስከ አራት ድረስ ደረጃ ያለው ሲሆን ማህጻኑ ከሰውነትዋ ወጥቶ በአይን እስኪታይ ድረስ ሳይደርስ ...ማለትም ማህጻን ሙሉ ለሙሉ ሳይወጣ በሱስ ስንዳለ ቦታውን ሲለቅ የሚሰማ ስሜት ነው።

፵ንደ ዶ/ር ዳዊት ማብራሪያ ከላይ ከተገለጸው በተጨማሪ የማህጻን መውጣት ችግር የደረሰባቸው ሴቶች በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ በተለይም ወደማፍ ሕመሙ እየባለ ይመጣል። ለዚህም ስሜት ምክንያቱ ሴትየዋ የእለት ኑሮዋን ለማሸነፍ ስትል ቀን በከፍተኛ ሁኔታ ስትራመድ ወይም ጎንበስ ቀና ስትል ስለምትውል ማህጻኑ ወደታች እየተወጠረ እየተሳበ ስለሚሄድ ነው። እስከምሽት የዋለችበት ሁኔታ ሌሊቱን አልጋዋ ላይ አረፍ ብላ ጠዋት ስትነሳ ግን የህመም ስሜቱ ይጠፋል። የዚህም ምክንያቱ በእንቅስቃሴ ምክንያት ማህጻን መፍቀጥ ቁልቁል የመሳብ ሁኔታ ስለሚቀርና ጅምቶቹም የመወጠራቸው ሁኔታ ስለሚቀንስ ነው።

ማህጻን የመውጣት ችግር የገጠማቸው ሴቶች የሚሰማቸውን ስሜት በተመለከተ ሌላው መገለጫው የሽንት መሽኛና የሰገራ መውጫ አካላት አብረው ስለሚጎተቱ እንደልብ ሽንት መሽኛትና ሰገራ መውጣት አይችሉም። አንዳንድ ጊዜ ሴቶች ሰገራቸው አልወጣ ሲላቸው ጣታቸውን ወደ ማህጻናቸው ጸስቶ ትፋፍ በመስጠት ሰገራ እንዲወጣላቸው የሚያደርጉበትና እራሳቸውን የሚረዱበት ሁኔታ ይኖራል።

ንደ ዶ/ር ዳዊት የማህጻን መውጣት ችግር ሲከሰት ሕይወትን አደጋ ላይ ይጥላል የሚባል አይደለም። ይልቁንስ አደጋ ያስከትላል የሚባለው ማህጻኑ በሚወጣበት ጊዜ ከኩላሊት ወደ ሽንት ፊኛ ሽንትን የሚያጉዋጉዘው ቱቦ እና የሽንት ፊኛው አብሮ ተያያዞ ስለሚወጣ እና መስመሩ ስለሚዘጋ ሽንትን እንደልብ መሽኛት ስለማይቻል ከባድ የጤና ችግርን ያስከትላል። ሽንት በትክክል ካልተሸና ኩላሊት በትክክል ስለማይሰራ በመጀመሪያ ኩላሊት ስራውን ወደማቆም የሚሄድ ሲሆን በመቀጠል በህይወት ላይ አደጋን ያስከትላል ተብሎ ይሰጋል። ይህ የኩላሊት ችግር የሚከሰተው የማህጻን መውጣት ከፍተኛ ደረጃ ላይ ሲደርስ ነው።

የሴቶች አካል ከማህጻን ጀምሮ እስከ ሽንት መሽኛ፣ ኝኛ በተፈጥሮ በደንብ አድርጎ የተሰራ ሲሆን ያ አካባቢ ጉዳት በሚደርስበት ጊዜ ሽንት የማምለጥ ...አየርን (ፈስ) የመቆጣጠር ችግር ያስከትላል። ሽንት እንደልብ ካልወጣና

በውስጥ የሚጠራቀም ከሆነም የሽንት በ-ዋንቡ-ዋ መመረዝን (ህቃሶስሶቋሽቄቃ) ያስከትላል።

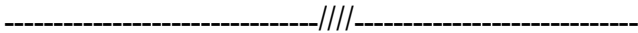
የማህጸን መውጣት ...ለማህበራዊ ችግርም ያጋልጣል።

«...እኔ ሴት ሁኔ መፈጠሬን እስከምረግም ድረስ የደረሰኩበት ሁኔታ ነው። በእርግጥ ችግሩ በረሰብኩ በእህቴ ላይ ነው። የምትኖረው በአዲስ አበባ ነው። ነገር ግን ቀደም ሲል በገጠር በምትኖርበት ጊዜ ዘጠኝ ልጅ ወልዳለች። አሁን ወደአዲስ አበባ የመጣችው ልጆችዋ ለሚሰሙዋት ሕመሞች መፍትሔ እንሻለን በሚለው ስለአመጡአት ነው። መቼም ከልጆቹ ደግሞ በእድሜም ከፍ የምለው እኔ እህትዋ ስለሆንኩ አንድ ቀን በድንገት ድረሽ ይሉኛል። እኔም እህቴን ምን አገኛት ብዬ ሄድኩ ። ስደርስ ግን እኔ እህቴን ላስታምም ሳይሆን እነ እርሱ እኔን ማስታመም ነበር የገጠማቸው። በቃ...ባየሁት ነገር በመደናገጤ በድንገት ነበር ስውር ያደረገኝ እና ከተቀመጥኩበት ሽርተት ያልኩት። የእህቴን ልብስ ገለጥ አድርገው ከብልትዋ አካባቢ የተፈጠረው ነገር ምንድነው በሚል ሲጠይቁኝ እኔ ያየሁትን ማመን አቃተኝ። ለካንሰር ስኛ ሴቶች ስንፈጠር ስንት ችግር አለብን? ...ህክምና ደግ ነገር ነውና አሁን ታክማለች። ነገር ግን ማህጸን የሚባለው አካል እንዲህ ውልቅ ሊል የሚችል ነገር መሆኑን በአይኔ ስላየሁ ፕሮግራማችሁን ስለማ አላስችል ብሎኝ ነው ይህንን መልእክት የላኩላችሁ።... »

□ፀ 4-□ጡ

መኮንን ከኮልፌ።

ባለፈው ሳምንት የማህጸን መልቀቅን ምንነትና ምክንያት ከባለሙያ ጋር ቃለምልልስ በማድረግ ለንባብ ማለታችን ይታወሳል። በችግሩ በረጸ የሚሰጠውን መፍትሔ ለዚህ እትም አቆይተን ነበር ። የማህጸን መውጣት ማለት ማህጸን በዙሪያው ያሉ ጅምቶች መላሽቅ ሲደርስባቸው ማህጸኑን አንጠልጥሎ ወይም አቅፎ የሚይዘው አካል ስለማይኖር የሚፈጠር ችግር መሆኑን ባለሙያው ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ ባለፈው ሳምንት እትም አብራርተዋል ። ጁህ ችግር ሊከሰት የሚችለውም ብዙ ልጅ በመውለድ...ለረጅም ጊዜ ምጥ ላይ በመቆየት... በተለይም እድሜአቸው በወር አበባ መቆም ክልል የሆኑ ሴቶች ይበልጡኑ እንደሚገዱ ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ ጠቁመው ነበር። ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ...በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ረዳት ፕሮፌሰር ...የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ለዚህም ህትመት መፍትሔ ነው ያሉትን ሙያዊ ምክር ለሰጥኛል።



ኢሶግ:- የማህጸን መውጣትን ለመከላከል መፍትሔው ምንድነው?

□/ር:- እንግዲህ ስለህክምናው ስናወራ ብዙ ጊዜ እኛ የምንመክረው ችግሩ ከመድረሱ በፊት የመከላከል ተግባር እንዲቀድም ነው። ችግሩ ከደረሰ በኋላ ከመሯሯጥ አስቀድሞ መከላከሉ ትልቅ ቦ□ □ሚሰጠው ስለሆነ ነው። ስለመከላከል ስንነጋገር የመጀመሪያው ደረጃ ፡-

ለችግሩ የሚያጋልጡ ነገሮችን መከላከል ነው ...ለምሳሌም ውፍረት አንዱ ለችግሩ የሚያጋልጥ ስለሆነ ማንኛውም ሴት በዚህ ላይ ጥንቃቄ ማትረ□ ጁብታል። ሌላው በመውለድ ጊዜ በተቻለ መጠን ወደጤና ኤክስቴንሽን ወይም ጤና ተቋም ሄዶ መውለድ እንጂ በቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ በምጥ መቆየት ተገቢ አይሆንም። ከዚህ በተጨማሪ በሆት እቃ ላይ ክብደት የሚያመጡ እንደሳል የመሳሰሉ ነገሮችን በፍጥነት ማስወገድ ይገባል። እንዲሁም ብዙ ልጅን መውለድ በራሱ ለማህጸን መውጣት ምክንያት ስለሚሆን የልጅ ቁጥርን በመጠኑ ማድረግ ተገቢ ነው። የልጅን ቁጥር መወሰኑ ለማህጸን መውጣት ብቻም ሳይሆን ለሌሎች ብዙ ተያያዥ ነገሮች ጠቀሜታ እንዳለው ማሰብ ጸስ□ልፉል።

በሁለተኛ □ረጃ/ ለተለያዩ አካላዊ ጤንነቶች የሚረዳውን እስፖርት መስራት አንዱ መፍትሔ ነው። ስፖርት መስራት በማህጸን አካባቢ ያሉ ጡንቻዎችን በማጠንከር ረገድ በጣም ጠቃሚ ነው። የ□ከ□ርቱ አይነት የተለያዩ ሲሆን ለማህጸን መውጣት ምክንያት ከሚባሉት ሕመሞች መካከል እንደስኩዋር ...የወገብ አከርካሪ እና ስፓይናል ኮርድ አካባቢ የህመም ስሜት ካለ እስፖርት በመስራት ችግሩን ማስ□ቶና ለማህጸን መውጣት ምክንያት እንዳይሆን እና ሕመም እንዳይባባስ ማድረግ ይቻላል።

በሶስተኛ ደረጃ/ ማንኛውም ሴት አስቀድሞ ወደህክምና ባለሙያ በመቅረብ የማህጸን ምርመራ የምታደርግ ከሆነ አስቀድሞውኑ ችግሩ እንዳይፈጠር ማድረግ ትችላለች።ከዚህም በተጨማሪ ምናልባት የህመም ስሜት እንኩዋን ቢኖራት በማህጸን አካባቢ በሚሰራ የአካል ማጠንከሪያ መከላከል ይቻላል። ይህ እስፖርት ኬግልስ የሚባል ሲሆን የሚሰራውም ልክ አንድ ሰው ሽንት ወይም ፈስ ሊያመልጠው ሲሞክር ለመያዝ በሚደረገው ጥረት ሰውነትን እንደ ማኮማተር ነው። በማህጸን አካባቢ የሚደረገው ሰውነትን ቆንጠጥ □ጸ□ረቶ □ቋቋሩ መልቀቅ ጅምቱን ስለሚያጠነክረው መላላቱን ይከላከላል። ይህ አካልዊ እንቅስቃሴ ልክ አንድን ነገር ከመራት ላይ ቆንጥጦ እንደመነሳት ወይም አንድ ሰው ከቀዝቃዛ መራት (ሴራሚክስ) ላይ ባዶ ገላውን ቢቀመጥ ሊያደርገው የሚችለውን የጡንቻ መኮማተር □ጸሰቡ ወደውጭ መግፋት ሳይሆን ወደውስጥ በመሳብ ነው የሚሰራው። ይህ እስፖርት ...ማለትም በማህጸንና በብልት አካባቢ አኮማትሮ መቆየት ከስምንት እስከ አስር ሴኮንድ መቆየት ሲገባ ድግግሞሹ ደግሞ ቢያንስ በአንድ ጊዜ ከአስር እስከ አስራሁለት ጊዜ ነው። ይህንን እንቅስቃሴ

በአንድ ቀን በከ ሶስት ጊዜ ማድረግ እና በትንሹ እስከሶስት ወር ድረስ መስራት ይጠበቃል። በዚህ መልክ አካላዊ እንቅስቃሴ ከተደረገ የማህጸን መውጣትን ብቻም ሳይሆን ሽንትና ሰገራን የመቆጣጠር ችግር ያለበት ሰውም ወደጤነኛ ሁኔታ ሊመለስ ያስችለዋል። ከዚህ ውጭ ሴቶችን በተለይ የምንመክረው በተለይም የወለዱና ለመውለድ ያሰቡ ከሆኑ ውሎ አድሮ ችግሩ እንዳይከሰት አስቀድሞውኑ ብልትና ማህጸናቸው አካባቢ መቆንጠጥ ወይም ማኮማተርና መልቀቅን እንደልማድ አድርገው በተደጋጋሚ ቢሰሩ አስቀድመው ችግሩን መከላከል ይችላሉ።

ኢሶግ:- ሴትየዋ ከምትሰራው አካላዊ እንቅስቃሴ ባሸገር በህክምናው ዘር ሚገባ፣ ርግ

ምን ይመስላል?

/C:- ችግሩ በህክምና ሊረዳ ከሚገባው ደረጃ የደረሰ ከሆነ ማህጸን እስከብልት ጭምር ወደውጭ ተዘርግፎ ወጥቶአል ማለት ነው። ጁህ በጣም አደገኛው ሰአት ነው። ማህጸኑ ወደ ውጭ በመውጣቱ ምክንያት በንክኪ መቁሰል ይመጣል። ሴትየዋ እንደልቡዋ መንቀሳቀስም ሆነ መቀመጥ አትችልም። ስለዚህ በህክምናው ሚገባ፣ እርዳታ በኦፕራሲዮን የታገዘ ነው። ከኦፕራሲዮን በፊት ግን የሚሰጠው የህክምና አይነት እራሱን የቻለ መሳሪያ ያለው ሲሆን መሳሪያው ማህጸን ውስጥ የሚገባ ነው ። መሳሪያው በማህጸን ስፍ በመግባቱ ማህጸኑ ያጣውን ድጋፍ አርተፊሻል በሆነ መንገድ ሲሰጠ ማህጸን ባለበት ደረጃ ሊያቆየው ይችላል። ሌላው ህክምና እንግዲህ ኦፕራሲዮን መስራት ነው ። የነበረውን የጅማት መላላትና የጡንቻ መድከም እንዲሁም የነበሩትን የፊኛ እና የሰገራም መውጫ ቦታውን መልቀቅ የመሳሰሉት ሁሉ በኦፕራሲዮን እንደገና ይጠገናል። በዚህ ስራ እያንዳንዱን የቆሰለውን ቦታ የት ቦታ እንዳለ ስለሚታወቅ ያንን ነገር መልሶ የመጠገን ስራ ሲሆን በዚህ ሂደት ማህጸኑ ሙሉ ለሙሉ እንዲወጣ ይደረጋል። በእርግጥ ያንን ማውጣት ህክምና ሆኖ ሳይን ማህጸን ሲወጣ ለሌሎቹ ለተበላሹት ወይም ስራቸውን ላዳከሙት ጅማቶች ድጋፍ ማድረግ እንዲቻል በግልጽ ችግሩ እንዲታይ ሲባል ነው ማህጸኑ እንዲወጣ የሚደረገው።

ኢሶግ:- ማህጸኑ ከወጣ ህክምናው ይበልጥ ትኩረት የሚያደርገው ከየትኛ አካል ላይ ነው?

/C:- ማህጸን መውጣት ሲባል በአካባቢው ያሉትን እንደ ብልት ...የሸንት ኝኛ የመሳሰሉትን አካል ያካተተ ነው። ምክንያቱም የተሸካሚ ጅማቶቹ መላላት የሚያስከትለው ችግር ዙሪያውን ባሉ አካላት ጭምር ስለሆነ ነው። በተለይም ማህጸኑ ሲወጣ አብሮት የወጣው ብልት ወደነበረበት መመለሱ አስፈላጊ ይሆናል። ስለዚህ ዚህን ይበልጥ አስፈላጊ የሆኑ አካላትን ወደነበሩበት በተገቢው ለመመለስ

ሲባል ማህጸኑን ማውጣት ምርጫ ይሆናል። አንዲት ሴት ከሕክምናው በሁዋላ በነበረችበት የሴትነት ባህርይ እንድትቀጥል ብልትዋ የሚያስፈልጋት ስለሆነ ለህክምናው የሚያስፈልጉትን ምርምሮች አድርጎ ጥቃቅን የደም ስሮችን ሳይቀር ለመጠገን እንዲቻል ማህጸኑ መወገዱ ግድ ይሆናል። ከዚያ በሁዋላ ግን ሌሎቹ አካላት ተገቢውን አገልግሎት መስጠት ይጀምራሉ። ስለዚህ የሽንት ፊኛ በደንብ ቦታው ላይ እንዲሆንና ሽንት እንዲያመልጥ ሰገራ መውጫው ሁሉም ቦታው ላይ እንዲኖሩ ማድረግ ይቻላል።

ኢሶግ:- ከህክምናው በሁዋላ ሴቶች ጤናቸውን ለመጠበቅ ምን ማድረግ አለባቸው?

□/ር:- ዓሩ ጥያቄ ነው ። ዋናው ነገር ከህክምናው በፊት ወይም ኦፕሬሽን ከመሰራቱ በፊት አንዲት ሴት በደንብ ምክሩን መውሰድ አለባት ። ሴቶች በተለይም በገጠሩ አካባቢ ከበድ ባለ ስራ የሚጠመዱ ሲሆን በመውለድም ጭምር ይበልጡኑ የሚጎዱ ናቸው። በዚህና በሌሎችም ምክንያቶች የማህጸን መውጣት ችግር ቢደርስባቸው በማህበራዊና በስነልቦናዊ ሁኔታቸው ከቤተሰባቸው እንዲሁም ከአካባቢያቸው የተገለሉ ይሆናሉ። ከባሎቻቸውም ጋር ድብቅ በሆነ መንገድ ለመኖር ማህጸን ብዙዎች ናቸው። ስለዚህ በመጀመሪያ ደረጃ ሴቶች አስቀድሞውኑ እራሳቸውን መጠበቅ አለባቸው። በሁለተኛ ደረጃ ችግር የተከሰተ መስሎ ሲሰማቸው ወደሕክምና ተቋም በመሄድ ከሐኪማቸው ጋር መማከር ይጠበቅባቸዋል። ከዚህ ውጭ ችግሩ ከተከሰተ በሁዋላ ሊያደርጉት የሚገባውን ጥንቃቄ በሐኪም የሚነገራቸው ሲሆን ይህንን ተግባራዊ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል። ከዚህ ውጭ ግን ምንግዜም ግልጽ መሆንና ጤናቸው ከከፋ ደረጃ እስኪደርስ ድብቀው መቆየት እንደሌለባቸው እንዲሁም ወደህክምናው መሄድን እንዳይዘነጉ እመክራለሁ።

«...ከቤት መሞት...ሐኪም ቤት ሄዶ መሞት...»

(WATCH) በእንግሊዝኛ □· ምህጻረ ቃል የሚጠራበት ሲሆን በአተረጉሞጎሙም (Women And Their Children’s Health) □አናቶችና የልጆቻቸው ጤንነት የሚል ስያሜ ያለው ፕሮጀክት ከኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጻን ሐኪሞች ማህበር ጋር በትብብር ለመስራት የመጀመሪያው የሆነውን የአስልጣኞች ስልጠና ለጽንሰና ማህጻን ሕክምና ባለሙያዎች ሰጥቶአል። በአዲስ አበባ ከ Oct/23-25 /20012 ማለትም ከጥቅምት 13-15/2005 ድረስ በተሰጠው ስልጠና የተሳተፉት ከኦሮሚያና አማራ፣ ደቡብ □ንዲሁም በአዲስ አበባ በተለያዩ ሆስፒታሎች □ሚሰሩ የጽንሰና ማህጻን ሕክምና እስፔሻሊስቶች ናቸው። ስልጠናውን የሰጡት ከካናዳ የመጡ እስፔሻሊስቶች ሲሆኑ ፕሮጀክቱ የሚደገፈው በፕላን ካናዳ ፕላን ኢንተርናሽናል ኢትዮጵያና ሲዳ በተሰኙት ድጋፍ ሰጪ አካላት ነው።

ዋች በኢትዮጵያ ስራውን የሚሰራው በሶስት አካባቢዎች ሲሆን እነሱም በአምሀራ በኦሮሚያና በደቡብ ነው። በተጠቀሱት የስራ ቦታዎችም ስምንት የሚሆኑ አካባቢዎችን ስራው የሚያማክል ሲሆን እነርሱም ...ሸበዲና ጎርቼ እና ቦና... ዙሪያ ወረዳዎች በደቡብ ብሔር ብሔረሰቦች በአምሀራ ...ላስታ ቡግና እና ምክት ... ቀርሳ እና ጢሮ አፍታ ...በኦሮሚያ ናቸው።

ዋች የተሰኘው ፕሮጀክት የሚመራው በካናዳ የጽንሰና ማህጻን ሐኪሞች ማህበር ሲሆን በአፍሪካ ውስጥ ኢትዮጵያን ጨምሮ በተለያዩ ሀገራት እንደሚንቀሳብ የዋች ስራ አስኪያጅ ሞኬን ክራግል ገልጸዋል።

« ...እኔ ሞኬን ክራግል እባለሁ። በሙያዬ አዋላጅ ነርስ ነኝ። ዋች የሚሰራው በአፍሪካ በአምስት ሀገሮች ሲሆን እነርሱም ማሊ ፣ ጋና ፣ ዚምባብዌ ፣ ባንግላዴሽ እና ኢትዮጵያ ናቸው። ፕሮጀክቱ □አናቶችንና የሀጻናትን ጤና በሚመለከት የተሟላ አገልግሎት መስጠት እንዲቻል ባለሙያዎችን ማሰልጠንና ለስልጠናው የሚረዱ አንዳንድ ግብአቶችን ማቅረብንም የሚመለከት ነው። ዋች በኢትዮጵያ ስራውን ለመጀመር ያቀደበት ምክንያት የአናቶች ጤንነት ዝቅተኛ ተብሎ ከሚጠቀስባቸው አገራት መካከል በመሆኑ ነው። ካ ናዳ ከተወሰኑ አመታት ወዲህ የአናቶችን ጤንነት በማረጋገጡ ረገድ □ተለጸ□ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ላይ ስትሆን በካናዳ የጽንሰና ማህጻን ሐኪሞች ማህበርም ከኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጻን ሐኪሞች ማህበር ጋር በመተባበር ከሁለት አመት በላይ ለሚሆኑ ጊዜያት በኦሮሚያ፣ አምሀራና ደቡብ በተመረጡ ቦታዎች በሚገኙ የህክምና ተቋማት ስራውን ለማከናወን እነሆ አንድ ብሎ ጀምሮአል...ብለዋል።»

በስልጠናው ላይ የተሳተፉት የጽንሰና ማህጻን ሐኪሞች ስለስልጠናው አስፈላጊነት የሚከተለውን አስተያየት ሰጥተዋል።

« ...□/ር ባ□□□ □ቃት □ባለሁ። □ምሰራ□ም በባህር□□ □ለቶ ሕይወት ሆስፒታል ነው። በዋናነት ይህ ስልጠና የተዘጋጀው

□አናቶችን ሞት ለመቀነስ እንዲያስችል በመካከለኛ □ረጽ □ሚቶች የጤና ባለሙያዎች እና አዋላጅ ነርሶችን በማስልጠን በተቀናጀ ሁኔታ ተገቢውን አገልግሎት ለመስጠት ሲባል ነው። ከአሁን በፊት ሙያውና ስልጠናው ይኑረን እንጂ ሕመምተኞችን በማስተናገድ በኩል አቀራረቡና የአገልግሎት አሰጣጥ ዘዴው ላይ ብዙ የሚጎድል ነገር የነበረ ስለሆነ አሁን ግን ሳይንሳዊ በሆነና በተሻሻለ መልኩ ሕክምናውን ለአናቶችና ሕጻናት ለመስጠት የሚያስችል ነው። ስልጠናውን የወሰድነው ለሶስት ቀን ሲሆን □ኛ በምናሰለጥንበት ጊዜ ለአንድ ሳምንት በትምህርት ክፍል ውስጥ ከዚያም ለሁለት ሳምንት ጸህፊ ሆስኦታል ውስጥ በትክክለኛው አሰራር ላይ ማለትም አናቶችንና ሕጻናትን እያከሙ ስልጠናውን እያደረጉ እውቀታቸውን እንዲያሻሽሉ ይደረጋል። ይህ ማለትም ለሀያ ቀን ያህል ትምህርቱ ይሰጣል። ስልጠናው እውቀትን ከማስጨበጥ ባሻገርም ያለውን እውቀትም በትክክል ስራ ላይ ለማዋል የሚረዳ ነው። ይህ ስልጠና ሙያን ከማዳበር ባሻገርም ባህርያዊ ለውጥን ያመጣል። ከአሁን ቀደም ባለው ልምድ ስራ ቢሰራም ዶክመንት አይደረግም ወይንም ሪፖርት አይደረግም። እንዲሁም ስራ በሚሰሩበት ጊዜ ባለበት ሁኔታ ትቶ መሄት እንጂ ሁኔታውን የመመዘገብ ልምዱን ስልጠናው የሚያጠቃልል ስለሆነ ለቀጣይ ስራውም አስቸጋሪ የሆነውን ለመለየትና የተሸለ እርምጃ ለመውሰድ እንዲያስችል የሚያዘጋጅ ስልጠና ነው።»

የአስልጣኞች ስልጠና በሚሰጥበት ወቅት ለስልጠናው ቀርበው የነበሩት መርጃ መሳሪያዎች በማህጸን አካባቢ ያለውን አካል የሚወክሉ እንዲሁም በሕጻናት ጤንነት ላይ የተለያዩ ሁኔታዎችን ለማወቅ የሚያስችሉ የህጻናት አሻንጉሊቶች □ ምር ቀርቦ□ እርስ በእርስ የመማማር ሁኔታንም ያካተተ ስልጠና ነበር። በስልጠናው ላይ ካነጋገርናቸው የጽንሰና ማህጸን ህክምና እስፕሻሊስቶች መካከል ከየካቲት 12 ሆስፒታል ዶ/ር ብርሀኑ ከበደ ይገኙበታል። እሳቸውም እንደሚገልጹት...

«... ዋናው አላማ ከዚህ ስልጠና በሁዋላ የምናገኛቸውን በመካከለኛ □ረጽ □ሚቶች ባለሙያዎች እንዴት አድርጎ ማስተማር እንደሚቻል የሚያሳይ ስለሆነ ለስልጠናው እገዛ እንዲያደርጉ በተሰሩት ቅርጾች እየታገዘን በመማማር ላይ እንገኛለን። አሁን የአስልጣኞች ስልጠና በመውሰድ ላይ ያለው ባለሙያዎች ወደየክልሉ በመሄድ ስልጠናውን ስንሰጥ በቅርባቸው ያሉትን የህብረተሰብ ክፍሎች በተገቢው እንዲያገለግሉ ለማድረግ እንዴት መዘጋጀት እንዳለብን የሚገልጽ ነው። እነዚህ በሰው መልክ የተዘጋጁ ቅርጾች በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር እንዲቀመጡ ሆነው ለስልጠና ሲፈለጉ የምንጠቀምባቸው ናቸው። ይህ ስልጠና ጥሩ ዓሩ አስልጣኞችን

የሚያፈራና የተሻለ እድል የሚፈጥር በመሆኑ የእናቶችንና የህጻናትን ጤንነት በማረጋገጡ ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል። »

...እውቀት እኮ ያረጃል... ያሉት ዶ/ር አዝማች ሐዳሽ ናቸው። ዶ/ር አዝማች አይቲክ በተባለው መንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት ውስጥ የሚሰሩ ሲሆኑ በሙያቸው የማህጻንና ጽንሰ ሐኪም ናቸው። የሚሰሩት በትግራይ በአፋርና በአማራ በእናቶችና ሕጻናት ጤንነት ዙሪያ ነው።

«በዚህ ስልጠና ላይ የተሳተፍኩት ከመስሪያ ቤቱ እኔ ብቻ ስሆን ይህንን እውቀት በማጋራቱ በኩል ግን አሁን እዚህ ከሰለጠኑት ባለሙጽ- ች ጋር በመተባበር ለመስራት እቅድ አለን። ከኢሶግ እና ከሌሎች ከሚመለከታቸው ጋር በጋራ አብረን ሙያተኞችን ለክህሎት ለማብቃት አስፈላጊውን ለማድረግ የእኔ መስሪያ ቤት እገዛ ይሻል። በአንድ እጅ አይጨበጨብም እንደሚባለው ሁሉ መተጋዘዙ አግባብ ያለው ነው። እስከአሁን ከሚሰራው ስራ ለየት ባለመልኩ ሙያተኞችን ለማብቃት የሚያስችል እገዛ ያለው ስልጠና ሰሆን በየሆስፒታልም ይሁን በየጤና ጣቢያው ያሉ በመካከለኛ ፍጥነት የሚቆዩ የህክምና ባለሙያዎች የህክምና አገልግቱን ሲሰጡ መረጃውን በደክመንት ከመያዝ ጋር ጨምረው እንዲሰሩ የሚያስችል አዘገጃጀትን ያካተተ ነው። እንደሚታወቀው ከስር ከስር ካልታደሰ እውቀት ያረጃል። ዋች በመስጠት ላይ ያለው ስልጠና ያረጀውን እውቀት በአዲስ ለመተካት የሚያግዝ ነው።»

ዋች የተባለው ፕሮጀክት በኢትዮጵያ ትኩረት ያደረገው በኦሮሚያ አምሀራና ደቡብ ሲሆን የአሰልጣኞች ስልጠናውን የወሰዱትም ከእነዚህና በአዲስ አበባ ካሉ ሆስፒታሎች የተወከሉ ባለሙያዎች ናቸው። ከኦሮሚያ ቱምቢ ሆስፒታል የጽንሰና ማህጻን ሐኪም የሆኑት ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ የአሰልጣኞች ስልጠና ከወሰዱት መካከል ናቸው።

«... እንግዲህ የእናቶች ጤና ሲባል በቅድሚያ እናቶችን ለጉዳት ማረጋገጫ የእናቶቹ ወደ ሆስፒታል ያለመምጣት ችግር ነው። ይህ ምክንያቱ የተለያየ ሲሆን አሁን አሁን ግን መንግስት የጤና ኤክስቴንሽን ስራተኞችን ለህብረተሰቡ ቅርብ በሆነ ሁኔታ ማረጋገጥ እና እናቶቹም ስለጤናቸው እንዲማሩ እየተደረገ ስለሆነ የተሻለ ነገር አለ ማለት ይቻላል። ነገር ግን አሁንም ብዙ መስተካከል የሚገባቸው ነገሮች እንዳሉ አይካድም። ወደ ጊምቢ ሆስፒታል ማረጋገጫ ከምን ጸህፊ እርቀት ይመጣሉ ተብሎ ሲገመት እርቀቱ ከመቶ ሆምሳ ኪሎ ሜትር በላይ እንደሚሆን ይገመታል። እናቶች ለህክምና ወደሆስፒታል ሲመጡም አገልግሎት የሚሰጥባቸው መሳሪያዎች በበቂ ሁኔታ ለመቆየት ይገባቸዋል። የህክምናው ባለሙያ ክህሎትና የመሳሰሉት ሁሉ ለመቆየት የሚያስችሉ ለመጠበቅ አንዱም ሳይዛባ በተሟላ መንገድ መገኘት ይገባቸዋል። ይህ ስልጠና አንዱ ማረጋገጫ ሙያተኞችን ብቁ ማድረግ ሲሆን የጤና ባለሙያው በቂ የሆነ ችሎታ ኖሮት በበቂ መሳሪያ

□□ታገዘ ህክምናውን እንዲሰጥ ሁኔታዎች መሟላት ይጠበቅባቸዋል። ይህ ካልሆነ የእናቶች ወደሆስፒታል መምጣት አለመምጣት ምንም ልዩነት የለውም። ምናልባት ልዩነት ሊባል የሚችለው ወደሐኪም ሳይሄዱ ከእቤት መሞት ወይም ሐኪም ቤት ሄዶ መሞት በሚል ሊገለጽ የሚችል ብቻ ነው። ስለዚህ ይህ ፕሮጀክት በመካከለኛ □ረጽ ያሉትን ባለሙያዎች እውቀት ለማዳበርና ተገቢውን አገልግሎት ለህብረተሰቡ ለመስጠት የሚያስችል ስለሚሆን ትልቅ ጠቀሜ □ ይኖረዋል ።»

WATCH ...የመጨረሻው ግብ በኢትዮጵያ በተመረጡት ስምንት አካባቢዎች (ሸባዴኖ ጎርቹ እና ቦና... ዙሪያ ወረዳዎች በደቡብ ብሔር ብሔረሰቦች በአምሀራ ...ላስታ ቡግና እና መክት ... ቀርሳ እና ጢሮ አፍ □ ...በኦሮሚያ) □ተሻሻለ □እናቶችና ጨቅላ ሕጻናት እንዲሁም ሕጻናት የጤንነት ሁኔታ እውን እንዲሆን ነው። የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር □እናቶችንና የጨቅላዎችን ጤንነት በማረጋገጥ ረገድ በሚሰሩ ስራዎች የበኩሉን □ቱ □ ጸ □ር ፉ ል ።

«...ቅትመ ማረፊያ ...Pre Menopause...»

በእድሜያቸው ከ40 አመት በሁዋላ በሆኑ ሴቶች የሽንት ፊኛ ሕመም ና የወር አበባ መቋረፊያ (Pre Menopause& Menopause) ግንኙነት አላቸው? ለሚለው ጥያቄ አዎን ... በትክክል ግንኙነት አላቸው ...ይላል Perimenopause symptoms.org የተባለው መረጃ መልስ ሲሰጥ። ምክንያቱም ይላል መረጃው...የወር አበባ ሊቋረጥ ሲልና ከተቋረጠ በሁዋላ በሴቷ ሰውነት ኢስትሮጂን የተባለው ሆርሞን ወይም ቅመም መመረቱን ይቀንሳል። ኢስትሮጂን በሽንት ፊኛ አካባቢ ያሉ ጡንቻዎችን የማጠንከር ድርሻ ያለው ሲሆን መመረቱ በሚያቆምበት ጊዜ ግን ዙሪያውን ማለትም በአካባቢው ያሉ ጡንቻዎች መላሽቅ ይጀምራሉ። መረጃው ከተለያዩ ሰነዶች እና ዶ/ር ወንድወሰን በለጠ የሰጡን ነው። ዶ/ር የወንድወሰን በዚህም እትም ከቅድመ ማረጋገጫ ጋር በተያያዘ የሽንት ፊኛን ፣የወገብን እንዲሁም ማረጋገጫ ከውፍረት ጋር የሚኖረውን ግንኙነት እንደሚከተለው ያብራራሉ። ዶ/ር ወንድወሰን በካዲስኮ አጠቃላይ ሆስፒታል የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው። ሴቶች በሚያርጡ ወይም የወር አበባቸው በሚቋረጥበት ጊዜ ከሚፈጠረው የኢስትሮጂን እጥረት ጋር ተያይዞ የሽንት ፊኛ ጉዳት ላይ መውደቁን ሚጸረፉቷ አንዳንድ ምልክቶች መታየት ይጀምራሉ።

1. ሽንትን ለመሸናት ምንም ማጁሰጻ ወይም ሽንትን ጁዞ ለመቆየት አለመቻልና ሽንት መሁ ባለ ቱም ቶሎ ንዲሸና ማስቶት፣
2. ሽንት የሚመጣው በድግግሞሽ ማለትም በአጭር የጊዜ ርቀት ነው። ጁሀ ትሞሽ ምናልባትም በ24 ሰአት ቱሰጻ ከስምንት ቱ በላጁ ሊሆን ይችላል። በተለጁም ሽንት ትሞሹ አንቅልክ ሰአትን በም ጁረብሻል።
3. ሽንትን ለመቆጣጠር አለመቻል ወይም አሁንም አሁንም ሽንት መጣሁ የማለትን ስሜት ያስከትላል። ይህ ሁኔ ከመቷቢጸ ቤት ለአፍ ነኩዋን ር ማለትን ላጸስሻል ይችላል።

ከላይ ከተገለጸው በተጨማሪም ቅድመ ማረጋገጫ ወይም ማረጋገጫ በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ ምቹ ያልሆኑ ስሜቶችን ሊፈጥር እንደሚችል ጥናቶች ያረጋግጣሉ። ወሲባዊ ግንኙነት በሚፈጸምበት ወቅት የመድረቅና የህመም ስሜት የሚኖር ከሆነ በተያያዘ መልኩ የሽንት ፊኛ ችግርም እንደሚከሰት መገመት ደግ ነው። የሴት ብልት ግድግዳ መሳሳትና መድረቅ በሌላው ጎኑ የሽንት ፊኛን መስመር መጎዳትንም የሚያሳይ ነው።

ሴቶች በቅድመ ማረጋገጫ ጊዜ የኢስትሮጂን እጥረት ሲደርስባቸው ሌላው የሚከሰተው ችግር የጀርባ አጥንት በተለይም የማህጸን ደጋፊ(Tልቪክ ቦን) ሚባለ አል መከም ነው። ይህ ፕልቪክ የተባለው የወገብ አጥንት ክፍል አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች የሽንት ፊኛን ለማጠናከር የሚያግዙ ሲሆኑ

ከተዳከሙ ግን ስራቸውን መስራት አይችሉም። በእርግጥ የተጠቀሱት የህመም ስሜቶች የሚከሰቱ ከሆነ ዝም ብሎ በራስ ግምት የሽንት ፊኛ ነው አይደለም ...ከወር አበባ መቋረጥ ጋር በተያያዘ ከሚከሰተው የኢስትሮጂን አለመመረት ጋር ይገናኛል ...አይገናኝም ከማለት ይልቅ ሕመሙን ለመለየት ወደ ሕክምና በመሄድ የጤና ምርመራዎችን ማድረግ ያስፈልጋል ብለዋል ዶ/ር ወንድወሰን ።

በወር አበባ መቋረጥ ወቅት የሚኖረውን የሽንት ፊኛ ሕመም ለማስቀጠል የህክምና ባለሙያዎች የተለያዩ ምክሮችን ለታማሚዎች የሚለግሱ ሲሆን የመጀመሪያው ከምግብ ጋር የተገናኘ ነው የሚለን Perimenopause symptoms.org የተባለው ድህረ ገጽ ነው ። በተለምዶ ከምንወስዳቸው ምግቦች መካከል፤

- ቡና እና ሻይ፤
- ንደ ብርቱካን ያሉ ፍራፍሬዎች፤
- ቃሪጸ እና ቅመማቅመሞች፤
- ቸኮሌት...አልኮሆል...ቲማቲም፤
- ኮምፒቴ እና ተያያዥነት ያላቸው የሰላጣ ማጣፊጫዎች፤
- ስኩዋር እና ማር...ወዘተ፤

ከላይ የተጠቀሱትና መሰል ምግቦች የሽንት ፊኛን ሊያስቆጡ ስለሚችሉ ባጁሰ ዓሩ ነው ይላል የህክምናው መረጃ።

- ለጤንነት የሚረዳውን በቀላሉ በተፈጥሮ የምናገኘውን ውሀን በቀን ውስጥ ስምንት ብርጭቆ ያህል መጠጣት በጣም ጠቃሚ መሆኑን ጸስረሁ።
- የላም ወተት ወይም የአኩሪ አተር ወተትን እና የመሳሰሉትን መጠጣት እና ፊኛውን የማያስቆጡ ምግቦችን መመገብ ጠቃሚ ነው።

ዶ/ር ወንድወሰን እንደሚገልጹት የወር አበባቸው የተቋረጠና እድሜያቸው ከፍ ያሉ ሴቶች ከወገብ አጥንታቸው ጋር የተያያዙ ጡንቻዎቻቸው የሽንት ኝኛን የሽንት መያዝ ችሎታ በማጠናከር ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ናቸው ። እነዚህ ጡንቻዎች በኢስትሮጂን መመረት መጉዋደል ምክንያት መዳከም ስለሚደርስባቸው ከሰውነታችን የሚወገደውን ሽንት የተሰኘውን ፈላሽ ለመቋጠር ወይም ሴት የዋ በፈለገችው ሰአት እንድትሸና ለመቆጣጠር እንዳትችል እንደሚያደርጋት የተረጋገጠ ነው። ስለዚህ ችግሩን ለመከላከል ከምግብ ባሽገር ጡንቻዎችን የማጠናከር ስራ መስራት ተገቢ ነው።

አንዲት ሴት በሽንት መሽኛ እና በወገብ የመጨረሻው ክፍል እየተባለ በሚጠራው አካል ጡንቻዎችን ለማጠናከር በማከማተርና በመዘርጋት ወይም ተለጸ ቶስ እንቅስቃሴዎች ማድረግ ይጠቅማል። ምንም እንኳን ይህንን አካላዊ እንቅስቃሴ በግል ማድረግ ቢቻልም ይበልጡኑ በሐኪም ምክር በመታገዝ ማካሄድ ተገቢ ነው። በተጨማሪም የሽንት ፊኛውን ራሱን በሚመለከት የሚደረግ የማለማመድ ስራም መስራት ያስፈልጋል።

- ሽንት አሁንም አሁንም መጣሁ ሲል ያዝ አድርጎ ለመቆየት መሞከር...አራስን ማሳመን፤
- ሽንትን መጣሁ ባለ ሰአት ላለመሸናት ጥረት በማድረግ ወደመጠቀሚያ ቤት የሚኖረውን ፈጣን ምልልስ በመቀነስ ረዘም ላሉ ሰአታት መቆየትን መለማመድ ።

ይህ የሽንት ፊኛን ጥንካሬን የማለማመድ ዘዴ ቢያንስ ከስድስት እስከ ስምንት ሳምንት ጊዜ ሊፈጅ ስለሚችል በትእግስት መስራት ይጠበቃል።

ወደሕክምናው እርዳታ ፊታችንን ስናዘር...ከወር አበባ መቋረጥ ጋር በተያያዘ በሚኖረው የጡንቻ መላላት የሚከሰተው የሽንት መቆጣጠርን ችግር ኢስትሮጂን ተራፒ በሚባለው የህክምና ዘዴ ሁኔታውን ማሻሻል ይቻላል። በወር አበባ መቋረጥ ወቅት የሚፈጠረውን የሆርሞን መዛባት ለመቆጣጠር በሴት ብልት አካባቢ በክሬም መልክ የተዘጋጁና የሚወሰዱ ወይንም በሌሎች ዘዴዎች በሕክምናው አለም የሚሰጡ መድሀኒቶችን መውሰድ ችግሩን ለማቃለል ጁረጋል።

ቅድመ ማረጋገጫ ወይንም ማረጋገጫ ክብደትን እንደሚያስከትል በዘርፉ የተደረጉ ምርምሮች ያረጋግጣሉ። የክብደት መጨመሩ ሊከሰት የሚችለው ብዙዎቹ ሴቶች ቀደም ባለው ጊዜ ሰፊ ያለ እንቅስቃሴ ያደርጉ የነበርና በሁዋላ ግን በተለያዩ ምክንያት ማለትም እንደመጨነቅ ወይንም መደበር በመሳሰሉት ሁኔታዎች እና በእድሜ ምክንያት እረፍት ማድረግ ስለሚበዛ ክብደቱም በጋራ ልግ እየጨመረ ይሄዳል። ክብደት በወገብ አጥንት እና በሽንት ፊኛ አካባቢ ባሉ ጡንቻዎች ላይ ጫና ስለሚያሳድር ችግር ያስከትላል። ነገር ግን አካላዊ እንቅስቃሴዎን እየቀጠለች የምትሄድ ከሆነ ክብደቱም የመጨመር ሁኔታ ሊቀንስ ይችላል። ሲሆን በተያያዘም የሚመጡ በሽታዎች መከላከል ይቻላል። እንደ ደም ግፊት የልብ ሕመም የመሳሰሉትን ሁሉ ማስወገድ ይቻላል። አንዲት ሴት በቅድመ ማረጋገጫ ወይንም ማረጋገጫ የእድሜ ክልል ውስጥ ስትገባ እንደ አረጃች እና በዚያ እድሜ ምንም መስራት እንደማትችል ከማሰብ ይልቅ በተለያዩ መንገዶች ለጤና በሚረዳ ሁኔታ በመጠናቀቅ የአኑዋኑዋር ዘዴ እንቅስቃሴን መጨመር እንዲሁም አመጋገብን ማስተካከል አስፈላጊ መሆኑን ምሁራን ያስረዳሉ። የሽንት ፊኛ ሕመም የደረሰባቸው ብዙ ወፍራም ሴቶች በብቃቸውን በመቀነሳቸው ሕመሙ እንደተገለጸባቸው ምስክርነታቸውን ሰጥተዋል። ከዚህ ውጪ በተለይም በህክምና ዘዴዎች የጤናውን ሁኔታ በተገቢው መንከባከብ እንደሚቻል ዶ/ር ወንድወሰን ገልጸዋል።

ሴቶች የወር አበባ መቋረጥ እድሜ ላይ ሲደርሱ ኢስትሮጂን የተባለው ሆርሞን መመረቱን ስለሚያቀንስ ተያያዥ የሆኑ የጤና እክሎች ሊገጥሟቸው እንደሚችሉ አስቀድሞውኑ በመገመት

- ክብደትን መቆጣጠር፤
- አመጋገብን ማስተካከል፤
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ማድረግ፤
- ራስን ከጭንቀት መከላከል፤

በማኝኛውም የጤና መጉዋደል ወቅት ሐኪምን ማማከር የመሳሰሉትን እርምጃዎች ሊወስዱ እንደሚገባ ዶ/ር ወንድወሰን በለጠ ይመክራሉ። ከዚህ በተፊ ማሪም በ□□አቱ □ሚኖረውን የጤና ሁኔ□
 ...የምግብ...የመጠጥ...ሌሎችም የተያያዙ ነገሮችን ለመረዳት እንዲቻል የራስን ማስታወሻ መመዘገብና ለሐኪም ማሳየት አንዱ የምርመራ አካል ሊሆን እንደሚችልም የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያው ዶ/ር ወንድወሰን በለጠ ተል□ኝል።

«...ቅትመ ማረፊያ (perimenopause)...»

«...የአንዲት ሴት እድሜ በአርባዎቹ ወይንም በህምሳዎቹ አመታት መጀመሪያ ከሆነ ምናልባትም በተወሰነ ደረጃ ቅድመ ማረፊያ (perimenopause) ማረፊያ ለመሆን ስለሚችል ስለሆነ አንዳንድ ምልክቶችን ልታይ ትችላለች። በቅድመ ማረፊያ ወቅት አንዳንድ የጤና ምልክቶችን በመመልከት ላይ ከሆነች ማረፊያ ወይንም የወር አበባ መቋረጥ (ማረፊያ) እየደረሰች መሆኑን ልብ ልትል ይገባታል።»

ምንጭ/

Perimenopause symptoms.org

- ቅድመ ማረፊያ ወይንም (perimenopause) ማለት ምን ማለት ነው?
- ቅድመ ማረፊያ ለምን ያህል ጊዜ ሊቆይ ይችላል?
- ቅድመ ማረፊያ ከጤና ጋር በተያያዘ ምን ምልክት ያሳያል?

የሚሉትንና ሌሎች ተያያዥ ጥያቄዎችን ያነሳው ለጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያ ሲሆን ለጥያቄዎች መነሻ የሆነንም ከላይ በምንጭነት የተጠቆመው ገጽ ነው። ዶ/ር ወንድወሰን በለጠ በካዲስኮ አጠቃላይ ሆስፒታል የጽንሰና ማህጸን ሐኪም በጉዳዩ ላይ ማብራሪያ ሰጥተዋል።

ኢሰግ:- በቅትመ ማረፊያ (perimenopause) ዙሪያ ያለው ግንዛቤ ምን ጁመስላል?

□/ር:- የወር አበባ ለመቋረጥ በሚያስብበት ወቅት ወይንም ሴቶች ለዚህ እድሜ በሚደርሱበት ወቅት ያለው የጤናና ሌሎች ተያያዥ ሁኔታዎች በሌላው አለም ትኩረት ተሰጥቶት ብዙ ስራ የሚሰራበት ነው። በጥንቃቄ ሀገር ግን ስለሁኔታው ትኩረት ሊሰጥና የተለየ የስራ እንቅስቃሴ ሊደረግ ቀርቶ... ሴቶቹ እራሳቸው ጭምር ማረፊያ ወይንም የወር አበባ መቆምን በሚመለከት ያላቸው እውቀት የተወሰነ ነው። እንዲያውም የወር አበባ ሲቋረጥ የእድሜ መግፋት የመሳሰለውን ነገር ከማሰብ ባሻገር ስለጤና ሁኔታ መለወጥ ምንም የሚያስቡት ነገር የለም ። በጤና ባለሙያውም በኩል በአብዛኛው ደንበኞች መጥተው ሲጸማኩ ካልሆነ በስተቀር እንደ አንድ የጤና ጉዳይ ተነስቶ ለውይይት እንኩዋን የሚቀርብበት ጊዜ ባለመኖሩ ጥያቄው መነሳቱ ግንዛቤን ስለሚያሳድግ ጥሩ ነው።

ኢሰግ:- ቅትመ ማረፊያ (perimenopause) በየትኛው እድሜ የሚከሰት ነው?

□/ር:- የወር አበባ ከመቆም በፊት ያለው ጊዜ ቅድመ ማረፊያ (perimenopause) ይባላል። ይህም ወቅት በአንዲት ሴት ተፈጥሮአዊ የሆነ ሂደት የሚካሄድበት ነው። አንዲት ሴት በእናትዋ ሆድ ውስጥ በእርግጥና ላይ እያለች ወደ ሰባት ሚሊዮን ያህል እንቁላል አላት። ሴት ልጅ ስትወለድ የነበራት ሰባት ሚሊዮን እንቁላል ወደ ሁለት ሚሊዮን ዝቅ ይላል። ይህም በተፈጥሮ ቀስ በቀስ እንቁላሎቹ

□ የከሰሙ ስለሚሄዱ ነው። በመጀመሪያው አምስት ወር ገደማ እንቁላሎች የመራባት ሁኔታ ያላቸው ሲሆን እስከሰባት ወር ድረስ የደረሰው ቁጥራቸው ከዚያ በሁዋላ ደግሞ እየከሰሙ በመሄድ ይቀንሳሉ ማለት ነው። ከዚያ በሁዋላ ደግሞ አንዲት ሴት የመጀመሪያውን የወር አበባ ስታይ ማለትም እስከ አስራ ሶስት አመት እድሜ ድረስ እንደገና እንቁላሎ ከ2 ሚሊዮን ወደ አራት መቶ ሺህ ዝቅ ይላል። ሴቶች የወር አበባቸው ከመጣ ወይም መውለት ከጀመሩ በሁኝላ እና ወደማረጥ እስከሚደርሱበት ድረስ እስከካጭርሱንም ይጠፋሉ ባይባልም በየጊዜው ቁጥራቸውን መቀነሳቸውን ግን አያቆሙም። ይህ የእንቁላል ቁጥር ከተወሰነ በታች ሲደርስ ግን ሴቶችን ሴቶች የሚያሰኘው ከዘር ማፍሪያ አካባቢ የሚመነጨው ኢስትሮጂን የሚባለው ሆርሞን እየቀነሰ ይሄዳል። ኢስትሮጂን በደም ውስጥ ያለው መጠን እየወረደ ሲሄድ እነዚህ የቅድመ ማረጥ ምልክቶች ይታያሉ። እድሜውም ከአርባ አምስት እስከ ሀምሳ አመት ገደማ ነው።

ኢሰግ:- ሴቶች ለቅድመ ማረጥ የሚደርሱበት እድሜ ከአርባው ዝቅ ሊል አይችልምን?

□/ር:- □ ቅትመ ማረግ እድሜ ከ 45 አመት ጀምሮ ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ግን ወደሰላሳውም ዝቅ ብሎ የሚጀምርበት ወቅት እንዳለ ይታያል። ወደ ሰላሳው አመት ዝቅ የሚለው ግን በአብዛኛው ከጤና ፋር በተጻጸ□ በሚሰጥ ሕክምና ...ለምሳሌ ሁለቱም የዘር ማፍሪያ እና ማህጸን በአፕራሲዮን የሚወጣ ከሆነ...በመሳሰሉት ምክንያቶች የሚከሰት ነው። በእርግጥ ከአርባ አመት በታች የወር አበባ መቋረጥን ምክንያት በአብዛኛው ማወቅ የማይቻልበት ሁኔታ ያጋጥማል። ይህ ግን □ሚቶለ□ እንደህመም እንጂ እንደጤናማ ሁኔታ ስለአይደለ ጥብቅ የሆነ የህክምና ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል። ከአርባ አመት በሁዋላ የሚከሰተው ግን ሴት ልጅ በእድሜ እርከንዎ የእንቁላል ቁጥር ቀስ በቀስ እየወረደ በመምጣቱ ምክንያት የሚከሰት ስለሆነ የህመም ሳይሆን ተፈጥሮአዊ ሂደት ነው።

ኢሰግ:- ምልክቶቹ ምንድናቸው? ደረጃስ አላቸው?

□/ር:- ዋናው እስከ 75% በላይ ባሉት ሴቶች ላይ የሚታየው ሙቀትና ላብ የማላብ ስሜት ሲሆን በተለይም በለሊት ወቅት ከፍተኛ የሆነ ላብ ሊገጥማቸው ይችላል። ይህንን ሙቀት ብዙዎች ሊቋቋሙት ስለማይችሉ ሲበሳጩ ይታያል። ይህም በአብዛኛው የኢስትሮጂን ማነስና በዚያም ምክንያት የሚከሰተው ከፒቱታሪና ከአንጎል ስር በሚመነጨው ንጥረ ነገር መጨመር ምክንያት ሙቀትን ያለመቋቋም ሁኔታ ይከሰታል። ይህም መጠኑ የሚለያይ ሲሆን አንዳንድ ሴቶች በቀን አንድ ጊዜ ብቻ ምልክቱን ሲያዩ አንዳንዶች ደግሞ በየአንዳንድ ሰአቱ ልዩነት ይህንን ምልክት እያዩ ከሁለት እስከአራት ደቂቃ ሊቆዩ

ይችላሉ። የላይኛው የደረት ክፍል ወይንም ከፊት ላይ የሚቃጠል ...ላብ የማመንጨት...ልብ የመምታት ስሜት ሊኖራቸው ይችላል። በተለጁም ምልቷ ማታ የሚከሰት ከሆነ የእንቅልፍ መዛባት ሁኔታ ሊያጋጥም ይችላል።

ኢሰግ:- ቅትመ ማረፊያ (perimenopause) ምልክቶች ከሚባሉት መካከል የልብ ምት እንዴት ይገለጻል?

□/ር:- FSH(Follicle Stimulating Hormone) መጠኑ ከፍ ሲል የሙቀት መጠን መጨመርን ከደምስርና ከነርቭ ሲስተም ጋር በተያያዘ መልኩ በሚመ ለ ለ-ግ ተርር ጁታሰባል። በዚህም ምክንያት የደም ስርች መስፋት ይከተላል። በጭንቅላት ውስጥ የሰውነትን ሙቀት የመቆጣጠር የስራ ድርሻ ያለው ቅመም የኢስትሮጂን መጠኑ ሲያንስ አብሮ ስለሚያንስ መደበኛ ስራ ይዛባል። ስለዚህ ይህ ሁኔታ ልብ ላይም የራሱ የሆነ ተጽእኖ ይኖረዋል። በዚህም ምክንያት ልብ ከትክክለኛው የምት መጠኑን ከፍ ባለ ማለትም ወደ 80 እና 90 እንድትመታ ይሆናል። ይህ የልብ ምት በትክክል በዚህ ጊዜ ተብሎ የሚገለጽ ሳይሆን ባሰኘው ሰአት የሚከሰት እና ለተወሰነ ጊዜ በጥድፊያ ከመታ በሁዋላ ሊመለስ የሚችል ግን አስደንጋጭ ስሜትን የሚፈጥር ነው።

ኢሰግ:- ቅድመ ማረፊያ ከጡት ጋር በተያያዘ የሚያሳየው ምልክት አለውን?

□/ር:- ጡትም እንደማህጸን ለሆርሞኖች የራሱ የሆነ ምላሽ አለው። ኢስትሮጂን የሚባለው ለሴት ልጅ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያለው ሆርሞን በከፍተኛ ሁኔታ ዝቅ የሚለው በትክክለኛው የማረፊያ ወቅት ነው። በሽግግር ወይንም በቅድመ ማረፊያ ጊዜ ግን በተወሰነ ደረጃ የሚኖር ስለሆነ ባለው ተፈጥሮአዊ ሁኔታ አንዳንዴ መጠኑ ከፍ የሚልበት ሁኔታ ያጋጥማል። ኢስትሮጂን መጠኑ ከፍ ብሎ በሚመረትበት ወቅት ደግሞ የጡት መጠኑ ከፍ የሚልበት ሁኔታ ይኖራል። በዚህ ቱ ል በእርግዝና ወቅት እንደሚኖረው ስሜት ሁሉ የህመም ስሜት እና እብጠት ይኖራል። ነገር ግን ይህ ከወር አበባ መቋረጥ ጋር ተያይዞ የመጣ ነው? ወይንስ በሌላ ሕመም ምክንያት ነው? የሚለውን ወደሐኪም በመሄድ ሳይዘናጉ ማጣራት ተገቢ ነው። በእንደዚህ ያለው አጋጣሚም ሆነ በማንኛውም ጊዜ የጡት ካንሰር የሚያጋጥምበት ሁኔታ ሊኖር ስለሚችል የራስን ምክንያት ግንታረ ወይንም ግንታረታረ ችላ ማለት አይገባም።

ኢሰግ:- ቅትመ ማረፊያ (perimenopause) ከወሲባዊ ግንኙነት ጋር በተያያዘ ምን ስሜት ይፈጥራል?

□/ር:- ወሲብን በመፈጸም ረገድ አስፈላጊ የሆኑ ተፈጥሮአዊ ሂደቶች አሉ። በግንኙነት ጊዜ ስሜትን እንደነበረ ጡብቆ ለማቆየት የሚያስችለው ሁኔታ ይለወጣል።በቅድመ ማረፊያ ጊዜ እንቁላል መውጣቱን

ስለሚቀንስ እና የወር አበባ ኡደት ስለሚዛባ ወሲብ ለመፈጸም የሚያስችሉት ስሜቶች ይደበዝዛሉ። ሌላው ምክንያት ደግሞ ኢስትሮጂን እያነሰ ሲሄድ ብልት አካባቢ ፈሳሽን የማጣት እና የመድረቅ ሁኔታ ስለሚፈጠር በግንኙነት ጊዜ በሚኖረው መፈጋፈግ ሕመም ሊከሰት ይችላል። ሴቶች ወደማረጥ ስሜት በሚጸመሩበት ጊዜ የሚኖረው የኢስትሮጂን አለመመረት በብልት አካባቢ በግንኙነት ጊዜ ሊኖር የሚገባውን ፈሳሽ ማጣታቸው ይበልጥ ስለሚያስቸግራቸው አሁንም ሐኪማቸውን ማማከር ይጠቅማቸዋል።

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

(ቅትመ ማረፊያ (perimenopause) ...በሽንት ፊኛ...በውፍረት እና በመሳሰሉት አካላት ላይ ምን የህመም ስሜት ሊኖረው ይችላል?)

ESOG -በ -FIGO ለሁለት የስራ ኃላፊነት ታጩ።

«...በኢትዮጵያ በአሁኑ ወቅት ያለው የእናቶች ሞት መጠን ቁጥር ከፍተኛ ያለ ነው ማለት ይቻላል። መሰረታዊው ነገር ግን ሙሉ በሙሉ ዜሮ ከሚባለው ደረጃ ማድረስ ባይቻልም እንኩዋን ለውጥ በማምጣት የሞት መጠኑን መቀነስ ስላለብን ጠንክረን መስራት ይጠበቅብናል። ...»

/C ጁርቶ

ገ/ሕይወት የኢሶግ ፕሬዝዳንት

አለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር FIGO በኢጣሊያ ሮም ከተማ ለ20ኛ ጊዜ አለምአቀፋዊ ስብሰባውን አካሂዶአል። ፊን በየሶስት አመቱ የሚያካሂደውን ኮንፍረንስ ለ20ኛ ጊዜ ሲያካሂድ የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር አመራር አካላትና የቦርድአባላት ተሳትፈው ነበር። ከኦክቶበር 7-12/20012 በተሄካ ስብሰባ FIGO አባላት በሆኑ /125/አንድ መቶ ሀያ አምስት በሚደርሱ ሐገራት ባሉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበራት መካከል በተደረገ ውድድር አሸናፊ በመሆን የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ለአፍሪካ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር የቦርድ ፕሬዝዳንትና ለአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር የቦርድ አባል እንዲሆን ተወስኖአል።

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ዋና ስራ አስኪያጅ ወ/ሮ ሰላማዊት ክፍሌ እንደገለጹት በአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ድጋፍ የሚንቀሳቀሱ ማህበራት (በላቲን አሜሪካ፣ አውሮፓ ፣ ስሜን አሜሪካ...ወዘተ) በአህጉር ደረጃ የተወከሉ ቢሮዎች የነበሩት ሲሆን በአፍሪካ ግን ማህበራቱን የሚወክል ቢሮ አልተቋቋመም ነበር። በ20ኛ አለም አቀፍ ስብሰባ አንዱ አጀንዳ የነበረው የአፍሪካን የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ማቋቋም ስለነበር የውድድሩ ውጤት ይህ ቢሮ መቀመጫውን በሱዳን እንዲያደርግና በቦርድ ፕሬዝዳንትነትም ከኢትዮጵያ ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት እንዲመሩት አስችሎአል።

አለም አቀፉን የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በቦርድ አባልነት የሚመሩ ማህበራትን በ125/ አገራት ከሚገኙ የጽንሰና ማህጸን ማህበራት ውስጥ በማወዳደር ለስድስት አመት ያህል የቦርድ አባል በመሆን የማገልገል ኃላፊነትን በሚመለከትም በተደረገው ውድድር ከተመረጡት አስር ማህበራት መካከል የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር አንዱ ሲሆን በቦርድ አባልነቱም የኢሶግ ፕሬዝዳንት ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት እንደሚሰሩ ስራ አስኪያጅ ገልጸዋል።

አቶ ብሩክ ተ/ስላሴ በኢሶግ የፊት ሎጂክ ኢንሹራንስ የእናቶችና ጨቅላ ሕጻናት ጤና ፕሮጀክት አስተባባሪ ንደሚገልጹት «የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር (ESOG) ከአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር(FIGO) ፉር በመተባበር እናቶችና ሕጻናት ጤንነትን በመጠበቅ ረገድ ፕሮጀክት ነድፎ እየተንቀሳቀሰ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ኢሶግ በተለያዩ መስተዳድሮች አስፈላጊውን ነገር ለማስረጽና ለውጥ ለማምጣት በመስራት ላይ ነው። በኢትዮጵያ የእናቶችን ሞት በመቀነስ ረገድ ከሚሰራው ስራ አንዱ በአራት ክልሎች ማለትም በአዲስ አበባ ሁለት ሆስፒታሎች(በየካቲትና ቅዱስ ቼ-ሎስ ሆስፒታሎች) በአማራ ክልል ደብረማርቆስና ደብረብርሀን ፣በደቡብ ሞ ቡታጅራ ዱራሜና ሐዋላ ሆስፒታሎች እንዲሁም በአሮሚያ በቢሾፍቱ እና አሰላ ሆስፒታሎች ላይ ዳሰሳው በመካሄድ ላይ ይገኛል። በእነዚህ ክልሎች ቅድሚያ ትግበራው ሲካሄድ ቀጣይ ስራውን ደግሞ ሌሎች በዚህ ፕሮጀክት ጸልታቀፉት እንደ አንድ ምርጥ ስራ አምነው እንዲሳተፉበት እና ስራው በአገር አቀፍ ደረጃ ውጤታማ እንዲሆን ጥረት እየተደረገ ነው። »

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ከአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በሚደረግለት ድጋፍ ከሚያከናውናቸው ተግባራት በተለይም እናቶችን ሞት ከመቀነስ አኩዋያ እናቶች በምን ምክንያት ይሞታሉ የሚለውን ለማወቅ አብሮአቸው ከሚሰራባቸው የጤና ማእከላት መካከል ቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ አንዱ ሲሆን ከሆስፒታሉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪም የሆኑት ዶ/ር ማለደ ቢራራ እንደገለጹት ለእናቶች ሞት በምክንያት የሚጠቀሱ ሶስት መዘግየቶች አሉ። እነርሱም...እናቶች...

- ወደጤና ተቋም መሄድ እንደሚገባቸው አለማወቃቸው
- ወደጤና ተቋም መሄድ እንዳለባቸው ቢያውቁም ለመሄድ አለመቻላቸው እና
- ወደጤና ተቋም ቢሄዱም ተገቢውን ሕክምና ማግኘት አለመቻላቸው... ናቸው።

ስለህ በእነዚህ ምክንያቶች ጤናቸው የሚጎዳ ብሎም ለህልፈት ማግኘት እናቶች መኖራቸው እሙን ነው። እናቶች ለምን ከጉዳት ላይ እንደሚ ወድቁ የሚታወቅ ነገር ያለ ሲሆን ከዚህም በብዛት በወሊድ ጊዜ ከፍተኛ የሆነ የደም መፍሰስ እንዲ ሁም በእርግዝና ጊዜ የሚከሰት የደም ግፊት ፣ የኢንፌክሽን እና ሌሎች ሁኔታዎች እንደነበሩ ጁታመናል።በእርግጥ አሁን በአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር FIGO እና በኢትዮጵያ

የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ትብብር የተጀመረው የእናቶችን ሞት ምክንያትን የማወቅ ስራ ለእናቶች ሞት ምክንያት ምንድናቸው የሚለውን ከመለየት አንጻር በሚሰራው ስራ ስንት እናቶች በምን ምክንያት እንደሚሞቱ ግልጽ የሆነ መረጃ □□ተቸኝ ሲሆን የህክምና ባለሙያው እናቶችን ለማዳን የሚያስችለው እር ምጃ ምን እንደሆነ መገመት የሚያስችለው አካሄድ ነው። »በለሻል።

□/C ታደሰ ከተማ በኢ.ፌ.ድ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር □እናቶች ጤና አማካሪ በአንድ ወቅት ለጋዜጣው ሪፖርተር እንደገለጹት በኢትዮጵያ እንደውጭው አቆጣጠር በ2000 ገ/ም □እናቶች ሞት ቁጥር ከ(100,000)አንድ መቶ ሺህ (871) ስምንት መቶ ሰባ አንድ ጸሀል ሲሆን በ2005 በተ□ረቱ □ ዓናት ደግሞ ከአንድ መቶ ሺህ እናቶች ወደ (673) ስድስት መቶ ሰባ ሶስት ጸሀሉ በአንድ አመት ጊዜ እንደሚሞቱ ተረጋግጧል። ይህም ቁጥር በታዳጊ አገሮች ከተመዘገበው ከፍተኛው መሆኑን መረጃዎች ይጠቁማሉ። በሚሊኒየሙ የልማት ግብ እቅድ መሰረት የእናቶች ሞት እንደውጭው አቆጣጠር ከ1990-2015 ድረስ ከነበረበት በ75 % እንዲቀንስ ይጠበቃል። የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ደግሞ እናቶች ከእርግዝና በፊት፣ በእርግዝና ጊዜ እንዲሁም በወሊድ ወቅትና ከወሊድ በሁዋላ የተሟላ ህክምና እንዲያገኙ ማትረ□ ተብሎ እርምጃ ነው።

ዶ/ር ደሰ ከተማ □ንደገለጹት ከሆነ የእናቶች ጤና መጠበቅ ሲባል □ቅትመ ወሊድ የህክምና ክትትል፣ ከአረገዙ በሁዋላ የህክምና ክትትል፣ □ማሻሻት አገልግሎት □ና ከወለዱ በሁዋላ የሚሰጥ አገልግሎት ፣ኤችአይቪ ከ□ናት ወደ ልፀ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚሰጠውን አገልግሎት (PMTCT) ጁፊ ምራል። □ኢትዮጵያ ጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበርና ሌሎች የሚመለከታቸው ሁሉ የእናቶችን ሞት ከመቀነስ አኩሪ ተገቢውን ማድረግ ጠበቅባቸዋል ብለዋል ዶ/ር ታደሰ ከተማ።

የአፍሪካ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ፕሬዝዳንት፣ የአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ቦርድ አባልና የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ፕሬዝዳንት ረዳት ፕሮፌሰር ዶ/ር ርጉ ገ/ሕይወት □ንደገለጹት...

«... ከ FIGO ጋር በመተባበር በአገራችን ከዘጠኝ ሆስፒታሎችና ከ45 ጤና ጣቢያዎች ጋር የተዘረጋው ፕሮጀክት የሚያተኩረው በእናቶችና ሕጻናት ጤና ላይ ነው። የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ዋና አላማ በኢትዮጵያ ውስጥ የእናቶች ጤንነት የሚሻሻልበትን... የእናቶች ሞት የሚቀንስበትን አሰራር መከተል ነው። ይህንን በሚመለከት ስራው ከሚመለከታቸው እና አግባብ ካላቸው አካላት ጋር አብሮ በመስራት እናቶች የሚያገኙትን አገልግሎት የተሻለ ማድረግ እና ድምር ውጤቱም አመርቂ እንዲሆን ማድረግ ይቻላል።»

ወ/ሮ ሰላማዊት ክፍሌ የኢሶግ ዋና ስራ አስኪያጅ እንዳከሉት ዘንድ ለበኪጣልያ ርምድ ከተማ የተካሄደው ስብሰባ ሁለት መልክ ያለው ሲሆን አንዱ አመቺ ባለው ርምድም ሁለተኛው ደግሞ አለም አቀፍ ማህበር በየሶስት አመቱ ለማረጋገጥ ስብሰባ ነበር። በየአመቱ የሚደረገው ስብሰባ ስድስት የአፍሪካ አገራትንና (ኢትዮጵያን ጨምሮ) ሁለት የእስያ አገራትን የሚመለከት ነበር። በዚህ ስብሰባ ላይ በአመቱ የተሰሩ ስራዎችን እና ያጋጠሙ ችግሮችን እንዲሁም ለወደፊት ምን ታቅዶአል የሚለው በመድረክ ላይ የተንጸባረቀ ነበር። የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በተንቀሳቀሰባቸው የስራ መስኮች የነበሩ እውነታዎችን በጥናታዊ ስራና በስልጣኔ መግለጫ ለመድረኩ አቅርቦአል።

በአለም አቀፍ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ስብሰባ ላይ ከቀረበው የተጠናከረ መረጃ በመነሳት በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር አማካኝነት የእናቶችና ጨቅላ ሕጻናትን ጤና በማረጋገጡ ረገድ የተሰሩ ስራዎችን ጥንካሬ በጉልህ ያሳየ በመሆኑ ማህበሩ በሌሎች የ FIGO አባላት ከፍተኛ ግምት እንዲሰጠውና ለውድድር እንዲበቃና ከፍተኛ ላሉ ስራዎች በኃላፊነት እንዲታዩ አስችሎታል እንደ ወ/ሮ ሰላማዊት ክፍሌ ማብራሪያ።

ኢትዮጵያ የአፍሪካ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ፕሬዝዳንትና የአለም አቀፍ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ቦርድ አባል ሆና መመረጧ እስከአሁን ድረስ በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በመሰራት ላይ ያለውን የእናቶችንና የጨቅላ ሕጻናትን ጤና መጠበቅ ይበልጥ አጠናክሮ ለመቶኝዌ እንደሚረዳ አያጠራጥርም ብለዋል የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ዋና ስራ አስኪያጅ ወ/ሮ ሰላማዊት ክፍሌ።

«...**ግላ ሕመም**...Morning sickness ...**ይባል ነበር**...»

«ስሜ ሲስተር ብርሀኔ ይባላል። በአሁኑ ወቅት የሰባት ወር ግላ ሕመም ነኝ። አኔ እርግዝናዬን አቅጄና ፈልጌ ባለቤቴንም አሳምኜ ስላረገዝኩ በሁኔታው ግላ ሕመም ነኝ። በተለያዩ ሴቶች እንደሚታየውም በአመጋገብም ሆነ በአለባበስ ወይም በተለያዩ ምክንያቶች የደረሰብኝ የፍላጎት ወይም የመጥላት ስሜት የሚያስቸግር አልነበረም። በመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት በጣም በመጠኑ የማቅለሽለሽ ስሜት ብቻ ነበረኝ። በሐኪሜም እንደተነገረኝ ከሆነ በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ የተለያዩ ስሜቶች በአብዛኛው እንደሕመም የማይታዩ ስለሆኑ እኔም አምኜበት ስለተቀበልኩት ያለቸግር ከዚህ ደርሻለሁ።»

ከእርግዝና ጋር በተያያዘ የሚከሰቱ የተለያዩ የስሜት ለውጦች ይስተዋላሉ። አንዳንድ ሴቶች ከሚያሸቱት እንዲሁም ከሚያዩት ነገር ጋር በተያያዘ የጥላቻ ስሜት ያድርባቸዋል። ቀጥሎ የምታነቡት እማኝነት ከዚህ ጋር የተያያዘ ነው።

«... ግላ ሕመም በመጀመሪያ እርግዝናዬ ጊዜ ባለቤቴ ሽቶ በስጦት መልስ ሰጠኝ። ያ ሽቶ ከፈረንሳይ አገር የሚመጣ ደምበኛ ሽቶ ነበር። መልኩም ወደ አረንጉዋዴነት የሚወስደው ነው። እኔ ግን በጊዜው ሳሽተው በጣም ነበር ያቅለሽለሽኝ። እነሆ ከሰላሳ አመት በላይ አረንጉዋዴ ሽቶ አልወድም። ግላ ሕመም ሳስበው ጸመኛል። »

ወ/ሮ ዘለቃሽ ይመር /ከተክለሀይማኖት/

ርግዝና ገና ሲጀምር ጀምሮ አንዳንዶች ለተወሰኑ ወራት ሌሎች ደግሞ እስከመውለጃ ጊዜያቸው ድረስ በተለያዩ ምክንያት ያገኙትን ለመመገብ የሚቸገሩ እንዲሁም ሊያገኙ የማይችሉትን የሚሹ አሉ። እንደዚሁም ከማየት እና ከማሸተት ጋር በተያያዘ ጥላቻን ወይም መውደድን የሚያስከትልባቸው ሴቶች የእርግዝናው ጊዜ እስኪያበቃ እንደሁኔታው የሚቸገሩ ብዙ ናቸው። ለመሆኑ እንደዚህ ያለው ክስተት ከምን ይመነጫል? እንደሕመምስ ይቆጠራልን? በሚል ባለሙያ አነጋግረናል። ለዚህ እትም የተጋበዙት ባለሙያ ዶ/ር ባልካቸው ንጋቱ የጽንሰና ማህጸን ሐኪም ናቸው። በአሁኑ ወቅትም በቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ በመስራት ላይ ጁቶሉ።

ኢ.ሶግ:- በእርግዝና ጊዜ የሚከሰቱ የሁኔታዎች አለመመቸት ምክንያታቸው ምንድነው?

ግ/ር:- በእርግዝና ጊዜ ብዙ የአካላዊና የስነልቦና ለውጦች ይከሰታሉ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ለውጦች ከሚገመተው በላይ በመሆን ችግር የሚያስከትሉበት ሁኔታ ይኖራል። በአብዛኛውም ተፈጥሮአዊ ለውጦች የሚኖሩ ሲሆን ይህም እንደሰዎቹ ሁኔታ የለያያል። በእርግጥ ምንም እንኩንም ችግሩን በተለያዩ ሁኔታ መቀበል ቢኖርም በአብዛኛው ግን እርግዝናው ከተከሰተ ከጥቂት ሳምንታት ጀምሮ የማቅለሽለሽና

□ማሰታወክ እንዲሁም የራስ ምታት እና የሆድ ድርቀት የመሳሰሉት ችግሮች ይከሰታሉ። ለዚህ ዋናው መነሻው በእርግዝና ጊዜ በልጁና በእንግዲል ልጅ አማኝነት በሚፈጠሩ መሰረታዊ ለውጦች ማለትም ሆርሞን ቅመሞች... የእናትየው የስነልቦና ሁኔታ ...ባህልና ልማድ የመሳሰሉት ሁሉ የሚፈጥሩት ችግር ነው።

ኢሰግ:- ይህ ሕመም በቀድሞው አጠራር Morning sickness ወይንም የጠዋት ሕመም በሚል

ጁታወቅ ነበር። ይህ አጠራር አሁንም አለ?

□/ር:- በእርግጥ ቀደም ባለው ጊዜ ይህ ችግር የጠዋት ሕመም መባሉ ብዙ ጊዜ ሩቶች ከእንቅልፋቸው እንደተነሱ የሚታይባቸውን የማቅለሽለሽና □ማሰታወክ ሕመም ተከትሎ የተሰጠ ስያሜ ነበር። ነገር ግን ሁኔታው ጠዋት ብቻ ተከስቶ የሚያበቃ ሳይሆን በተለያዩ ሰአታት ልዩነት ...እንደተፈጠረው አጋጣሚ የሚታይ በመሆኑ በአሁኑ ሰአት ጁህ አጠራር አይስተዋልም።

ኢሰግ:- በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱት ችግሮች ከምግብ ጋር በተያያዘ ብቻ ሳይሆን በማስተዋል፣ በማሽተት በመሳሰሉት ስሜቶችም ጭምር ነው። ይህ ከምን ጋር ይያያዛል?

□/ር:- በእርግዝና ጊዜ በተለያዩ መንገዶች የሚገለጹ ችግሮች አሉ። ብዙውን ጊዜ የሚከሰቱት ጥላቻዎችም ሆኑ መውደዶች ተመሳሳይነት ሲኖራቸው እነሱም ጣፋጭ ምግቦችን መጥላት... ሽቶ... ቤንዚን... ሰንደል የመሳሰሉትን እንዲሁም ባልተለመደ ሁኔታ የሰው ጠረገን ጨምሮ መጥላት ይኖራል። በማስጠላት ረገድ ዋናው ምክንያት ካረገዙት ሴቶች ማህበራዊና ባህላዊ እንዲሁም ልማድ በመነሳት የሚከሰቱ ናቸው። ከዚህም በተጨማሪ አስቀድሞውኑ የነበሩ ሕመሞች ለምሳሌ ማይግሬን የተባለው የራስ ሕመም የሚያሰ ቃያቸው ሴቶች እንዲሁም መንታ ያረገዙ ሴቶች እና ከባለቤቶቻቸው ጋር ስምምነት የሌላቸው እንዲሁም ሌሎች የማህበራዊ ችግሮች ያሉባቸው ሴቶች ይህ ችግር በከፍተኛ ሁኔታ ያታይባቸዋል።

ኢሰግ:- እርግዝና ሲከሰት ሊመገቡት የማይችሉትን ነገር የመሻት ነገር በአንዳንዶች ላይ ይስተዋላል። ይህ ከምን የተነሳ ነው?

□/ር:- ይህንን ሁኔታ ስንመለከት አልፎ አልፎ የሚያጋጥመው ጨርሶውንም ሊመገቡት የማይችሉትን ወይንም የማይገባቸውን ነገር (ጽዳቱ አስተማማኝ ያልሆነ ወይንም ለምግብነት በአገልግሎት ላይ ያልዋለ እንዲሁም ከአቅም አኩዋያ ሊገኝ የማይችል) ሲሆን አንዳንድ ጊዜ □□ም በቀላሉ □ማጁቶች) የምግብ ፍላጎት ይከሰታል። በ□□ግ እርጉዝ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ተጨማሪ ምግብ ሊያምራቸው የሚችለው በሰውነታቸው ውስጥ አይረገገ የተባለው ንጥረ ነገር እጥረት ሲያጋጥማቸው ነው።

ኢ.ሶግ:- □አርግዝናው ጊዜ በዛ ያሉ ወራትን እስኪያስቆጥር ምግብ የማይወስዱና የሚታመሙ ሴቶች ያጋጥማሉ። በእንደዚህ ያለው ችግር ሳቢያ ለተረገዙት ልጆች የሚተርፍ የጤና መ□□□ ሊጸፉም ይችላልን?

□/ር:- በተወሰኑ ሴቶች ላይ ምልክቱ ይከብዳል ብቻ ሳይሆን ለረጅም ጊዜ ሊቆይ ይችላል። ብዙዎቹ ከሶስት ወርና ከአራት ወር ባለፈ የማይቸገሩ ሲሆን ወደ 5% የሚሆኑት ግን እስከሚወልዱ ድረስ የምግብ አለመውሰዱና የመሳሰሉት ችግሮች ሊቀጥሉ ይችላሉ። ይህ ሁኔታ ለጽንሱም ይሁን ለእናትየው አደገኛ ስለሚሆን በህክምና የቅርብ ክትትል ማድረግን ይጠይቃል። ሁኔታው በዚህ መልክ ከቀጠለ በአርግዝና ወቅት የሚጠበቅ የክብደት መጨመርን ሊያስቀር ይችላል። ስለዚህ በተለያዩ የህክምና ዘዴዎች ምግብ የማስጠላቱ ስሜት እንዲወገድና ለእናቶቹም ይሁን ለጽንሱ ተገቢውን የሰውነት ማዳበርና የጤና ሁኔታ በማሻሻል ጤነኛ ልፀ እንዲወለድ ማድረግ ይቻላል።

ኢ.ሶግ:- በአርግዝና ወቅት ከሚከሰቱት የጥላቻ ስሜቶች የሰው ጠረን አንዱ ነው። ይህ ከትዳር አጋር ጋር ባለው ግንኙነት እንዴት ይገለጻል?

□/ር:- አንዳንድ ጊዜ ለሕክምና የሚመጡ እርጉዝ ሴቶች አስጠላኝ ከሚሉት መካከል የባለቤታቸው ጠረን ወይም ድምጽ የሚሉ ጁቶቻቸው። ጁህ በአርግጥ በቅርብ እና በየአለቱ የሚገናኙ በመሆናቸው እንጂ አብሮ በመስራት ወይም በመኖር ከሚያገኙቸው ቸው ከሌሎች ሰዎችም ጋር ሊፈጠር ይችላል። ችግሩ የባለቤቱ ጠረን ወይም ድምጽ አስጠላኝ በሚል የሚገለጽ ከሆነ የተለያዩ ምክሮችን በመስጠት ሁኔታውን ለማለዘብ ይሞክራል። ባልና ሚስቱ በጋራ ችግሩን ለመፍታት ጥረት እንዲያደርጉ ይነገራቸዋል። ብዙ ጊዜም ምናልባትም የባልየው እርዳታ እንደሚያስፈልገው እና አንዳንድ የማይፈለጉ ባህርይዎች ካሉት እንዲያስወግድ ይመክራል። ባጠቃይላም ሚስቱ ስታረገዝ ባልየው ከመቼውም በበለጠ አይዞሽ ማለት እንዲሁም ከቃላት ይልቅ ፍቅርን በተ□ባር መ□ለ□ እና እንክብካቤ ማድረግ በሐኪም ከሚሰጥ የህክምና እርዳታ ጎን ለጎን ከፍተኛ እርዳታ ይሰጣል።

ኢ.ሶግ:- በአርግዝና ጊዜ የሚከሰትን የተለያዩ የመጥላትና የመውደድ ስሜት እንደሕመም መቁጠር ይቻላልን?

□/ር:- በእርገጥ ችግሩ የሚከሰተው ልጁና እንግዴ ልጁ በሚፈጥሩአቸው ተፈጥሮአዊ በሆኑ ቅመሞች(ሆርሞን) ሳቢያ መሆኑ ግልጽ ነው። ነገር ግን የሚወደደው ምንድነው የሚጠላውስ ምንድነው የሚለውን ስንመለከተው ለተለያዩ የጤና መታወኮች ሊያጋልጡ የሚችሉ ይገኙ ብታል። ለምሳሌ...ሴትየዋ ሲጋራ፣ አልኮሆል ፣ጫት የመሳሰሉትን ነገሮች አማሩኝ በማለት ብትወስድ በጽንሱ ላይም ሆነ በ□ራስኸፍ ጤንነት ላይ ችግር ሊያስከትል ይችላል። እንደዚሁም ምግብ በመጥላት ምክንያት ምግብ የማትወስድ እና የተመገቡቸውንም

□ምታስወግድ ከሆነ ከሰውነትዎ ውሀ ሊያልቅና እሱዎም ልጁዎም ሊጎዱ ይችላሉ። ስለዚህ ምንም እንኳን መውደድ ማስጠላቱ የተከሰተው በሕመም ምክንያት ሳይሆንም የተፈጠረው ስሜት ግን ለህመም መንስኤ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ እንደሕመም መቁጠር የሚገባን በእርግዝናው ምክንያት የተከሰተውን ስሜት ሳይሆን በስሜቱ ምክንያት የሚፈጠረውን ችግር ነው።

ኢሰግ:- ምንም አይነት የማስጠላትና የመውደድ ስሜት የማይሰማቸው እርጉዞች ይኖራሉን?

□/ር:- በተለጁ እርግዝናው የመጀመሪያ ባልሆነበት ጊዜ ይህ የማማር እና የማስጠላት ስሜት ላይኖር ይችላል። የአእምሮ ገዢው ያላቸው ፣ የማህበራዊ ኑሮአቸው የተመቻቸ ከሆነ እና ልምዱ ካላቸው ብዙም ሳይቸገሩ □ሚ□ል□ እናቶች አሉ። ነገር ግን በማንኛውም □እርግዝና ወቅት የማይቀሩ አካላዊና ስነልቦናዊ ለውጦች አሉ። ለምሳሌ ሽንት ቶሎ ቶሎ መምጣት፣ የረሀብ ስሜት፣ የራስ ምታትና የድካም ስሜት ሁሉም እርጉዞች ላይ ይኖራል። በእርግጥ ትኩረት ተሰጥቶት ሐኪም ቤት የሚያስኬድ ላይሆን ይችላል።

የሚወለዱ ሕጻናት ትክክለኛ ክብደት...ከ2.5-4ኪሎ ግራም...

ሕጻናት ሲወለዱ ክብደታቸው ምን ያህል መሆን አለበት? ትክክለኛው ክብደት ነው ምን ያህል ነው? የሚለውን ወላጆች አስቀድመው ቢያውቁ አልፎ አልፎ ሊኖር የሚችለውን የጤና እክልና እንዲሁም ቸልተኝነትን አስወግዶ ጤነኛ ልጅ መውለድ የሚቻልበትን መንገድ መከተል ያስችላል። ይህንን ሀሳብ ለአምዱ አዘጋጅ የገለጹት ዶ/ር ብርሀኑ አርጋው ናቸው። ዶ/ር ብርሀኑ በብራስ እናቶችና ሕጻናት ሆስፒታል የህጻናት ሐኪም ናቸው።

ኢሰግ:- አንድ ሕጻን ሲወለድ ትክክለኛ ክብደቱ ምን ያህል መሆን ይገባዋል?
/C:- በአለም አቀፍ አተረጉሞላም አንድ ህጻን ሲወለድ ሊኖረው የሚገባው ክብደት ከ2.5-4/ ኪሎ ግራም ድረስ ነው።

ኢሰግ:- ጁህ ትክክለኛ ነው የተባለው ኪሎ ግራም ሁልቱ ጁቶልን?
/C:- በበር ንዲህ አይነት ኪሎ ግራም ልጆች ሁሉ ሲወለዱ የሚገኝ አይደለም። ከዚያ በላይም ከዚያ በታችም የሚወለዱ ልጆች አሉ። ለምሳሌ ከዚያ በታች ሲባል ከ1500-2500 ራም ድረስ ያሉት ከክብደት በታች ይባላሉ። ከዚያ በታች ደግሞ ማለትም ከ1500 ራም በ ች የሆኑት እጅግ በጣም ከክብደት በታች የሚባሉት ናቸው። ከአራት ኪሎ ግራም በላይ ከሆኑ ደግሞ ከክብደት በላ በሚል የጨቅላዎቹ ክብደት ይከፋፈላል።

ኢሰግ:- ከስንት እስከስንት ኪሎ ድረስ ቢወለዱ ልጆችን ማሳ ይቻላል?
/C:- ልጆች እስከ ስንት ኪሎ ድረስ ቢወለዱ ያድጋሉ ለሚለው ሁኔ ከአገር አገር ጁለጸጸል። በጣም የሰለጠኑና ብዙ አይነት የህ መሳሪያ ያላቸው አገሮች ከአንድ ሺህ ኪሎ ግራም በታች ማለትም ከ700/ እና 500/ ራም ገደማ ድረስ የሚወለዱ ልጆች በተለያዩ እንክብካቤ ች ሊያድጉ ይችላሉ። ነገር ግን አነስ ያለ ተክኖሎጂ ባለባቸው እንደኢትዮጵያ ባሉት አገራት እስከ አንድሺህ ግራም ወይም አንድ ኪሎ ግራም ድረስ የሚወለዱትን ልጆች ማሳደግ ይቻላል።

ኢሰግ:- አንድ ህጻን ሲወለድ በመጀመሪያ ሊኖረው የሚገባው የጤንነት ሁኔ በምን ይለካል?
/C:- አንድ ህጻን ሲወለድ ሳንባው ከተነፈሰ እና የመጀመሪያው ጨኸት ወይንም የመጀመሪያው ማልቀስ ከተሰማ ሁኔ ዓ ፍ ረጽ ላጁ ነው ማለት ይቻላል። ግዝና ስከ 35/ ሳምንት መጨረሻ ትረስ ከሆነው ልጁ ለመወለድ ገና አልደረሰም ማለት ነው። ልጅ ከእናቱ ማህጸን ሲወጣ ገና ሳንባ ያልበሰለ ከሆነ ለመተንፈስ አይችልም። ነገር ግን ስከ 37 ሳምንት መጨረሻ ትረስ እና ከዚያ በላይ ያሉትን ልጆች ከእናታቸው ማህጸን ሲወጡ ደርሰዋል ወይንም ሳንባቸውም ሊሰራ ይችላል ተብለው ሐኪሞቹም ተዘጋጅተው እናትየውም ልጁን

ለመቀበል ተዘጋጅት የምትጠብቅበት ነው። ከዚያ በታች ከሆኑ ግን ሳንባቸው ላይ ችግር ስለሚኖር ለመተንፈስ አይችሉም። ይህ በመጀመሪያ የሚገጥም ችግር ነው። አንድ ሕጻን መተንፈስ ከቻለ ሌላው አካሉ ማለትም ልቡ ጭንቅላቱ የመሳሰሉት የውስጥ አካላቱ በሙሉ ትክክለኛውን ተግባራቸውን ለመወጣት ተዘጋጅተዋል ማለት ይቻላል።

አሰ:- ከክብደት በታች ሆነው ለሚወዱ ልጆች ምን እንክብካቤ ለማድረግ ጸስ□ልፉል?

□/C:- አንድ ኪሎ ግራምና ከዚያ በታች ሆነው የሚወለዱ ሕጻናት በተለይም እናትየው የደም ግፊት ካለባት በጭንቀት ምክንያት የተከሰተ ሊሆን ስለሚችል የልጆቹ ሰውነት ቀጫጫ ቢሆንም አካላቸው ግን ደህና ሊሆን ይችላል። ነገር ግን አንዲት እናት በደም ግፊትም ይሁን በሌላ ምክንያት የመውለጃ ጊዜዋ ሳይደርስ ልጁን ብትወልደው ሳንባውም ለመተንፈስ ዝግጁ ስለማይሆን አስቸጋሪ ሁኔታ ይከሰታል። ልፀ ሲወለድ የመጀመሪያውን መተንፈስ ወይንም ጨኸት ካልሰማን በተለያዩ መሳሪያዎች ማገዝ ስለሚገባን መረባረብን ጠይቃል። ምክንያቱም አንድ ሕጻን ሲወለድ ሁሉም የሰውነቱ አካላት እንዲሰሩ ሳንባው መጀመሪያ መተንፈስ ይገባዋል። ሕጻኑ ካልተነፈሰ ግን በአርተፊሻል የመተንፈሻ መሳሪያ አማካኝነት እንዲተነፍስ ይደረጋል። ከዚያም በተጨማሪ ሙቀት እንዲያገን ይደረጋል። ይህ እርደታ እንደ ልጆቹ ጥንካሬና ድክመት ወይንም የጤንነት ሁኔታ □ ቶ□ ቶ ጁለጸጸል።

አሰ:- አንድ ሕጻን ከአራትኪሎ ግራም በላይ በሆነ ክብደት ቢወለድ የጤንነት ሁኔታው እንዴት ይገለጻል?

□/C:- ብዙ ጊዜ ትላልቅ ክብደት ያላቸው ልጆች የመተንፈስ ችግር አይገጥማቸውም። በእርግጥ አልፎ አልፎ በተለይ የስኩዋር በሽተኛ የሆኑ እናቶች ከክብደት በላይ የሆኑ ልጆች ሊወልዱ ሲችሉ የመተንፈስ ችግሩ ላይገጥም ይችላል። ነገር ግን ከክብደት በላይ የሆኑ ልጆች ብዙውን ጊዜ የስኩዋር መጠናቸው አነስተኛ ሊሆን ይችላል። ስለ□ህ እንደተወለዱ ቶሎ ወተት እንዲያገኙ ማትረ□ □ጸ ታ ስለሆነ ከእናታቸው ጡት ጋር ማገናኘት ያስፈልጋል። ምናልባት በአፕራሲያን የተወለዱ ከሆኑ ለጊዜው የተዘጋጀ ወተት መስጠት ያስፈልጋል። ከዚህ ውጪ ከክብደት በላይ ሆነው በሚወለዱ ልጆች ላይ ብዙም ችግር አይኖርም ።

አሰ:- ከክብደት በታች ሆነው ለተወለዱ ልጆች እናት ምን እንክብካቤ ልታደርግ ትችላለች?

□/C:- በመጀመሪያ ሕጻናቱ ከሆስፒታል የሚወጡት እራሳቸው ጡት መጥባት እሚችሉበት ደረጃ ከደረሱ በሁዋላ ነው። ይህ ማለት አንድ ቪ ግራምና እና ከዚያ በታች የሆኑ ልጆች የመጥባት ሀይላቸው በጣም ያነሰ ስለሆነ የሚደረግላቸው ክትትል ነው። ምናልባትም ጡት መሳብ

ካልቻሉ በሕክምና ዘዴ የእናትየዋን ጡት አልበን በቱቦ አማካኝነት ወደ ሆዳቸው እንዲደርስ አናደርጋለን :: ከዚህም በተጨማሪ ከክብደት በታች ሆነው ለተወለዱ ልጆች ሙቀት አስፈላጊ ስለሆነ ከሆስፒታል ቢጠቅሙም እንኩዋን ካንጋሮ በሚባለው ዘዴ እናትየው በጡትና ጡት መሀከል ልጅዋን እንድትይዝ እንመክራለን :: በዚህ ዘዴ በቀን ውስጥ ሆያ ሰዓት ያህል ያ ልጅ ወይም ያቺ ልጅ እናትየዋ ጡቶች መካከል እንድትሆን ያስፈልጋል::

ኢሰግ:- ከክብደት በታች ሆነው የሚወለዱ ልጆች በጤንነታቸው ጉዳት ሊደርስባቸው ይችላልን?

□/ር:- በመሰረቱ ከክብደት በታች የሚወለዱ ልጆችን በሁለት ደረጃ መክፈል ይቻላል:: የመወለጃ ጊዜያቸው ደርሶ ከኪሎ በታች የሚወለዱ እና የመወለጃ ጊዜያቸው ሳይደርስ ከኪሎ በታች የሚወለዱ በሚል መለያየት ይቻላል:: ከመወለድ ጊዜያቸው በታች ሆነው የሚወለዱ ልጆች እንደ ሳንባ ምች (ኒሞኒያ) ተቅማጥ የመሳሰሉ ችግሮች ይኖራቸዋል:: ከዚህም በተጨማሪ ለከፍተኛ ኢንፌክሽን የተጋለጡ ናቸው:: ስለዚህም ሕጻናቱ ከፍተኛ ጥንቃቄ ባለበት ሁኔታ ሊጸግ ይገባቸዋል::በመወለጃ ጊዜያቸው የተወለዱት ግን በሙቀትና በምግብ እንክብካቤ ወደትክክለኛው ሁኔታ መመለስ ይችላሉ::

ኢሰግ:- ከክብደት በታች ሆኖ መወለድ ለወደፊት የጤና ችግር መጋንሰኤ ሊሆን ይችላልን?

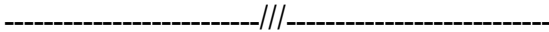
□/ር:- ሕጻናቱ ክብደታቸው ብቻ ያነሰ ከሆነ እና ሌላ የውስጥ ችግር ከሌለባቸው ከሌሎች ልጆች በምንም አንለያቸውም :: በተወሰነ ጊዜ እንክብካቤና ክትትል ሁኔታቸው ከሚባሉ ልጆች ጋር በእድገትም ይስተካከላሉ:: አእምሮአቸውም ጥሩ ነው የሚሆነው ::ስለዚህ ልጁ ሲወለድ ከክብደት በታች በመሆኑ ብቻ ዘለቂታ ያለው እስፔሻል ክትትል አያስፈልገውም :: ነገር ግን ከኪሎ ማነስ ጋር ተዳምሮ የሚመጣ ችግር ካለ ሁኔታ ልጆች የተለጠፉ ክትትል ሊያስፈልጋቸው ይችላል:: ለምሳሌም... ውስጣዊ ችግር...የልብ ...የአእምሮ ችግር ሊኖር ይችላል... ዘገምተኛ ሊሆን ይችላል ...ለእንደዚህ ያለው የጤና ችግር እንደምክንያት ሊቆጠሩ ከሚችሉት መካከል... ምን አልባት □ናትየዋ አልኮል ተጠቃሚ ልትሆን ትችላች... ሲጋራ ልግ ስ ትችል ይሆናል:: ሌላም ተጉዋዳኝ በሽታዎች ሊኖሩአት ይችላል:: ... እንደዚህ አይነት ነገር ካለ ልጁ የተለየ ክትትል ሊደረግለት ይገባል:: እንደተጠቀሱት ላሉ ምክንያቶች ሰለባ የሆነ ሕጻን □□ ተለየ ሀኪም ሊቀርብ ይገባል :: ነገር ግን ከክብደት በታች ይወለዱ እንጂ ብዙዎቹ ምንም አይነት የጤና ችግር አይኖራቸውም::

ኢሰግ:- ሕጻናቱ በተገቢው መንገድ እንዲያድጉ የአመጋገብ ስርአታቸው ምን መምሰል ይኖርበታል?

□/ር:- አንድ ሕጻን በትክክለኛው መንገድ እንዲያድግና ሕይወቱን እንዲመራ ከተፈለገ አመጋገቡን በትክክለኛው መንገድ መምራት ያስፈልጋል። በአሁኑ ጊዜ አንዳንድ ሰዎች አኗኗር ውስጥ የምናየው ነገር አለ ። ለልጆቹ ለምግብነት የሚያቀርቡላቸው ነገሮች ጣፋጭ የበዛባቸው መሆናቸው...ከተፈጥሮአዊ ነገሮች ይልቅ ወደታሸጉ ምግቦች ማዘንበል...የተወሰነ የሰአት ልዩነት ሳይኖር ልጅ በጠየቀ ቁጥር ምግብን ማቅረብ..ወዘተ የመሳሰሉት ነገሮች ልጆቹን ካለእድሜያቸው ለከባድ ውፍረት ያጋልጣቸዋል። ይህ እንግዲህ ምን ማለት ነው ... የአመጋገብ ስርዓታቸው ተለውጦአል ወይም ልጁ አላስፈላጊ ምግብ እየቀረበለት ነው ። ስለዚህ በእንደዚህ ያለ ሁኔታ የሚያድግ ከሆነ በልጁ ጤንነትም ሆነ በልጁ የወደፊት ሕይወት ላይ ከፍተኛ ተ□እኖ ጸላትራል። በ□ር□ፃ በ□ኛ ሀገር ደረጃ ይህ ነው የሚል የተጋነነ ነገር የለም። ነገር ግን ልጆች በሚያድጉበት ጊዜ በተቻለ መጠን ወደተፈጥሮአዊ ምግቦች እና የእናት ጡት ማድላት ተገቢ ነው። ክብደት መጨመር ማለት ገና ከሕጻንነት ጀምሮ የስኩዋር በሽተኛነትን ሊያስከትል የሚችል ሲሆን ከዚያም በተጨማሪ የደም ግፊትም መሰረቱን የሚጭረው በእዚህ እድሜ አከባቢ ነው ። ሕጻናቱ ለተለያዩ የሆርሞን በሽታዎች ሊጋለጡ የሚችሉ ሲሆን በተቻለ መጠንም እንቅስቃሴ □ንዲያደርጉ ሁኔታዎችን ማመቻቸት ጥሩ ነው።

...ልግ... ግግመራ... እለት...

ይህንን ታሪክ ከባለጉዳይዎ ጋር ተወያይታ ገጠመኝን ለንባብ ያዘጋጀችውን አዲስ አለም ብርሀኔን በቅድሚያ በአንባቢዎች ስም አመሰግናለሁ። ደመራ ባለፈ በአራተኛ ቀኑ ታሪኩን እነሆ...



አዲስ:- ማን ልበል?

ከበቡሽ:- ስሜ ከበቡሽ ይልማ ይባላል።ተወልጄ ያደግሁት ተክለሀይማኖት ቤተክርስቲያን አካባቢ

ሲሆን በተለይም ያደግሁት ጭድ ተራ እየተባለ ይጠራ ከነበረው አካባቢ ነው።

አዲስ:- እድሜሽ ምን ያህል ነው?

ከበቡሽ:- እድሜዬ ወደ 49/አርባ ዘጠኝ አመት ገደማ ይሆናል።

አዲስ:- እድሜሽን የጠየቅሁሽ የዚያን ጊዜውን የጭድ ተራ እንቅስቃሴ ልጠይቅሽ ፈልጌ ነው።

ከበቡሽ:- እኔ ልጅ ሆኜ ግ ት ተራ ፋሪ እንደልብ የሚነዳበት...አሁኖች ጭድ ጭነው

የሚቆሙበትና የሚሸጡበት...ሴቶች ብቅል በብዛት እየነከሩ አስፋልት ላጁ እያደረፉ የሚያከፋፍሉበት...በርበሬም እንደዛሬው ሳይሆን በቃጫ ታሽጎና በከባድ ሚና ተጭኖ የሚሸጥበት ...ብቻ ሞቅ ያለ አካባቢ ነበር።

አዲስ:- ግ ት ተራ ዛሬም በጣም ሞቅ ያለና የሰው ነብስ ሲቀር ሁሉም ነገር የሚገኝበት ወይንም

የሚሸጥበት ነው ይባላል። ይህ እውነት ነው?

ከበቡሽ:- ትክክል ነው። እኔ አሁንም እናቱን ለመጠየቅ ስሄድ የምመለከተው ነገር ነው።

አዲስ:-እሺ ከበበቡሽ.. ልክ የደመራ እለት ምን ገጠመሽ? ደመራውስ የመቼው ነው?

ከበቡሽ:- ቶፊሙን የተፈጸመው የዛሬ ስድስት አመት በ1999/ም ሲሆን ቀኑን ግን በውል

አላስታውሰውም። በዚያን ጊዜው ደመራ ቀን በሚያስገርም ሁኔታ ከአስራ አምስት አመት በላይ አብሮኝ የኖረ...የሶስት ልጆቼ አባት ሻንባውን እንኩዋን ሳይይዝ ባዶ ቤት ጥሎኝ ወደእናቱ ቤት የኮበለለበት እለት ነው።

አዲስ:- ምነው? ምን ተፈጠረ?

ከበቡሽ:- ነገሩ ...በእርግጥ ቀደም ብሎ ከተከሰተ ነገር ጋር ተያይዞ የመጣ ነው።

« ባለቤቱ በአንድ የእርዳታ ሰጪ ድርጅት ውስጥ በከባድ መኪና ሾፌርነት የሚሰራ ነበር። ስለዚህ በሄደበት አካባቢ ከሶስት ወር ላላነሰ ቱ ማረፊያ እና ወደ እቤትም ከመጣ ከአንድ ሳምንት በላይ የማናገኘ ው ሰው ነው። ስራው በጣም ያንገላታዋል ከሚል በጣም ነበር የማዘንለት። በተለይም አዲስ አበባ መጥቶ ምንም ሳንጠግበው ተመልሶ ስለሚሄድ በጣም ነው እበሳጭ የነበረው። ልጆቹ ንዲያውም ...ለምን ይህንን ስራ አይተውም...የምንበላው የምንጠጣው ተቀንሶ እሱ አብሮን ቢኖር ይሻለናል የሚል ሀሳብ ሁልጊዜ ያቀርቡ ነበር።

አዲስ:- ችግሩ የተከሰተው ከስራው ባህርይ ጋር በተያያዘ ነውን?
ከበቡሽ /በእርግጥ በቀጥታ ችግር የፈጠረው ስራው ነው ባልልም በስራው ምክንያት ግን

አራሱን ባህርይ መግታት አቅቶት የተከሰተ ችግር ነው እላለሁ።

አዲስ:- ከስራው ጋር በተያያዘ ...ማለትም በስራው ምክንያት ከመስክ ብዙ መቆቱ...በቤቱ ብ

አለመገኘቱ ...ምንን አስከተለ?

ከበቡሽ:- ...አንድ ቀን ምን ተፈጠረ መሰለሽ?

አዲስ:- ሺ

ከበቡሽ:- ከመንገድ መጥቶ ሻንጣውን ከፍቼ ልብሱን ለማጽዳት በወሰድኩት እርምጃ ...አንድ

የማላውቀው ጋቢ አገኘሁ።

አዲስ:- የተለበሰ ነው? ወይንስ?

ከበቡሽ:- የተለበሰ ነው። ሽቶ ሽቶ ይሸታል። የጸጉር ቅባትም ይሸታል። ደግሞ ዌም ብሎ

ከገበያ የተሸመተ ረጋ ሰራሽ የሚሉት አይነት አይደለም። ደምበኛ ሽማግሌ የሰራው ...ጥሩ አርብ እና ቁመት ያለው...ቆንጆ ጋቢ ነው። እናም የማን ጋቢ እንደሆነ ማወቅ ስለፈለግሁ ልጠይቀው አሰብኩ። ነገር ግን መንገዱን በሰላም ይሂድ ብዬ ተውኩት። ጋቢውን ግን ከሻንጣው አውጥቼ በፌስታል ቋጥሬ አርቁ አስቀመጥኩት።

አዲስ:- እሱ ግን ጋቢውን አምጪ አላለም?

ከበቡሽ:- ጋቢው ከእሱ ልብስ ጋር መጫኑን እሱም አላወቀውም። ከሚሄድበት ሲደርስ ግን

በስህተት መጫኑ ይነገረዋል። ስልክ ደውሎ ጠየቀኝ። የእኔ ሳይሆን የሌላ ሹፌር ጋቢ ነው አለኝ። እኔም ጥሩ ነው ስትመጣ ትወስደዋለህ ብዬ...ነገር ግን ቅይም አልኩኝ።

አዲስ:- ለምን?

ከበቡሽ:- በቃ መቼም በሚወዱት ሰው መቅናት የተገባ ነውና ቀናሁ። በሁለተኛ ፀር ሲመ

ሉም እረስቶት ሄደ ። እኔም አላስታወስኩትም።

አዲስ:- ቀጣዩ ነገር ምን ነበር?

ከበቡሽ:- ቀጣዩ ነገር በጣም ያሳዘናል። በዘጠንኛ ፍ ማለት ነው...ከመስሪያ ቤቱ ስል

ተ-ሎ ቦሌ ሄጸ እንድቀበለው ተነገረኝ። ለምንድነው ስል...ታምሞአል የሚል ሆነ መልሱ...እኔም በጣም ደንግጩ ከመስሪያ ቤቱ አስፈቅጄ ልቀበለው ስሄድ ...ያ ሽባላ ባለቤቱ የመጣልኝ እጥፍጥፍ ብሎ በሚገፋ ወንበር ተደጋግፎ ነበር።

አዲስ:- ምንድነበር ሕመሙ?

ከበቡሽ:- ለጊዜው ምንም አልታወቀም። ባለበት ሁኔታ ከቤቱ አድርሰውልኝ ከሁለት ወር ላላነሰ

ጊዜ አስታመምኩ። የትኛውም ሐኪም ቤት ብንሄድ በሽታው ይሄ ነው ሊሉን አልቻሉም። እኔም ግራ ገባኝ። በየመሐሉ ስል ጁ ላል። ሱም ራ ጸፉባኛል። ጉዋደኞቹ መልእክት ይዘው ይመጣሉ። ከማን ለምን እንደሆነ አላውቅም። ብቻ ኑሮአችን በጣም እየተበጠበጠ መጣ። በሁሻጭ...እኔ የማውቀው ሐኪም የሚሰራበት ክሊኒክ ሄጄ ሁኔታውን አማክርኩ። ሐኪሙም እራሳችሁን ተመርምራችሁ አውቃችሁታልን? የሚል ጥያቄ አቀረበልኝ። እኔም እስከአሁን ምርመራ እንዳላደረግንና አሁን ባለው ሁኔታ ግን አስፈላጊ መሆኑን አምናለሁ ብዬው ለባለቤቱ ልነግረው ወደቤቱ ሄድኩ።

አዲስ:- ስትነግረው ተስማማ?

ከበቡሽ:- አልተስማማም። አንቺ ለእራስሽ ከፈለግሽ ወይም እራስሽን የምትጠረጥሪ ከሆነ

መመርመር ትችያለሽ ...በእኔ በኩል ግን ምንም ችግር የለም አለኝ። ኔም ይህንኑ መልሱን ተመልሼ ለሐኪሙ ነገርኩኝ። ሐኪሙም አንቺ የራስሽንም ብቻ ቢሆን አሰሪና ከዛ በሁዋላ እንነጋገራለን አለኝ። ተስማማሁ። ውጤቱ ከቫይረሱ ነጻ የሚል ሆነ። በጣም ደስ አለኝ። ውጤቱን ይገፍ ወደሐኪሜ ጋ ስሄድ ...ለማንኛ ም እሱን በማስታመሙ ረገድ ልወስደው የሚገባኝን እርምጃ ነገረኝ።

አዲስ:- ባለቤትሽ አልመረመርም እንዳለ ቀረ?

ከበቡሽ:- እኔማ... ምን ይሻላል ብዬ ለጉዋደኞቹ ሳማክር...እኛም እንፈልግሽ ነበር... ሱ

ተመርምሮአል። ውጤቱንም አውቆአል። ከቫይረሱ ጋር በመኖር ላይ ነው። አሉኝ። እጅግ በጣም አዘንኩ። በሕይወቴ ከደረሰብኝ ሁሉ የከፋ ሐዘን ነበር የገጠመኝ። ከምንም በላይ ያዘንኩት...ውጤቱን ካወቀ በሁዋላ ለቤተሰቡ ጥንቃቄ ለማድረግ ጥረት አለማድረጉ ነበር። እንደነበር...የአካል ቁስለት...የመሳሰሉትን ነገሮች ስንጠርግለት...በጨርቅ ስናስር በመሳሰለው እኔም ሆንኩ ልጆቹ ምንም ጥንቃቄ አናደርግም ነበር። ሁኔታውን ሳስበው በጣም አዘንኩ።

አዲስ:- የጋቢውስ ነገር ምን ሆነ ?

ከበቡሽ:- ጋቢው የማን እንደሆነ ጠይቁማ.....ዝምታ... የጋቢው ባለቤት ሞታሶች.....እሱም

ንደዚህ የታመመው በእሱዋ መሞት ደንግጦ ነው...አሉኝ ከዚያማ ሁኔታውን በሙሉ ቤተሰቡን ቁጭ አድርጌ ነገርኩት:: ሁኔታውን ባስረዳሁት በሳምንቱ ልክ የደመራ እለት ጠዋት እንደወጣ በዚያው ቀረ:: ልጆቼ ስልክ ደውለው ሲጠይቁት...እኔማ ከዚህ በሁዋላ

እናንተ አልመጣም:: በቃ:: አላቸው::

አዲስ:- አሁን በምን ሁኔታ ላይ ትገኛላችሁ?

ከበቡሽ:- ሱ ለጤንነቱ እጅግ በጣም ደህና ነው:: ነገር ግን ሁኔታውን ተቀብለን እየተረዳዳን

መኖር እንችላለን የሚለውን የእኔን ሀሳብ አልቀበል ብሎ ነው ተለያይተን የምንኖረው:: ልጆቼ ጠዋት ማ ስለማጸቶች በጣም ያዝናሉ:: ም ለየብቻ ኑሮአችንን መግፋት አልቻልንም:: ባቷቃላጅም ሕጁታቸው በእንደዚህ ያለ ሁኔታ የሚረበሽ ሰዎች ነገሮችን ከመወሰናቸው በፊት የሚሻለውን በእርጋታ ማሰብና መወሰን ይጠበቅባቸዋል ባይ ነኝ::

አዲስ:- አመሰግናለሁ::

«እርግዝና እና የክብደት መጠን...»

ሰዎች እርግዝናን እንደ አስቸጋሪነት የሚቆጥሩት ምናልባት ውፍረት ከመጠን በላይ ሲሆን ብቻ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን የአንዲት ሴት የክብደት መጠን ከቁመትዋ ጋር ተዛምዶ በሚሰላው ስሌት ከመጠን በታች ከሆነም በእርግዝና ወቅት ሌላው አስቸጋሪ ጉዳይ ነው። ይህንን በተመለከተ ለዚህ እትም ማብራሪያቸውን የሰጡን ዶ/ር እስክንድር ከበደ ናቸው። ዶ/ር እስክንድር የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት እና ረዳት ፕሮፌሰር በጥቁር አንበሳ ሆስፒታልም የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ክፍል ኃላፊ ናቸው።

ኢሰግ:- በቅድሚያ ውፍረትና ቅጥነት ሲባል በምን አይነት መንገድ የሚለካ ነው?

□/ር:- አንድ ሰው ክብደቱ የሚለካው ከቁመቱ ጋር በተያያዘ ነው። ለምሳሌ አጭር የሆነ

ክብደቱ ትንሽ እንዲሁም ረጅም የሆነ ሰው ክብደቱ ብዙ ይሆናል።ይህንን የምንለካበት BMI በእንግሊዝኛ (Body mass index) የሚባል የመለኪያ ዘዴ አለ። ክብደት ሲፈካል ...ለቁመት ተደርጎ የሚሰጠን ቁጥር BMI ይባላል። በአጠቃላይም በዚህ ስሌት መሰረት አንድ ሰው ትክክለኛ ክብደት መጠን ላይ ነው የሚባለው ተካፍሎ ሚቶኛው ውጤት ከ18.5 እስከ 24.9 ሲሆን ነው። አንድ ሰው ከ18.5 በታች ከሆነ የክብደት ማነስ አለበት የሚባል ሲሆን ከ24.9 በላይ ሲሆን የክብደት መጠኑ ከፍተኛ ወይም ወፍራም ነው ማለት ነው። የአንድ ሰው የክብደት ስሌት በ BMI ከ30 በላይ ከሆነ ስራም እንደሆነ የሚነገርለትና በከፍተኛ ሁኔታ ጥንቃቄን የሚሻ ነው። የክብደት ስሌታቸው ከትክክለኛው መጠን በታችም ሆነ ከዚያ በላይ ...በተቻለ መጠን ወደትክክለኛው የውፍረት ልክ እንዲመጡ ይመከራል። ለማንኛውም አንድ ሰው ያለው የክብደት መጠን ከቁመቱ ጋር ተመጣጥኖ በ BMI ካልተሰላ በስተቀር እንደዚሁ የክብደቱን ኪሎ ግራም ቢናገር ወፍራም ነው ወይም ቀጭን ነው ማለት አይቻልም።

ኢሰግ:- አንዲት ሴት ከማርገዝባ በፊት ሊኖራት የሚገባት ትክክለኛ ክብደት ምን ያህል ነው?

□/ር:- ይህ ጥያቄ በጣም ወሳኝ ጥያቄ ነው። ምክንያቱም ብዙ ሴቶች በሚያረግዙበት ጊዜ ይህንን ቢያስቡ ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮችን ለማስወገድ አይቸገሩምና ነው። አንዲት ሴት ከማርገዝባ በፊት ሊኖራት የሚገባው የክብደት መጠን ቀደም ብዬ እንዳስረዳሁት ያላት የክብደት መጠንና የቁመት ርዝመት በ ቢኤም አይ ስሌት መሰረት ተሰልቶ ከ18.5 እስከ 24.9 ባለው ቁጥር ከሆነ ክብደትዋ ትክክለኛ ነው ጁሰኛል።ስለዚህም በትክክለኛው መንገድ የእርግዝናዋን ጊዜ ጨርሳ ልጅዋን በሰላም ለመውለድ ትችላለች ማለት ነው።

ኢ.ሶግ:- አንዲት ሴት ክብደትዋ በጣም ዝቅተኛ ቢሆን በእርግዝና ወቅት ምን ጁዳ ማግለጽ?

□/ር:- አንዲት ሴት እርግዝናዋን ከመጀመርዋ በፊት ክብደትዋ ዝቅተኛ ከሆነ በእርግዝናዋ ወቅት ከተገቢው ክብደት ላይ መድረስ ስለማትችል በምትወልደው ልጅ ላይ ችግር ሊከሰት ይችላል። እነዚህም ችግሮች ለምሳሌ...ያለጊዜው ወይንም ከቀኑ በፊት መወለድ ሊያጋጥም ይችላል። ትክክለኛውን ጊዜ ቷብቆ ካልተገኘች ልግ ሆነች ስዓ ከመሞት ጀምሮ ከተወለደም በሁዋላ ሕይወቱን ሊያጣ የሚችልበት አጋጣሚ ሊከሰት ይችላል። ሁለተኛው ችግር ደግሞ ክብደቱ በጣም ያነሰ ልጅ ሊወለድ ይችላል። በእንደዚህ ያለው ሁኔታ ክብደታቸው የሚያንስ ልጆች ከሌሎች በትክክለኛው የክብደት መጠን ካሉ ሴቶች የተረገዙና ክብደታቸው አንሶ ከሚወለዱ ልጆች ጋር ሲነጻጸር ከሁለት ሰዓት በላይ በሆነ መልክ አንሶ የሚገኝ ሲሆን ይህም በጣም አስቸጋሪ ሁኔታን ያስከትላል። ስለዚህ ሴቶች ክብደታቸው ከትክክለኛው መጠን በታች ከሆነ ከማርገዛቸው በፊት ቢያውቁትና ማስተካከል ቢሞክሩ ጠቃሚ ነው።

ኢ.ሶግ:- አንዲት ሴት ክብደትዋ ከፍተኛ ከሆነ በእርግዝና ጊዜ ሊከሰት የሚችለው ችግር ምንድነው?

□/ር:- ክብደትዋ ከፍ ያለች ሴት ማለት በስሌቱ መሰረት ከ24.9ኪሎ በላይ ከሆነች ወይንም ደግሞ ከ30ኪሎ በላይ የሆነች ሴት ማለት ነች። ይህች ሴት ክብደትዋን ሳታስተካክል ወደ እርግዝናው ብታመራ ሊያጋጥምዋት የሚችሉ የተለያዩ ነገሮች አሉ። እንደስኩዋር በሽታ ወይ ንም ደግሞ የደም ግፊት እና ሌሎች ተመሳሳይ ችግሮች በእርግዝናው ወቅት ሊከሰቱ ይችላሉ። ከዚህም በተጨማሪ ማረጋገጫ ልጅም ክብደቱ ከሌላው ልጅ ጋር ሲተያይ ከፍተኛ ስሜት ማለትም ክብደቱ ከ4ኪሎ ግራም በላይ የሆነ ልታረገዝ እና በምትወልድበት ጊዜም ረፀም ጊዜን የሚጠይቅ ወይንም ከባድ የሆነ ምዓ ሊገጥማት ስለሚችል በሌሊት ጊዜም ሁኔታው በቀላሉ በተፈጥሮአዊ መንገድ የማይስተናገድ ሊሆን ይችላል። ብቻ ቆይቶ በብቃት ውስጥ የሆኑ ሴቶች በእርግዝና ውስጥ በሚገቡበት ጊዜ ማረጋገጫ ምሩት ክብደት ከሌላዋ ሴት ጋር ሲነጻጸር ከወለደች በሁችሎች ትክክለኛው ክብደት ለመመለስ የሚፈጅባቸው ጊዜ በጣም ብዙና አድካሚ ይሆናል። በእርግዝናው በመጀመሪያ አከባቢ አስከ 20 ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ በከፍተኛ ሁኔታ ክብደት የጨመረች ሴት ከወለደች በሁዋላ ያንን ክብደት ይዛ የመቅረቱ ሁኔታ ሰኝ ትችል አለው።

ኢ.ሶግ:- በእርግዝና ወቅት የሚጨመር ክብደት አለ ሲባል የእርግዝናውን አካል ጨምሮ ነው? ወይንስ?

□/ር:- በአርግዘና ወቅት የሚኖረውን የክብደት አጨማሪ በወራት ከፋፍለን ልናየው እንችላለን። የመጀመሪያው ሶስት ወር ላይ ክብደት አጨማሪ ትንሽ ሲሆን በቀጣዮቹ ማለትም በስድስትና በዘጠኝ ወራት ጊዜ የሚጨምረው ክብደት ከፍ ጸለ ጁሄል። በመጸመሪጸ ሶስት ወር ውስጥ ወደ ሁለት ኪሎ አካባቢ ይጨምራል። በአማካኛ አንዲት ሴት ትክክለኛ ክብደት አጨማሪ አላት የምንለው በሳምንት ከአራት ኪሎ ግራም አስከ አምስት ኪሎ ግራም የሆነ ክብደት አጨማሪ ሲኖራት ነው ።ስለዚህ ከአራተኛው ወር ጀምሮ አስከ ዘጠነኛ ወር ድረስ በየሳምንቱ ወደ አራት መቶ ግራም አካባቢ የጨመረች እስክትወልድ ባለው ጊዜ ከ11-16 ኪሎ ግራም ክብደት ልትጨምር ትችላለች።

ኢሰግ:- አንዲት እርጉዝ ሴት ይህንን ያህል ኪሎ ልትጨምር ትችላለች ሲባል ምክንያቱ ንዴት ሊገለጽ ይችላል?

□/ር:- እርጉዝዎ ሴት እስክትወልድ ባለው ጊዜ ከ11-16 ኪሎ ግራም ልትጨምር ትችላለች ሲባል ሊገለጽ የሚችለው በሚከተለው መንገድ ነው።

- የተረገዘው ልጅ ከ3-4 ኪሎ ግራም ሊከብድ ይችላል።
- ልጁን የሚሸከመው ማህን ክፍል 1/ኪሎ ይመዘናል።
- ንግጻ ልጁ አስከ 700/ራም አካባቢ ይመዘናል ።
- ልጁ የሚዋኝበት ሽንት ውሃ ወደ 1/ኪሎ አካባቢ ጁመዋናል።

ከላይ ከተጠቀሱት በተጨማሪ እናትየው በምታረግዝበት ወቅት በተፈጥሮ የደም መጠንዎ ስለሚጨምር አሱም ወደ 1.5/ ኪሎ ግራም አካባቢ ይሆናል። እንዲሁም ሰውነትዎ የሚይዘው ውሀ ወደ 1/ኪሎ ግራም የሚደርስ ሲሆን ጡትዎ ጡት ለማጥባት በሚያደርገው ዝግጅት ወደ 1/ኪሎ ግራም ይመዘናል። ባረገዝቸው ሴት የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች የሚጠራቀሙ የስብ መጠን ወደ 3/ኪሎ ግራም የሚደርስ ሲሆን ይህ በአንድ ላይ ሲደመር ምንም እንኳን እንደሴቶቹ ሁኔታ የሚለያይ ቢሆንም ከ11-16 ኪሎ ግራም የሚደርስ ክብደት ይጨመራል።

አንዲት እርጉዝ ሴት ከተጠቀሱት ምክንያቶች እና ልትጨምር ከሚገባት ክብደት መጠን ውጪ ኪሎ የምትጨምር ከሆነ በሰውነትዎ ውስጥ ብዙ ስብ አጠራቅማለች ተብሎ ሊገለጽ ይችላል። አንዲት ሴት ከወለደች በሁዋላ በሚቀጥሉት ቀናት ውስጥ

- 1/የደም መፍሰስ ይኖራል ።
- 2/ደም መጠን ሚፊ ምረ ሃ ስለሆነ በሽንት መልክ አየዎ ከወለደች በስድስት ሳምንት ቷ ውስጥ ሁሉም ነገር ጁመሰላል ።

በሰውነትዎ ማረፊያ ያጠራቀመችው ስብ ብቻ ነው ። አሱም በአንድ አመት ቶሎ ስንደ ስንደ ሴትየዎ አንቅስቃሴ ወይንም ስንደ ሴትየዎ አበላል በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ወደ ነበረበት ሊመለስ ስንደም ላይመለስም ይችላል።ይህንን የሚወስነው የሴትየዎ እርምጃ ነው።

ኢሶግ:- በእርግጥና ወቅት ክብደትን ለመቀነስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይቻላል??

□/ር:- አንዲት ሴት ክብደትዎ በጣም ከፍተኛ ከሆነ ክብደት መቀነስ ያለባት ካረገዘች በሁዋላ ሳይሆን ከማርገዝዎ በፊት ነው ። በእርግጥና ወቅት የክብደት መቀነሻ ፕሮግራም መያዝ አይቻልም። በጸደቁ ክብደት ለመቀነስ የሚደረጉ ጥረቶች የሚያስከትሉት አሉ። ወይንም በልጅ ላይ ችግር ሊፈጥር ስለሚችል ሴትየዎ ክብደት መቀነስ ካለባት ከማርገዝዎ በፊት መሆን ይገባዋል። በእርግጥና ወቅት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ተገቢ ቢሆንም በባለሙያ እገዛ ሰውነትን ለማስታተት እንጂ ክብደትን ለመቀነስ የሚያስችል አይደለም። ስለዚህ ማንኛውም ሴት ከክብደት በታችም ሆነች ከክብደት በላይ እርግጥና ከመጀመርዎ በፊት ኪሎዎን ማስተካከል ይጠበቅባታል።

ሽንት የመሸናት ችግር...ከስነ ተዋልዶ ጤና ጋር ይገናኛል??

በሽንት መሸናት ችግር ላይ የተወሰኑ መልእክቶችን ተቀብለናል። መልእክቶቹ የደረሱን ትዳር ካልያዙት መካከል እንዲሁም የልጆች እናት ከሆኑትም □ ምር ነው። ለመሆኑ ሴቶች የሚገጥማቸው ሽንትን በትክክል ያለመሸናት ሕመም ከስነተዋልዶ አካል ጤንነት ጋር ይገናኛል?? የሚል ጥያቄ አስነስቶአል። ይህንን ጥያቄ ወደሕክምና ባለሙያ አቅርቦ ነዋል። □□ተር ደረጃ አለማየሁ በጋንዲ የአናቶች ማዋለጃ ሆስፒታል የሜዲካል ዲፎሬክ ተር አንዲሁም የጽንሰና የማህጸን ህክምና ስፔሻሊስት ናቸው። ሴቶች የሚገጥማቸው የሽንት መሸናት ችግር መንስኤ ምን እንደሆነና ከስነ ተዋልዶ ጤና ጋር የሚኖረውን ግንኙነት አብራርተዋል።

ኢሰግ:- የሴቶች ሽንት መሸኛ አካል ከስነተዋልዶ አካል ጋር ይገናኛል??

□/ር:- የሽንት መፈጠሪያው አካል ከላሊት ነው። ከዚያ በሁሻላ የሽንት መጠራቀም አለ። ሽንት ወደ ፊኛ ከተላለፈ በሁዋላ ከሰውነት እንዲወገድ ይሆናል። እናም በዚያ አካባቢ ያሉ የስነተዋልዶ አካላትን እና የሽንት መሸኛ አካላትን አፈጣጠር ስያይ ከመጀመሪያ መነሻቸው ከአንድ አካባቢ ነው ። ነገር ግን አፈጣጠራቸው ከአንድ አይነት ስትራክቸር ይሁን □ንጸ ተግባራቸውን ስንመለከት ግን ሙሉ በሙሉ የተለያዩ አካላት ናቸው። አንዱ ላንዱ በጣም ተቀራራቢ የሆኑ በመሆካቸው ምንም ነገር ሳይኖር አንዱ አንዱን አየከለለ □ሚቶኛ ናቸው። አናቶሚ የሚባለውን የተፈጥሮ አወቃቀር ስያይ... ለምሳሌ በማህጸን ዩትረስ የሚባል አካል አለ ። ጁሄ ዩትረስ የሚባለው ክፍል ልጅ የሚያድግበት ቦታ ሲሆን የሽንት ፊኛ □ሚቶኛ ከዚያ ስር ነው። ዩትረት የሚባለው የሽንት ማስተላለ ጃጸ ቱቦም □ሚጸል□□ አሁንም በማህጸን ስር ነው ። ከዚያ በሁዋላ ደግሞ ፊኛ አለ። ጃኛ □ሚቶኛው ከማህጸን ስርና ከሴት ብልት በላይኛው አካል በኩል ነው። በመሃከላቸው ግን ሁለቱንም □ሚለጁ ሌላ አካል አለ። ከዚያ በሁዋላ ሽንት ሲሸና ከሰውነት የሚወጣ ውም ከላይ በኩል በሴት□ጥ ብልት በ□□ ኛው ከንፈሮች መካከል ከፍ ብሎ በሚቶኛው ትንሽጽ ቀ□□ አማካኝነት ነው። ስለ□ህ የሴቶች የሽንት መሸኛ አካልና የስነተዋልዶ አካል ያላቸው ግንኙነት በወሰን ወይም በድንበር አማካኝነት እንጂ በቀጥታ በመስመር በመሰላለው መንገድ አይደለም።

ኢሰግ:- ከደረሱን ደብዳቤዎች መካከል የአንድዋ ወጣት እንዲህ ይነበባል።
«እኔ ልጅ ነኝ ገና አላገባሁም...አልወለድኩም። ነገር ግን ሽንት የመቆጣጠር ችግር አንዳንድ ጊዜ ይገጥመኛል ። አንዳንድ ጊዜ ቀላል እና የተለመዱ የመከላከያ መድ ሀኒቶችን አየወሰድኩኝ □ድን ነበር። አሁን አሁን ግን ከበድ ወዳለ ነገር □□መ□ አስቸገረኝ። » ይላል □□ብ□ቤ□ ሀሳብ ።

□/ር:- አንግዲህ ሽንት መሽናት በተለይ ይህ መጣሁ ይልና ሲፈስ የማስጨነቅ ፣ ቶሎ ቶሎ

የመምጣት □ና የማስቸገር ፣ □መዘግየት፣ □ማ□□አ ...እንደነዚህ ያሉ ምልክቶች የሽንት ፊኛ ኢንፌክሽኖች ናቸው። ይህ በማንኛውም ...ማለትም... ባገባችሁ ሆነ ባላገባችሁ ሴት ላይ ሊከ ሰት ይችላል ። በ□□□ን ባገቡት ላይ ወይንም በ□□ጉዞች ፣ ብ□ በወለዱት ላይ የህመም መጠኑ ሊጨምር ይችላል ። ከላይ ጥያቄ ያቀረቡትን ልጅ ሁኔታ ስንመለከት ግን ከማህጸን ፣ ከመራቢያ አካል □ይንም ከስነ ተዋልዶ አካል ጋር ይገናኛል □ምንለው ነገር የለም። ስለዚህ ያንን □ሽንት መስመሩን ተከትሎ የተፈጠረ ኢንፌክሽን □ጁም □ሞ የትራ የሚባለው የሽንት መውጫያ ቱቦ ኢንፍክሽን ሊሆን ይችላል። የዚህች ልጅ ችግር በቀላሉ ሕክምና በማ□ነት መዳን የሚችል ነው። እንደዚህ ያለ የሽንት መሽናት ችግር የሚገጥማቸው ሴቶች የሽንት ከልቸር በማሰራት በቀላሉ ውጤ ቱን ለማወቅ ይችላሉ። ከዚህ በተጨማሪ □ታመመችው ልጅ አድሚዋ በጣም ትንሽ ከሆነ ምናልባት አፈጣጠር ላይ ያልተስተካከለ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ሊኖር ስለሚችል ይህም ችላ የሚባል ሳይሆን በሐኪም መታትየ ያለበት ነው። የሽንት መፈጠሪያው ፣ መከማቻውና ፣ መው ጫው አካል አፈጣጣር በትክክል መሆን ያለመሆኑን በአልትራ ሳውንት በመታየት ችግር መኖር ያለመኖሩ ጁ□□ቃል። ሌሎችም □ተለጸ□ □ምርመራ ተካኒኮች ስለአሉ ወላጆች እንደዚህ ያለ ችግር በልጆቻቸው ላይ ሲመለከቱ በፍጥነት ወደሕክምና ተቋም ሊወስዱዋቸው ይገባል።

ኢ.ሶግ:- ከደረሱን ጥያቄዎች መካከል ተከታይ እንዲህ ይላል።

« የሁለት ልጆች አናት ነኝ። የሽንት መሽናት ችግር አንደህመም አየሆነ አየተመላለስ ያስቸግረኛል። ይህንን ጽሁፍ ለመጻፍ የተነሳሁት ሕመሙ □ራሴን አስከምስት ድረስ ...□ም ጭምር አስከምሽና አድርሶኝ ሆስፒታል ካደርኩ በሁዋላ ነው። በአለቱ ሀኪሞችም ከሽንቱ ጋር በሚፈሰው ደም □ራ ተፋብተ□ እንደነበር እና ምናልባትም ደሙ ከማህጸን የሚፈስ ሊሆን ይችላል ብለው ገምተው እንደነበር መግለጽ እፈልጋለሁ። ይህ ሕመም ከማህጸን ጋር የሚገናኝበት መንገድ ይኖር ይሆን ?»

□/ር:- የዚህችኛሽሮ ሴት ችግር ሽንትዋ ደም አስከሚመስል ያደረሳት እና ከበድ ያለ ነው።

□ንደዚህ ያለ ነገር ሲከሰት ብዙ ነገር ማሰብ ያስፈልጋል። በመጀመሪያም ከኩላሊት ወይንም የሽንት ፊኛ እንዲሁም ከሽንት ቡዋንቡዋ ጋር በተያያዘ ሕመሙን መፈተሽ ያስፈልጋል። በተለይም የኩላሊት ጠጠር በግልጽ በማይታይበት ሁኔታ ሊኖርና አንድ ቦታ ተቀርቅሮ ችግር ሊያስከትል የሚችል ሲሆን ሕመሙም እራስን □ስከመሳት የሚያደርስ ነው። ጠያቂዋ እንደገለጸችውም ከሽንት ጋር

ደም ተቀላቅሎ የመፍሰስ ሁኔታ ሊስተዋል ይችላል። ምናልባትም ሕክምና አድርጌአለሁ የሚል መተማመን ሊኖርና ችላ የሚባል ነገር ካለ ታማሚዎች ሊገነዘቡት የሚገባው ነገር አንዳንድ ጊዜ ጠጠሩ በአል ትራ ሳውንድም የማይታይበት አጋጣሚ እንደሚኖር ነው። ሌላ□ አንዳንድ ጊዜ ኢንፌክሽን ከሽንት ጋር ደም አስከ መፍሰስ ሊጸግር ይችላል ። ከዚህ ውጭ ግን ከመው ለድ ጋር የተገናኘ ችግር በሚሆንበት ጊዜ በዚያው በወለደችበት ሳምንት ... ማለትም በአንድ ወይንም በሁለት ሶስት ሳምንት ውስጥ ችግሩ ጁስተኝላል።

ኢሰግ:- በሴቶች ላይ የሚከሰተው ሽንትን በትክክል ያለመሸናት ችግር ከእርግዝና ወይንም

ከመውለድ ጋር የሚያያዝበት አጋጣሚ አለ?

□/ር:- ሽንት የመሸናት ችግር ከእርግዝና ወይንም ከመውለድ ጋር የሚገናኝበት መንገድ አለ። ልጅ ከማህጸን በሚወጣት ወቅት □ል ጭንቅላት የሽንት ፊኛውን እና የሽንት መውጫ ቡዋንብዋውን □መጫን ኃይል አለ□... በተለጁም ረፀም ምፃ ከሆነ አንዳንድ ሴቶች ላጁ ኞስቱላ □ሚባል የጤና ችግር ያስከትላል ። ሴትየዋ የህክምና እርዳታ ሳታገኝ ለቀናት የምታምጥ ከሆነ በሴት ብልትና በማህጸን ግድግዳ መካከል ያለው □ክል ጁቀ□ትና ሽንት በማህጸን በኩል መአሰስ ጁጸምራል። ሌላ□ ደግሞ ሴትየዋ ሳል በሳለች፣ ባስነ ጠሰች ወይንም በሳቀች ቁጥር ሽንት የሚያመልጣት ከሆነ የዚህ ምክንያቱ ብዙ ከመውለድ የተነሳ በማህጸን ፣ በሽንት ፊኛና ፣ በሽንት ቱቦ መሀከል ያለው የተፈጥሮ አካል የመዛባት ችግር ደርሶበት ሊሆን ይችላል። ከዚህም በተጨማሪ ከኝኛው አንገት ላይ ያለው ጡንቻ ሽንትን አዘያው አፍኖ የሚያስቀር ሲሆን ሴትየዋ ሽንት መሸናት በፈለገች ወቅት ብቻ መሸናት ሲኖርባት ያ አንግል ብ□ በመ□ለት ምክንያት ቢበላሽና ቢደክም ሽንትን የመቆጣጠር ችግር ያስከትላል። በእርግዝና ወይንም በመውለድ ምክንያት በሴትየዋ ላይ የተከሰተው ሽንትን በትክክለኛው መንገድ መሸናት ያለመቻል ችግር ፌስቱላም ሆነ አልሆነ □ውቀቱ ባላቸው የህክምና ባለሙያዎች አማካኝነት ሊታከም የሚችል ነው።

ኢሰግ:- ሴቶች ሽንትን የመቆጣጠር ችግር ሲደርስባቸው ወደሕክምናው የመምጣት ልምዳቸው

ምን ይመስላል?

□/ር:- በጣም የሚገርመው ነገር ብዙዎች ችግሩን በጊዜው ተናግረው መፍትሔ አለማግኘት □ቸው ነው። በእርግጥ አልፎ አልፎ ለሕክምና የሚመጡ አሉ። ሴቶች አድሜያቸው ከ45 ፣ 50 እና 60 ዓመት በላይ ሲሆን ሽንት ያለመቆጣጠር ወይንም ሽንት የማምለጥ ሁኔ□ በ□ም አየጨመረ ሊመጣ የሚችል ነው ። ስለ□ህ ብ□ እናቶች ህክምና መኖሩንም ስለማያውቁ ይጎዳሉ። ብዙ ዎቹ ሴቶች ሕመሙ ሲያጋጥማቸው

የሚወስዱትን ሳቨ አየቀነሱ ፣ ሽንት አንዳይ መጣባቸው አየተጠነቀቁ መኖር ይጀምራሉ። ስለዚህ የአብዛኞቹ ሴቶች ሕመም ወደሕክምና ተቋም ሪፖርት አይደረግም ማለት ይቻላል።

ኢሰግ:- በመውለድ ምክንያት የሽንት መሽናት ችግር የደረሰባቸው ሴቶች ለራሳቸው ሊሰጡ

የሚችሉት እርዳታ አለ?

/ር:- ሁለት አይነት ነገር አለ ። አንደኛው ኤክስርሳይስ ወይንም እስፖርት መስራት ነው ።

በማህጸን ...ወይንም የሽንት ፊኛእንዲሁም በብልት ያሉ አካባቢ ጡንቻዎችን ለማጠንከር በተቀመጡ ጡቦት ወይንም ቆመውም ቢሆን ጭብጥ ኩርምት እያደረጉ ገላን የማጠንከር ስፖርት በመስራት ጡንቻዎች አንዲጠነክሩ ማትረጋ ይቻላል። ሌላው ደግሞ ሕመሙ እን ደተሰማት ወደክሕምና ተቋም በመሄድ ችግሩ ሳይሰፋ ሕክምና ማትረጋ እራስን ከበሽታ ለመከላከል አንዱና ዋነኛው መንገድ ነው።

ሳውቅ በጣም ነው የገረመኝ። ይህን ባለሙያ ምን ያህል መስዋዕትነት በንደከፈለች አንባቢ ይታዘብ። እኔ በስተመጨረሻ የዚህን አምድ አዘጋጃችን የምጠይቀው...

1. ስናቶች ለጋር ገዝና ክትትል ሲሄዱ በንደእኔ ችግር ሳጁ ግሩ በሐኪሞቹ ሚኒስቴሮቻቸውን ነገር ቢጠሩ ተታዎሚዎች መሆናቸውን ሚኒስቴሮችን ዝግጅት በስፋት ብቅቶ ግሩ ነው። (ጁህን ጸልኩት ምንምም አንዳንዶች ጁን ፊ ምር ማለት ነው... በህግምናው ጋር አልናደርግ ሚኒስቴሩን ሲነገረን ለሐኪሞቹ ግሩም ሚኒስቴሩ ጁ መስል በቅንነት ማንቀበል ስለምንገኝ ነው።)
2. ሴቶች በመጀመሪያ ጊዜ ለጋር ገዝና ክትትል በሆስፒታል ሲሄዱ ባሎች አብረው መሄት በንዳለባቸው ጸላጊነት ሽሽ ወይም ጸላጊነት አስቦ ቢጸርቱት ትክክለኛ ቤተሰባዊ አቋም ነው የሚል ምንነት አለኝ (በህግም ረቶ... እኔ ባለቤት አንድም ቀን አብሮኝ ሆስፒታል ሄደሁ ስለማጸውቅ ጁም መፋብዌ ስለጠራሁ... ከሆ ማንተኝ ቅ ሰዎች አብረን በንኖራለን።)

ከላይ ያነበባችሁት የአንዲት ተሳታፊ መልእክት ነበር። ኤችአይቪ ከእናት በጋራ እንዳይ ተላለፍ በሚደረገው የእርግዝና ክትትል (PMTCT) ሌላም ደብዳቤ ደርሶናል። ለመነሻ ያህል ያነበባችሁት ገጠመኝ ይብቃና ወደቁም ነገሩ እንመለስ። ታሪኩን በተመለከተ በየሆስፒታሎቹ ምን በመሰራት ላይ ነው? ለመሆኑም የምክር አገልግሎት ሰጪዎቹ እንደነዚህ ያሉ አጋጣሚዎችን በምን መልክ በማስተናገድ ላይ ናቸው? የሚለውን ለመመልከት በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር የPMTCT ፕሮጀክትን በማማከር ያኘው መልስ በተለይም የግል የህክምና ተቋማትን በሚመለከት በተቻለ መጠን ተገቢው ስራ በመሰራት ላይ ሲሆን ለአብነት ያህል ብራስ የእናቶችና የህጻናት ሆስፒታልን መጠየቅ እንደሚቻል ነበር ጥቆማው የደረሰን። በዚህም መሰረት ወደብራስ በማምራት በ PMTCT የምክር አገልግሎት የምትሰጠውን ሲ/ር አበባን እና በሆስፒታሉን ሚትረን ሲ/ር ይታክቱ ተፈራን አነጋግረናል።

ሲስተር ጁታክቱ እንደሚገልጹት ሆስፒታሉ የእርግዝና ክትትል ለሚያደርጉ እናቶች ሁሉ በተቀናጀ ዘዴ ምርመራን ያካሂዳል። እርጉዝዋ እናት ወደዋናው ሐኪም ከመግባትዋ በፊትም በነርሶች እና በላቦራቶሪ አማካኝነት ለህክምናው ሚኒስቴር ምር መራ በሙሉ እንድታደርግ ትመከራለች። ከምርመራዎቹም አንዱ እናተየው በደምዋ ውስጥ ኤችአይቪ ቫይረስ መኖር ያለመኖሩን ማረጋገጥ ነው። ይህን ምርመራ ለማድረግም ስናትየው አስቀድሞ ወደ ምክር አገልግሎት ሰጪዋ ነርስ እንድትሄድ ይነገራታል።

በብራስ ሆስፒታል የምክር አገልግሎት በመስጠት ላይ የምትገኘው ሲስተር አበባ ታካሚዋን እንዴት እንደምትቀበል ስትገልጽ...

«...በቅድሚያ ወደክትትሉ እንኩዋን በደህና መጣሽ ካልኩ በሁሻ... እባክሽን የእኔ እመቤት ብቻሽን ነሽ ወይንስ ከባለቤትሽ ጋር የሚል ጥያቄ ሳቀርብ ...አይ ባለቤቱ አብሮኝ አለ ...በምትል ጊዜ

የጥሪ ወረቀት ከመላኩ በፊት በመምጣትዎ እናመሰግናለን በማለት በ□ቱ□ታ ስራችንን እንቀጥላለን። ለባልና ሚስቶችም የምናስረዳው ኤችአይቪ በደማቸው ውስጥ መኖር ያለመኖሩን በሚመለከት እናትየው ብቻ ብትመረመር ውጤቱ ብዙም አመርቂ አይሆንም። ምክንያቱም የሚወለደው ልጅ የጋራ እንደመሆኑ ሁለቱም ተመርምረው ባታታቸውን አውቀው ከዚያም ስለልጃቸው በንዲያስቡ ለማድረግ ሲባል መሆኑን በማስረዳት ምርመራው እንዲደረግ ፈቃደኛ ሲሆኑ ይመረመራሉ። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ እናቶች በምንም ምክንያት አንመረመርም የሚሉ ስለሚያጋጥሙ በተለያየ ጊዜ ለማግኘት ሰፊ ጥረት ይደረጋል። በእም ቢተኝነታቸው ሲቀጥሉ ግን ለመውለድ በሚመጡበት ጊዜ በምጥ ላይ እያሉ ምር ራውን ማድረግ የግድ አስፈላጊ መሆኑ ተገልጿል ጸላቸው ውጤቱን እንዲያውቁ ይደረጋል። ምክንያቱም ምናልባት እናትየው በደመዎ ውስጥ ቫይረሱ የሚገኝ ከሆነ ልጁዋን ከቫይረሱ ነጻ እንዲሆን ለማስቻል ቀጣይ እርምጃ መወሰድ ስላለበት ነው። በእርግጥ ቀደም ብሎ ቢታወቅ ኖሮ የሚደረገውን ክትትል ባታገኝም ቢያንስ በስተመጨረሻው ልጁን ለመንከባከብ የተቻለውን ጥረት ለማድረግ ያግዛል።»ስትል ገልጸለች።

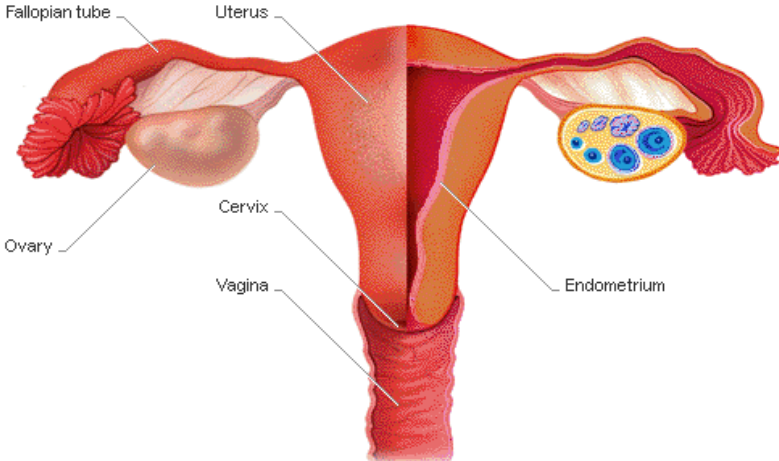
ሲስተር ጁ□ቱ ተ□ራ ቋቋቸውን እንዲህ በማለት ነበር የገለጹት።

« አንዲት እናት ከቫይረሱ ጋር የምትኖር ሁለተኛውን ልጁዋን ታረግዛለች... ለክትትል በምትመጣበት ጊዜ ባለቤትሽን ለምን አትጠሪውም ብዬ ስጠይቃት እምቢ አለኝ አለች። እንዲያውም አለች...እኔ ...ባለቤቱ ቢመረመርና እራሱን ቢያውቅ ደስ ይለኛል። ቫይረሱም በሱ ደም ባይገኝ እመርጣለሁ። ምክንያቱም ልጆቼንና እኔን የሚረዳን እሱ ስለሆነ እና ስራውም ከበድ ስለሚል እንዳይጎዳ ስለምፈልግ ነው...አለችኝ። እኔም አስጠራሁትና ለምን ተመርምረህ እራስህን አታውቅም ብዬ ጠየቅሁት። ቤተሰብን በማስተዳደር ዙሪያም የተለያዩ ነገሮችን ነገርኩት። በስተመጨረሻም ...እሸ...ያልሽኝን ሁሉ እፈጽማለሁ...ነገር ግን በቅድሚያ እሱዋ ትውለድና ነው...የሚል መልስ ሰጠኝ። በዚህ ጊዜ ባልተቤቱ ከቫይረሱ ፉር እንደምትኖር ተነግሮት አውቆአል። እሱ በተለይም ለሚስቱ በጣም እያዘነ ...እኔ ነኝ ለዚህ ያበቃሁዋት እያለ እራሱን እየወቀሰ ነበር የቆየው። በሁዋላም ባልተቤቱ በጊዜዋ ልጁዋን ተገላለገለች። ልጁም ሲመረመር ከቫይረሱ ነጻ ሆነ። አሁንም እንደገና ምርመራ እንዲያደርግ ባልየው ተጠየቀ። □ቃ□ኛ ስለሆነ ደሙን ሰጥቶ ውጤት ሲታይ ግን እሱ ከቫይረሱ ነጻ ነው። ይህ ውጤት ሲነገረው ማመን አልቻለም። እንዴት ይሆናል በሚል ብዙ ተረበሽ። አለቀሰ።ነገር ግን ምናልባት መጨረሻውን ለማወቅ የሚያስችለው ከሶስት ወር በሁዋላ እንደገና ቢመረመር መሆኑ ተነግሮት እያለቀሰ ከዚህ በሁዋላ ቤተ ሰቡን በቅንነት ለማስተዳደር የበኩሉን እንደሚፈጽም ቃል ገብቶ ...ሚስቱን አቅፎ እየ

ሳመ ልጁንም ታቅፎ ነበር የሄደው። በእርግጥ ከሶስት □C በሁኝላም ተመልሶ ሲመረ መር አሁንም ከቫይረሱ ነጻ ነበር። እና ብዙ አባቶች ሚስቶቻቸው ለምርመራ ሲመጡ አብረው የማይ መጡት ምናልባት ቫይረሱ በደሜ ውስጥ ቢገኝ ከሚል ስጋት ነው። ይህ ግን መቅ ረት ያለበት ልምድ ነው። መጀመሪያ በቫይረሱ ላለመያዝ ጥንቃቄ ማድረግ የተገባ ሲሆን ቫይረሱ በደም ውስጥ ከተገኘ ግን ተገቢውን ክትትል ማድረግና በተለይም የሚወለዱ ልጆች ከኤችአይቪ ቫይረስ ነጻ እንዲሆኑ ሁሉም የበኩሉን ሊወጣ ይገባል።» ብለኝል።

ባቷ ቃላጁም ሁሉም ወላጆች የሚወልዱዎቸውን ልጆች እንደሚወዱዎቸው ምንም የሚያጠያይቅ ነገር የለውም። ስለሆነም ልጆቻቸውን በጤነኝነት ወደዚህች አለም ለማም ጣት ከሚያደርጉት ጥረት አንዱ በህክምና ክትትል ላይ ያተኮረ መሆን አለበት። ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ እናቶች በመጀመሪያ ባሎቻቸውን ወደህክምናው ለመጋበዝ ፈቃደኛ አለመሆ ናቸው...እናቶቹ □ቃ□ኛ ቢሆኑም እንኩዋ ባሎች ጥሪውን አለመቀበላቸውን ሊያስ ወግዱ ይገባል። ልጆቹ ከተወለዱም በሁዋላ ሁለቱም ባልና ሚስት ተገቢውን እንክብካቤ በማድ ረግ ህጻናቱ ከቫይረሱ ነጻ ሆነዋል ክትትል አያስፈልጋቸውም ተብሎ በህክምናው እስኪረ ጋገጥ ድረስ ተገቢውን ክትትል ሊያደርጉላቸው እንደሚገባ ሁለቱም ባለሙያዎች ሙያዊ ምክር ሰጥተዋል።

«...ትክክለኛው የማህጸን ቅርጽ...»



Encarta Encyclopedia, © Microsoft Corporation, All Rights Reserved.

ከላይ የምትመለከቱት ስዕል የማህጸን ቅርጽ ነው። ማህጸን በተፈጥሮው የምትመለከቱትን ስእል ሲመስል አንዳንድ ዝቄ ግን የተዛባ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ያጋጥማል። ለመሆኑ ማህ ጸን በመጀመሪያ ሲፈጠር በምን መልክ ነው? የሚከሰተው ተፈጥሮአዊ ችግርስ ምን መሳይ ነው? መፍትሔ ውስን? እነዚህን ጥያቄዎች ይዘን ያመራው በቀድሞው አጠራር □□ ቅ□ ስ ቺ□-ሎስ ሆስኦታል በአሁን ደግሞ የቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ነው። በሆስ ካታሎ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስትና ረዳት ፕሮፌሰር የሆኑት ዶ/ር አብዱልፈታህ አብዱልሃድር አብደሽ ያነሳናቸውን ጥያቄዎች መልሰውልናል። የአምዱ አዘጋጆችም ለንባብ አቅርበዋል።

ኢሶግ:- ማህጸን የሚባለው የሴቶች የስነተዋልዶ አካል አፈጣጠር ምን ጁመስላል?

□/ር:- ማህጸን ሲፈጠር ከመጀመሪያውኑ የራሱ ሂደቶች አሉት። እነዚያ ሂደቶች ትክክለኛውን የማህጸን ቅርጽ እንዲይዝ የሚረዱት ናቸው። ማህጸን የሶስትዮሽ ቅርጽ ያለው ሲሆን ከላይ ሰፋ ከታች ደግሞ ጠባብ ያለ አቀማመጥ ያለው ነው። ማህጸን በግራና በቀኝ በኩል የየራሳቸው ቀንድ ካላቸው ሁለት የተለያዩ ተፈጥሮዎች የሚገኝ ነው። እነዚህ የተለያዩ ቀንድ ያላቸው ሁለት የማህጸን አካላት በሂደት በመዋሀድ አንድ የሆነውን ማህጸን ይፈጥራሉ።

ኢሰግ:- ማህጸን ተፈጥሮው ሲጀምር በሁለት አቅጣጫ መሆኑ እና በሂደትም እየተገናኘ መሄዱ የሚዛባበት ሁኔታ ያጋጥማልን?

□/ር:- በግራና በቀኝ የሚፈጠሩት ሁለት የማህጸን ክፍሎች የማይገናኙበት ሁኔታ ጸፋግ ማል። የማህጸን አፈጣጠር ዋና ዋናዎቹ በሶስት ወይም በአራት ሊከፈሉ ይችላሉ። የላይኛው የማህጸን ክፍል፣ የማህጸን አካልና የማህጸን በር ሲሆን እነዚህ ክፍሎች በተለያዩ ችግሮች ምክንያት ላይፈጠሩ ይችላሉ። የማህጸን በሩ የውስጥና የውጭ በመባል ሚታወቅ ሁለት በር ያለው ሲሆን በተዛባወ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ዝግ ሊሆን ይችላል። ማህጸንን ሙሉ የሚያደርጉት ሁለት ቀንዶች ርስ በርስ ሳይዋሃዱ የማህጸን ዋሻው ሊኖር የሚችልበት የተፈጥሮ ሁኔታም ያጋጥማል። አንዱ የማህጸን ቀንድ በደንብ ከሌላኛው ጋር ሳይዋሃድ ወይም ሳይቀናጅ ይቀርና ባለአንድ ቀንድ ማህጸን የሚሆንበት አጋጣሚ ይኖራል። ወይም ሁለቱም ቀንዶች ተገናኝተውም ግን ሙሉ ለሙሉ ሳይዋሃዱ በማህጸን ተፈጥሮ ላይ ችግር የሚፈጥሩበት ሁኔታ ይኖራል። ባጠቃላይም ማህጸን በሚፈጠርበት ሰአት በዘመናችን በሳይንስ በትክክል ባልተደረሰበት ሁኔታ ሂደቱ ላይ ችግር ሊከሰት ይችላል።

ኢሰግ:- በግራና በቀኝ የሚፈጠሩት የማህጸን ቀንዶች ለየራሳቸው አፈጣጠራቸው ምን ይመስላል?

□/ር:- ሁለቱ በተለያዩ ሁኔታ ሚታወቁት የማህጸን ቀንዶች የየራሳቸው አካል ያላቸው ሆነው የሚፈጠሩ ናቸው። ነገር ግን በሂደት ሁለቱ እየተቀናጁ እና በተለያዩ አካላዊ ቅመሞች አማካኝነት በመሀከላቸው ጸለቁ። ትግል እየፈረሰ በመሄድ ወደ አንድ አካልነት ይለወጣል። የማህጸን ዋሻውም በሂደት እየተፈጠረ ይሄዳል። ነገር ግን የማህጸን ዋሻው ሳይፈጠር ሊቀር ይችላል ። ወይም አንዱ ሲኖረው ሌላዋ ላይኖረው ይችላል። ዋሻዎቹ ካል ተገናኙ በግራና የወር አበባ ማየት በሚጀመርበት ወቅት በትክክል መፍሰስ ስለማይችል ደሙ ግራና የህመም ስሜትን ያስከትላል።በግራና መከሰስ የሚገባው ደምም በሰውነት ውስጥ እንዲጠራቀም ይሆናል።

ኢሰግ:- የወር አበባው በትክክለኛው መንገድ ሳይፈስ በሰውነት ውስጥ በሚጠራቀምበት ወቅት እርግዝና የመከሰት እድል ይኖር ይሆን?

□/ር:- ጁህ እንደየአፈጣጠሩ ችግር ሊለያይ ይችላል። እርግዝና ሊፈጠር ወይም ላይፈጠርም ይችላል። ዋሻዎቹ ከመደሰቻ አካል ጋር ግንኙነት ካላቸውና የማህጸን ቱቦ ክፍት ሆኖ የዘር ፍሬም የሚፈጠር ከሆነ ያለምንም ችግር እርግዝናው ተከስቶ እስከመጨረሻው ድረስ ሊቀጥል ይችላል። ሁለቱ የማህጸን ቀንዶች ግንኙነት ከሌላቸውና አንዱ ግን ከመደሰቻው አካል ጋር ግንኙነት ኖሮት የወንድ የዘር ፍሬ(ባዶ ርም) በዚያ ገብቶ የዘር ፍሬውን በካቶ ትረስም እርግዝና ሊፈጠር ይችላል። ከዚህ ውጪ ከወንዶች አንድ ጋር ግንኙነት የሌለው

የማህጸን አካል ውስጥም □C□ዌናው ሊከሰት የሚችል ሲሆን ይኼኛው ግን በትክክል ሂደቱን ሳይጨርስ ሊጨናገፍ ይችላል። ስለዚህ እንደዚህ ያለ ችግር ያለባቸው ሴቶች እርግዝናው ቢቀጥልም ነገር ግን ጊዜውን ያልጠበቀ ምጥ የመምጣት ፣ከወለዱም በሁዋላ ከፍተኛ የሆነ የደም መፍሰስ ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ኢሰግ:- ሁለቱ የማህጸን ቀንዶች ሳይገናኙ ሲቀሩ ሁለቱም የየራሳቸው የዘር ፍሬ የመሰሰሉት ተፈትሮዎች ይኖሩዋቸዋልን?

□/C:- ሁለቱ የማህጸን ክፍሎች ካልተገናኙ ሁለት እራሱን የቻለ ማህጸን ፣ሁለት የመደሰቻ አካል፣ ሁለት የዘር ፍሬ ፣ሁለት የማህጸን አንገት ይኖራቸዋል። የመደሰቻ አካሉን ግርዶሽ(በመሐል ስጋ መሰል አንል) የሚከፍለው ከሆነ የተለያየ ክፍል ይኖረዋል። እርግዝናም በሁለቱም ክፍል ሊፈጠር ይችላል። በእርግጥ አብዛኛውን ጊዜ ችግር ሳያስከትል ሊወለድ ወይንም ያለጊ ዜው መውለድ ሊኖር ይችላል። እንደዚህ ያለው ማህጸን ባይነካ እና እንዳለ ቢቀጥል ይመረጣል።

ኢሰግ:- አንዱ የማህጸን ቀንድ ከሌላው ጋር ግንኙነት ከሌለው እና ምንም አገልግሎት የማይሰጥ ከሆነ ችግር አያስከትልንም?

□/C:- ሁለቱ የማህጸን ቀንዶች እርስ በእርስ ምንም ግንኙነት ሳይኖራቸው በአንደኛው ብቻ እርግዝና ሊከሰት የሚችል ከሆነ ሌላኛው ከጥቅሙ ቶዳቱ ሊያመዘን ስለሚችል እና ለጤንነት ችግር ማስከተሉ ስለማይቀር በቀዶ ሕክምና ቢወገድ ይመረጣል። እርግዝና እየተከሰተ ባልታሰበ ጊዜ የሚጨናገፍ ከሆነ ምናልባትም ከማህጸን አፈጣጠር ችግር ጋር በተያያዘ ሊሆን ስለሚችል ሁለቱ የማህጸን ቀንዶች ለየብቻ ተቀምጠው ያልተዋሀዱ ወይ ግን በመጠኑ የተዋሀዱ ከሆነ የ□ ችግር ስለሚኖር ጽንሰ-ን ለማጨናገፍ ወይንም በተገቢው ሁኔታ □ንዳያድግ ምክንያት ስለሚሆን የህክምና ክትትል ያስፈልጋል። በሕክምናው አገልግሎት የሚሰጠው መፍትሔም ሁለቱም ያልተዋሀዱት የማህጸን ክፍሎች ተቀደው እንዲዋሀዱ ይደረጉና አስፈላጊውን አገልግሎት ለመስጠት እንዲችሉ ይዘጋጃሉ። የአፈጣጠር ችግር ያለበት ማህጸን በዚህ መልኩ ከተዘጋጀ በድግግሞሽ የሚከሰተውን የጽንሰ መጨናገፍ ለማስወገድ ያስችላል።

ኢሰግ:- የማህጸን ተፈጥሮአዊ መዛባትን ለማከም የሚያስችለውን ሕክምና በተሟላ መልኩ በአገራችን ለመስጠት ይቻላልን?

□/C:- ሕክምናው በኢትዮጵያም ውስጥ ብቻ ሳይሆን በየትኛውም የአለም ክፍል ሊሰራ የሚችል እና ከባድ ያልሆነ ነው። በሀገራችን ባለው የህክምና አገልግሎት አሰጣጥም ይህ ችግር እንዲወገድ ይደረጋል። እስከአሁን ባለው ሁኔታም ብዙ ባይሆኑም ሕክምናውን አግኝተው ከችግሩ ቋተላቀቁ □ና እርግዘው የወለዱም ብዙ ናቸው።

ኢሰግ:- ሴቶች የማህጸን አፈጣጠር ችግር መኖሩን አስቀድሞውኑ ሊገምቱ የሚችሉበት ዘዴ ይኖራልን?

□/ር:- የማህጻን አፈጣጠር ችግር አለ ሲባል ከእርግዝና መጨናገፍ ከመሳሰሉት ጋር ብቻ ማያያዝ አይቻልም። ምክንያቱም እርግዝናውን ካልሞከሩት ሊታወቅ ስለማይችል ነው። ከዚህ ውጭ ግን ፦

- ሴቶች ግንኙነት በሚፈጽሙበት ጊዜ ክፍተኛ የሆነ ሕመም የሚሰማ ቸው ከሆነ፤
- የወር አበባ ከጊዜ ወደጊዜ የሕመም ደረጃውን □□ፊ መረ የሚመጣና የሚያሰቃይ ከሆነ ፤
- የወር አበባ ከመጀመሪያው ጀምሮ እስከነጭርሱንም የማይታይ ከሆነ፤

ወደሕክምና በመቅረብ አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ ተገቢ ይሆናል።
ኢሰግ:- ሴቶች በሚወልዱዋቸው ልጆች ላይ ይህ ችግር እንዳይከሰት ምን ጥንቃቄ ሊያደርጉ ይችላሉ?

□/ር:- በመጸመሪጸ□. □እርግዝና ወቅት ማለትም በሶስት ወር ...በተለይም በመጀመሪያው ስምንት ሳምንት የተለያዩ የጽንሱ የሰውነት አካሎች □ሚ□ቷሩበት ወቅት ስለሆነ በዚያን ጊዜ ሐኪም ያላዘዘውን መድሀኒት መውሰድ፣ ለጨረር መጋለጥ የመሳሰሉት እና ከምግብ ጋር የሚወሰዱ ንጥረ ነገሮችም ጽንሰ ላይ ችግር ሊያመጡ ስለሚችሉ ይህንን ማስወገድ ይመከራል። እንደዚህ ያሉ ችግሮች ለማህጻን አፈጣጠር መዛባት ብቻም ሳይሆን የተለያዩ የአካል እና ጤንነት መጉዋደልንም ሊያስከትሉ ስለሚችሉ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ይሆናል።

«...መሬት ጥሩ ማዳበሪያ ኖሮት...ዘሩ ጁ□ርቃል:»

«...እግዚአብሔር ይመስገን አሁን ተገላግያለሁ:: ከሶስት ወር በፊት ግን የነበርኩበት ጭንቀት ከፍተኛ ነበር:: ይኼውም እርግዝናዬ ወደሰባት ወር ከአስራ አምስት ቀን ገደማ ሲሆነው ሕይወት አልባ ሆኖ ነበር:: በዚህም ምክንያት ከሐኪሞቹ የተሰጠኝ ምክር ምጡ በራሱ ጊዜ እስኪመጣ መታገስ አለብኝ የሚል ነበር:: ...አስቡት እስቲ...ይህ ነገር ለእኔ በጣም ከባድ ነበር:: በቤት ውስጥም ከባለቤቴ ጋር ጸብ ሆነ:: □ሱ... ሐኪሞቹ እንዳሉት እኔን ሊያግባ...ከጭንቀቴ ሊቆ□ል ሲሞ□ር...እኔ ደግሞ...አንተ ገንዘብ እንዳታወጣ ብለህ ነው::...□ኔ ብጥት ምን ቸገረህ... ማለቴን ቀጠልኩ:: ምናለፋችሁ... ንግግራ ከማንም ጋር ሊግባባ አልቻለም:: በሌላ በኩል ደግሞ እናቴ ሆት □ስብሰኛለች:: ...በስብአብ ወወልድ...እንዴት ጽንሱ ሆድሽ ውስጥ ጠፍቶ...እስክትወልጂ ድረስ ጠብቂ ይባላል...እኔ ሰሞኖም አላውቅ...ትለኛለች:: በእንደዚህ ያለው ውጥንቅጥ ነገር □ስዓ እንዳለሁ...ያለውን ሁኔታ ባለቤቴ ለሐኪሙ አስረድቶ...በአፕራሲዮን እንድወልድ ተ□ረቱ: ...እዚህ ላይ እኔ መጠየቅ የምፈልገው አንድ ነገር ነው:: ለመሆኑ ጽንስ በማህጸን ውስጥ □ያለ ሲሞት ምጥ እስኪመጣ ጠብቁ መባሉ የተለመደ ነገር ነውን...ወይንስ ለእኔ የተሰጠ ውሳኔ ነው?»

ከላይ ያነበባችሁት ጥያቄ አለም ገብሩ የተባለች እናት የላክቸልን ነበር:: ይህ አጋጣሚ የአለም ብቻም ሳይሆን የሌሎችም እናቶች ስለሆነ ስለሁኔታው እንዲያስረዱን ዶ/ር መብራቱ ጀምበር የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስትን አነጋግረናል:: ዶ/ር መብራቱ በአሁኑ ወቅት በብራስ የእናቶችና ሕጻናት ሆስፓል □ል በማቆልቆል ላጁ □ሚቶኖ ናቸው::

ኢሰግ:- ጽንስ ሆድ ውስጥ ሕይወት ማጣት አለማጣቱን እናቶች ሊያውቁ የሚችሉበት ዘዴ ምንድነው?

□/ር:- ጽንስ ሆድ ውስጥ መጥፋቱ የሚታወቀው እራሳቸው ታካሚዎቹ እድገቱ እንደሚያስቡት ሳይሆን ሲቀርና ለሐኪም ሁኔታውን ሲገልጹ ነው:: እናቶች ልጄ እያደገ አይመስለኝም በሚሉበት ጊዜ እኛ ባለን የምር መራ ዘዴ ተጠቅመን ሁኔታውን እንከታተላለን:: ይህንን አስተያየት የሚሰጡት ገና የጽንሱ እንቅስቃሴ በማይሰማበት ማለትም የእርግዝናው ጊዜ ገና አምስት ወር ሳይሞላው ነው:: በተለጃም □መጸመሪጸ እርግዝና በሆነበት ወቅት እንቅስቃሴው ከአምስት ወር በፊት አይሰማም:: ነገር ግን የሁለተኛ□ ቶ□ እርግዝና ከሆነ ከአራት ወር ተኩል ጀምሮ እንቅስቃሴው ሊሰማ ይችላል:: በዚያን ጊዜ የሆዴ ከፍታ አልጨመረም...ወይንም ሰዎች ሆድሽ አላደገም ምን ሆነሽ ነው ይሉኛል...በመሳሰሉት መንገድ በሚገልጹበት ጊዜ ምርመራውን ይደረጋል::

ኢሰግ:- የጽንሱን እንቅስቃሴ መቋረጥ አለመቋረጡን እናትየው ለምን ያህል ጊዜ በትእግስት መጠበቅ አለባት?

□/ር:- በእድገት ላይ ያለ ጽንስ ይንቀሳቀሳል ሲባል የሚያርፍበት ሰአትም እንዳለው መዘንጋት የለበትም :: ይህ ማለት ግን ለቀናት ዝም ብሎ ጁተኛል ማለት አይደለም:: አንድ ጽንስ በእናቱ ሆድ ውስጥ እያለ በሰላሳ ደቂቃ ውስጥ ለአምስት ጊዜ ያህል ወይንም ከዚያ በላይ እንደሚንቀሳቀስ ሁሉም እናቶች ሊያውቁት ይገባል:: በዚህ ረገድ ዓናና ቀላል የመቆጣጠሪያ ዘዴ የሚባለው ጠዋት ቁርስ ከበሉ በሁዋላ ለሰላሳ ደቂቃ ያህል ...ምሳ ከበሉም በሁዋላ ለሰላሳ ደቂቃ ጸህል ...እራት ከበሉም በሁዋላ ለሰላሳ ደቂቃ ያህል ልብ ብለው ቢከታተሉ ሁኔታ ውን ሊረዱ ይችላሉ:: ይህ ማለት ግን ጽንሱ ከምግብ ጋር በተያያዘ ብቻ ይንቀሳቀሳል ማለት ሳይሆን ለእናትየው ለመከታተል እንዲያመች ነው:: የጽንሱ እንቅስቃሴ በሰላሳ □ቂቃ ውስጥ ከአምስት ጊዜ በታች ከሆነ በህይወት አለ ቢባልም እንኩዋን የጤንነቱ ሁኔታ ግን ሊያነጋግር ይችላል:: ስለ ዚህ እናቶች ሁኔታ ውን ለሐኪም በመግለጽ ወደከፋ ችግር ሳይሄድ ክትትል እንዲደረግለት ማድረግ ይጠበቅ ባቸዋል::

ኢሰግ:- ጽንስ በማህጸን ውስጥ ሲሞት ለመውለድ ምጥ እስኪመጣ ቢጠበቅ ዓና ነው ሲባል ምን ማት ነው?

□/ር:- ጽንስ በሆድ ውስጥ በየትኛ□-ም □ቆጁታ ጊዜ ማለትም ገና ሲረገዝ ጸምሮ እስኪወለድ ድረስ ሊጠፋ ይችላል::ነገር ግን ገና በሶስት ወር እድሜ ላይ ያለ ከሆነ በማንኛውም ጊዜ ማውጣት ይቻላል:: ምክንያቱም እስከ ሆይ ስምንት ሳምንት እንደውርጃ ስለሚቆጠር ነው:: እርግዝናው ከሆይ ስምንት ሳምንት በላይ ከሆነ ግን ጽንሱ መጥፋቱ ከተረጋገጠበት ጊዜ ጀምሮ ለሶስት ሳምንት ያህል በመቆየት በምጥ እንዲወለድ ይመከራል:: በእርግጥ ጽንሱ በማህጸን ውስጥ እንዳለ መጥፋቱ ከተረጋገጠ በሁዋላ ለረጅም ጊዜ መቆየት ስለ ሚከብድ ብዙ እናቶች ይውጣልን ብለው ይጠይቃሉ:: ይህም ከራሳ ቸው የመ ንፈስ ጭንቀት ከቤተሰብ ሁኔታ ጋር ከመሳሰሉት ይያያዛል:: ሕክምናው የሚመክረው ግን የተፈጠረውን ነገር መመለስ ባይቻልም በቀጣይ የሚሰራውን ግን በጥሩ ሁኔታ ምንም ሕመም ሳያስከትል በተፈጥሮአዊ መንገድ ማገላገልን ነው::ነገር ግን ምጡም ባይመጣ እንኩዋን በምጥ ማምጫ መድሀኒት ተሞክሮ እንድትገላገል የሚደረግ ሲሆን ይህም ካል ተቻለ ግን ወደአፕራሲያን መሄድ ግድ ነው:: ነገር ግን ለማንኛም ወላድ ተፈጥሮአ ዊው መንገድ በትእግስት ተጠብቆ አልሆን ካላለ በስተቀር በአፕራሲያን መውለድ አይመ ከርም:: ምጥ እስኪመጣ ድረስ ይጠበቅ ሲባልም የእናትየውን ጤና ከምን ደረጃ □ንዳለ በየአምስት ቀኑ ወይንም በየሳምንቱ ክትትል በማድረግና በመቆ□ቷር እንጂ ለሁሉም እናቶች በተመሳሳይ ሁኔታ የሚተገበርም

አይደለም። የቆይታ ጊዜው ከሶስት እስከ አራት ሳምንት ድረስ ነው ... ሲባልም ከዚያ በላይ ለማቆየት የማይቻልበት ጽንሱ በማህጸን ውስጥ ከጠፋ የእናትየው ሰውነት ችግሩን ለማጥፋት ሲል የሚፈጥረው ችግር ስላለ ነው። ይህም የእንግዴ ልጅ ኬሚካሎች በደምስርቶ ይገቡና የደምን መጉዋጎል ያስከ ትላል። የዚህ ውጤት ደግሞ እናትየውን የመዳን ኃይል ይቀንሳል።

ኢሰግ:- ጽንሱ በማህጸን ውስጥ እንዳለ መሞቱን እና ለመውለድ ምጥን መቷበቅ እንዳለባት ለእናትየው የሚነገረው በምን መንገድ ነው?

/C:- ለእናትየውም ሆነ በቅርብ ላለ ቤተሰብ ስለሁኔታው በእርጋት ነው የምናስረዳው ። ይኼውም ሊከተል የሚችለውን የበለጠ ጉዳት ለመቀነስ ሲባል የሚወሰድ የህክምና ዘዴ መሆኑን በማስረዳት ነው። በእርግጥ ጽንሱ ከጠፋ በሁዋላ ይዘሽው ቆይ የሚለው ነገር በተለይም ለእናትየው እጅግ የሚከብድና የሚረብሽ መሆኑ የታወቀ ነው። ቢሆንም ግን የተፈጠረውን ነገር ማሻሻል ስለማይቻል ትንሽ ቀናትን ታግሶ እናትየው ከአፕራሲዮን ውጭ ያለምንም የጤና ጉዳት እንድትወልድ ማድረግ ይመረጣል። እናትየው መረባረብን አስወግዳ በቀጣይ ጤናማ ሆነ ሌላ ልጅ እንድትወልድ የሚያስችላትን መንገድ በጽሞና ነግረን እንድትቀበለው ማድረግ ተመራጭነት ያለው መንገድ ስለሆነ ብዙዎችን በዚህ መልክ አሳምነን ወደተፈለገው ጊዜ እናደርሳለን። ይህንን ለማስፈጸም የምንጠቀምባቸው ብዙ የምክር አገልግሎት ዘዴዎች ስላሉ በተግባር በማዋል እናትየውን በቀጣይ ጤናማ ሕይወት እንዲኖራት ለማድረግ ይቻላል።

ኢሰግ:-/ ጽንስ በሆድ ውስጥ እንዳይጠፋ እናትየው ምን ማድረግ አለባት?

/C:- ጁህ በግም ዓሩ ጥያቄ ነው። ብዙዎች ልምዳቸውን ሲናገሩ በእርግጥና ጊዜ ክትትሉ ከሶስት ወይንም ከአራት ወር በፊት መጀመር የለበትም ሲሉ ይሰማሉ። ይህ ግን በፍጹም ስህተት ነው። አንዲት ሴት የወር አበባ መምጣት ከሚገባው ጊዜ ከተቋረጠ ምክንያቱ ምንድነው ስትል ወደሐኪም መሔድ አለባት። ምናልባትም የወር አበባ የቀረው በእርግጥና ወይንም በሌላ ምክንያት ሊሆን ስለሚችል ይህ የሚለየው ደግሞ በሕክ ምና ምርመራ ነው። ከዚህም በተፊ ማሪ እናትየው የጤንነት ሁኔታ እርግጥ ናውን ተሸክሞ መቀጠል ይችላል አይችልም የሚለውም አስቀድሞውኑ ለመለየት የሚቻለው ወደሐኪም ሲቀርቡ ነው። እርግጥናው በጤናማነት እንዳይቀጥል የሚያደርገው ምንድ ነው... በሚል ሁኔታውን ፈትሻ ሕክምና በማድረግ በጤናማ ሁኔታ እንዲቀጥል ለማድረግ የሚቻለው እናቶች ሐኪማቸውን ሲያማክሩ ነው። እንዲያውም አንዲት ሴት ገና ከማር ገዝቀ በፊት ወደሕክምና ባለሙያ ቀርባ ስለጤንነት ያሉትን ሁኔታዎች መከታተል ይጠበቅባቸዋል። በተለይም እንደስኩዋር የደም ግፊት፣ ልብ ሕመም የመሳሰሉት መታከም አለባቸው። ጽንስ

በማህጸን ውስጥ እንዳለ ሊጠፋ የሚችለው በሁለት መንገድ ነው። አንደኛው ከጽንሱ ጋር በተያያዘ ምክንያት ሲሆን ሌላው ደግሞ ከእናትየው ጤን ነት ጋር በተያያዘ ነው። አንድ መሬት ጥሩ ማበሪጸኖሮት ዘር ተዘርቶ ጥሩ ፍሬ ሊሰጥ የማያስችል ከሆነ ዘሩ ይደርቃል። የሰውም ሁኔታ ልክ እንደዚያው ነው። እና ትየው ጤንኛ ሆና እርግዝናው በጤንነት እንዲቀጥል ካልተቻለ ጽንሱ ሊቀጥል ስለማጁ ችል ይቋረጣል። በጽንሱ ምክንያት ሲሆን ደግሞ የክርሞዞም ትክክል አለ መሆን ...በሚያስ ከትለው ችግር ጽንሱ በውርጃ መልክ ወይም የተወሰነ ጊዜ ቆይቶ እድገቱ እንዳይቀጥል የሚሆንበት አጋጣሚ አለ። ከዚህም በተጨማሪ የእንግዲል ልጅ በማህጸን ግድግዳ ላይ አድጎ በትክክል ጽንሱን ለመመገብና ለማሳደግ ካልቻለ ችግር ሊፈጠር ይችላል። እንደ ዚህ ያሉ ሰፊ ምክንያቶች ሊገለጹ የሚችሉ ሲሆን እንደገናም ምክንያቱ ምንም ሳይታወቅ ሊሞት የሚችልበት ሁኔታም አለ። ባጠቃላይ ግን ጽንሰ በማህጸን ውስጥ እያለ መሞቱን ለማቆም እናቶች ያላሰለሰ የህክምና ክትትል ሊያደርጉ ጁብል።

በስተመሬ ረሻ ለእናቶች ማስተላለፍ የምፈልገው መልእክት...

«አንዲት ሴት እንደ ስኩዋር...የደም ግፊት...ኤችአይቪ የመሳሰሉት ሕመሞች ቢኖሩባት አስቀድሞ ከማርገዝባ በፊት ሐኪምቀን ብሎ ማርባ በዓሩ ሁኔታ የእርግዝናቀን ጊዜ ጨርሳ በጤንኛ ሁኔታ ጤንኛ ልጅ ልትወልድ ትችላለች ። በአጠቃላይም የህክምና ክትትል ማድረግ ካረገዙ በሁዋላ ሳይሆን ከማርገዝ በፊትም መሆኑ ሊጠበቅ ጁብል። »

ዶ/ር መብራቱ ጀምበር የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት

በ□አ□ የተሞሉ ትዳሮች ምስጢር...

በቅርቡ አንዲት ተሳታፊ የላከችልን ደብዳቤ እንዲህ ይላል፡፡

«እኔ ከባለቤቱ ጋር በትዳር ስኖር ወደ አስራ ስድስት አመት ይሆነናል፡፡ ባለቤቱ እና እኔ በፍጹም ተግባብተን ወይንም ፍቅርን እርስ በእርስ ስንገላለጽ ታይተን አናውቅም፡፡ እሱ በበኩሉ እስከ ለእኔ ሳይሆን ትኩረት የምትሰጠው ለቤ ተሰቦቿ ነው ይላል፡፡ እኔ ደግሞ በበኩሌ ምንጊዜም ፍቅርን ገልጸልኝ እንደማ ያውቅ መመስከር ብቻ ሆነ ስራዬ፡፡ በሁዋላም አንዳንድ የማቀርባቸውን ሴቶች ማማከር ስጀምር ...አይ... ያንቺ ባለቤት አረ... ጥሩ ሰው ነው፡፡ የእከሊትን ብታይው ምን ልትይ ነበር...አረ የአቶ እከሌ ሚስት የተናገረችውን ብትሰማ ...የሚል ትችት ተሰነዘረ፡፡ ወደሌሎቹ ጋ ደግሞ ስሄድ በጎ የሚባሉ ነገሮች በእኔ ቤት ካለው ኑሮ ምንም የተለየ ሳይሆን አገኘ ሁት፡፡ በሁዋላም ባለቤቱን እባክህን እንነጋገርና የምናስተካክላቸውን ነገሮች እናስተካክል ብዬ ብጋብዘው ሞቼ ነው... ወይንስ ቆሜ...ከዚህ በሁዋላ ከአንቺ ጋር ኑሮ የሚሉት ነገር አልሞክረውም ብሎ ቁጭ አለ፡፡ እርሱ ለካስ እስከጭርሱንም ለፍቺ ተዳርሶ ኖሮአል፡፡ ለማንኛ □-ም እኔም ሀሳቤን እንደገና ወደ ጸብ መልሼ ለፍቺ እየተደራደርኩ ነው፡፡ ምክንያቱም አኔን ለመፍታት ካለበ ከሌላ ሴት ጋር መውጣት ጀምሮአል የሚል ጥርጣሬ ስለገባኝ ነው፡፡ በእርግጥ ትዳሬን እወድ ...አከብር ነበር፡፡ ነገር ግን አሁን ከአቅሜ በላይ ስለሆነ ወደ ውሳኔ እያመራሁ ነው፡፡ አንድ ነገር መጠቆም የምፈልገው ነገር ግን አለ፡፡ ምናለ...በ□ኛም አገር በትዳር ጉዳይ ላይ ምክርን የሚሰጡ ተቋማት ቢኖሩ... በእርግጥ አሉ የሚባል መረጃ አለኝ፡፡ ነገር ግን በቀላሉ ሁሉ ስ□ ሊጸብኛቸው በሚችል መል□ ቢሻጠሩ ዓሩ ነው ባይ ነኝ፡፡

ሔለን

አሰፋ/ከቦሌ/

ሔለን በሰጠችው ጥቆማ መሰረት ሁኔታዎቹን የሚመለከት መረጃን አግኝተናል፡፡ በእርግጥ በትዳር ጉዳይ ላይ የምክር አገልግሎት የሚሰጡ ቢኖሩም ሔለን እንዳለችው በቀላሉ ለሁሉም ሰው ምቹ በሆነ ሁኔታ ስለማጁቶች ወደፊት ይስፋፋና የተሽ አገልግሎት ይሰጣሉ የሚል እምነት አለን፡፡ ለጊዜው ግን በመጠኑም ቢሆን እገዛ ሊያደርጉ የሚችሉ ነጥቦችን ወደአማርኛ መልሰን እነሆ ለንባብ ብለናል፡፡

ለአመታት ዘልቀው (ሞት እስከለይ ድረስ) በደስታ የሚሞሉ ትዳሮች ዋነኛ ውና ቁልፊ ሚስጥር መነጋገር ወይም ውይይት ማድረግ እንደሆነ ባለሙያዎች ይናገራሉ፡፡ ይህ ደግሞ የትዳር አጋርዎን ስሜት የማንበብ ብቃት እንዲኖርዎትና በተመሳሳይ ሁኔታ የትዳር አጋርዎም የእርስዎን

ስሜት ለማንበብና ለመረዳት እየሞከራችሁ መሆኑ እንደሆነ ካመኑ ትዳርዎ በመደጋገፍና በመረዳዳት ስለሚሞላ መንፈሳዊ እርካንታን እንደ ሚሰጥ ሀርሻርድ ዩኒቨርሲቲ በቅርቡ ያወጣው መረጃ ያመለክታል።

ትዳርን በደስታ በመተማመንና በፍቅር የተሞላ እንዲሆን ከሚያደርጉ ምስጢሮች ውስጥ አንዱ ለትዳር አጋርዎ ስሜታዊ ጉዳት ርህራሄ ማሳየት ነው። ይህ ሆነ ማለት ደገሞ ስሜታዊ የሆነና መልእክቶችን መረዳት ሲችሉ በባህሪዎ ለትዳር አጋርዎ ስሜታዊ ጉዳት ርህራሄን ለማጎልተዎ ዋነኛ ምክንያት ይሆናል። እነዚህ መልእክቶች በቃ ላት የሚገልጹት የመልእክት አይነቶች ባይሆኑም የትዳር አጋርዎ ከእርሳቸው ጋር በቂ ጊዜ እያሳለፉ እንዳልሆነ የሚወቅስ መልእክት በቃላት ጽፈው ሊልኩልዎት ይችላሉ። ይህንና ስሜታዊው መልእክት ከዚህ የተለየ በመሆኑ ምናልባትም «ናፍቀሽኛል...ናአ ቀጨኛል... ነገር ግን እኔ ላንተ/ላንቺ ያን ያህል አስፈላጊ የሆንኩ አይመስለኝም» የሚል መልእክት ያዘለ ስሜትን ከትዳር አጋርዎ ላይ ካነበቡ...ለግንህ ትዳር አጋርዎ ለተከፋው ስሜት ርህራሄንና ሀዘኔታን በማጎልበት ሁኔታውን ሊያስተካክሉ ይገባል።

ትዳርን የተመቻቸና በደስታ እንዲሞላ ከሚያደርጉት ሚስጥሮች ውስጥ ሌላው ነጥብ ደገሞ የራስዎን ስሜታዊነት ገታ በማድረግ ትዳርዎ እንዳይበጠበጥ ማድረግ ነው። በመካከላችሁ በሚፈጠር አለመግባባት ምክንያት የትዳር አጋርዎ ስሜታዊነታቸው አይሉ በንዴትና በቁጣ ተሞልተው ሊያናግሩዎት ይችላሉ። ለእንደዚህ ዓይነቶች ንግግ ሮች ደገሞ ተከላካይ የሆኑ አሊያም አጋርዎ የሚናገሩት ነገር ስህተት እንደሆነ እየነገሩ በርግጥ መመላለሱ ቀላል ሊሆን ይችላል። ይህንና ይህ የቃላት ልውውጥ ከፍተኛ አለመግባባትን ሊፈጥር ስለሚችል የትዳር አጋርዎን እንደዚያ ሊያናግራቸው የቻለው ስሜት መነሻው ምን ሊሆን እንደሚችል ሊመረምሩ ጁብል። ከበስተጀርባ ያለውን ስሜት መነሻው ምን ሊሆን እንደሚችል ሊመረምሩ ጁብል ።

ከፍተኛ አለመግባባትን ሊፈጥር ስለሚችል የትዳር አጋርዎን እንደዚያ ሊያናግራቸው የቻለው ስሜት መነሻው ምን ሊሆን እንደሚችል ሊመረምሩ ይባላል። ከበስተጀርባ ያለውን ስሜት ከተረዱ የትዳር አጋርዎ ጥያቄ ለምሳሌ ያህል «በዙውን ጊዜ አብረን እያሳለፍን አይደለም።» የሚል ከሆነ «ምን ለማለት ፈልገሽ/ፈልገህ ነው...ትናንትና እኮ አብረን የእግር መንገድ ሄደናል። ባለፈው ሳምንት ደገሞ ምግብ ቤት ሄደን እራት አብረን በልተናል» ብሎ መሞገቱ ፋይዳ የለውም። ይልቁንስ የትዳር አጋርዎ እርስዎን እንደናፈቁና ረዘም ያለ ጊዜ ከርሶ ፋር ማሳለክ እንደፈለጉ ይህንንም እርስዎ እንዲያውቁ የትዳር አጋርዎ ማስረዳታቸውን አመስግነው እንደሚያፈቅሯቸው በመንገር የተበላጩውንና የተከፋውን የትዳር አጋርዎን ስሜት ሊያድሱ ጁብል።

ለዓሩና ደስተኛ ትዳር መሰረት ከሚሆኑት እውነታዎች ውስጥ አንዱ ለትዳር አጋር ጥሩ/ቅን መሆንና ማንኛውም አይነት አለመግባባት ሲፈጠር የማንኛ

ችሁም ስሜት ሳይጎዳ በተረጋጋ መንፈስ መነጋገር ወላኝ ነው። ደስተኛ የሆኑ ጥንዶች እንዳቸው ለአን ዳቸው ጥሩ ከመሆናቸው የተነሳ በመካከላቸው ባለው የአብርካት ቁርኝት ምክንያት አን ዳቸው አንዳቸውን «ምን ላገዝ...ምን ልስራ...» ብለው ጽቷጽቃሉ። እንደነዚህ አይ ነቶቹ ጥንዶች አንዳቸው አንዳቸው ላይ መጥፎና አስቀያሚ የሆነ ድርጊት የማይፈ ጥሩ በመሆ ናቸው የፍቅር ትስስራቸው ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረና እየጠነከረ ጁመው።

ለትዳር በጎነት ቅመም ከሆኑ ነጥቦች ውስጥ የሚመከረው ሌላው እውነታ ደግሞ ከትዳር አጋርዎ ጋር ለመተኛት አልጋ ላይ ከወጡ በሁዋላ ወዲያው እንዳይተኙ ነው። ይህ የሚመከረው ደግሞ ከአጋርዎ ጋር ለተወሰኑ ደቂቃዎች ማውራት እንዲችሉ ነው። አልጋ ላይ ሆናችሁ ማውራታችሁ ቀን በየፊናችሁ ስትውሉ ያጋጠማችሁንና ውሎአችሁን እንድትረዱ ይረዳችሁዋል። በተጨማሪ ደግሞ ለቀጣዩ ኑሮአችሁ እቅድ እንድታወጡና በተረጋጋ ስሜት በመመካከላችሁ ተፈጥረው ስለነበሩ ችግሮች እንድት ወያዩ ስሚረዳ ነው።

ሁሉም ሰው የራሱ የሆነ አስተዳደግና ባህርይ ስላለው ማንነት ከሰው ሰው ይለያያል። ይህ በመሆኑ ደግሞ በእርስዎና በትዳር አጋርዎ መካከል ልዩነቶች ሊኖሩ ግድ ስለሚሆን ልዩነቶቻችሁ ላይ መወያየቱ ጠቃሚ ነው። ይህ ሲሆን ቶቶቻችሁ ላይ በጠረጴዛ ዙሪያ በመወያየታችሁ ቂም አሊያም ቁርሾ የሚያያይዝ ስሜት ስለማይኖር ውይይቱ ግንኙነታዎች ደስተኛና ጥሩ እንዲሆን ያደርገዋል።

በፍቅር መሀከል ውይይት መኖሩ ዘላቂ የሆነን ጥሩ ስሜትንና ደስተኝነትን በትዳር ላይ ይፈጥራል። ይሁንና አንዳንድ ጥንዶች ላይ እንደሚስተዋለው ውይይት በሚያደርጉበት ጊዜ እያንዳንዱን ነገር በዝርዝር የመወያየት ልምዳቸው ትዳራቸው ለመበጥበጡ መንስኤ ይሆናል። ደስተኛ የሆኑ ጥንዶች ሲጻጹ እያንዳንዱን ዝርዝር ጉዳይ ላይ አበጥሮና ጠልቆ መነጋገርን አይመርጡም። በመሆኑም እንዲህ አይነት ጥንዶች ስሜት ለስሜት ስለሚግባቡ የአንዳቸውንም ስሜት ሳይጎዱ ቀለል ያለ ውይይትን ያደርጋሉ። በመሆኑም «ውሀ ቀጠነ» አይነት ወሬን በውይይታቸው ውስጥ የማያካትቱ ጥንዶች ደስታቸው ሳይፈርስ ትዳራቸው መዝለቅ ይችላል። ይሁንና በትዳር ውስጥ አለመስማማቶች ላይፈጠሩ አይችሉም። ይሁንና ደስተኛ የሆኑ ጥንዶች አሊያም ትዳራቸውን የሚወዱ ሰዎች «ጥቃቅን»ተብለው የሚፈረጁትን የግጭት አይነቶችን በማስወገድ ሁኔታው ወደ ከፍተኛ ባለ ሳጸመራ ሁኔታዎቹን ለስለስና ቀላል አድርገው የማለፍ ብቃታቸው ለሁሉም ጥንድ ግሚመር እንደሆነ ባለሙያዎቹ ይናገራሉ።

...ሐረር...አንድ ሆስፒታል...አምስት ሳተላይት ክሊኒኮች

- በሐረር ቷቅላላ ሆስፒታል ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ ሀምሳ አራት እናቶች ከተወለዱ ሕጻናት መካከል ሁለቱ ብቻ ናቸው ቫይረሱ ተቸፍባቸው።

(PMTCT) ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚያስችለውን ፕሮጀክት ተግባራዊ ለማድረግ በሐረር አንድ የግል ሆስፒታል ከአምስት ሳተላይት ክሊኒኮች ጋር በቅንጅት በመስራት ላይ መሆኑን የአምዱ አዘጋጆች ለመመልከት ችለዋል። ሆስፒታሉ ሐረር ጠቅላላ ሆስፒታል ሲሆን የጽንሰና ማህጸንን ሕክምና ጨምሮ የተለያዩ አገልግሎቶችን ለሕብረተሰቡ በመስጠት ላይ የሚገኝ የግል ሆስፒታል ነው። በሐረር ይማጅ ሜዲካል ሴንተር ተባለ ሆስፒታልም ለዚህ አምድ ተጋብዞአል። በሁለቱም ሆስፒታሎች በመቸፍት የህክምና ባለሙያዎቻችንና በቅርብ ከሕመምተኞቹ ጋር የሚሰሩ ነርሶችን እንዲሁም ሳተላይት ክሊኒክ ከሚሉ ባሉት ውስጥ የአንዱን ክሊኒክ ኃላፊ አስተያየት ለንባብ አቅርበናል። የሐረር ጠቅላላ ሆስፒታል ሜዲካል ዳይሬክተር ዶ/ር አየለ ኃይሉ እንደተናገሩት...

«...ሆስፒታሉን ለየት ከሚያደርጉት አገልግሎቶች መካከል ሲቲ ስካን የተባለውን ሳይንሳዊ መሳሪያ በማስገባት አስፈላጊ የሆነውን ሕክምና በምስራቁ በኩል ላሉ ታካሚዎች አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን በአስራ አምስት ቀን ወደሆስፒታሉ በሚመጣ ፓቶሎጂስት አማካኝ ጎንጎም ሕክምና በመስጠት ላይ ይገኛል። በዚህም ምክንያት የታካሚዎች ወደአዲስ አበባ የመሄድ አስፈላጊነት በእጅጉ ቀንሶአል ማለት ይቻላል። የPMTCT አገልግሎትን በሚመለከትም ገና የሚወለዱ ሕጻናትን ከኤችአይቪ ቫይረስ ለመከላከልና የእናቶችንም ሞት ለመቀነስ የሚያስችል አገልግሎት በመስጠት ላይ ሲሆን ምንጊዜም በሆስፒታሉ አንድ ባለሙያ እንዲገኝና ካሉት ስድስት አዋላጅ ነርሶች ጋራ በመሆን ሕክምናውን እንዲሰጥ የሚያስችል አሰራር በመከተል ላጁ እንገኛለን።»-ብለዋል።

በሐረር ቷቅላላ ሆስፒታል ማሻሻያ አል ጸቶናት ሲ/ር አለምነሽ ዳበሳ ከፊቷ በተዘረጋው ትልቅ መዝገብ ላይ አተኩራ ስራዋን በመስራት ላይ እንዳለች ነበር አንዳንድ ነጥቦችን ያነሳንላት። እንደሲስተርዋ ማብራርጸ፡-

« ይህ ከፊት ለፊት የተዘረጋው መዝገብ ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚሰሩ ስራዎች ጋር በተያያዘ ክትትል ያላቸው ሕጻናትና መከላከሉ ላይ የሚሰሩ ስራዎች ይመዘገባሉ። እናቶች ለክትትል በሚመጡበት ጊዜ ከቫይረሱ ጋር መኖር ያለመኖራቸው ሁኔታ ከጊዜ ወደጊዜ እየቀነሰ የመጣ ነው። በእርግጥ ቀደም ባሉት ጊዜያት በግል ሆስፒታሎች ይህ አገልግሎት የማይሰጥ

□ንደነበረ የሚታወስ ነው። ምንምኑም የተለያዩ ሲሆኑ ከነዚህም መካከል አገልግሎት ለመስጠት የሚያስችል አደረጃጀት አለመኖሩና አንዳንድ ጊዜም የግል የጤና ተቋማቱ ትርፍ የሚያስገኝ ስራ ላይ ያተኩሩ ስለነበር ነው። በዚህ አሰራር ቢቀጥል ኖሮ ብዙ እናቶችን የሚያሳጥን ሲሆን አሁን ግን በተለይም በዚህ ሆስፒታል ከኢሶግ ጋር በመተባበር ስራውን ለመስራት የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያዎቹ ሙሉ ፈቃደኛ በመሆናቸው በተሻለ ሁኔታ አገልግሎቱን መስጠት ተችሎ አልፏል። ስለሆነም በሌሎች ችግሮች ካልሆነ በስተቀር አንዲትንም እናት አጥተን አናውቅም። ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን አሰራር በምንም ምክንያት እንዳይቋረጥ ከማድረግ ባሻገር ምናልባት ሁኔታውን ካለ መረዳት አገልግሎቱን ችላ ብለው የሚሄዱ እናቶች እንኩዋን ቢያጋጥሙን በልመና ጭምር አሳምነን ስራውን እንሰራለን።»

በመቀጠል ያመራው ይማጅ ወደተባለው የግል ሆስፒታል ነው። ሆስፒታሉ ጠቅላላ ሆስፒታል ሲሆን ባለቤቱ አቶ ሳብሪን አህመድ ይባላሉ። ሆስፒታሉ ሐረር ውስጥ ስራ የጀመረው እንደአውሮፓውያኑ አቆጣጠር በ2001/09ም ነው። አቶ ሳብሪን የሆስፒታሉን የ(PMTCT) ኤችአይቪ ከእናት □□ልፀ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን ስራ በሚመለከት የሚከተለውን ብለዋል።

« ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን ስራ የጀመርነው ከሶስት አመት ወዲህ ነው። ከዚያ በፊት ግን ይህንን ስራ ለመስራት የቡድን ስራ ያስፈልግ ነበር። ይህም ማለት መንግስትም ሆነ የግል ተቋማቱ ተለያይተን ለየብቻችን ልንሰራው የምንችለው ስላልነበረ ነው። በዚያን ጊዜ በጤና ቢሮ በኩል የነበረው ሁኔታ □ ብንም ስራውን ለመጀመር የሚያበረታታ አልነበረም። ከዚያ በሁዋላ ግን ስራውን ለመስራት በሚያስችል ሁኔታ ከስልጠና ጀምሮ አቅርቦቱን በማስተካከል ልንሰራ የምንችልበትን መስመር የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር እንዲሁም የጤና ቢሮው ከእኛ ፋር በመቀናጀት መስራት በመቻላችን ብዙ እናቶችን ማከም እንዲሁም ሕጻናቱ ከቫይረሱ ነጻ እንዲሆኑ የሚያስችለውን መንገድ በመከተል ላጁ እንገኛለን።»

በጁማፀ ሆስፒታል ስራውን እየተዘዋወርን በተመለከትንበት ወቅት በስራ ላጁ ጸዮናት ሲስተር ሙሉብርሀን ፋንታሁን በተለይም ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ እናቶች የተወለዱ ህጻናትን የመጨረሻ ውጤት ለማግኘት ሊደረግ የሚገባውን ትኩረት በሚመለከት ቤተሰብ ምንምህል ተግባራዊ እያደረገ ነው ለሚለው ጥያቄ የሚከተለውን መልስ ሰጥታለች።

« ... በእርግጥ ሕክምናቸውን ሌላ የጤና ተቋም ጀምረውም ይሁን በቀዳታ እዚሁ ክትትል ከሚያደርጉት እናቶች መካከል ምናልባት ከሰላላው አንድ ወይንም ሁለት ሴቶች ቫይረሱ በደማቸው ሊገኝ

ይቻላል። ከዚህ ሁኔታ ስንገሳ በአሁን ወቅት ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ እናቶች ብዙም አይደሉም ማለት ይቻላል። ቢሆንም ግን ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ እናቶች የሚወለዱ ሕጻናትን ከቫይረሱ ነጻ ናቸው የሚለውን ማረጋገጫ ለመስጠት ከተ ወለዱ በሁዋላ ክትትል ማድረግ አስፈላጊ ሲሆን ...እዚህ ላይ ግን ክፍተት አለ። አብዛኛዎቹ እናቶች የመጀመሪያውን አርባ አምስት ቀን ሆስፒታሉ በሰጣቸው የጊዜ ቀጠሮ መሰረት ይገኛሉ። በዚያ ጊዜ ውስጥ ህጻኑ ለጊዜው ምንም ነገር የሌለበት መሆኑ ሲነገራቸው ከዚያ በሁዋላ ወደሆስፒታሉ መመለስ በግጭት ብዙዎች ናቸው። በጋር በግ በቱጫቱ ሲመረመር ነጻ ነው ማለት የመጨረሻው እንዳልሆነና በእርግጠኝነት ማወቅ የሚቻልበትን ጊዜ እንዲሁም ሕጻኑ በተወሰነ ጊዜ በግጭት አታል መምጣት አንዳለበት ቢነገራቸውም ብዙዎቹ በመጀመሪያዎቹ አርባ አምስት ቀን የተሰጣቸውን መልስ በመ ያዝ በዛው የመቅረት ሁኔታ ይታያል። በእርግጥ አንዱ ምክንያት የአድራሻ መራቅ እን ደሆነ እንረዳለን። ከዚህ ውጭ ግን ብዙ ጊዜ የሚሰጡን የስልክ አድራሻ የተሳሳተ ስለሚ ሆን በምንቀበላቸው የስልክ ቁጥር ስንሞክር አይገኙም ። ከዚህም በተጨማሪ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ መሆናቸውን ባሎቻቸው እንዲያውቁባቸው ስለማይፈልጉ እንድናነጋግራ ቸውም የማይፈልጉ ብዙዎች ናቸው። የምክር አገልግሎት በሚሰጥበት ጊዜ ባሎቻቸው እንዲቀርቡ ቢነገራቸውም በቃጠቻ የማይሆኑና ችግሩን እራሳቸው እንደሚወጡት የሚና ገሩ ብዙዎች ናቸው። ሁኔታው ጊዜ ከወሰደ በሁዋላ በባሎቻቸው ዘንድ መታወቁም ባይቀር እንኩዋን ለልጆቹ ሊደረግላቸው ክትትልና ጥንቃቄ እንዲሁም እንክብኝቤ ላይ ተጽእኖ ስለሚያደርግ ይህ መስተካከል የሚገባው ክፍተት ነው። »

በሐረር ጠቅላላ ሆስፒታል ዙሪያ ካሉት አምስት ሳተላይት ክሊኒኮች የአንዱ ማለትም የአዋሽ ክሊኒክ ባለቤት ዶ/ር ኮከብ መሐመድ የሳተላይት ክሊኒኮቹን የስራ ባህሪ እንደሚ ከተለው ገልጸዋል።

«... ሃረር ተቅላላ ሆስፒታል የተቋቋመው በሐረር ከተማ ውስጥ ባሉ የጤና ባለሙያዎች አማካኝነት ነው። በዚህ ሆስፒታል ውስጥ አምስት የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች የሚሰሩ ሲሆን እነዚህ ሐኪሞች በግላቸው ሌላ ክሊኒክ ያላቸው ናቸው።ነገር ግን በጋራ ያቋቋሙትን ይህንን ሆስፒታል ማእከል በማድረግ በየክሊኒካችን የሚስተ ናገዱ ታካሚዎችን ከፍ ላለ ሕክምና ወደዚህ ሆስፒታል የምናስተላልፍ ሲሆን በቻ ሐኪሞቹም በዚህ ሆስፒታል እንደየአስፈላጊነቱ አገልግሎት በመስጠት ላይ እንገኛለን። በተለይም ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላፍ ለማድረግ ከኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በሚሰጥ የስልጠናና ሌሎች ድጋፎች በተጨማሪ መንግስት አስፈላጊውን አቅርቦት ስለሚያደርግልን በተሻለ ሁኔታ ህብረተሰቡን

ለማገልገል ችለናል። የጤና አገልግሎት ሽፋን በተናጠል ሊሰራ የሚችል አይደለም። መንግስትም ሆነ የግል የህክምና ተቋማት ለየብቻቸው እንስራ ቢሉ ውጤታማ ሊሆኑ እንደማይችሉ እሙን ነው። ስለዚህም ተቀናጅተን መስራት በመቻላችን የሰዎችን ሕክምና ለማግኘት ከቦታ ቦታ መዘዋወር ቀንሰናል ብለን እናምናለን። የመካኒካት፣ የማህጻን ካንሰር ፣ ከፍተኛ የራጅ ምርመራ ለመሰጠት ሁሉ ወደአዲስ አበባ የሚኬድበትን የመንገድ የሆተል የመሳሰሉትን ወጪዎች ከመቀነስ ባሻገርም አገልግሎቱ ተጠቃሚዎቹ ባሉበት በአካባቢያቸው በመድረሱ ጊዜ ሳይፈጅ በፍጥነት ሕክምናን ማግኘት አስችሎል። ስለዚህም የኤችአይቪ ታካሚዎች እንደቀድሞው አድሎና መገለል የሚባል ነገር ሳይደርስባቸው እንደማንኛውም ስካሚ በቅርባቸው በሚያገኙት የህክምና ተቋም በመገልገል ላይ ይገኛሉ። ስለዚህ ብዙዎችን መድረስ ችለናል ብለን እናምናለን።»

በስተመራ ረሻም ስራ ላይ ለሚገኙ ሰዎች ለሚከፈሉ ልዩ ልዩ አገልግሎት እና የጽንሰና ማህጻን ሕክምና እስፔሻሊስት የሆኑት ዶ/ር አየለ ኃይሉ በተለይም ሕጻናቱ በኤችአይቪ ቫይረስ እንዳይያዙ በማስቻሉ ረገድ ያላቸውን እማኝነት ተቆጣጥሮታል።

«...ኤችአይቪን በተመለከተ የባህርይ ለውጥ ለማምጣት ገና ሀብረተሰቡን ማስተማር መቀጠል አለበት። አሁንም ገና ነው። ርቀቱ የሆኑትን በመንከባከብና ሕጻናቱ ከቫይረሱ ጋር እንዳይወለዱ ለማድረግ ግን ተገቢውን ጥረት በማድረግ ላይ እንገኛለን። ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ ህምሳ አራት እናቶች ከተወለዱ ሕጻናት መካከል ሁለቱ ሕጻናት ብቻ ናቸው ቫይረሱ የተገኘባቸው። ይህንን ስሌት ወደመቶ ብንቀይረው 97% ያህል ሕጻናቱን አድነናል ማለት ነው። ይህ ትልቅ እርካታ ነው። የዚህም ምክንያቱ እናቶች አስቀድሞ ውንም ተገቢውን ክትትል እንዲያደርጉ ተገቢውን ምክር እየሰጠናቸው ስለሆነ እና እነሱም ተቀብለው ተግባራዊ በማድረጋቸው የተገኘ ውጤት ነው። ስለዚህ ሐገሪቱን የሚረከቡዋት ሕጻናት በጤንነት በመወለድ ላይ ናቸው ማለት እንችላለን። የባህርይ ለውጥ ለማምጣት ግን ገና ብዙ ስራ መሰራት አለበት። »

«...አብዛኞቹን ግቦች መድረስ ይቻላል...»

«በምእተ አመቱ የልማት ግብ መሰረት በኢትዮጵያ የእናቶች መጠን በመቀነስ ላይ ነው ወይንስ? ለሚለው ጥያቄ በ□□□9 □ሚሞቱ እናቶች ቁጥር ለጊዜው ቀንሶ ባይገኝም ተያ ያዥ የሆኑ ሌሎች ግቦች ላይ ግን በውጭው አቆጣጠር እስከ 2015/ ድረስ መድረስ ይቻላል። በቀሪ□ ቱ□ም □እናቶችን ሞት መጠን ለመቀነስ እና ግቡን ለማሳካት አስፈላጊው ጥረት ሁሉ ሊደረግ ይገባል። »

□/C ጁርቶ ገ/ሕይወት (በኢ.አ.ዩ ህክምና ፋክልቲ ረዳት ፕሮፌሰር የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት እና የኢሶግ ፕሬዝዳንት)

ከላይ ያስነብሩት መረጃ መሰረት ያደረገው ከአንድ ሳምንት በፊት በአዲስ አበባ ተደርጎ የነበረውን የእናቶችን ሞት ምክንያት የማወቅ የስድስት ወር □ከራ ልምት ልውውጥ ስብሰባ ነው። በስብሰባው የተገኙት ተሳታፊዎች በአገራችን ከኢሶግ ጋር የሚሰሩ ዘጠኝ ሆስፒታሎችና አርባ አምስት ጤና ጣቢያዎችን ጨምሮ ከአፍሪካ እና ፕሮጀክቱን ከሚደግፈው አለም አቀፍ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያዎች ማህበር የተወከሉ ባለሙያዎች ነበሩ። □እናቶችን ሞት ምክንያት ለማወቅ ኢሶግ አብሮአቸው ከሚሰራባቸው ሆስፒታሎች አንዱ በአዲስ አበባ የሚገኝ□ ቅ□ስ ቼ□ሎስ ሆስፒታል ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ነው። በዚያም ያለውን አሰራር በሚመለከት ዶ/ር ማለ□ ቢራራ እና እና ዶ/ር ድልአየሁ በቀለ በሆስፒታሉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማብራሪያ የሰጡ ሲሆን በአጠቃላይ ስለእናቶች ሞት መቀነስ እና ተያዥ ለሆኑ ጥያቄዎች መልስ የሰጡን ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የኢሶግ ፕሬዝዳንት ናቸው።

□/C ማለ□ እንደሚገልጹት «በሆስፒታሉ የእናቶችን ሞት ምንነት ለማወቅ በሚደረገው ክትትል ሐኪሞች እና ነርሶች የተወጣጣ አንድ ኮሚቴ የተዋቀረ ሲሆን እንደዚሁም የኮሌጁ ጥራት ቁጥጥር ኃላፊ እና የኮሌጁን ስራ አስኪያጅ ጨምሮ ኮሚቴው ወደ አስራ አምስት አባላት አሉት። በቅዱስ ቼ□ሎስ □እናቶችን ሞት ምክንያት ለማወቅ የሚሰራው ኮሚቴ በሶስት ሲኒየር የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች በበላይነት □ተመራ እንዲሁም ሁለት ጠቅላላ ሐኪሞች ደግሞ መረጃውን በመሰብሰብ ስራው በመሰራት ላይ ነው። ምንም እንኳን ቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ የሚገኘው በአዲስ አበባ ቢሆንም ታካሚዎቹ የሚመጡት ግን ከተለያዩ በአዲስ አበባ ዙሪያ ካሉ አካባቢዎች ጭምር ነው። ስለሆነም አሉ ዶ/ር ማለደ « ስለሆነም

በአብዛኛው ሶስቱ መዘግየቶች በመባል የሚገለጹት ነገሮች እናቶችን ሲጎዱ ጁታያል። እነርሱም...እናቶች...

- ወደጤና ተቋም መሄድ እንደሚገባቸው አለማወቃቸው
- ወደጤና ተቋም መሄድ እንዳለባቸው ቢያውቁም ለመሄድ አለመቻላቸው እና
- ወደጤና ተቋም ቢሄዱም ተገቢውን ሕክምና ማግኘት አለመቻላቸው... ናቸው።

ስለ□ሀ በእነዚህ ምክንያቶች ጤናቸው የሚጎዳ ብሎም ለሀልፊት የሚዳረጉ □ናቶች ሁኔ□ ጸፉ። በ□□ጥ አሁን በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ትብብር የተጀመረው ለምክንያትን የማወቅ ስራ ከመጀመሩም በፊት እናቶች ለምን ከጉዳት ላይ እንደሚ ወድቁ የሚታወቅ ነገር ያለ ሲሆን ከዚህም በብዛት በወሊድ ጊዜ ከፍተኛ የሆነ የደም መፍሰስ እንዲ ሁም በእርግጥ ጊዜ የሚከሰት የደም ግፊት ፣ የኢንፌክሽን እና ሌሎች ሁኔታዎች እንደነበሩ ጁታመናል። አሁን ግን ለእናቶች ሞት ምክንያት ምንድናቸው የሚለውን ከመለየት አንጻር በሚሰራው ስራ ተጨባጭ በሆነ መልኩ ስንት እናቶች በምን ምክንያት እንደሚሞቱ ግልጽ የሆነ መረጃ □□ተቶ ሲሆን በየትኛው በኩል በከፍተኛ ሁኔታ መጎዳት እንደሚኖር በሚያ ሳ□□ መረጃ □ሪጸ በ□□ሩ ስብሰባ እየተደረገ ባለሙያው እናቶችን ለማዳን የሚያስችለው እር ምጃ ምን እንደሆነ መገመት የሚያስችለው አካሄድ ነው።

»
ዶ/ር ድልአየሁ በቀለ እንዳሉትም «□ናቶች ለሞት የሚዳረጉት በሶስት መዘግየቶች ነው ተብሎ ከላይ ከተጠቀሰው ውስጥ በተለይም እናቶች ወደጤና ተቋም መሄት እንዳለባቸው አለማወቃቸውና ለመሄድ ቢያስቡም እድሉን አለማግኘታቸው ለጉዳታቸው ከፍተኛውን ቁጥር ይይዛል። በእርግጥ ወደጤና ተቋም ከደረሱም በሁዋላ አንዳንድ የጤና ተቋማት የተሟላ አገል ግሎት መስጠት ባለመቻላቸው ምክንያት እናቶቹ በወቅቱ ተገቢውን ሕክምና ስለማጸዳት የሚጎ ዱበት ሁኔታ ይኖራል። የጤና ተቋማቱ ታካሚዎችን ጊዜ ሳይፈጁ ወደሚቀጥለው የህክምና አገልግሎት ካለማስተላለፍ በተጨማሪም ከፍተኛ የህክምና ተቋማቱ በትክክል የሚላኩላቸውን ታካሚዎች ወይንም ወላጆች ተጠቃሚዎቹን ማስተናገድ ችለዋል ወይንስ? የሚለውም አጠያ ያቂ ነው። ስለዚህ በአሁን ወቅት በየሆስፒታሉ የተጀመረው አሰራር ሆስፒታሎቹ እንዲሁም የጤና ባለሙያዎቹ እራሳቸውንም እሚገመገሙበት እና ማስተካከል የሚገባውን ነገር ማየት የሚቻልበት በመሆኑ በጣም ጠቃሚ ነው።»ለላኝል።

ዶ/ር ማለደ የባለሙያዎችን የስራ ተነሳሽነትን በሚመለከት እንደገለጹት «□ናቶች በተለይም በገጠራማው ክፍል የሚኖሩት ወደጤና ተቋም መሄድ እንዳለባቸው አምነው ከዚያም በተቻለ መጠን ያላቸውን ቅሪት አንጠፍጥፈው □□ ሆስፒታል ከደረሱ በሁዋላ የአገልግሎት አለማግኘት ማለትም ሶስተኛውን መዘግየት የሚፈጥረው በዋናነት የባለሙያው ተነሳሽነት አለመኖር ነው።

የባለሙያ ተነሳሽነት ከብዙ ነገሮች ጋር ይያያዛል። የስራ ጫና፣ የጤና ተቋሙ የመድሀኒትና የመሳሪያ አቅርቦት አለመሟላት፣ የቁጥጥር ማነስ፣ የእውቀትና የክህሎት ማነስ እንዲሁም ተያያዥነት ያላቸው የጥቅማ ጥቅሞች ሁኔታ ሊፈጥረው ይችላል። ስለዚህ የባለሙያዎች የስራ ተነሳሽነት አንዱና ትልቁ ግድግዳ ሆኖ ለመጠበቅ የሚያስፈልገው ሲሆን ይህን ለማሟላት አስፈላጊው ጥረት ሁሉ መደረግ መቻል አለበት። የባለሙያዎችን ክህሎት ማሳደግ፣ የጤና ተቋሙን በተሟላ ሁኔታ ማደራጀት እንዲሁም ተገቢውን የስራ ክትትል ማድረግ... ወዘተ አስፈላጊ ነው።»

ዶ/ር ድልአየሁ በበኩላቸው «አንዱ እናቶችን ሊጎዳ የሚችለው የተዛባ አሰራር የቅብብሎሽ ስርአቱ ያለመጠንክር ነው። ከጤና ተቋማት ወደሆስፒታሎች ለከፍተኛ ሕክምና የሚላኩትን ወላጆች በሚመለከት መደረግ የነበረበት አንዲት እናት ወደሆስፒታል በምትላክበት ወቅት ሆስፒታሉ ተጠይቆ አልጋ መኖሩ ተረፋ። ፤ ሆስፒታሉም ይህችን እናት ለመቀበል ዝግጁ ሆኖ ሊሆን ሲቻል እናቶች ያለምንም መረጃ ቅብብል ስለሚላኩ ሲንቁቁ ጁ ጸሉ። ጁህ የቅብብሎሽ ችግር እንደ ሀገርም ትልቅ የማሻሻያ እርምጃን የሚፈልግ ነው። ሌላው ጤና ጣቢያዎች ወይም ክሊኒኮች ለከፍተኛ ሕክምና እናትየውን ወደ ሆስፒታል መላክ ብቻ ሳይሆን የህመም ምዋን ምንነትና የህክምና ውጤቱን ማወቅ ስለሚገባቸው ግብረመልስ እንደሚያስፈልጋቸው የታ መነ ነው። ይህንን አሰራር በተመለከተ እስከአሁን ምንም የተዘረጋ መስመር የለም። ስለግብር በቅ ስ ገጽ ሎስ ሆስፒታል ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ዙሪያ ከሚገኘው ስምንት ጤና ጣቢያዎች ጋር በምንሰራው ስራ የግብረመልስ አሰራርን ለመጀመር በዝግጅት ላይ እንገኛለን። ነገር ግን ይህ በአገር አቀፍ ደረጃ ተግባራዊ እንዲሆን ከፍተኛ እንቅስቃሴን የሚጠይቅ ነው።»

ንደ ዶ/ር ማለደ «መንግስት በአሁኑ ወቅት በአዲስ አበባ ብቻ ከሰላሳ ያላነሱ የመንግስት ጤና ጣቢያዎችን ገንብቶአል። መውለድን በሚመለከት ከፍተኛ የህክምና ክትትል የማይሰጠው እስከሆነ ድረስ በጤና ጣቢያዎች እንዲሰሩ ይፈለጋል። ነገር ግን ወላጆች በአብዛኛው ምጥ ሲይዛቸው በቀጥታ የሚሄዱት ወደ ጤና ጣቢያ ሳይሆን ወደሆስፒታል ነው። የዚህም ምክንያቱ በጤና ጣቢያ ያሉ የህክምና ባለሙያዎች በትክክል አያዋልዱም ወይም በጤና ጣቢያ ትክክለኛውን የህክምና አገልግሎት አናገኝም ከሚልና ሆስፒታል ስንት ደክተሮች ስላሉ በእነሱ እጅ የመውለድ ፍላጎት ከመኖሩ የተነሳ ነው። ነገር ግን ወሊድ የተለያዩ ችግሮች እስካልተከሰቱ ድረስ መፈጸም ያለበት በጤና ጣቢያ በአዋላጅ ነርሶች አማካኝነት ነው። ይህ በየትኛውም የአለም ክፍል ያለ አሰራር ነው። በግን አገር ግን ይህንን ብዙዎች ስለማይፈጽሙ እና በቀጥታ ለትንሹም ለትልቁም ወደሆስፒታል መምጣቸው ጤና ጣቢያዎችን ያለመጠቀምና በአግባቡ ስራቸውን እንዳይሰሩ ከማድረጉም በላይ በሆስፒታሎች ውስጥ ከፍተኛ ክትትል እንዲደረግ ላቸው የሚያስፈልጋቸውን ታካሚዎችን ቦታ እና የሐኪሞችን ጊዜ በመሻማት ጉዳት እንዲደርስ ምክንያት ይሆናሉ። ይህ ችግር በመንግስት ከፍተኛ ትኩረት ጸቶን በመሆኑ

ትክክለኛ የሆነ የጤና ጣቢያዎች አጠቃቀም እንዲኖር መስመር እየተዘረጋ ነው። በአሁን ወቅት የቅብብሎሽ ስርአቱን ለማጠናከር እንዲያስችል እያንዳንዳቸው አዲስ አበባ ውስጥ የሚገኙ ሆስፓታሎች በስራ ችው አስር አስር ጤና ጣቢያዎች ጋር የስራ ግንኙነት እንዲፈጥሩና ክትትል እንዲያደርጉ የቅብ ብሎሽ ስርአቱም እንዲጠናከር የሚያስችል አሰራር በመዘርጋት ላይ ነው። ይህ በቀጣዮቹ ጥቂት ወራት ውስጥ እልባት አግኝቶ ወደተሻለ አሰራር ይገባል ብለን እናምናለን። »

በስተመጨረሻ ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የኢሶግ ፕሬዝዳንት የእናቶች ሞት መጠን መቀነስን በሚመለከት እንዳብራሩት « ሞት መጠንን በሚመለከት አሁን ከምን ደረጃ ላይ ነው ያለው ?የሚለውን በሚመለከት ያው ቁጥሩ ከፍተኛ ነው ማለት ብቻ ይበቃል። ነገር ግን መሰረታዊው ነገር ለውጥ ማምጣት አለብን የሚለውን መመልከትነው። የእናቶችን ሞት መጠን ሙሉ ለሙሉ ከዜሮ ማድረስ ይቻላል ማለት ሳይሆን በተቻለ መጠን ቁጥሩን መቀነስ አስፈላጊ ስለሆነ በትጋት መስራትን ይጠይቃል። ከምእተ አመቱ የልማት ግብ አንጻር ስንመለከተውም የልማት ግቡ ወደ ስምንት ነጥቦች ሲሆኑ አብዛኞቹን ማሳካት የሚቻልበት አንሄድ እየታየ ነው። የእናቶች ሞትን መቀነስ ላይ ግን ብዙ መሰራት አለበት። ያ ማለት ግን እስከጭርሱንም ውጤት የለም ማለት አይደለም። እንደ ተባበሩት መንግስታት ግምት በኢትዮጵያ የእናቶች ሞት መጠን እየወረደ ያለው ወደ 4.5 ከመቶ አካባቢ ሲሆን የምእተ አመቱን ግብ ለማሳካት ግን የሚጠበቅብን 5.5 ከመቶ ድረስ መውረድ ነው። ሌላው ነገር ለልማት ግቡ ከተቆረጠው ቀን በፊት የሚደረስባቸው ፣በተቆረጠው ቀን የሚደረስባቸው ፣ከዚያም በሁዋላ የሚደረስባቸው ይኖሩ ራሱ። ዋናው ነገር ለልማት ግቡ ከተያዘውም የጊዜ ገደብ በሁዋላ የተደረሰባቸውን ውጤቶች ይዞ መቀጠል መቻል ቁልፍ ነገር ነው። ስለዚህም ብዙ ነገሮች ማለትም...የቤተሰብ ምጣኔ አገ ልግሎት፣ የቅድመ ወሊድ አገልግሎት ፣የህክምና አገልግሎት ተደራሽነትን ስናይ ብዙ ነገሮች እየተሻሻሉ ነው። ነገር ግን ሞት የሚለው ነገር የብዙ ነገሮች ውጤት ስለሆነ በርትተን ከሰራን ካሰብነው □ት እንደርሳለን የሚል እምነት አለኝ» ብለኝል □/ር ጁርቶ ገ/ሕይወት የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት፣በአ.አ.ዩ ረዳት ፕሮፌሰርና የኢሶግ ፕሬዝዳንት።

«...አናቶችን ጤንነት ሁኔታ መከታተል ...»

ናቶች :- ወደጤና ተቋም የመሄድ እድል ሳይኖራቸው፣ ወደጤና ተቋም መሄት እንዳለባቸው

ባለማወቃቸው፣ ከጤና ተቋም ደርሰውም አገልግሎት አለማግኘት ታቸው ...ለጉዳት ሊዳርጋቸው ይችላል።

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ESOG እንደውጭው አቆጣጠር ጁን 22 እና 23/2012 በኢትዮጵያ አቆጣጠር ሰኔ 15 እና 16 /2004 በአዲስ አበባ በእናቶች ጤንነት ላይ ያተኮረ የልምድ ልውውጥ የተካሄደበትን ስብሰባ አከናውኖአል። በስብሰባው ላይ የተሳተፉት በአ ገራችን በአራት ክልሎች ማለትም በኦሮሚያ በአምሃራ በደቡብ እና በአዲስአበባ ከሚገኙ ዘጠኝ ሆስፒታሎችና አርባ አምስት ጤና ጣቢያዎች የተውጣጡ የጤና ባለሙያዎች ሲሆኑ በተለይም በሁለተኛው ቀን ከተለያዩ የአፍሪካ አገራት የመጡ የጤና ባለሙያዎችም ተሳታፊዎች ነበሩ። **አናቶችን ጤንነት በሚመለከት የሚደረገውን የመረጃ ማሰባሰብ ስራ ፕሮጀክት ድጋፍ የሚያደርገው የአለምአቀፍ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር FIGO ተወካዮችም በልምድ ልብ-ጥቅ ስብሰባው ላይ ተገኝተዋል።**

ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ፕሬዝዳንት **ንደገለጹት የጤና ባለሙያዎች የነበራቸውን እውቀት በተወሰነ የጊዜ እርቀት ማጸጋጠሙን፣ የየእለት ተግባራቸውን በሚመለከት ልምድ የሚለዋወጡበት ፣ አዳዲስ የተደረሰባቸውን ግኝቶች የሚያውቁበት መድረክ መዘጋጀቱ ለወደፊት የተሻለ አስራር ይረዳል። በስብሰባው ላይ በመጀመሪያው ቀን የተሳተፉት ኢትዮጵያውያን ባለሙያዎች ፡-**

- **አናቶችን ጤና ማሻሻል እንዴት ይቻላል?**
- **ለውጦች ሲመጡ እንዴት መገመት ይቻላል?**
- **በቡድን ስራን መስራት ምን ይጠይቃል? ምን ያህልስ ይጠቅማል? የሚለውን ለመመልከት የሚያስችላቸውን መረጃ አግኝተዋል።**

በሁለተኛው ቀን በተደረገው ስብሰባ በዚሁ ፕሮጀክት ውስጥ ከአፍሪካ የመጡትን ባለሙያዎች ጨምሮ ባለፉት ስድስት ወራት ውስጥ የተሰሩትን ስራዎች መፈተሽ የተቻለበት ውይይት ተካሂዶአል። ይኼውም ለመውለድ እና ተያያዥ ለሆኑ ሌሎች ሕክምናዎች ወደሆ ስፒታል የመጡ እናቶች ሞተው ከሆነ የሞቱት በምን ምክንያት ነው የሚለውን እና ከሞት ተርፈውም ከሆነ የተረፉት ምን ስለተሰሩ ነው የሚለውን በመመልከት ለቀጣዩ ምን ቢደረግ ይሻላል የሚለውን ልምድ ለመለዋወጥ ያስቻለ ስብሰባ ነበር። ይህንን እንደጤና ተቋም ፣ እንደ ጤና ባለሙያ እና ህብተረሰቡስ ጭምር ምን ቢያሟላ **አናቶችን ሞት ቁጥር መቀነስ ይቻላል የሚለውንም ተሰብሳቢዎቹ የተወያዩበት እና በቋሚነት እንዴት ወደ ጤና አገልግሎቱ ሊካተት ይችላል የሚለውን የተመለከቱበት ነበር።**

ከአፍሪካ የመጡት ተሰብሳዎች ከቡርኪናፋሶ ፣ከካሜሩን ፣ከኡጋንዳ ፣ከሞዛምቢክ እና ከናይጄሪያ ናቸው ። እነዚህ አገራት FIGO በሚሰቷት ትፋክ ስር ስር እናቶችን ሞት ምክንያት ለማወቅ ፕሮጀክት ነድፈው የሚንቀሳቀሱ ሲሆን ወደኢትዮጵያ የመጡበት ምክንያትም ድጋፍ እንደሚያደርገው የአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር FIGO እይታ ኢትዮጵያ የተሻለ ስራ እየሰራች ስለሆነች ልምድ እንዲቀሰሙ ለማድረግ ነው። በዚህም መሰረት ከናይጄሪያ የመጡት ተሰብሳቢዎች ወደ ቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ኮሌጅ (ሆስፒታል) በመሄድ የእናቶች ጤንነትን በሚመለከት የሚደረገውን አመዘጋገብ እና ሞትን ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት ያለ ውን አሰራር በመመልከት አድንቀው ትልቅ ልምድ እንዳገኙ ተረድተዋል።

የልምድ ልውውጡን ለማድረግ የተጠሩት ተሰብሳቢዎች በጋራ በመሆን በአሰራራቸው የገጠማቸውን ችግር እና ለመፍትሔውም ያላቸውን ሀሳብ ስንዝረዋል። ከኡጋንዳ ፣ከናይጄሪያ፣ ሞጫቢያ እና ኢትዮጵያ የተውጣጡ ተሰብሳቢዎች በንደጠቆሙት

- በእናቶችን ሞት ሁኔታ ለመቀነስና ምክንያቶቹንም ለይቶ ለማግኘት እንደ አንድ ችግር የሚቆጠረው የባለሙያ ወይንም ስራተኛ ጭል እጥረት መሆኑ፤
- በእናቶችን ሞት በሚመለከት ችግሩ ከምን እንደሚመነጭ ለማሳወቅ ከተለያዩ የጤና ጣቢያ- ች ወደ ማእከል የሚተላለፈው የመረጃ ስርጭት ደካማ መሆን ፤
- በእናቶችን ሞት ምክንያት ለማወቅ የሚደረገውን ዳሰሳ በሚመለከት ትርጉሙን ተረድቶ ወደስራው ያለመግባትና የሕክምና ባለሙያዎችም በጎ ፈቃደኝነት ያለ መኖር ፤
- በእናቶችን ሞት ምክንያት በመረዳቱ ረገድ ለስራ የሚመች ሊሲ እና ህግ እጥረት፤
- ይህ ችግር የመንግስት ችግር እንደሆነ አድርጎ የመውሰድ ስር የግንዛቤ ጥረት የሚሉትና ሌሎችም ከአፍሪካ አገራት ተሰብሳቢዎች ተጠቁሞአል።

በኢትዮጵያ ከዘጠኝ ሆስፒታሎችና ከአርባ አምስት የጤና ጣቢያዎች ለስብሰባ ስር ተወካዮች የጤና ባለሙያዎች እንደችግር ከነሱዋቸው መካከል ፤

- በጤና ተቋማት መካከል ያለው የስራ ግንኙነት ጠንካራ አለመሆን ፤
- ለተሻለ ሕክምና የማስተላለፍ (Referral System) ተንካራ አለመሆን ፤
- በእናቶችን ሞት ምክንያት ለማግኘት ስራ በማትረቶ ረቶት እንደልብ የሚያሰራ ገንዘብ አለመኖር ፤

- እናቶችን ሞት ሁኔታ ለማወቅ የሚደረገው ምዝገባን በሚመለከት ትክክለኛ በሆነ መንገት ትርጉሞችን የመረዳት ችግር ፤
- የደረሰውን ችግር እና የተለያዩ መረጃዎችን ለመሰብሰብ እንዲረዳ የተዘጋጀው ቅጽ ብዙ ጥያቄዎችን መያዙ እና ረፀም ማለትም ወደአስር ገጽ መሆኑ እና የቃላቱ ይዘት በቀላሉ የማይተረጎም መሆኑ ፤
- ባለሙያዎችን ቁጥር እና ጥራት ማስተካከል ፤

ከላይ ለተነሱት ጥያቄዎች በኢትዮጵያ በኩል እንደመፍትሔ ከተጠቆሙት መካከል አንዱ ESOG እናቶችን ሞት ምክንያት በማወቁ ረገድ በሚሰራው ፕሮጀክት የገንዘብ ድጋፉን ንዲያጠናክርና በአሰራሩ ላይ ብቃትን ለማግኘት የተለያዩ ስልጠናዎችን ለጤና ባለሙያው እን ጸርሱ ማትረፍ እንዲቻል ስና በአሁን ወቅት በየሆስፒታሎቹ እና ጤና ጣቢያዎች ስራውን በመስራት ላጁ ጸለፍ ኮሚቴም በዓ ንዛሬ ተግባሩን እንዲያከናውን ተጠቁሞአል።

በአፍሪካ አገራት ተሰብሳቢዎች የተነሱትን የተለያዩ ችግሮች በሚመለከትም የመፍትሔ ሀሳቦች የቀረቡ ሲሆን ከእነሱም መካከል ከመንግስትና ሌሎች ከሚመለከታቸው አካላት ጋር ተባብሮ መስራት አስፈላጊ መሆኑንና ለጤና ባለሙያው ተከታታይ የሆነ ስልጠና መስጠት ፣ የገንዘብ ድጋፍም የሚጨምርበትን መንገድ ማመቻቸት እንዲሁም ህብረተሰቡ በተገቢው እና በማንኛውም ጊዜ ወደጤና ተቋማቱ በመሄድ ግልጋሎት ማግኘት እንደሚገባው እንዲያውቅ መረጽ እንዲያገኝ ማስቻል አስፈላጊ መሆኑ ተነስቶአል። ከዚህም በተጨማሪ ስራውን በመስራት ላይ የሚገኙት የጤና ጣቢያዎች የእናቶችን ታሪክ በሚመለከት የሰበሰቡትን መረጃ በወቅቱ ወደ ሚመለከተ ሆስፒታል እንዲልኩና ሆስፒታሎቹም ወደ ማእከሉ እንዲያደርሱ አሰራሩ መመቻ ቸት እንዳለበት አስገንዝበዋል። ባጠቃላይም በየትኛውም የአለም ክፍል የሚደርሱ የጤና ችግሮች የመንግስት ናቸው ተብለው የሚተው ሳይሆን ሕብረተሰቡ ባጠቃላይ ለችግሮቹ መወገድ የበኩሉን እንዲወጣ የሚያስፈልግ መሆኑ በአፍሪካውያኑ ተጠቅሶአል።

ደ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት በኢትዮጵያ በኩል የተነሱትን ጥያቄዎች በሚመለከት ንደ ገለጹት «መረጃውን ለመከታተል እንዲያመች የተዘጋጀውን ቅጽ በሚመለከት የተነሳው ጥያቄ አግባብነት ያለው ሲሆን ወደፊት አጭር እና ግልጽ የሆነ ቅጽ እንዲዘጋጅ ጥረት ይደረጋል ብለዋል። ESOG የጤና ተቋማትን አቅም በመገንባት ላይ ይገኛል። አንዱ ሆስፒታል አምስት ከሚሆኑ ጤና ጣቢያዎች ጋር ትስስር በመፍጠር ስራውን እንዲያከናውን ሁኔታዎችን ያመቻቸን ስለሆነ ሕመምተኛውን ከፍ ወዳለ የጤና ተቋም የማስተላለፍ (Referral) አሰራርን ቀልጣፋ እንደሚያደርገው እናምናለን። ሆስፒታሎቹም ተቀብለው እርዳታ መስጠት ብቻም ሳይሆን ለላከላቸው ጤና ጣቢያ ስለሁኔታው ምላሽ የሚሰጡበትን አሰራር ዘርግተናል። አብረውን የሚሰሩት ዘጠኝ ሆስፒታሎችም ችግር እስኪፈጠር ዝም ብለው የሚጠብቁ ሳይሆን

ችግር ከመፈጠሩ በፊት ወደጤና ጣቢያዎች ወርደውም የድጋፍ ስራ ማረጋገጫ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል። በእርግጥ በዚህ ዙሪያ ለተነሱት ጥያቄዎች እስከአሁን የሄድንበት መንገድ በቂ ነው ለማለት ሳይሆን ከዚህ በበለጠ አሰራራችንን ወደፊት እያሻሻልን የእናቶችን ጤንነት ሁኔታ መከታተል እንዳለብን እናምናለን። የገንዘብን ችግር በተመለከተም ለዚህ ስራ የሚውል የተወሰነ ገንዘብ ያለ ሲሆን ነገር ግን በዚህ መቀጠል ያለበት አይመስለንም። ምክንያቱም የእናቶች ጤንነት በጤና አገልግሎት ዘዴው ታቅፎ በዘላቂነት መሰራት ያለበት እንጂ ገንዘብ ሲኖር የሚሰራ ገንዘብ ሳይኖር የሚቋረጥ መሆን የለበትም። ስራው ገንዘብ ላይ የሚያተኩር ከሆነ የእናቶች ጤንነት ሁኔታን ወደተሻለ ለማድረስ የሚያስችለውን ስራ የሚፈታተን በመሆኑ በአገሪቱ አቅም ወደሚ ሰራበት አቅጣጫ ማተኮር እንደሚገባ እናምናለን። ከዚህ በተረፈ የባለሙያዎችን ብቃትና ጥራት ማስተካከል የሚለውን በሚመለከት የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ESOG ከአ ለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር FIGO ፉር በመተባበር በተቻለ መጠን ስልጠና በመስጠት የጤና ባለሙያው እውቀት እንዲዳብር እና ለስራው ተነሳሽ ነቱን እንዲያሳይ ጥረት በማድረግ ላይ ሲሆን የባለሙያውን እና የጤና ተቋማትን ቁጥር በማሳደግ ረገድ የኢፊድሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርም የበኩሉን እያበረከተ ይገኛል» ብለዋል ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት?

«...በእርግዝና ወቅት የወር አበባ...»

በ□ህ እትም ለንባብ ያቀረብነው በእርግዝና ወቅት የወር አበባ ይታያልን ? የሚለውንና የወር አበባ ሳይታይ መኖር ይቻላልን ? በሚል ከሁለት ተሳታፊዎች የደረሱንን ጥያቄዎች መሰረት በማድረግ የተጻፈ ነው።
□መጻመሪያ□- ዓጾቄ እንዲህ ይላል።

...የተከበራችሁ የላንቺና ላንተ ፕሮግራም አቅራቢዎች እንደምን ሰነበታችሁ? እኔ የፕሮግራማችሁ አድማጭ ስሆን አሁን ግን ልጠይቃችሁ የተዘጋጀሁት አንድ ጥያቄ አለኝ። ጥያቄዬን ትቀበሉኛላችሁ ብዬ መልእክትን እነሆ ብያለሁ። ብላናለች... ሰርክአዲስ ተፈራ ከቃሊቲ...

«ቶ□ እህቴን የሚመለከት ነው። እህቴ የምትኖረው በመርሐቤቴ አካባቢ ሲሆን የሁለት ልጆች እናት ነች። አሁን ሶስተኛ ልጅዎን እርጉዝ ስትሆን በጤናዎ ላይ የተለየ ነገር ስላየች ወደእኔ መልእክትዎን ልካለች። የተጻፈው □ብ□ቤ እንዲህ ይላል።...እቴጌማንቺ ሆይ ...እነሆ እግዚአብሔር ይመስገን ደህና ነኝ። ልጆቼም ደህና ናቸው። አሁን ግን በጤናዬ ላይ ቀድሞ ከነበረው ሁኔታ የተለየ ነገር ስላጋጠመኝ አንቺን ላማክርሽ ብዬ ነው። እርግዝናዬ ወደ አራት ወር የሆነው ሲሆን የወር አበባዬ ግን አሁንም ይ□□ኛል። በአቅራቢያችን ያለችውን የጤና ስራተኛ ባማክራት ከፍ ወዳለ ሕክምና ሂጂ አለችኝ። ከፍ ያለው ሕክምና እንግዲህ አለም ከተማ ሲሆን እነሱም ካልቻሉ ያው ዘር ዘር ወደአዲስ አበባ መላኬ አይቀርም። ስለዚህ እኔ አንደኛውን ወደአንቺጋ ወደ አዲስ አበባ መምጣትን አሰብኩ። እናም ከመምጣቴ በፊት ልንገርሽ ብዬ ነው። ብትችይ እቴጌ ሆይ መላ በይኝ።»

«ጁላል □እህቴ ደብዳቤ። እኔም እህቴ ወደ እኔጋ ስትመጣ የምትፈልገውን እርዳታ ታገኝ ዘንድ ለመተባበር ዝግጁ ነኝ። ነገር ግን የገረመኝ ነገር በእርግዝና ጊዜ የወር አበባ ይታያል እንዴ? ወይንስ የሕመም ነው? የላንቺና ላንተ ፕሮግራም አዘጋጆች...እካካችሁ ባለሙያም ሆነ የጥናት ውጤት አይታችሁ መልስ ንገሩኝ። እኔም እህቴን በተስተካከለ አእምሮ ተዘጋጅቼ አንድጠብቃት ይረዳኛልና...»

ሰርክአዲስ ተፈራ ከቃሊቲ ።

ለ□ህ ዓጾቄ መልስ እንዲሆን ከተለያዩ የጥናት ስራዎች መረጃን አገላብጠናል። እንዲሁም የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት አነጋግረናል። ሠቁቁስቃቋ ሻሮቁቁሻ የሚል ድህረገጽ ባሰፈረው የምርምር ውጤት እርግዝናና የወር አበባ የሚለው አገላለጽ ያልተለመደና ለማድመጥ የሚያስቸግር ነገር ግን አልፎ አልፎ የሚያጋጥምን ደም መፍሰስ እንደወር አበባ ከመቁጠር የመነጨ ነው ይለዋል። ምክንያቱም ይላል ድህረገጹ አንዲት

ሴት አርግዣለሁ ልትል በምትችልበት ጊዜ የወር አበባ ወዲያውኑ እንደሚቋረጥ እሙን በመሆኑ ነው። አንዲት ሴት አርግዣለሁ ካለች የወር አበባ አይኖራትም ። በቃ ። የተለመደው ይህ ነው። ነገር ግን እንደማናኛውም የአለም ሁኔታ በእርግዝና ዙሪያ የሉ ነገሮችም (ቃቁቋሻሽቃሽ ሽቋ ሰርቁባስሳ ሽቃ ቋቋቋቃስ) ል። በተለመ። ። ጁም በሚታወቀው ሁኔታ ሊቀጥል ይችላል ተብሎ የሚገመት ሳይሆን በተለያዩ ምክንያቶች የየራሱን የጤና እና የተፈጥሮ ሁኔታ ባማከለ መንገድ ሊለያይ ይችላል። አንዲት ሴት የወር አበባ ከቀረ አለት ጀምሮ እርግዝናው በተገቢው መንገድ እያደገ ያለምንም እንኳን እስከሚወለድ ድረስ ይቆያል ማለት ሁልጊዜ ላይሳካ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ሴቶች ከማርገዣቸው አስቀድሞ በተፈጥሮ ያዩት የነበረው የወር አበባ በእርግዝና ጊዜም የሚቋረጥ ቢሆንም ልክ ያዩት የነበረውን የወር አበባ በመሰለ መልኩ የሚቀጥል የደም መፍሰስ ሊኖር ይችላል። በ።።። በተለጁ ።።።።። ሲቃረብ ።።።።። የደም መፍሰስ ሊኖር የሚችል ሲሆን በተረፈ ግን በተለያዩ ምክንያት እስከመውለጃ ጊዜ ድረስ የሚታይ ሴቶቹም ል። እንደወር አበባ የሚቆጥሩት ደም ሊያዩ ይችላሉ ። በእርግዝና ጊዜ ምታብታ መልክም ደም ሊታይ ይችላል።

የወር አበባ ባለበት ሁኔታ እርግዝና ሊኖር ይችላል? በሚል ለተነሳው ጥያቄ መረጽ

ከማገላበጥ ባለፈ ያነጋገርነው ዶ/ር አብዱልፈታህ አብዱልቃድርን ነው። ዶ/ር አብዱልፈታህ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስትና በፓውሎስ ሆስፒታል የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ክፍሉ ኃላፊ ናቸው።

ዶ/ር አብዱልፈታህ አብዱል ቃድር፡-

«እርግዝናና የወር አበባ በተመሳሳይ ወቅት አይኖሩም። ምክንያቱም አንድ ጊዜ ።።።።። ከተፈጠረ በድጋሚ የዘር ፍሬ ከአቫሪ ከሚባለው የሰውነት ክፍል ወጥቶ እንደገና እርግዝና የመፈጠር እድል ስለማይኖር ነው። አንዲት ሴት በማህጸኑ አርግዝና ካልተፈጠረ ከሰውነቷ የውጣው የዘር ፍሬ በየወሩ የማህጸን ግድግዳ ውስጥ ካረፈ በሁዋላ በወር አበባ መልክ ይወገዳል። አንድ ጊዜ እርግዝና ከተፈጠረ ግን በምንም ምክንያት የወር አበባ መታየት የለበትም። በእርግጥ በእርግዝና ጊዜ ወር አበባ ሳይሆን ደም ሊታይ ይችላል። የዚህም ምክንያት ከማህጸን በላይ እርግዝና ወይም በመካከላችን ላይ ያለ ።።።።። አለበለዚያም ከሀያ ስምንት ሳምንት በፊት ከሆነ እንደውርጃ የሚቆጠር ሊሆን ይችላል። ያረዘቸው ሴት ደም የምታየው ከሀያ ስምንት ሳምንት በሁዋላ ከሆነ ደግሞ ከእንግዴ ልጅ ጋር በተያያዘ ወይም በማህጸን በር አካባቢ እጢዎች ሊኖሩና አለበለዚያም ኢንፌክሽን የደም መፍሰስን ሊያስከትል ይችላል። ከዚህ ውጭ በምንም ምክንያት በእርግዝና ጊዜ የወር አበባ ሊታይ አይችልም። »

አበባው አለ ነገር ግን የሚፈሰበት መንገድ አጥቶ ሊሆን ይችላል። ይህ ግን በህክምና ሊስተካከል የሚችል ነው።

ኢሶግ:- የወር አበባ ከተፈጠረ በሁዋላ አለመፍሰሱ ወዴት እየቆየ ነው?

□/ር:- ሴቶቹ በአብዛኛ□ በ□□ሩ የወር አበባ የመምጣት ስሜት ይኖራቸዋል። ይህ ከሆነ ማህጸኑ ላይ የአፈጣጠር ችግር ከሌለበት በክብረንጽህና አካባቢ ል□ እንደመጋረጃ የግርዶሽ ሁኔታ ሊኖር ይችላል። ከዚህም በተለየ በእጢ ወይንም ክብረንጽህናው በተፈጥሮ የተዘጋ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ከግርዶሽ ጀርባ በማህጸን በቱቦ □ንዲሁም በሆድ ውስጥ ጭምር ደም ሊከማች ይችላል። ይህ በምርመራ ሊታወቅ የሚችል ሲሆን በህክምና አገልግሎቱ መፍትሔ የሚያገኝ ነው። በእርግጥ ከፍተኛ ሕመም ሊሰማቸው ይችላል። ከዚህ □□ ማንኛውም ሴት በተፈጥሮ የወር አበባ ልታይ ግድ ነው።

«...አንዲትም እርጉዝ ሴት እንዳታመልጠን...»

ለ□ህ እትም በርእስነት መግቢያ ያደረግነው የዶክተር የሐንስ ከተማን ንግግር ነው። ዶ/ር የሐንስ ከተማ በአሁኑ ወቅት በድሬደዋ ከተማ አርት ጄኔራል ሆስፒታል □ል □ሚሰሩ ሲሆን በሙያቸውም የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው። አርት ጄኔራል ሆስፒታል የግል የህክምና ተቋም ሲሆን ዶ/ር የሐንስ በሆስፒታሉ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ክፍል ኃላፊ ናቸው። የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በአገሪቱ በተለያዩ መስተዳድሮች ከሚገኙ የግል የህክምና ተቋማት ጋር በመተባበር ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያግዘውን ፕሮጀክት ያከናውናል። በትሬብሽን ቃቃነው አርት ጄኔራል ሆስፒታል ከአሶግ ጋር ከሚሰሩ □ል የህክምና ተቋማት አንዱ ነው። ዶ/ር የሐንስ በስራ አጋጣሚያቸው □ታዘቡትንና ያለውን እውነታ አጋርተውናል።



ኢሶግ:- በድሬደዋ ለኤችአይቪ ቫይረስ ለመጋለጥ ምክንያት ይሆናሉ የሚባሉ የአኑዋኑዋር

ባህርይዎች ምን ይመስላሉ?

□/ር:- በመሰረታዊው ነገር ይህ አካባቢ ከሌሎች የሚለይበት ምንም ሙዝል □ለ□-ም ።

□ንደማንኛውም የአለም ክፍል ኤችአይቪ ይተላለፍባቸዋል ተብሎ በሚታመንበት መንገድ ቫይረሱ ይሰራጫል። ነገር ግን ቫይረሱ የሚሰራጭባቸውን መንገዶች በሚያባብስ ሁኔታ ኑሮን የመምራት ዘዴ ከአካባቢ አካባቢ እንደሚለያይ የታመነ ነው። ስለዚህም በምስራቁ የአገራችን ክፍል ድሬደዋን ጨምሮ ለከፍተኛ የንግድ እንቅስቃሴ ሴቱም ወንዱም በስፋት ይንቀሳቀሳል። ሰዎች ለንግድ በተንቀሳቀሱ ቁጥር ደግሞ ከቤተሰቡ ተለይቶ መዋል ማደር እንዲሁም ከተለያዩ ከማያውቁዎቸው ሰዎች ጋር መገናኘት ከዚህም በተጨማሪ የአመጋገብ ፣ የማረፊያ ሁኔታዎች የመሳሰሉት ሁሉ ለድንገተኛና ላልታሰበ ሁኔታ ሊያጋልጡ ስለሚችሉ ሰዎች ሁለንተናዊ እንቅስቃሴያቸውን የባህርይ ለ□-ዓ በማትረባቸው ካልተቆጠሩ ለበቫይረሱ ስርጭት ምቹ ሁኔታን እንደሚፈጥር እሙን ነው። ስለዚህ በድሬደዋ የኤችአይቪ ቫይረስን ስርጭት ለመቀነስ በከፍተኛ ሁኔታ የባህርይ ለውጥን ለማምጣት የሚያስችል ትምህርት ለህብረተሰቡ መስጠቱ መቀጠል ይኖር በ□ል።

ኢሶግ:- □□ሆስፒታሉ ለምርመራ ከሚመጡ □ርቶዝ ሴቶች መካከል ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩት

ከመቶ ምን ጸህል ይሆናሉ ?

□/ር:- ለእርግዝና ክትትል ከሚመጡት እናቶች ይህን ያህል የሚሆኑት ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ

ናቸው ለማለት የሚያስችል ጥናት ስለሌለ ይህን መናገር ያስቸግራል። ነገር ግን ችግሩ መኖሩን በግልጽ የምናየው ነው። ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ በመሆናቸው በቋሚነት የሕግ ምና ክትትል የምናደርግላቸው እናቶችም አሉ። በስፋት ብለን ባንገልጸውም ብዙ እናቶች ከቫይረሱ ፉር እንደሚኖሩ በአለቱ ከሚያጋጥሙን ታካሚዎች ሁኔታ መረዳት ይቻላል።

ኢሰግ:- ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ሆስፒታሉ ከተቋቋመ ጀምሮ ምን በመስራት

ላይ ነው?

□/ር:- ሆስፒታሉ በተቋቋመ ቱባ የተሟሉ የሕክምና አገልግሎት መስጫዎች ስላልነበሩና

በቅቶ እውቀቱም ቢሆን ውስን የነበረ በመሆኑ ኤችአይቪ ከእናት በልጁ እንዳይተላለፍ ለማትረፍ ተለየ ጥረት አልተደረገም። በአሁን ወቅት ግን በአገር አቀፍ ደረጃ ከፍተኛ እንቅስቃሴ በመደረግ ላይ ሲሆን በተለይም የቱባ ሆስፒታል ከኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ጋር በትብብር መስራት በመጀመሩ ረጅም ለረጅም ጊዜ ለሕግ ምና ተቋማት የሚሰጡት ስራ ሲሆን አሁን ግን ሳይንሳዊ እድገቱን በመከተል በግም ተሻሻለ አገልግሎት በመስጠት ላይ እንገኛለን።

ኢሰግ:-/ ምን ያህል ሕጻናትን ከቫይረሱ ነጻ ሆነው በንዲወለዱ አስችላችሁዋል?

□/ር:- ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚረዳው አሰራር ከሁለት አመት

በፊት ያልነበረ ሲሆን ባለሙያዎችም ትኩረት ሰጥተን አልሰራንም። በዚያ ጊዜ የተከሰተው ችግር ብዙ ኪሳራ አድርጎአል ብለን እናስባለን። ነገር ግን በአሁኑ ወቅት የህክምና ባለሙያዎቹ የሙያ ስልጠና እየወሰዱ እንዲሁም ለምርመራ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶች ለሆስፒታሉ ምቹ ከመደረጋቸውም በላይ መድሀኒቱ ለሕብረተሰቡ በመስጠት ላይ ስለሆነ ለቅጥቶች ግን ዓሩ ውጤት እንደምናገኝ አንጠራጠርም። ለጊዜውም ቢሆን ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ እናቶች የሚወለዱ ሕጻናት በተቻለ መጠን ከቫይረሱ ነጻ ሆነው እንዲወለዱ አስፈላጊውን ክትትል እያደረግን ነው።

ኢሰግ:- በቫይረሱ ከተያዙ እናቶች የሚወለዱ ልጆችን ነጻ መሆን አለመሆን ለማረፋቸው

የሚደረገውን ክትትል በሚመለከት የህብረተሰቡ ተሳትፎ ምን ጁመስላል?

□/ር:- በትሬንዥን እያንዳንዱ ሰው በአቅራቢያው የህክምና አገልግሎት መስጫ ተቋማት

□ንደሚገኙ እርግጥ ቢሆንም ወደሆስፒታል ሄዶ ጤናውን የመከታተል ነገርን በሚመለከት ግን ችግር አለ። በድሬደዋ ሆስፒታሎች በእያንዳንዱ ሰው ደጃፍ ይገኛሉ ለማለት በሚያስችል ሁኔታ አገልግሎት ቢሰጡም ዛሬም በቤታቸው ልጅ የሚወልዱ እናቶች ብዙ ናቸው። እናቶች በእርግጥና ጊዜ የሚያደርጉት ክትትልም ምናልባት ጎላ ካለ የጤና ሁኔታ ጋር በተያያዘ አንዴ ወይንም ሁለተኛ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ እናቶች የወለዱዎቸው ልጆች ምን ያህል ከቫይረሱ ነጻ ናቸው የሚለውን ለማወቅ የሚያስችለውን ተከታታይ የህክምና ክትትል የማድረጉን ነገር ብዙዎች አይፈጽሙትም ። የሐኪምን የምክር አገልግሎት ተግባራዊ በማድረግ ክትትሉን የሚያደርጉ ጥቂቶች ናቸው።

ኢሰግ:- ባሎች ሚስቶቻቸው ለምርመራ ወደ ሐኪም ዘንድ ሲቀርቡ አብረው የመቅረብ ሁኔታ

በድሬደዋ ምን ይመስላል?

□/ር:- ባሎች ብዙ ጊዜ ከሚስቶቻቸው ጋር ወደ ሆስፒታል አይሄዱም። እንኩዋንስ ለክትትል

በሚመጡበት ጊዜ ለመውለድ እንኩዋን ሲመቷ ታጅበው የሚመጡት በጎረቤት በዘመድ አዝማድ ነው። ባል በአገር ውስጥ ካለ መገኘት ያለበት በምጥ ቀን ቢሆንም ነገር ግን ሴትየዋ ለመውለድ ተዘጋጅ... ለአፕራሲያን ቀርባ... ባለቀ ሰከት ...ካለበት ተፈልጎ የመምጣት ነገር በተደጋጋሚ ያጋጥማል ።። በወሊድ ወቅት በሴትየዋ ሕይወት ላይ ለመወሰን በጎረቤት በዘመድ አዝማድ አስተያየቶች በመጨናነቅ ሐኪም የሚሰጠውን ምክር ላለመቀበል ስለሚታገሉ ችግር ይፈጠራል። ነገር ግን ባልተቤትየው በትክክለኛው ሰከት ቢገኝ ኖሮ ሁሉም ነገር ቀላል ይሆናል። በእርግጥ አልፎ አልፎ የሚስቶቻቸውን ሁኔታ ለመከታተል በጊዜው የሚቀርቡ ባሎች መኖራቸውን አንክድም። በእርግጥ በአ ሁኔታ ወቅት ብዙ እየተሻሻሉ የመጡ ነገሮችን በማየት ላይ ነን። ቀደም ሲል «እኔ በቫይረሱ ልያዝ አልችልም። እኔ ከአመጋገቤ ከአኑዋኑዋሬ የተነሳ ቫይረሱ አይደፍረኝም። ስለዚህ መመርመር አልፈልግም» የሚለው ስሜት ዛሬ ተለውጦ «ምን ይታወቃል ?እኔም ከሚስተኔ ጋር አብሬ ልመመርመርና ቫይረሱ ከተገኘብን አብረን መፍትሔውን እናበጃለን» የሚሉ ሰዎች እየታዩ ነው። ስለዚህ ወደፊት የሚሆነውን ስናስብ የተሻለ ነገር እንጠብቃለን። ነገሮችን ካልነበረ ወደነበረ ማምጣት አስፈላጊ በመሆኑም □ኛም በዓ ንካሬ መስራት ይጠበቅብናል።

ኢሰግ:- በድሬደዋ የኤችአይቪ ስርጭትን በመግታቱ ረገድ አስቸጋሪ የሚባል ነገር ምንድነው?

□/ር:- ኤችአይቪን በመግታቱ ረገድ እንደሌሎች የአገራችን ክፍሎች የተለያዩ ችግሮች ቢኖሩም

በድሬደዋ ትልቁ አስቸጋሪ ነገር ልማድ ወይም የአኑዋኑዋር ባህርይ ነው ማለት እንችላለን። ከውጭ ሀገር ወደ ቤተሰቦቻቸው ለጉብኝት የመጡ ሕጻናትን ወንዱንም ሴቱንም ከወላጆቻቸው ፈቃድ ውጭ የሚያስገርዙ ጎረቤቶች... ቤተሰቦች ...ያሉበት ነው ድሬደዋ። ለምሳሌ... ሰዎች በአፕራሲዮን ወልደው ከሐኪሙ ተገቢው ምክር ተሰጥቶአቸው ከሄዱ በሁዋላ በጎረቤት እና በአካባቢ ከሚኖሩ ሰዎች የሚሰጣቸውን ምክር በመቀበል ከጉዳት ላይ ወድቀው እንደገና ለህክምና የሚመለሱ ብዙዎች ናቸው። በግልጽ በሕክምና ባለሙያው የተነገረውን ምክር ሐኪሙ ምንም አያውቅም በሚል ያገባናል ባዮች በሚሰጡት ምክር ከጉዳት የሚወድቁ ታካሚዎችን ማየት ለባለሙያው የሚጸጽት ነው። ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይሰራጭም ሆነ አስፈላጊውን ክትትል ለማትረፍ እንዳይቻል ማነቆ የሚሆኑት ልምዶች ቀስ በቀስ እየተቀረፉ መሄድ እንዳለባቸው አያጠያይቅም።

ኤችአይቪን በሚመለከት ልክ ምግብን በተለያዩ ሰአት ሳናቋርጥ በንደምንመገበው ሁሉ በተለያዩ የመገናኛ ብዙሀን መረጃን ጸቶን ነው። በእርግጥ አሁንም የባህርይ ለውጥ እስኪመጣ ድረስ መረጃው መቋረጥ እንደሌለበት አምናለሁ። ከእናት ወደልጅ የሚተላለፈውን የቫይረስ ስር ጭት ለመታት በምናደርገው ጥረት ቢቻል ኤችአይቪ እናቶችን እንዳይይዝ ማድረግ ...ያ ሳይ ቻል ሲቀር ደግሞ ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ እናቶች የሚወለዱ ሕጻናትን በቫይረሱ እንዳይያዙ ለማድረግ ለራሳችን ቃል የገባንበትን ...አንዲትም እርጉዝ ሴት እንዳታመልጠን... የሚለውን በተግባር በማዋል እናትየውንና ጽንሱን በተገቢው መንገድ በመንከባከብ ቀጣዩን ትውልድ ከቫይረሱ ነጻ ሆኖ እንዲወለድ የሚያስችለውን ሁሉ ማድረግ አለብን።

ለስነ ተዋልዶ ጤና ችግር ምክንያቶች...

በአለም ደሀ በተባሉት ሀገሮች ያሉ ሴቶች በቅኑ ፀሎት ያደርሳሉ። ፀሎት የሚያደርሱበት ምክንያትም ...

- □ርግዝና እንዳይከሰት ፣
- □ርግዝና ቢከሰት ክትትል ሊያደርጉበት የሚችሉበትን ክሊኒክ ርቀት በማሰብ፣
- □አርግዝና ክትትል የሚያደርጉበት የጤና ተቋም ከሚኖሩበት አካባቢ □ሩቅ በመሆኑ ...ይህን ሁሉ መንገድ ተጉገፎ ብሄድ ተቋሙ ክፍት ሆኖ ይቆየኝ ይሆን ከሚል ስጋት፣
- ወደ ጤና ተቋሙ በሚኬድበት ጊዜ በትክክል ጥያቄዬን የሚመልስልኝ የጤና ባለሙያ አገኝ ይሆን?

በሚለውና በመሳሰሉት ምክንያቶች ሴቶች ሁልጊዜ ፀሎት ያደርጋሉ። ከዚህም ሌላ በግብረሰጋ ግንኙነት ምክንያት የሚተላለፍ በሽታም እንዳይይዛቸው ሴቶች ፀሎት ያደርሳሉ። የዚህ ሁሉ ምክንያት ግን የጤና አገልግሎቱ ውስንነትና በአቅራቢያቸው አለመገኘቱ እንዲሁም የጤና ክትትሉን ለማድረግ የማያስችላቸው የተለያዩ ምክንያት መኖሩ ነው እንደ pathfinder international መረጃ ።

ሁኔታው አነጋጋሪ ነው ይላል መረጃው። እውን ፀሎታቸው ይሰራ ይሆን ?

- ሴቶቹ ሊታከሙ የሚሄዱበት የጤና አገልግሎት አስፈላጊው አቅርቦት ይኖረው ይሆን?
- አብረዋቸው የሚኖሩት ባሎቻቸው ለሴቶቹ ድጋፍ ያደርጉላቸዋል?
- □ርግዝናን ባልተፈለገ ጊዜ እንዳይከሰት ለማድረግ ይቻላል?

ብዙውን ጊዜ በታዳጊ አገሮች እንደሚታየው ሴቶች በስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ በከፍተኛ ሁኔታ ተደጋጋሚ የሆነ ችግር ይደርስባቸዋል። መረጃውን ለንባብ ጸበቃ □ አል በተለጁም በቶልህ □ሚታዩትን አስር ችግሮች እንደሚከተለው ጠቅሶአል።

1. □□□ □ኩልነት ፣ በታዳጊ አገሮች በተለይም በገጠሩ አካባቢ ከሚኖሩ ሴቶች አብዛኞቹ በስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ የሚደርስባቸውን ችግር በሚመለከት ከባሎቻቸው ጋር ምንም ውይይት አያደርጉም። እንደ ምክንያት የሚቆጠረውም ...የወንዶቹ ፈቃደኛ አለመሆን...ወንዶቹ ብዙውን ጊዜ የበላይነትና የአዛዥነት ስሜት ስለሚታይባቸው... ወዘተ ሲሆን ከዚህ ውጭ ደግሞ ሴቶች አይን አፋር ስለሚሆኑ...በእጃቸው ገንዘብ ስለሌላቸው...እውቀቱ ስለሌላቸው... በቤት ውስጥ ለተጣለባቸው

□ ላፊነት ቅድሚያ በመስጠት በመሳሰሉት ምክንያቶች በመ ብታቸው ተጠቅመው ጤናቸውን በሚመለከት ምንም □ ርምጽ ሳጁ □ ስ □ ለሕልፈት ሊዳ ረጉ ይችላሉ።

2. አቅርቦት ፣
በሁለተኛ ደረጃ የተቀመጠው የአቅርቦት ችግር ሲሆን ይኼውም ሊከሰት የሚችለው በደከመ የአቅድ አፈጻጸም ወይም ተገቢ የሆነውን ትፋክ ባለማ□ነት አለበለዚያም በስርጭት ዘዴው የተዛባ መሆን ምክንያት ሲሆን እንደምሳሌ ከሚጠቀሱትም መካከል የቤተሰብ እቅድ ዘዴ አንዱ ነው። የቤተሰብ እቅድ ዘዴ አገልግሎት ለተጠቃሚዎች ያለመዳረስ ሁኔ □ ጁ □ ጸል።

3. □ ባለሙጽ □ ዓ ረት ፣
በእድገት ወደሁዋላ ቀርተዋል በሚባሉ አገሮች የህክምና ባለሙያ ማለትም (የዶክተሮች... ነርሶች እና አዋላጅ ነርሶች) እጥረት ከፍተኛ መሆኑ እሙን ነው። በመሆኑም በታዳጊ አገሮች ውስጥ የሚኖሩ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ለመውለድ የሚጠቀሙበት ዘዴ ልማዳዊ ዘዴ በመሆኑ አገልግሎቱ የሚሰጣቸውም በመኖሪያ ቤታቸው ንጽህናው ባልተጠበቀና ምንም ጥንቃቄ በሌለው ሁኔታ ነው። ብዙዎች በእንደዚህ ያለው አገልግሎት ሳቢያ በጤናቸው ላይ እክል ሲደርስባቸው ይ □ ጸል።

4. የጤና ተቋማት □ ር ቀት ፣
ሌላ □ ት ታዳጊ አገሮች ውስጥ በእናቶች የስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ ችግር እንዲከሰት ምክንያት የሚሆነው የጤና አገልግሎት መስጫ ተቋማቱ ከመኖሪያ መንደሮች በርቀት መገኘት ነው። በገጠር የሚኖሩ ሰዎች የመገዋገዳቸው ዘዴውን በቅርብ አለማግኘታቸው አንዱ የችግር መንስኤ ሲሆን የተቻለውን ያህል ጥረት ተደርጎ እንኩዋን መኪና ቢገኝ ሊከፈል የሚገባውን ገንዘብ አለማግኘት ለብዙዎች ችግር ሆኖ ይስተዋላል። ከዚህም በተጨማሪ ለምሳሌ ሴቲቱ በምጥ ብትያዝ መቶኞቹች □ □ እንኩዋን ቢገኝ ከጤና ተቋሙ ለመድረስ ጊዜ ስለሚወስድ በመንገድ ላይ ሊከሰት የሚችለውን ችግር መገመት አያስቸግርም።

5. መረጽ ፣
ትክክለኛ መረጃ አለማግኘት ሌላው ችግር ነው። ስለኤችአይቪ ስርጭትም ይሁን ወይም ሌሎች ከስነተዋልዶ አካላት ጤና ጋር በተያያዘ የሚነገሩ ነገሮች ምን ያህል በትክክል ግንዛቤ ሊያስጨብጡ የሚችሉ ናቸው? ወይም ምን ያህል ትክክለኛ መረጃ ለሰዎች ይደርሳል የሚለው በጥንቃቄ ሊፈተሽ የሚገባው ነው። ምክንያቱም መረጃውም ከተገቢው ቦታ መውጣቱንና መረጃውን የሚሰጠው ባለሙያ ለስራው በተገቢው መንገድ የተሰየመ ካልሆነ ምናልባት በተሳሳተ መንገድ መረጃው ለህብረተሰቡ ሊደርስ የሚችል በት

መንገድ ሊፈጠር ይችላል። ለምሳሌ መድሀኒት የሚያስከትለውን ውጤት ወይንም ወደ ሕክምና ተቋም ከመሄድ ይልቅ በልማዳዊ መንገዶች ጤናን መጠበቅ እንደሚገባ በመሳሰሉት የተሳሳቱ ንግግሮች ሰዎች ሊሳሳቱና ሊጎዱ ይችላሉ።

- 6. የጊዜ አጠቃቀም ፣
 ሴቶች ብዙውን ጊዜ በኑሮአቸው ከባድ ጫና ስለሚኖርባቸው ከማለዳ □ከከ ሌሊት ድረስ በተለያዩ ስራዎች የመጠመድ እድል ይኖራቸዋል። በቤት ውስጥ ለቤተሰቡ የተለያዩ ስራዎችን መስራት...በ□ርሻ ሰ□ አረም ማረም ... ኩትኩዋቶ መኮትኮት የመሳሰለውን ማከናወን ...ወደገበያ ተሰማርቶ የጎደሉ ነገሮችን ማሟላት ...ወዘተ... በእንደዚህ ያለ ሁኔታ ለሚኖሩ ሴቶች ሲታመሙ ወደ ክሊኒክ መሄድ ወይንም ለጤና ክትትል ወደ ሆስፒታል ማምራት ማለት ጊዜን እንደማጥፋት ስለሚቆጸሩት በጸጥታ ሕመማቸውን ማዳመጥ ይመርጣሉ።
- 7. የአገልግሎት ሰጪዎች የተዛባ አመለካከት፣
 ባለሙያዎች አገልግሎት በሚሰጡበት ጊዜ የተዛባ አመለካከታቸውን በተቻለ መጠን ማስተካከል ይገባቸዋል። ተገልጋዮች በቤተሰብ □ቅት ዘዴም ይሁን ወይንም ጽንሰን በማስወረድ እንዲሁም ተያያዥ በሆኑ የስነተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ለሕክምና ወይንም ለምክር አገልግሎት ወደ ጤና ባለሙያ በሚቀርቡበት ጊዜ ያለምንም ችግር ተገቢውን አገልግሎት ማግኘት ይገባቸዋል። ከዚያ ውጭ ግን እንደጥፋተኛ በመቁጠር ወይንም እንደአላዋቂ በመመልከት በተሳሳተ መንገድ ተገልጋዮቹን ማንገላታት ወይንም ማሳዘን ተገቢ አይደለም።
- 8. ሕጋዊ አሰራሮች ፣
 በማንኛውም የጤና ጉዳይ የተቀመጡ ሕጋዊ አሰራሮች መኖራቸው እሙን ነው። በስነተ ዋልዶ ጤና አገልግሎት ዙሪያም የተቀመጡትን ሕጋዊ አሰራሮች ተገልጋዮች ምን ያህል ያውቁታል? ምንስ ያህል ጁታቀሙበታል? የሚለው ትኩረት የሚገባው ነጥብ ነው። ለም ሳሌ ... ጽንሰ ማቋረጥን በሚመለከት በህግ የተቀመጠው አፈጻጸም ምን ይመስላል? የሴቶቹስ መብት እስከምን ድረስ ነው? የጤና አገልግሎቱስ ድርሻ ምን መሆን አለበት? ማ... ምን ቢያደርግ በህግ ይጠየቃል?...ወዘተ የሚለውን በትክክል ህብረተሰቡ እንዲያው ቀው ማድረግ ተገቢ ነው። ህብረተሰቡም ይህንኑ አውቆ በተግባር እንዲያውለው ይጠበቃል።
- 9. ባህላዊና ልማዳዊ አሰራሮች፣
 ባህላዊና ልማዳዊ ድርጊቶች በተለይም በታዳጊ አገሮቹ ለሚከሰቱ የስነተዋልዶ ጤና ሁኔታዎች ችግርን ከሚያስከትሉ መካከል ናቸው። ለምሳሌ...አንዳንድ አካባቢዎች ላይ እንደሚታየው ሴቶች የጤና አገልግሎቱን በልምድ ከጉዋደኞቻቸው የሚያገኙ ሊመስሉ ላቸው ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ሴቶች ሕክምናውን ማግኘት ያለባቸው

ከሌቶች ብቻ ሊመሰላቸው ይችላል። አልፎ አልፎ በእምነት ምክንያት ገላን ገልጦ ለሀኪም ማሳ የት እንደነውር ሊቆጠር ይችላል።እንደዚህ ያለውን ሁኔታ ለማስቀረት ህብረተሰቡን በጋራ ማስተማር ተገቢ ይሆናል።

10. ትፋክ ዓረት፣

በመሬ ረሻ ተታቀሰ ትፋክ እጥረት ነው። በአለምአቀፍ ደረጃ የስነተዋልዶ ጤና በበቂ ሁኔታ ድጋፍ የማይደረግለት ነው። ለምሳሌ ከሁለት መቶ ሚሊዮን በላይ የሚሆኑ ሴቶች የቤተሰብ እቅድ ዘዴን ማግኘት ቢፈልጉም ግን የማዳረስ ዓረቱ ጁጸል። በ ቺ ሀገራቱም ይሁን በአለም አቀፍ ደረጃ የሚደረገው ድጋፍ እጥረት ስለሚታይበት ሴቶች ለብዙ የስነተዋልዶ ጤና ችግሮች ይጋለጣሉ።

«ልጄን ለበሽታ ያጋለጣት...የእውቀት ማነስ ነው::»

«...እኔ እድሜዬ ወደ 19 አመት ገደማ ነው:: የተዳርኩት በውስጥ ብዙ ንዴት እያለብኝ ነው:: እሱም እንደጉዋደኞቹ ትምህርቱን ሳልማር ...በደንብ ሳልጫወት በመሆኑ ነው:: ትምህርቱን ገና አራተኛ ክፍል ስገባ ነበር ትዳር እንድይዝ የተደረገሁት:: ቀድሞውንም በጊዜው ትምህርት ቤት ስላልገባሁ በእርግጥ ዘግይቼአለሁ:: ቢሆንም ግን ይኔው አሁን ጉዋደኞቹ ወደ ሰባተኛ □አል እየደረሱ ናቸው:: ታዲያ ልጅ ባረገዝኩበት ጊዜ በጣም ከመበሳጨት የተነሳ ጤንነቱን ለመጠበቅ የሚነገረኝን ነገር ሁሉ ምንም አልቀበልም ነበር:: በሁዋላም ልጄትዎ ተወለደች:: በቃ ተገላገልኩ ብዬ ጉዋደኞቹ ትምህርት በሌላቸው ጊዜም ይሁን ከትምህርት ውለው ሲመጡ ከእነርሱ ጋር መጫወት እወድ ነበር:: ልጅቱዎ ጡት ብትጠባ ባትጠባ ምንም ግድ የለኝም:: የባለቤቱ እናት ሲቆጡኝ ሁሉን ነገር ትቼ ወደእናቱ እሸሽ ነበር:: በሁዋላ ግን ልጅቱዎ በጣም ታመመች:: ልጅቱዎ በጠና ስትታመም ሁሉ ሰው ተቆጣኝ:: ባለቤቱ ሁለታችንንም ይዞን ወደዚህ ሆስፒታል አመጣን:: ይኼው አሁን ወር ሆኖናል:: የምግብ እጥረት ይዞአት ነበር አሉ:: ምግብም ይሰጡአታል:: በዚያም ምክንያት ሕመም ይዞአት ነበር:: ሕመሙንም አክመዋታል:: አሁን ደህና ነች:: እኔም ተጸጽቼአለሁ:: ከዚህ በሁዋላ ልጄን በደንብ እይዛለሁ::»

አይሻ ሰኢድ (አጣጥ

ሆስፒታል)

አይሻን ያገኘናት ቡና በመውቀጥ ላይ እያለች ነበር:: ቡናውን የምትወቅጠው ለማን እንደሆነ ስንጠይቃት ሕጻናትን ለማስታመም በሆስፒታሉ መቆያ ክፍል ለተኙ እናቶች መሆኑን ነገረችን:: አጣጥ ሆስፒታል የእናቶች መቆያ እንዳለውና በተለይም እርጉዝ የሆኑ ሴቶች እስከሚወልዱ ድረስ የሚያርፉበት መሆኑን በሚመለከት ሁኔታውን ለመታዘብ ነበር ከዚያ የተገኘው:: ከወልቂጤ ከተማ 17/ ኪሎሜትር ይህል ወደገጠር የሚገባው አጣጥ ሆስፒታል በምግብ እጥረት ለተጎዱ በአካባቢው ለሚገኙ ሕጻናትም ድጋፍ ጸርፏል:: በሆስፒታሉ የህጻናት ማቆያ ክፍል ያገኘናቸው ባለሙያ ሁኔታውን አስረድተውናልና እናካፍላችሁ::

« ስሜ እርዛ ይባላል:: መጀመሪያ በመዋእለ ሕጻናት እሰራ ነበር:: አሁን ግን ጤና ረዳት ሆኛለሁ:: ጁህ □አል nutrition rehabilitation unit ይባላል:: ይህም ማለት ሕጻናት ከተወለዱ ጀምሮ የሚከሰትባቸውን የምግብ እጥረት በማስወገድ ህጻናቱ መልሶ ማገገም እንዲችሉ የሚያስችል ነው:: እናቶች ልጆቻቸውን በመታመማቸው ወይም ከሚገባው በላይ በመክሳታቸው ምክንያት ሲያመጡ አቸው □በ□ታቸው ከእድሜና ከቁመታቸው ጋር ሲነጻጸር ከ60% በታች ከሆነ እነዚህ ልጆች በተቻለ መጠን በሆስፒታሉ እንዲቆዩ ይደረጋል::

□ናቶችን በማግባባት ወይንም ካልተቻለ ከቤተሰብ ጋር በመሆን ልጁን ጁ□□ እንዲቆይ ይደረጋል። በቆይታቸው ወቅት ለልጁ በቀን በቀን ክትትል በማድረግ ተገቢው አመጋገብና ሕክምና ይሰጣል። እንዲሁም እናቶች ወደቤታቸው ከሄዱ በሁዋላ ልጆቻቸውን በደንብ እንዲይዙ ለማስቻል ስለልጅ አያያዝ ትምህርት ይሰጣቸዋል። ከዚያም የልጆቹ ጤና ከ□□ በሁኝላ □ብ□ታቸው መጨመሩ ከተረጋገጠ በሁዋላ □□ቤታቸው እንዲሄዱ ይደረጋል። እናቶች ወደቤታቸው ከሄዱ በሁዋላ በተወሰነ ጊዜ ወደሆስፒታሉ እየመጡ የልጆቻቸውን የጤንነት ሁኔታ እንዲከታተሉ ምክር ይሰጣል። በአንድ ወር ጊዜ ውስጥ ከአስር እስከአስራ አምስት ልጆችን በዚህ ሁኔታ በመቀበል እናስተናግዳለን።ይህ አገልግሎት ቢስፋፋ ህጻናቱን ከመጎዳት እንደሚያድናቸው □ሙን ነው። »

በሆስፒታሉ ሕጻናትን ለማስታመም የሚቆዩበትን ክፍል በተመለከትንበት ወቅት ሌሎችንም እናቶች አነጋግረናል።

« ስሜ በህርያ አህመድ እባላለሁ። አካባቢዬ ኤዣ ነው። በትራንስፖርት ካልሆነ በእግር መምጣት አይቻልም። በቤቴ የአቅም ችግር ነበረብኝ። ወተት የመሳሰሉ ትን ነገሮች በቀላሉ ማግኘት አልችልም... በቤቴም የለም። ልጄ መጠኑዋ እየቀነሰ ሲመጣ ግን ወደ አጣጥ ሆስፒታል ውሰጃት በማለት ሰዎች ስለነገሩኝ ይገድኩት መ□ሁ። ልፀሽ እንድትድን ከፈለግሽ ቁጭ ብለሽ አስታምሚ በተባልኩት መሰረት ሁሉን ነገር ትቼ ቁጭ ካልኩ ይኼው አንድ ወር አለፈኝ። የቀሩትን ልጆቼን አባታቸው ከቤቴ ይዞ ቁጭ ብሎአል። እኔ ለልጅቷ የሚሰጠኝን እርዳታ እየተቀበልኩ እየመገብኩ ሕክምናዋንም እየተከታተልኩ አሁን እግዚአብሔር ይመስገን ድናልኛለች። »

ወደሌላው አልጋ ስናማትር በጣም የታመመች ሐጻን ተመለከትን። በጣም ከሲታ ናት። የህጻንዋን እናት መልካምነሽን ልጅሽ ምን ሆና ነው ስንል ጠየቅናት።

« አሁንማ ድና አግኝታችሁዋት ነው... በጣም ነበር የታመመችው። ትንፋሽም አልነበራትም። ይኼው ምግብና መድሀኒት ሲሰጣት ሁለት ወር ሆናት... አሁን እግዚአብሔር ይመስገን አገግማለች። ልጄን ለበሽታ ያጋለጣት ምንም አይ□ለም ...አውቀት ማነስ ነው። ልጄ □ታመመችው ቀላሉን በተፈጥሮ የሚገኘውን የጸሐይ ብርሀን አጥ□ ነው አሉን ። ሐኪሙዋም በጣም ነው ያዘነችው። ምክንያቱም □አውቀት ችግር በመሆኑ ነው። »

በሆስፒታሉ ለአስራ አምስት አመት ያገለገሉት የሆስፒታሉ ሜዲካል □ጁሬ□ተር □/ር ሪታ ሽፋ እንደሚሉት...

« በማዋለጃ ክፍላችን እና እናቶች ለሕክምና ...ለእርግዝና ክትትል መጥተው የሚያደርጉትን ውይይት እና የሚሰጠውን ሕክምና በሚመለከት ያላቸው ስሜት ሁልጊዜ ይደንቀኛል። አንዳንዶቹ

ሲያስቡና ማርገዛቸውን ሲያውቁ ወደሐኪም ዘንድ ቢቀርቡ እና ክትትል ቢያደርጉ እነሱም ጤናኛ ሆነው ጤናኛ ልፀም መጡት ይችላሉ።

□ኛ ባለንበት አካባቢ ሁኔታ □□ም ሊሰጥ □ሚቆጠር አገልግሎት ከዚህም በላይ መሆን አለበት ብለን ስለምናምን ነው □አናቶችን ማቆያ ከ30/አመት ጀምሮ በመተግበር ላ ያለነው። ምክንያቱም እናቶች የሚገኙት በሆስፒታል □ሪጸ በሚቶ □ረዳ ዎች ከ25/ እስከ 70/እና 80/ ኪሎ ሜትር እርቀት ላይ ነው። በዚህ አካባቢ የሚኖሩ እር ጉዞች በምጥ ወቅት ወደሆስፒታል ለመምጣት ይቸገራሉ። የመጉዋጉዋገና የገንዘብ ችግር ስለሚገጥማቸው በቤታቸው በተራዘመ ምጥ ይሰቃያሉ። ውጤቱም ምናልባት አስከፊ ሊሆን ይችላል። ስለዚህም ነው ከርቀት የሚመጡት እናቶች በጤና ምክንያትም ይሁን በተለያዩ ምክንያት ከዚህ ከማቆያው አረፍ ብለው የምጥ ጊዜአቸውን እንዲጠባበቁ የምናደርገው። በዚህ አገልግሎት □አናቶችን ሞት በመቀነሱ ረገድ የበኩላችንን አስተዋ ጽኑ ማድረጋችንን አንጠራጠርም። »

«...ከ90 %በላይ የሆኑትን የእናቶች ሞት ምክንያት ለማስቀት...»

በኢትዮጵያ ቅድመ ወሊደ የህክምና አገልግሎት ያገኛሉ ሚሊዮኖች እናቶች ከአጠቃላይ ሲታይ ወደ 80 % አካባቢ ናቸው። ይህም ቁጥር ባለፉት ጥቂት አመታት ውስጥ እየጨመረ የመጣ ሲሆን ይህም በአገር ደረጃ የተሰማሩ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በጤና ኪላዎች እና እናቶች ባሉበት ቦታ ሁሉ በየመኖሪያ ቤቱ ጭምር አገልግሎቱን መስጠት በመቻላቸው ነው። ከዛሬ አምስት አመት በፊት የነበረው አገልግሎት ከ30% በታች የነበረ መሆኑ አይዘነጋም።

(□/C ታደሰ ከተማ በኢ.ፌ.ዴ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የእናቶች ጤና አማካሪ) በኢትዮጵያ የእናቶች ሞት ምክንያት ምን እንደሆነ ለመለየትና መፍትሔ ለመስጠት የሚያስችል የዳሰሳ ጥናት በመካሄድ ላይ ነው። የዳሰሳ ጥናቱን የሚያደርጉት የኢ.ፌ.ዴ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ከተባባሪ አካላት ጋር ሲሆን የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበርም በበኩሉ በአጋር ድርጅቶች እገዛ ዳሰሳውን እያካሄደ ይገኛል። ለ□ህ እትም በእንግድነት የጋበዝናቸው አቶ ብሩክ ተ/ስላሴ በኢሶማ የፊጎ ሎጂክ ኢንሼቲቭ የእናቶችና ጨቅላ ሕጻናት ጤና ፕሮጀክት አስተባባሪ እና በኢ.ፌ.ዴ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የእናቶችና ጨቅላ ሕጻናት ጤና ክብካቤ አማካሪ ዶ/ር ብርሀኑ ሰንደቅ ናቸው። በቅድሚያ ማብራሪያ የሚሰጡት አቶ ብሩክ ተ/ስላሴ ናቸው።

አቶ ብሩ□ □ንደሚገልጹት አለምአቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር (ESOG) ከአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር(FIGO) ፉር በመተባበር □እናቶችና ሕጻናት ጤንነትን በመጠበቅ ረገድ ፕሮጀክት ነድፎ እየተንቀሳቀሰ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ኢሶማ በተለያዩ መስተዳድሮች አስፈላጊውን ነገር ለማስረጽና ለውጥ ለማምጣት በመስራት ላይ ነው። በኢትዮጵያ የእናቶችን ሞት በመቀነስ ረገድ ከሚሰራው ስራ አንዱ በአራት ክልሎች ማለትም በአዲስ አበባ ሁለት ሆስፒታሎች(በየካቲትና ቅዱስ ቼ-ሎስ ሆስፒታሎች) በአማራ ክልል ደብረማርቆስና ደብረብርሀን ፣በደቡብ □□ም ቡታጅራ ዱራሜና ሐዋሳ ሆስፒታሎች እንዲሁም በአሮሚያ በቢሾፍቱ እና አሰላ ሆስፒታሎች ላይ ዳሰሳው በመካሄድ ላይ ይገኛል። እንግዲህ በነዚህ ክልሎች ቅድሚያ ትግበራው ሲካሄድ ቀጣይ ስራውን ደግሞ ሌሎች በዚህ ፕሮጀክት ያልታቀፉት እንደ አንድ ምርጥ ስራ አምነው እንዲሳተፉበት እና ስራው በአገር አቀፍ ደረጃ ውጤታማ እንዲሆን ጥረት እየተደረገ ነው። ከዚህ ስራ ልምድ በመቀሰምም የአለም የጤና ድርጅት ከአፌዴሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጋር በመተባበር በአገሪቱ በሌሎች አርባ የጤና ተቋማት አገልግሎቱን ለማስፋፋት እየተንቀሳቀሱ ይገኛሉ።

የመረጃ መሰብሰቢያው ብዙ ነገሮችን ያካተተ ሲሆን ር ...ለምሳሌ ኢሶግ ስራ በጀመረባቸው ዘጠኝ ሆስፒታሎች እናቶች በጠና የሚታመሙበትንና የሚሞቱበትን ሁኔታ ዝርዝር ከታወቀ በሁዋላ የተኞቹ በሽታዎች ለእናቶች ሕመምና ሞት አስተዋጽኦ እንደሚያደርጉ ይለያል። ለእናቶች ሞት ምክንያት ለሚሆኑት ችግሮች አስተዋጽኦ የሚያደርጉትንም ምንድናቸው በሚል በሶስት ተከፍሎ እንዲታይ የሚደረግበት ሁኔታ ያ ሲሆን ከዚያም በመቀጠል በየትኛ

□ እድሜ ምን ዓይነት ሁኔታ ላይ ያሉ ለሕመም እና ሞት ይዳረጋሉ የሚለውን በግልጽ የሚያሳይ በአጠቃላይም ከሁለት መቶ በላይ የሆኑ ነጥቦችን በግልጽ በሚያሳይ ሁኔታ የተዘጋጀ ነው።

□ንደ አቶ ብሩክ ማብራሪያ አሁን ስራው ያለበት ደረጃ አስፈላጊውን የመግባቢያ ሰነድ ከሚመለከታቸው የጤና ተቋማት ጋር በመሆን የጋራ መግባባት ላይ ለመድረስ ተችሎአል። ሁሉም አካላት አምነውበትም ስራ ከተጀመረውትን አስቆጥሮአል። አተገ ብሩክ አክለውም መረጃው የሚሰበሰብበት ምክንያት የእናቶች ሞት ምክንያት ምን እንደሆነ ሙሉ ለሙሉ

□ማጁታወቅ ሆኖ ሳይሆን ነገር ግን አካባቢን ወይም የአኗኗርን ሁኔታ መሰረት በማድረግ እንዲሁም እንደሀገር ነባራዊ የሆኑ ልምዶችና ባህሎች ታሳቢ ሆነው በተጨማሪም አንዳንድ ለየት ያሉ ነገሮች ሊቸኙ ይችሉ ይሆናል ከሚል ነው። ሁኔታው ከወቀ በሁዋላ እነዚህ ለእናቶች ሞት ምክንያት ይሆናሉ ተብለው የተለዩ ችግሮች በተመሳሳይ ወቅት እና በአፋጣኝ መፍትሔ ሊጸቸኙም ላጸቸኙም እንደሚችሉ የታወቀ ነው። ለምሳሌ የትምህርት ጉድለት፣ ድህነት ፣ጎጂ ልማድ ፣ሀይማኖታዊ እና የጾታ ተጽእኖ የመሳሰሉት ጊዜ የሚፈጁና በአንድ አካል ብቻ መፍትሔ የማያገኙ ሲሆን ከዚህ በተለ

□□ም ቅ□በታዊ የሆኑና በቀላሉ ሊስተካከሉ የሚችሉ ...ለም ሳሌ...የግንዛቤ ጉድለት ፣የጤና ባለሙያ እጥረት፣ ወደሆስፒታል ለመድረስ እንደ ችግር የሚቆጠሩ ፣የመድሀኒት ችግር ፣የላቦራቶሪ ጉድለት ፣የደም እጥረት የመሳሰሉት ግን ሊስተካከሉ የሚችሉ ናቸው።ከዚህ አኩዋይ የምእተ አመቱን የልማት ግብ ለማሳካት በኢሶግ እና በአገር አቀፍ ጭምር የሚካሄደው የዳሰሳ ሂደት □ቻ እንደሚያደርግ ይታመናል።



የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር(መሐሀ) ከአለም አቀፉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር(ሀሀሐ) ጋር በመተባበር በአዲስ አበባ ፣አምሀራ ፣ደቡብ እና ኦሮሚያ መስተዳድሮች ከተለያዩ ዘጠኝ ሆስፒታሎች ፉር በመተባበር ለእናቶች ሞት ምክንያት የሚሆነው ምንድነው ?የሚለውን ለመለየት የዳሰሳ ስራ እየተሰራ መሆኑን ነበር በኢሶግ የፕሮጀክቱ አስተባባሪ አቶ ብሩክ ተ/ስላሴ ከላይ የገለጹት ። በአገር አቀፍ ደረጃ በመደረግ ላይ ያለውን ደሰሳ በሚመለከት ደግሞ በፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ዶ/ር ብርሀኑ ሰንደቅ በጤና ጥበቃ የእናቶችና የጨቅላ ሕጻናት ጤና እንክብካቤ አማካሪ እንደሚከተለው ገልጸዋል ።

በኢትዮጵያ በየአምስትና አስር አመቱ የሚደረገው ጥናት የእናቶችን ሞት ቁጥርና በአብዛኛው ግልጽ የሆኑ ምክንያቶችን ይዞ ይወጣል። ከዚህ ባለፈ ግን እናቶች ለምን ይሞታሉ በሚል ምንያቶችን በመዘርዘር መፍትሔ ጠቋሚ ስላልነ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በኩል በጤና ተቋማት ፣ በግለሰቦች ፣ ወይንስ በሙያተኞች አቅም ማነስ... ወዘተ የሚለውን በመፈተሽ ወደመፍትሔ ለመትረስ እንቅስቃሴ ተጀምርላለን። በእርግጥ በተወሰኑ አካባቢዎች በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር የተጀመረ ዳሰሳ አለ። በጤና ጥበቃ ግን አዲስ ጅምር ነው።

የዳሰሳው ጥናት የሚጀመረው በጤና ተቋማት ነው። በመንግስት ሆስፒታሎች ውስጥ የእናቶችን ሞት የሚያጠና ቡድን ተቋቁሞ የእናቶች ሞት ምክንያቱን በውል በመለየት መረጃ እንዲሰበሰብ ይደረጋል። ጃህ ሲፈጸም ግን ከባለሙያውም ይሁን ከቤተሰብ ወይንም ከተቋም ለጉዳዩ ምክንያቱ እኩል ነው ከሚል ማንንም ከመወንጀል ወይንም ከማሳፈር ውጭ በሆነ መንገድ ይህች እናት የሞተችው ከምን የተነሳ ነው ...ከመጉዋጉዋግ እጥረት...ከግንዛቤ እጥረት...ወይንስ ቀድሞውንም ከነበራት ሕመም የሚለውን በመለየት ጁመ።

የዳሰሳ ጥናት ማካሄዱ ምን ያህል መደጋገፍን እንደሚሻ የሚገልጹት ዶ/ር ብርሀኑ የእናቶችን ሞት ምክንያት ለማወቅ የሚደረገው የዳሰሳ ጥናት በእርግጥ በፌደራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በእራሱ ብቻ የሚካሄድ አይደለም። የእናቶች ሞት የሚከሰትባቸው ምክንያቶች የተለያዩ እንደመሆናቸው የተለያዩ ሴክተር መስሪያ ቤቶችን በዳሰሳው ስራ የበኩላቸውን እንዲወጡ ማድረግ ይገባል። ለምሳሌ የግብርና ፣ መንገድና ትራንስፖርት እንዲሁም በጤና ጥበቃ ሚኒስቴርም በኩል እስከ ቀበሌ ድረስ በወረዳ ጤና ቢሮ በመሳሰሉት በተዋረድ የጤና ልማት ሰራዊት እና የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች ባሉበት ሁሉ ባካባቢያቸው ማንኛኛ እናት በምን ምክንያት እንደሞተች በቅርብ ክትትል በማድረግ የሚያውቁበት መንገድ ይዘረጋል።

የዳሰሳ ጥናቱ ምን ለውጥ ሊያመጣ እንደሚችል ዶ/ር ብርሀኑ ሲገልጹ ፣ እናቶችን ሞት ምክንያት ዳሰሳ በማድረግ ምላሽ መስጠትን የማከናወን ሂደት በተለይም ባደጉ አገሮች ከፍተኛ ለውጥ ያመጡበት መሆኑን በግልጽ ይገልጻል። እናቶችን ሞት ምክንያት በመለየት እና አንኩዋር የሆኑትን በመምረጥ ለእያንዳንዱ ችግር መፍትሔ በመስጠት ከፍተኛ ለውጥ በማምጣት በኩል እንደእንግሊዝ ያሉት አገሮች ተጠቃሽ ናቸው። በእርግጥ ሙሉ በሙሉ ችግሩን ያስወግዳል ማለት ሳይሆን ግን ባብዛኛው ከ90 በመቶ በላይ የሆኑትን የሞት ምክንያቶች ማስወገድ ይቻላል።

ከደውጭው አቆጣጠር በ2000 ዓ/ም በኢትዮጵያ ከ (100=000)አንድ መቶ ሺህ (871) ስምንት መቶ ሰባ አንድ ያህል እናቶች ይሞቱ የነበረ ሲሆን በ2005 በተደረገው ጥናት ደግሞ ከአንድ መቶ ሺህ እናቶች ወደ (673) ስድስት መቶ ሰባ ሶስት ያህሉ በአንድ አመት ጊዜ ይሞቱ እንደነበር መረጃዎች ይጠቁማሉ። በሚሊኒየሙ የልማት ግብ ፣ ቅት መሰረት የእናቶች ሞት እንደውጭው

አቆጣጠር ከ1990-2015 ድረስ ከነበረበት በ3/4ኛ እንዲቀንስ ይጠበቃል። በዚህም መሰረት በአሁኑ ወቅት በመካሄድ ላይ ያለው የእናቶች ሞት ምክንያት በዳሰሳው ከተለየና አንኩዋር የሆኑ ችግሮችን መቅረፍ ከተቻለ ከታቀደው ለመድረስ ምቹ መንገድ ይፈጥራል ...እንደባለሙያዎቹ እምነት።

«ሕይወት ለመስጠት ስትል ሕይወቷ ማለፉ ...እንደዜጋም...»

« ...አይሄይሄ ...አቲማ አንቺ...እንዲህ እንደዛሬው ቢሆነማ እኔስ ለምን ተሰቅቄ...»

ከላይ ያነበባችሁት አባባል የአንድ አባወራ አባባል ነው። የተገናኘው በፍኖተሰላም ሆስፒታል ነው። አባወራው ሁለት ህጻናትን ይዘዋል። ሴትዋን ልፀ በእንክብ አንገታቸው ላይ...ወንድየውን ደግሞ በእጃቸው ይጎትታሉ። አረማመዳቸውም አስተያየታቸውም የትካዜ መልክ አለበት። አለባባቸውን ልብ ብለን ስንመለከት በኮታቸው የደረጉ ኪስ ላይ ጥቁር ምልክት አድርገዋል። ምልክቱ የሀዘን ምልክት ነው። □ ሪካቸውን እንዲያካፍሉን ጠየቅናቸው... እምቢ አላሉም። እኛም ለአንባቢ ብለነዋል።

«...እኔ የምኖር... ቋሪት በተባለች ገጠራማ አካባቢ ነው። በግምት ከፍኖተሰላም ወደ ሰማንያ ኪሎ ሜትር ትርቃለች። ስሜም አቻምየለህ ባንተይርጋ ይባላል። □ትሜጵም □□ ሰላሳው ግድም ነው። □ናም...ከባለቤቱ ጋር ከተጋባን ይኼው የሚመጣው ጥር ወደ ስምንት አመት ይሆነናል። እስከ እድሜዋ ሆያ ሶስት ነበር። »

በመሀከል አቋረጥነውና...ምነው ነበር... አልክ...አሁን የለችም እንዴ... የሚል ጥያቄ አነሳን። ተከዝ እንደማለት አለና...ሀዲያ ብትኖር ብለሽ...ሁለት ልጅ ...አንዱኝን በትከሻ አንዱን በ□ጸ ጁ□ መ□ተቴ...አሁንም የሐዘን ድባብ በአካባቢያችን ሰፈነ። ቀጣዩን ነገር ለመጠየቅ... እን ዴት...መቼ እንደምንጀምር □ራ ተጋባን። አቶ አቻምየለህን ለማጽናናት በምን አባባል እንደም ንጀምር አሁንም ግራ ተጋባን። አቶ አቻምየለህ □ራሱ...

«...ተውት እሱን... እሱዋ በኖረችና እኔ ምንም በቀረብኝ... አለ። በመቀጠልም...ልጆቹ በላይ በላይ ነው የተወለዱ። እነዚህ □ምታዩዋቸው ልጆች ...አሁን አንዱ የስድስት አመት አንዱ ደግሞ የአምስት አመት ናቸው። ሀዲያ ልጅ በላይ በላይ መውለድ ጥሩ አይደለም እየተባለ ትምህርት ሲሰጥ ሰምተን... አራርቀን እንወልዳለን ብለን ...ከበራተኛ□ ትንሽ ዘግየት ብላ ነበር የጸነሰችው። እንግዲህ እሱም ቢወለድ ...እሱዋም ብትኖር ኖሮ ...የስድስት ወር ልጅ ይኖረን ነበር ...ማለትም አይደል... »

አሁንም አቶ አቻምየለህ ወደመሬት አዘቀዘቀ። □ኛም በመቀቷል...እናስ ምን ተፈጠረ...ብለን ጠየቅን።

«...አሁ...የማይቀረው ምጥ መጣ። እነዚህን ትልልቆቹንም ያው እቤት ነው... □መጁቱ ገበያነሽ በሚባሉ ...የመንደር አዋላጅ እጅ የወለደች። ሴትየዋ በጣም ጎበዝ ናቸው። ነገር ግን የዚህኛ□ □□...እንጂ ምን እንደሆነ አልቀናም አለ። ምጥ ከተያዘች ጀምሮ አጥቢያው በሙሉ

ቤቱን ለቆ ከኛ□ □ፀ □ጭቹ□... ቢልም ምንም አልተሳካም። በሁኝላ የጤና ኤክስቴንሽን ስራተኞች መጥተው በፍጥነት ወደሆስፒታል ውሰዱ ቢሉን... እንዲያው ከጎረቤቶቹ ጋር ተጋግዘን በቃሬዛ ተሸክመን ወደዚህ አቀናን። እንግዲህ እዚህ ስንመጣ ...መቼም የመንግስት ሆስፒታል ብዙም አይጠይቅ ብዬ ...አንዲት ጥገት ላሜን ሸጮ ነበር የመጣሁት። ለካንስ ሕመሙ ከእነሱም አቅም በላይ ኖሮ...በአስቸኩዋይ □□ □ብረማርቆስ ወይንም ወደባህርዳር ይዛችሁ ብረሩ አሉን። ...ያቆምኩት መኪና የለኝ...በምኔ ልብረር.. የሚወስድ መኪና ኪራጁ እስክነጋገር ድረስ እዚሁ ሆስፒታሉ ደጅ እያየሁዋት የምወዳት ባለቤቱ □፪ ላይ አለፈች። □ህ.ህ.ህ ... ትርጉሃዬ...ከወዴት ላምጣት...

»

አቶ አቻምየለህ ጉልበቱን በጉልበቱ መካከል አዘቅዝቆ ማልቀሱን ተያያዘው። □ማጸባብላ□ ወይንም የሚያጽናናው አልተገኘም። ሁሉም አብሮት ጸለቅስ ነበርና። ከአፍ□ ቆጁ□ በሁኝላ...

«... እንግዲህ ልብ በሉ... እሱዋ የሞተች የዛሬ ስድስት ወር ነው። አሁን ደግሞ ስለማ ...እዚሁ ሐኪም ተመድቦ ይኼው ሴቶቹ እንደልባቸው ይገላገላሉ። ...አይሄይሄ ...አትማ አንቺ...እንዲህ እንደዛሬው በሆነማ □ኔስ ለምን ተሰቅቄ ...ለትንሽ ተቀደምኩ...ጁጩ□ ሁለት ልጅ ጥላብኝ ሙታ...እኔንም ሙት አደረገችኝ። ምን ላርጋቸው...ቤቱ ሙሉ ነው አብሮአት የሞተው። እናትና አባቱን ጧሪ ነበረች። ...አረ ተይኝ...»

የአቶ አቻምየለህን ንግግር ካደመጥን በሁዋላ ወደ ሕክምና ክፍሉ ነበር ያመራነው። በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል አፋጣኝ እና የተሟላ የማዋለድ አገልግሎትን ለመስጠት የሚያስችለውን ስልጠና በመስጠት ላይ ያሉትን የጽንሰና ማህጸን ሕክምና □ስፔሻሊስት አነጋገርን። ዶ/ር ባዘዘው ፈቃደ ጁባላሉ። እሳቸው ወደ ሆስፒታሉ ከመሄዳቸው በፊት የነበረውንና በአሁን ወቅት ያለውን የታካሚና የህክምና ታሪክ ይነገሩናል።

«...እኔ ...በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል ውስጥ ያሉ ሁለት የጠቅላላ ሐኪሞችን በጽንሰና ማህጸን ሕክምናና በአፈጣኝ የጽንሰና የማህጸን ሕክምና ከማሰልጠንም ባሻገር ሕክምናውን እና የማዋለድ ተግባሩን □ሰራሁ □ቻለሁ። ከመምጣቴ ከሁለት ወር በፊት ማለትም ስልጠና ከመስጠቱ በፊት ያለውን መረጃ ስናገላብጥ የወላጆች ቁጥር በወር ከሰላሳእና ከአርባ አይበልጥም ነበር። በዚህ ሁለት ወር ውስጥ ማለትም ጠቅላላ ሐኪሞችን ማሰልጠን ከጀመርኩ በሁዋላ በ□ዓ አ ጨምሮአል። የቅድመ ወሊድ ክትትልም በሶስትና በአራት ጨምሮአል። እናቶች ከዚህ ሆስፒታል ከደረሱ በሁዋላ ለመውለድ □□ሌላ ሆስፒታል እንዲሄዱ ሲነገራቸው በገንዘብ እጦት ምክንያት ወይንም እናትየው በመድከሙዋ አለዚያም ሕይወቷ በማለፍ ምክንያት አብዛኞቹ መሄድ የማይችሉበት ሁኔታነበር። መሄድ

የሚችሉት እንኩዋን በወር ከሆያ እስከ ሰላሳ የሚደርሱ እናቶች ነበሩ። በአሁኑ ወቅት ግን ከመውለድ ጋር በተያያዘ ወደሌላ ሆስፒታል እንዲሄዱ የሚደረግበት ሁኔታ ሙሉ በሙሉ ተቋርጦአል ። ሁሉም እናቶች እዚህ ሆስፒታል እንዲወልዱ እየተደረገ ነው። በዋናነት የምመለከተው አንዲት ወጣት የሆነች እናት ሕይወት ለመስጠት ስትል ሕይወቷ ማለፉ ለእኔ እንደዜጋም ...እንደባለሙያም እጅግ የሚያሳዝን ነው። አንዲት ሴት እርጉዝ ሆና ልጄን ወልጄ አቅፋለሁ የሚል ስሜት ይዛ ቆይታ...ነገር ግን መውለድ አቅቶአት ሕይወቷ ሲያልፍ ማየት በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል በዚህ ሁለት ወር ውስጥ አልታየም...ወደፊትም እንዳይታይ ጥረት እያደረግን ነው። »

በመቀጠል ያመራነው ወደሆስፒታሉ አስተዳደር አካባቢ ነበር።

«...ስሜ በላይነሽ ደምሰው ካሳ እባላለሁ። በፍኖተ ሰላም የፋይናንስ የስራ ሂደት መሪና ስራ አስኪያጅ በሌለበት ጊዜም ስራ አስኪያጁን ወክዬ የምሰራ ነኝ። የፍኖተሰላም ሆስፒታል በአማራ ክልል በምእራብ ጎጃም ዞን ብቸኛ ቅጽጋር ሆስፒታል ነው። ከአሁን ቀጥሎ በሆስፒታሉ በተለይም የጽንሰና ማህጸን ሕክምናን በተመለከተ የባለሙያ ችግር ነበረብን። ችግሩ በጣም የከፋ በመሆኑም ከአሁን ቀደም የውጭ ሰዎች ይህንን ሕክምና እንዲሰጡ አስመጥንተ የነበረ ሲሆን አገልግሎቱ ግን እምብዛም አርኪ አልነበረም። በመሆኑም እናቶች ሲሞቱ እጅግ አሳዛኝ ታሪክ የነበረ ሲሆን ባለሙያዎቻም አገልግ ሎታቸውን አቋርጠው እንዲሄዱ ተደርጎአል። በአሁን ወቅት ግን የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ባደረገው ድጋፍ አንድ ባለሙያ ተመድቦ ሁለት ጠቅላላ ሐኪሞችን በማሰልጠን ላይ የሚገኝ ሲሆን ይኼኛ ባለሙያ ከመጣ ወዲህ ግን ምንም እናት ወደሌላ ሆስፒታል እንድትሄድም አልተደረገም...የሞት ወሬውም በሆስፒታሉ ግቢ አልተሰማም። ከታካሚዎችም ይሁን ከቤተሰብ እንዲሁም ከአካባቢው የሚሰጠው አስተ ያየት እንደዚህ ያሉ ባለሙያዎችን ...አስፈላጊውን አሟልታችሁ አቆዩልን...የሚል ነው ። ሆስፒታላችን አገልግሎት የሚሰጠው በአካባቢው ካሉ ሰባት ወረዳዎች ለሚመጡት ሲሆን ቀጥሎ ሲል ቅጽጋር ሆስፒታሉ አቅም ስለማይፈቅድ ወደሌላ ሆስፒታል እንዲሄዱ ሲነገራቸው በተለያዩ ምክንያት አይሄዱም ነበር። በዚህም የተነሳ ከሆስፒታሉ ግቢ ጀምሮ በየመንገዱ እንዲሁም እቤታቸው ከደረሱ በሁዋላ የሚያልቁትን ቤታቸው ይቁጠራቸው። አሁን ግን ሁኔታው ተለውጦ የሰባቱም ወረዳ እናቶች ተገቢውን ሕክምና ማግኘት ጀምረዋል። የምእተ አመቱን የልማት ግብ ከማሳካት አኩዋያ አገራችን ትኩረት አድርጋ የምትንቀሳቀስበት የእናቶችን ሞት መቀነስ ነው። በዚህ ረገድ የፍኖተ ሰላም ሆስፒታል ቀድሞ የነበረበትን ጉድለት በማሻሻል በአሁን ወቅት በሆስፒታሉ ያሉት የጠቅላላ ሐኪ

ሞች ከስልጠናው በሁዋላም እስፔሻሊስት ሐኪሙን (ዶ/ር ባዘዘው ግብ) ተጠቅሞ እንደሚሰሩ እምነታችን የጸና ነው።»

በሆስፒታል ጽሑፍና ታካሚዎች እንዲሁም ከሙያተኞችም ጭምር የተሰነዘሩ አስተያየቶች « ...ይህ ችግር ተመልሶ እንዳይመጣ እንሻለን። ቢቻል ሐኪሙን ቢያስቀሩልን ...ከላልሆነም ደግሞ ሌላ ተመሳሳይ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና ባለሙያ በሆስፒታሉ ቢመደብልን የሚል ሀሳብ ያላ ቸው አስተያየቶችን ተቀብለናል።

ከላይ የተገለጹትን አስተያየቶች መሰረት በማድረግ አሰልጣኝ ሐኪም ዶ/ር ባዘዘው ፈቃድ የሰጡት መልስ «...ከስልጠናው በሁዋላ ሐኪሞቹ ሙሉ በሙሉ አሁን ከእኔ ጋር አብረው የሚሰሩትን ስራ ያለ ምንም ችግር መቀጠል ይችላሉ።» ብለዋል።

ዶ/ር መሐዲ በክሪ በኢሶግ የEmergency obstetric & neonatal care ፕሮጀክት አስተባባሪ እንደሚገልጹት « ...ኢሶግ የስልጠናውን ፕሮግራም ያዘጋጀው ለስድስት ወር ሲሆን በዚያ ወቅት በተለያዩ መስተዳድሮች በሚገኙ በግብፅም ሆስፒታሎች በመሰልጠን ላይ ያሉት የጠቅላላ ሐኪሞች ስራውን በትክክል እንደሚሰሩ እምነት አለን »ብለዋል። ዶ/ር መሐዲ በመቀጠልም እንደገለጹት «...ከአሁን ቀደም በመጀመሪያው ዙር ፕሮግራም የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በአገሪቱ በተለያዩ መስተዳድሮች በሚገኙ አስራ ሶስት ሆስፒታሎች ሁለት ሁለት የጠቅላላ ሐኪሞችን በማሰልጠን ለአገልግሎት ያበቃ ሲሆን በዚህ በሁለተኛው ፕሮግራም ደግሞ በዘጠኝ ሆስፒታሎች ተመሳሳይ የስልጠና ፕሮግራም ዘርግቶ በመስራት ላይ ይገኛል። ጁህ ተግባር ግብፅም የህጻናትን ደህንነት ከማስከበርና ሕይወትን ከማዳን አኩዋያ ከባድ ኃላፊነትን መወጣት የሚያስችል ነው። በእርግጥ የዚህ ዙር ስራ በስድስት ወር ውስጥ የሚጠናቀቅ ሲሆን የእናቶችን ሞት ከመቀነስ አኩዋያ ውጤት ያስመዘገበ ስለሆነ ...በግሌ ...ቀጣይ የስራ ሂደት ይኖረዋል ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ...»ብለዋል።

«...የነበረው የእናቶች ሞት እንዲይመለስብን...»

«አንዲትን እናት ከሞት ማዳን ቀላል ነገር አይደለም። አገልግሎት የምንሰጥባቸው ቦታዎች በጣም እሩቅና የመገናኛ ያሉባቸው (መንገድ) ለምሳሌ...ተርጫ ሆስፒታል (ዳውሮ ዞን) ፓዌ ፣ ጊዳ አያና (ወለጋ) ውስጥ ያለውን ሁኔታ ስናይ እንኩዋንስ አንዲት እናት በምጥ ተይዞ ቀርቶ ለሌላውም ሰው ተጉዋጉዞ ወደሚቀጥለው ከተማ ወይንም ወደ ሆስፒታል የመድረስ እድሉ እጅግ አስቸጋሪ ነው። በዚህ ሁኔታ ላጁ ሚቶች እናቶችን ለማዳን የሚያስችል የህክምና ባለሙያዎች ስልጠና በመሰጠቱ ብዙ እናቶችን ከሞት የማትረፍ እድል ይኖራል ተብሎ ይታመናል...ደግሞም እየታየ ነው።»

«/C መሀ

በ»

ዶ/ር መሐዲ በክሪ በኢሶግ Emergency obstetric & neonatal care ፕሮጀክት አስተባባሪ ናቸው። በኢሶግ የ Emergency obstetric & neonatal care ፕሮጀክት አስተባባሪ የሆኑት ዶ/ር መሃ በ እንደሚገልጹት ይህ ፕሮጀክት በዋናነት እናቶችን ማእከል ያደረገ ነው። በተለይም ከወሊድ ጋር በተያያዘ እናቶች የሚገጥማቸውን እስከአሁን የነበረውን የጤና ችግር ለማቃለል ወይንም እገዛ ለማድረግ የተጀመረ ነው። በመጀመሪያ ያው ዙር በስምንት ክልል መስተዳድሮች ውስጥ በተመረጡ አስራ ሶስት ሆስፒታሎች እድሉ ተሰጥቶ ከእያንዳንዱ ሆስፒታል ቢያንስ እስከ ሁለት የህክምና ባለሙያዎች ስል ጠና እንዲያገኙ ተደርጎአል። አፋጣኝና አስቸጋሪ በሆነ ምጥ ለተያዙ ሴቶች የቀዶ ሕክምና አገልግሎት መስጠትን ጨምሮ ሌሎች የጽንሰና የማህፀን ህክምናዎች አገልግሎትም ለስድስት ወር ያህል አሰልጣኞቹ ከሰልጣኞች ጋር አብረው ሲሰጡ ቆይተዋል ። በሁለተኛው ዙር ደግሞ በአማራ ፣ በኦሮሚያ ፣ በቡሽብ እና በትግራይ በሚገኙ ዘጠኝ ሆስፒታሎች ስልጠናው እየተካሄደ ነው። በዚህ በስድስት ወር ጊዜ ውስጥ በእያንዳንዱ ሆስፒታል በትንሹ ሁለት ጠቅላላ ሐኪሞች አሰልጥነው አፕራሲዮን እስከማድረግ ያለውን አሰራር አለማምደው ለአገልግሎት ያበቃሉ። እነዚህ በአሰልጣኝነት የተመደቡ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ጊዜያቸውን ጨርሰው ሲሄዱ የሰለጠኑት የህክምና ባለሙያዎች አሰልጣኝን በመተካት አገልግሎቱን ለእናቶች በተገቢው ጅሰ ላብላሽል /C መሐ።

በ እትም ወደፍናተ ሰላም በመጉዋዝ በፍናተ ሰላም ሆስፒታል የሚታከሙ ናቶችን ሁኔታ እና አሰልጣኝና ሰልጣኝ የህክምና ባለሙያዎችን ሀሳብ በመቀቷል እናስነብባችሁዋለን።

«... ስሜ ባንተይንኝ ብዙነህ ይባላል። ምራብ ጸም -ስዓ ወረዳው ጃቤ ጠና ይባላል። ከተማው ፍናተ ሰላም ሆስፒታሉም ፍናተ ሰላም ይባላል። እኔ እዚህ ሆስፒታል ከ1984/ም መፈረሻ ጀምሮ ወደ ሀያ አመት ገደማ በመስራት ላይ ክፍሉ። በዚህ ዘመን

ያየሁት ነገር ብዙ ጊዜ ወደዚህ ሆስፒታል የሚመጡ እናቶች ወደው ወይንም ሕክምና አለ ብለው ሳይሆን ከሁለት ሶስት ቀን በላይ በምጥ ከተሰቃዩ በሁዋላ ከአቅማቸው በላይ በሚሆንበት ጊዜ ነበር የሚመጡት። አብዛኛዎቹ እናቶች የማህጸን ሐኪም ስላልነበረ የቀዶ ሕክምና አገልግሎት መስጠት ስለማይችል ወጪ ሆስፒታል እንዲወስዱ አቸው ሲነገራቸው የገንዘብ ችግር ስለሚገጥማቸው በቤታቸው ይመልሱ አቸው ነበር። ውጤቱም ያው ሞት ነው። በቤታቸው የሚመለሱበት ሁኔታም መጀመሪያውን ምጥ የያዛትን ሴት ወደ ፍኖተ ሰላም ሆስፒታል የሚያመጡት ከብትም ሆነ እህል ሽጠው ሲሆን እንደገና ወደባህር ዳር ወይንም ወደ ደ/ማርቆስ ሆስፒታል ውሰዱ ሲባሉ ከአንድ ሺህ እስከ ሺህ አምስት መቶ ብር ስለሚጠየቁ አቅም ስለሌላቸው ሴትየዋ እንደምትሞት እያወቁ በጸጋ በቃሬ ተሸመው በቤታቸው ይመልሱ አቸዋል። በእርግጥ አሁን የተሸለ ሁኔታ አለ። መንገድም ተሰርቶአል። አሁን ደግሞ ሐኪሞች እየሰለጠኑ ስለሚገኙ በጽኑ ጽብልን ጽሻሻላል ብለን ተስፋ እናደርጋለን።»

ከተወለደች ሶስት ቀን ሆነው። የመኝታ ክፍሉን በለቅሶ አድምቃለች። ርዕሷን ወይንም አንረዋት ያሉትን ሰዎች ለማነጋገር የሕጻኑን ለቅሶ እስኪያበቃ መጠበቅ ነበረብን። ወላድዋ በቤተሰብዋ ተከባለች። አስተያየታቸውን እንዲህ ነበር የሰጡን።

«...ስሜ ሽመላሽ ጁባላል።...እኔ የወላድዋ ቤተሰብ ነኝ። እኔ በዚህ አገር ነዋሪ ነኝ። በዚህ ሆስፒታል ኦፕራሲዮን የሚባል ነገር ሰምተን አናውቅም። ኦፕራሲዮን ወደ ባህርዳር ወደ ብረማርቆስ በንጂ በዚህ ሆስፒታል እኔ አይቼም ሰምቼም አላውቅም። አሁን ይህች እህታችን እዚህ እድሉ ስለገጠማት ኦፕራሲዮን ሆኖ ይኼው ልጁን አቅፋ በሰላም ...አረፍ ብላ ተኝታለች። ሌሎችም ከሌላ እራቅ ካለ ቦታ እየመጡ ኦፕራሲዮን በተረቱ ጁቆሉ ። »

«...መላኩ እሱባለው እባላለሁ። ወላድዋ እህቷ ነች። በፍኖተሰላም ሆስፒታል የገጠመን ይህ ጥሩ ነገር ሌሎችም እንደ ገገ ይቸገሩ የነበሩ እንዲገጥማቸው እመኛለሁ። አንዳንዶች እንዲያውም ...ወላዶች በምጥ ሲሰቃዩና ከሕክምና ባለሙጽ እጥረት የተነሳ ወደባህርዳር ወይንም ደብረማርቆስ ሂዱ ሲባሉ መንገድ ላይ ሲሞቱ ስለሚመለከቱ ቢቀርብን በማለት ልጅ መውለድን ገሸሽ እንደማ ድረግ ብለው ነበር። አሁን ግን ይህ ባለሙያ ሳይሄድ በወለድን በጸሉ ለመቆላት እየተዘጋጁ ያሉ አሉ። እግዚአብሔርን የምንለምነው ያ ቀደም ባለ ጊዜ የነበረው የእናቶች ሞት እንዳይመለስብን እና ይህ አገልግሎት እንዳቀጥልልን ነው ። »

በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል ርቀረቀረ ሳጸቶች ርቀረቀረ ለሞት ይዳረጉ የነበሩትን እናቶች ሕይወት በመታደግ በኩል በፈቃደኝነት ሁለት ጠቅላላ ሐኪሞች ስልጠናውን በመውሰድ ላይ ናቸው።

«...ዶ/ር ሲሳይ አድማሱ እባላለሁ። በሙያዬ ጠቅላላ ሐኪም ነኝ። በዚህ በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል ስሰራ ወደ ሶስት አመት ሆኖኛል። ከአሁን ቀደም ባለው የስራ ልምዴ በሆስፒታሉ የጽንሰና ማህጸን ሐኪም ስለሌለ ወላጆች ሲመጡ ወደሌላ አቅራቢያ ሆስፒታል ነበር የምንልከው። በእርግጥ ወላጆቹ አፕራሲዮን ሊያስፈልጋቸውም ላያስፈልጋቸውም ይችላል። ቀለል ባለና በምጥ ማምጫ በመሳሰሉት መንገዶች ሊወልዱ ይችሉ እንደነበር እንገምታለን። ነገር ግን ሁኔታውን አስቀድሞ መገመት አስቸጋሪ ስለሚሆን ደፍረን እጃችን ላይ አናቆያቸውም። ምናልባት ከፍ ያለ ሕክምና ማለትም እንደአፕራሲዮን ያለ ቢገጥመን በሁዋላ ችግር ስለሚያስከትል አንሞክረውም ነበር። በእርግጥ ሂደት የተባሉት ሁሉ ርቀረቀረ ሆስፒታል አይሄዱም። ምክንያቱም ወደተላኩበት ሆስፒታል ለመሄድ ከበድ ያለ የትራንስፖርት ርቀት ስለሚታይ ርቀረቀረ ታቸው ነበር የሚመልሱአቸው። ጸውዎ መንገድ ላይ አለበለዚያም እቤታቸው ከደረሱ በሁዋላ ጁሞታሉ ። ይህ በጣም አሳዛኝ ገጠመኛችን ነበር ። ስልጠናው ከሁለት ወር በፊት ነው የተጀመረው። አሁን ከአስልጣኝ ሐኪሞችን ጋር እየሰራን ነው። በአሁኑ ሰአት ርቀረቀረ ሆስፒታሉ የሚመጡ ወላጆች በርካታ እየሆኑ ነው። ምክንያቱም ባለሙያ አለ ስለተባለ ነው። እንግዲህ አስልጣኙ በሚሄድበት ጊዜ ህብረተ ሰቡ ስጋት እንዳይገባው ጠንክረን አገልግሎቱን ለመስጠት ዝግጁ ነን። ከአሁን ቀደም ያየናቸውን የእናቶች ስቃይ ለመቀነስና የህጻናቱንም ሕይወት ለመታደግ ከሙሉ ፍላጎት ጋር በመሰልጠን ላ እንገኛለን። »

በመቀጠል ያነጋገርነው አንዲት ወላድን ነው። የወለደችው ልጅ የመጀመሪያዋ ነው። ነገር ግን የተገላገለችው በአፕራሲዮን ነው ። በእርግጥ ...አሉ ...በሆስፒታሉ ስልጠና በመስጠት ላይ ያሉት ሐኪም ...

« ር/ር ባረባረ ርቃረቃረ እባላለሁ። በሙያዬ የማህጸንና ጽንሰ ሕክምና እስፔሻሊስት ነኝ። በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል ያለኝ የስራ ድርሻ ሁለት ጠቅላላ ሐኪሞችን የ Emergency obstetric careን በሚመለከት በኢሶግ የሚሰጠውን ስልጠና በመስጠትና በተገባዳኝም የጽንሰና የማህጸን ችግሮችንም ለታካሚዎች ሕክምና በመስጠት ላይ ርቃረቃረ። ቀጭን ሲል ያነጋገራችሁቸው ወላድ በእርግጥና ክትትልዋ ጊዜ ምንም ችግር ያልታየባት ስትሆን በመውለድ ጊዜ ግን ሕጻኑ እየታፈነ

በመምጣቱ አፕራሲዮን ማድረግ ግድ ነበር። ይህ ሕክምና አሁን እኔ ስላለሁና በሆስፒታሉ ያሉ የጠቅላላ ሐኪሞችም በመሰልጠን ላ ስላሉ ስናትየውን ረድተናታል። ባይሆን ኖሮ አስቸጋሪ ነበር... አሉ።»

ወደ ወላድዋ ስንመለስ « □ኔ □ትሰኛ ነኝ። ይህ ሐኪም ባለበት ጊዜ ባይሆን ኖሮ እንግዲህ ወደሌላ ሂጂ ስባል ...ገንዘቡስ ከየት ይመጣል...ቢሆንም ደግሞ ...ገንዘቡም ቢገኝ ማለቱ ነው...ገና ከዚያ እስክደርስ ድረስ ምን እንደሚሆን አላውቅም። መቼም ሞት እግዚሀር ካለ አይቀርም። ግን በጤንነቱም በኩል ያለው ነገር □ፀ□ ጸላስበኛል። ሌሎች እህቶቼም ደግ እንዲገጥማቸው እመኛ ለሁ።»

«□semen, sperm ,testosterone ...መጠን ...ጥራትና ብቃት...»

«...አንድ ወንድ ወሲባዊ ግንኙነት በሚያደርግበት ጊዜ ከ2-6 ሚሊሊትር የሚደርስ መጠን ያለውና በእያንዳንዱ ሚሊሊትር እስከ 20/ሚሊዮን የሚደርስ የወንድ የዘርፍሬ እንዲለቅ የሚጠበቅ ሲሆን ከነዚህም ግማሽ ያህሉ ከተለቀቁ ከአንድ እስከ ሁለት እና ሶስት ሰአት ድረስ ተንቀሳቃሾች ናቸው።

□□ 60 % ና ከዚያ በላይ የሚሆኑት ትክክለኛ ተፈጥሮአዊ ቅርጽና ገጽታ ያላቸው ናቸው። ነገር ግን ከ10 እስከ 15 ሚሊዮን የሚሆኑት የዘር ፍሬዎች ወንድ ልጅን ልጅ ለማግኘት ያስችሉ□ል...»

ወንዶች ልጅ እንዲኖራቸው ለማስቻል ሁሉም የስነተዋልዶ አካላት ማለትም ውስጣዊ ...በሳይንሳዊው አጠራር semen, sperm ,testosterone የተባሉት እና ውጫዊ አካል ጤነኛ ሆኖ መገኘት ግድ ነው። እነዚህ የወንዶች የስነተዋልዶ አካላት በምን ምክንያት ጉዳት ይደርስባቸዋል የሚለውን ዝርዝር ሁኔታ ለጊዜው ተወት እናድርግና በአኑዋኑዋር ሁኔታ የሚደርሰውን የጤና መስተጉዋጎል ለአንባቢዎች እንላለን። ለዚህ እትም ምንጭ ያደረግነው የተለያዩ መረጃዎችን ሲሆን ባብዛኛው ግን <http://www.livestrong.com> □ተሰኘውን ድህረ ገጽ ነው። በዚህ መረጃ ወንዶች በአመጋገብ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁም በተለያዩ ባህርይዎች ሳቢያ እና በአየር ጸባይ ምክንያትም ጭምር ዘር አልባ ሊሆኑ እንደሚችሉ የሚያሳይ ሰፋ ያለ መረጃ ለንባብ ቀርቦአል።

የወንዶች ዘር አልባነት መንስኤ ምንድነው የሚለውን ሙሉ በሙሉ በ□□ታኝነት መናገር ባይቻልም አንዳንድ ምክንያቶችን ግን መጥቀስ ይቻላል። ጥብ ሜድ የተባለው መረጃ ባስነበበው መሰረት ዘር ለማግኘት ምርመራ ከሚያደርጉ 10 % ሰዎች ግማሽ ያህሉ ወንዶች መሆናቸውን እና ከተደረገውም ምርመራ ወደ 25% የሚሆነው የወንዶች semen □ተሰኘውን ፈሳሽ ጤንነቱ የተጉዋደለ መሆኑ ተረጋግጦአል።

ንደውጭው አቆጣጠር ከ1930 ዎቹ አመተ ምህረት ጀምሮ በሚደረጉት የጤና ምርመራዎች ንደሚታየው ወንዶች የሚኖራቸው የእስፐርም መጠን ቀንሶ እንደሚታይ ኼልገ ኮሚዩኒቲስ የተባለው ድህረገጽ ያስነብባል። በእርግጥም ይላል መረጃው ዘመኑ እየሰለጠነና እየተራቀቀ በመጣ ቁጥር የተለያዩ ለውጦችም አብረው መመዘገባቸው አልቀ ረም። በመሆኑም ከተጠቀሰው አመተምህረት ወዲህ የአካባቢ ሁኔታ መለወጥ ...የአየር እና የመሳሰሉት መመረገ ...ፀረተባይ የመሳሰሉትና አንዳንድ የአኑዋኑዋር ሁኔታዎች መሻሻል ተዳምሮ የሰዎችን አካላዊ እንቅስቃሴ የሚጠይቅ ሳይሆን ከበቂ በላ እረፍት

በማድረግና በመቀመጥ የተተካ ስለሆነ ለወንዶች ዘር አልባነት እንደ አንድ መንስኤ ይወሰዳል ይላል ያኘነው መረጃ።

ከላይ ያነበባችሁት በታሪክ መልክ የተጠቀሰውን ሲሆን የወንዶችን ዘር አልባነት በሚመለከት በምርምር ከተገኙት ምክንያቶች አመጋገብ አንዱ ነው። ምግብን አመጣጥኖ እና ጠቀሜታ ያላቸውን መውሰድ የወንዶች የዘር ፈሳሽ እስፕርም እንዳይጎዳ ይረዳል። በ2009 እና በ2010 እንደውጭው አቆጣጠር ርር ማግኘትና መካኘት በሚል የወጣ አንድ ጆርናል እንደሚጠቁመው በሰውነት ውስጥ ሊከሰቱ የሚችሉትን መርዛማ ነገሮች የሚያስወግዱትን ምግቦች ዝቅ አድርገው የሚመገቡና በተቃራኒው ደግሞ እንደ ስጋ ወተት የመሳሰሉ ምግቦችን በተደጋጋሚ የሚወስዱ የዘር ፈሳሻቸው መጠንና ፍጥነት ርካማ እንደሚሆን ይገልጻል። የማዮ ክሊኒክ ባለሙያዎች እንደሚገልጹት ቫጁታሚን ሲ እና ዚንክ የመሳሰሉት ንጥረ ነገሮች ያሉባቸውን ምግቦች የሚወስዱ ወንዶች ግን ልጅ ለማስወለድ የሚያስችል አቅም አላቸው። በእርግጥ ይህ ሲባል ሁሉም ልብ ሊለው የሚ ገባው ተመጣጣኝ የሆነ ምግብ መውሰድ ማለት ክብደትን መጨመር ወይንም መቀነስ የሚለውን እንዳያስከትል መጠንቀቅ ያስፈልጋል። ሰውነት ከልክ በላይ ከወፈረ ወይንም ከቀጠነ ለወንዶችም ይሁን ለሴቶች የሆርሞን መዛባትን ሊያስከትል የሚችል ችግር ስለሆነ ልጅ የማግኘት እድልን ሊያጨናግፍ ይችላል።

የወንዶችን ዘር ማግኘት ከአመጋገብ ጋር ስናያይዝ የትኛው ምግብ ጁታቅማል ? የትኛው አይጠቅምም የሚለውን በመጠኑ እናስነብብ ።

Calories (ካሎሪ)

ካሎሪ በብዛት የሚገኝባቸው ምግቦች በሰውነት ላይ ክብደት እና ስብን የማከማቸት ኃይላቸው ከፍተኛ ነው። ከዚህም በላይ በካሎሪ የዳበሩ ምግቦችን ማብዛት ዘር አልባ ለመሆንም መንገድ ሊከፍት ይችላል ይላሉ ተመራማሪዎቹ። የዚህም ምክንያቱ ቲስቲስትሮን የተባለው ሆርሞን እና እስፕርም እንዲሁም ተያያዥ የሆኑ የስነተዋልዶ አካላት መጠንና ጥራት እንዲሁም ብቃታቸውን ስለሚቀንስ ነው።

Acrylamides

ከላይ በተጠቀሰው አርእስት ስር ከተቀመጡት የምግብ አይነቶች የድንች ጥብስ ይገኝበታል። በድንች ውስጥ በተፈጥሮ የሚገኝ ስኩዋር እና አሚኖ አሲድ ድንቺ በሚጠበስበት ወይንም ጊዜ ሙቀት ስለሚጸብቸው ለካንሰር የሚያጋልጠውን መርዛማ ነገር ሊፈጥር ይችላል። ይህ ምግብ የወንዶችን የዘር ፈሳሽ እስፕርም ስለሚቀንስ ለዘር አልባነትም ሊዳርግ እንደሚችል በቻይና የሚገኝ ሻንኪ የሚባል የግብርና ዩኒቨርሲቲ ይፋ አድርጎአል።

Animal products (እንስሳት ተዋጽኦ)

ሀምበርግ ስፍራ ደግ ስፍራ እና በተለያዩ ካፌዎች በወተት የሚሰሩ ጁስ መጠጦች እና ተመሳሳይ ምግቦችን መመገብ የተለመደና ለመመገብም ቀላልና ምቹ መንገዶች እንዲ ሁም ምርጫዎች

ተርቶሎሚ ሲሰጥ ጁታያሉ። እነዚህ ምግቦች ግን ከፍተኛ መጠን ያለው ካሎሪን የያዙ ሲሆን የሰብና የሶዲየም መጠንን በከፍተኛ ሁኔታ በሰውነት ውስጥ የሚጨምሩ ናቸው። በዚህም ምክንያት ዘር የማግኘትን እድል አደጋ ላይ ሊጥሉ የሚችሉ ናቸው። ይልቁንም ወንዶች ሁሉም እና የአትክልት አመጋገባቸውን ቢያሻሽሉ የዘር ፈሳሻቸው መጠን ጥራትና ብቃት ስለሚጨምር ያለዘር ከመቅረት ይድናሉ ጁላል በ2009 በብሔራዊ Fertility & Sterility (‘ውላድነትና መንገት’) ስር ጥናት።

ወንዶች ያለዘር ማቀራቀሻው አንዳንድ ምክንያቶች፡-

በር መተላለፍ፡-

ዘር አልባነት ከቤተሰብ በዘር ሀረግ ሊተላለፍ እንደሚችል ጥናቶች ያረጋገጡ ሲሆን በተለይም የወንዱ Y ስርዓት- chromosome ሲዛባ ወንዱ ልጅ ለማስረገዝ አይችልም። የዚህ አይነት ችግር ያለው ሰው እንደእድል ሆኖ ልጅ ማስወለድ ቢችልም እንኩዋን የተወለደው ወንድ ልጅ ከሆነ በአባትየው ላይ የደረሰው የጤና ችግር ለልጁ ሊተላለፍ ይችላል።

የሆርሞን መዛባት፡-

ወንዶች የሆርሞን መዛባት ሲያጋጥማቸው ዘር አልባ ይሆናሉ። ሁኔታው አንዳንድ ጊዜ የካንሰር ችግር የሚያመጣ ሲሆን ካንሰርን ለመከላከል ሲባል በሚደረግ የህክምና ክትትልም ሳቢያ ዘር አልባ የመሆን እድል ሊከሰት ይችላል።

ተፈጥሮአዊ፡-

አንዳንድ ወንዶች ሲፈጠሩ ከብልታቸው semen (ሲመን) ስርዓት- ስርዓት ፈሳሽ በግንኙነት ጊዜ በትክክለኛው መንገድ ለማስኬድ የሚያስችሉ ቱቦዎች ላይ ፈጠራላቸው ይችላል። ይህ መስመር በተለያዩ ምክንያቶች የተነሳም ጉዳት የደረሰበት ከሆነ የዘር ፈሳሽን በትክክለኛው ፍጥነትና መጠን ወደሴቷ ብልት ማስኬድ ስለማይችል ልጅ ሊፈጠር አይችልም።

ከሕመም ጋር በተያያዘ፡-

ወንዶች በአንዳንድ ሕመም ምክንያት ለምሳሌ እንደ ካንሰር ፣ የስኩዋር ፣ የሳንባ በሽታ የመሳሰሉት ከገጠሙባቸው ስርዓት- ስርዓት መጠናቸው ከሚፈለገው መጠን በታች ዝቅ ያለ ሲሆን ይችላል።

አካባቢያዊ ሁኔታዎች፡-

ከፍተኛ ሙቀት ላለበት ቦታ መጋለጥ ዘር አልባነትን ሊያስከትል ይችላል። የማይክሮ ዌቭ ጨረር ወይንም ፀረተባይ መድሀኒትን በመርጨት ስራ ላይ መሰማራት ለወንዶች ዘር ላለማግኘት ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ባህርጅ፡-

አንዳንድ ወንዶች በባህሪያቸው መጠጥ የሚያዘውትሩ ፣ ሱስ አስያዥ እጾችን የሚጠቀሙ፣ ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆኑ የዘር ፈሳሽ ጥራትን ሊቀንስ ይችላል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፡-

□ከፖርት መስራት ለማንኛውም ሰው ዓሩ እንደሆነ ይመስራል። ነገር ግን የሚሰራው እስፖርት ጥንቃቄ የተመላበት ካልሆነ የወንድ የዘር ፈሳሽን ሊጎዳ ይችላል።

□ትሜ፡-

□ድሜ የወንድ የዘር ፈሳሽን መጠንና ጥራት ሊቀንስ ይችላል።

ካንሰር እና ካንሰርን ለመከላከል የሚደረግ ሕክምና፡-

በካንሰር በሽታ መያዝና አንዳንድ ካንሰርን ለመከላከል ሲባል የሚደረጉ ሕክምናዎች የወንድን ዘር የማግኘት እድልን በጊዜያዊ ወይም በዘላቂነት ሁኔታ ሊያስተጉዋጉል ይችላል።

«..ድንጋይ ...ዘመዲ...ጉዋደኛዋ ይሆናል...»

«የፌስቱላ መሰረቱ ዋናው ድህነት ነው። ድህነት በገንዘብ ብቻ ሳይሆን በአስተሳሰብም ጭምር ነው። አንዲት ሴት ገና በሀጻንነት □ትሜዋ ተለምና ከተገባች በሁዋላ የፌስቱላ ሕመም ሲያጋጥማት ባልዋ ወደቤተሰቦችዋ ጁመልሳታል። ቤተሰቦችዋ ደግሞ በሚኖሩበት ግቢ ውስጥ ነጠል ያለች መኖሪያ ያመቻቹና በዚያ እንድትቀመጥ ካ□ረቶ በሁኝጦ □ሚጸቶችዋት ምግብና ውሀ በሚሰጡት ወቅት ብቻ ነው። ታማሚዋ ሽንቱዋን መቆጣጠር ስለማትችል የምትላብሰው... የምትተኛበት እንዲሁም የምትኖርበት ሁሉ ስለ ሚበላሽና ስለሚሸት ውሃ መጠጣትዋን ታቆማለች። ምግብ መውሰዱዋንም ትቀንሳለች። በዚህም ሰውነቷ □□□ረቀ ይመጣል። ከዚህም በላይ በውስጧ ያለው ፈሳሽ በሚፈስበት ጊዜ አካባቢዋን እንዳያበላሽው በአቅራቢያዋ ካለ ድንጋይ ተቀምጣ መዋልን ትመርጣለች። ድንጋይ ስለማይበሰብስና ስለማጁርስ □መ□...ቶኝ□ኛኝር ይሆናል። ይህች ልጅ በዚህ ሁኔታ ስትቆይ ሰውነቷ የመድረቅ ... የመቀጨጭ ... ጅማቶችዋ የመኮማተር ችግር ስለሚያጋጥማት ለከፍተኛ ሕመም ትጋለጣለች። በጊዜው □ርምጽ ካልተ□ሰም ለሕልፈት ልትዳረግ ትችላለች...»

ዶ/ር መላኩ አብርሀ
በመቀሌ □ኛስቱላ
ከፍተኛ ቀዶ ሕክምና
ባለሙጽ

በሁለት ብልቶች መካከል ወይንም በብልትና በቆዳ መካከል... በበሽታ ...በጉዳት ወይንም በተፈጥሮ አጋጣሚ ክፍተት ወይንም ቀዳዳ ሲከሰት ፌስቱላ ጁሰኛ ል። በ□ህ እትም ለንባብ ያበቃነው ፌስቱላ ግን በወሊድ ምክንያት በማህጸንና በአካባቢው የሚፈጠረውን ቀዳዳ የሚመለከት ነው። ታሪክን ወደሁዋላ መለስ ብለን ስንመለከት በሀገራችን ለመጀመሪያ ጊዜ የፌስቱላ ሆስፒታል የተከፈተው በአዲስ አበባ ሲሆን የከፈቱትም (Dr Catherine Hamlin & her late husband, Dr Reg Hamlin) ዶ/ር ካትሪን ሐምሊን እና ባለቤታቸው የነበሩት ዶ/ር ሬግ ሐምሊን ናቸው። እነዚህ የህክምና ባለሙያ የሆኑ ባልና ሚስቶች ይህንን ሆስፒታል በአዲስ አበባ ሲከፍቱ እሳቤው በመውለድ ምክንያት በማህጸንና በአካባቢው በፌስቱላ ሕመም ለሚሰቃዩ ሴቶች መድሀን እንዲሆን ነው። በማህጸን አካባቢ የሚከሰተው የሰውነት ክፍል መቀደድ የሚፈጠረው በተራዘመ ምጥ ምክንያት ነው። ሴቶች ቀናትን በፈጅ ምጥ ምክንያት መሰቃየት እጣ ፈንታቸው በሆነ ቁጥር ምናልባትም የራሳቸው ሕይወት

ቢተርአ እንኩዋን የሚወልዱት ልጅ ሕይወት የሌለው እንደሚሆን በተደጋጋሚ የተስተዋለ ነው። ውሎ እያድር ደግሞ የሽንት መቋጠር ችግር ይደርስባቸዋል። በአዲስ አበባ ወደሚገኘ ኝስቱላ ሆስፒታል በመሄድ ለሀክምና ከተለያዩ አካባቢ የመጡ ሴቶችን የአምዱ አዘጋጅ አነጋግራለች።

...መልኩዋ ቀይ ነው። ጸጉርዋ ሐር የመሰለ ጥቁር... ዞማ...ሰውነቷ ቀጠን ያለ...ቆንጆ ከሚባሉ የምትመደብ ነች...።

« እኔ የመጣሁት ከሸዋ ሮቢት ነው። ሸዋ ሮቢት በእርግጥ ስሙ ነው እንጂ ወደገጠር ይገባል። በምጥ ስያዝ ሕክምናው ወዳለበት ማድረስ አልቻሉም። መጉዋጉዋገጥውም ችግር ነው። እናም ለሶስት ቀን ያህል በምጥ ስለቃይ ከቆየሁ በሁዋላ እንደምንም ብለው ወደሐኪም ሲወስዱኝ ከመንገድ ላይ ወለድኩኝ። በቃ ከተገላገለች ብለው ወደቤተ መለሱኝ። ወደቤተ ከተመለስኩ በሁዋላ ውዬ ሳድር ግን የተለየ ነገር አየሁኝ። ለካንስ ሽንትን መቆጣጠር አልቻልኩም። በቃ... በቤተሰቤ ዘንድ ሐዘን ሆነ። ባለቤተም በጣም አዘነ። ቀደም ሲል ሁለት ልጆች የወለድኩ ሲሆን እነሱን ሳላሳድግ ...በቃ...ተበላሽሁ በሚል እጅግ በጣም አዘንኩኝ። ሌት ተቀን እንባዬ ይፈስ ጀምር። ሁኔታውን ሰዎች ሲሰሙ... ይርቃል...አዲስ አበባ ነው እንጂ ሕክምና እኮ አለ...ማለትን ሲሰማ ...በቃ ... ባለቤት አንጠልጥሎ ወደሐኪም አመጣኝ...አሁን እዚህ ከመጣሁ በጣም ተሽሎኛል። ...ትኛ ለሁ... ብዬ አስባለሁ።»

በእርግጥም ከላይ ሀሳብዋን የገለጸችልን የሸዋ ሮቢቷ የፊስቱላ ታማሚ ሕመሙዋ የተሸላት ይመስላል። ምክንያቱም በምትናገርበት ወቅት ፊቷ ላይ □□ከተኛነት ስሜት ይነበብባት ነበር። በሆስፒታሉ የመኝታ ክፍል ዞር ዞር ባልንበት ወቅት ሌላ ታካሚ አይናችንን ሳበች። ጠይም ...ቁመናዋ ረዘም ቀጠን ያለ ለግላጋ ነች። አይነዋ ከብለል ከብለል ሲል ያሳዝናል። በ□□ፋ□ የተሞላች ናት። አልጋዋ ላይ ሆና መጽሐፍ ታነባለች። እድሜዋን ስንጠይቃት አስራ ስምንት አመት እንደሞላት ገልጻልናለች። ቀሪውን ከእሱዋ አንደበት □□ናስነብባችሁ።

« ..እኔ የመጣሁት ከአፋር አካባቢ ነው። በእርግጥ የምኖረው በደቡብ ነው። በደቡብ ስኖር አንድ ቀን እናቱና ቤት ውስጥ ያሉ ሰዎች ወደገበያ ሲሄዱ አጎቱ በድንገት ደፈረኝ። እናቱ ጽንሱን ለማስወረድ ብዙ ሞክራ ነበር። ነገር ግን ቀኑ ስለገፋ አልተቻለም። ከዚያ በሁዋላ ወደአክስተኔ ጋ ወደአፋር ሄድኩ። በዚያም ከሁለት ቀን በላይ እያማጥኩኝ ነገር ግን ሊወለድ አልቻለም። ሕክምና አለ በተባለበት ቦ□ ሁሉ ተሞክሮ አልሳካ ያለ ሲሆን በመጨረሻ ግን ወደ ናዝሬት መጥቼ ተገላግያለሁ። ሕጻኑም ሞቶአል። በሁዋላም ለአንድ

ወር ቆይቼ ከተኛሁበት ስነሳ የሽንት መቆጣጠር ችግር አጋጥሞኛል። ቦታውን በማጠያየቅ በብዙ ችግር ወደአዲስ አበባ ፊትላ ሆስፒታል ለመድረስ ችያለሁ። አሁን እግዚአብሔር ይመስገን...ድኛለሁ። »

ይህች ከሕጻንነት እድሜ ለመውጣት ጥቂት ቀናት የቀሩዋት ወጣት የምትድነው በምን ደረጃ እንደሆነ የሚታወቀው ሕክምናውን ስትጨርስ ነው። እንደ መረጃዎች እማኝነት በፌስቲላ ሆስፒታል የሚሰጠው የቀዶ ሕክምና 93% ያህሉን ሕመሞች ሙሉ በሙሉ ያድናል። በተከታይነት ስለሆስፒታሉ ስራ ማጸብራሩት ወ/ሮ ፌቮን ሐዲስ በሐምሊን ፊትላ ኢትዮጵያ የህዝብ ግንኙነት ኃላፊ ናቸው።

«የሐምሊን ፊትላ ኢትዮጵያ ከአዲስ አበባ ውጭ አምስት ተጨማሪ ሆስፒታሎችን በተለያዩ መስተዳድሮች እንዲቋቋሙ አስችሎአል። የአዲስ አበባው ዋናው ሆስፒታል ሲሆን በመቀሌ ፣ ባህርዳር ፣ ሐረር ፣ በመቱና በይርጋአለም የተቋቋሙት ሆስፒታሎች በሐምሊን ሆስፒታል ስር እንደቅርንጫፍ የሚያገለግሉ ናቸው። የእነዚህ አምስት ቅርንጫፍ ሆስፒታሎች መከፈት ምክንያትም ታካሚ የሆኑ ሴቶች የሚመጡት ከተለያዩ የሀገሪቱ ክፍሎች እንደመሆኑ መጠን የሚደርስባቸውን የመጉዋጉዋዣ ፣ የገንዘብ እና ሌሎችም እንግልት ለመቀነስና ጤንነታቸው እንዳይስተጉዋጎል በማሰብ ነው።

የአዲስ አበባ ፊትላ ሆስፒታል የአልጋ ቁጥር አንድ መቶ ሀምሳ ብቻ ሲሆን አንድ ታካሚ በአማካኝ ከሶስት እስከ አራት ሳምንት ድረስ አልጋ ሊይዝ ይችላል። በአመት በአጠቃላይ ከሶስት ሺህ በላይ ኦፕራሲዮኖች የሚደረጉ ሲሆን ቅርንጫፍ ሆስፒታሎቹ ባይከፈቱ ኖሮ በአዲስ አበባው ብቻ ማስተናገድ አይቻልም። ከዚህም በተጨማሪ ፊትላን በመከላከል ደረጃ የጤና መኮንኖች በአምስቱም ሆስፒታሎች በአካባቢው ባሉ ወረዳዎች በመዘለቅ ታካሚዎችን በሆስፒታል ታል እያመጡ እንዲታከሙ ስለሚያደርጉ ወደ አንድ ሺህ አምስት መቶ ያህሉን በክልሎች ማከም ተችሎአል።

የህክምናውን አሰጣጥ ስንመለከት በሁሉም ቅርንጫፍ ሆስፒታሎች በቂ ችሎታ ያላቸው ባለሙያዎች ያሉ ሲሆን ነገር ግን በሆስፒታሎቹ አደረጃጀት እና በሙያተኞች መሟላትም የአዲስ አበባው ሆስፒታል ስለሚበልጥ አንዳንድ ከፍ ባለ ደረጃ መታከም የሚገባቸውን ታካሚዎች ወደ አዲስ አበባው እንዲያስተላልፉ ይደረጋል። በአመት ኦፕራሲዮን ከሚደረጉት ታካሚዎች ወደ 1% የሚሆኑት የሽንት ፊኛቸው በጣም ስለሚጎጡ እና ከተፈጥሮአዊው መንገድ ውጭ በሆነ መንገድ በፕላስቲክ ከረጢት ፈላሽን የመቀበል ሕክምና ስለሚያስፈልጋቸው ከየትኛውም ቅርንጫፍ ሆስፒታል ወደ አዲስ አበባው ሐምሊን ፊትላ ሆስፒታል ጁላካሉ። » ብለኝሏል።

ከቅርንጫፍ ፊስቱላ ሆስፒታሎች በመቀሌ የሚገኙት ሄስፒታል ሆስፒታል በከፍተኛ ቀደምት አገልግሎት የሚሰጡት የጽንሰና ማህፀን ሐኪምና እስፔሻሊስት ዶ/ር መላኩ አብርሃም እንደሚሉት...

« በ2005 ዲኤቸኤስ ጥናት መሰረት በትግራይ ክፍተኛ የሆነ የፊስቱላ ታማሚዎች የሚገኙ በመሆኑ ቅርንጫፍ ሆስፒታሎች በሀገራችን በሁለተኛ ደረጃነት ካለ ፉት አምስት አመታት ወዲህ ለመከፈት ችሎአል። ትግራይን ጨምሮ በአካባቢው ባሉ ህብረተሰብ ክፍሎች መካከል የኑሮ ደረጃ ዝቅ ማለት፣ የትምህርትና የስራ ቅጥር አለመኖር የሚስተዋል ሲሆን ከዚህም የተነሳ ጸላዎች ጋብቻ እንዲተገበር ምክንያት ይኖራል። ያለጸላዎች ጋብቻ ጥንቃቄ ለጎደለው የግብረሰጋ ግንኙነት ስለሚያልጥ ሴቶቹ ሰውነታቸው ሳይደረጅ እርግዝና ይከሰታል። ከዚህም በተጨማሪ የህክምና ተደራሽነት... የመጉ ዋጋዎች ችግር ...ወዘተ ሴቶቹ በምጥ በሚያዙበት ጊዜ ፈጥነው ወደሆስፒታል እንዳይሄዱ ምክንያት ይሆኑዋቸዋል። በትግራይ ወደ 88 % የሚሆኑት ሴቶች የሚወልዱት በቤታቸው ውስጥ ነው። በቤታቸው ከሚወልዱት ውስጥ አንዳንዶቹም በተራዘመ ምጥ ምክንያት ለፊስቱላ ሕመም ይጋለጣሉ።» እንደ ዶ/ር መላኩ እናገኛለን።

«...ፌስቱላ ...ቢያገልም ...ወዲያውን አይገልም...»

«...ሴቶች በተለይም በገጠሩ ክፍል ከአርባ አመት በላይ የፌስቱላን ሕመም በመጠመም ሳጁ። ስላሉ፣ ከሰው ሳይደባለቁ ፣። ለእምነት ተቋማት ሳይሄዱ ፣ በሚያሳዝን ሁኔታ ተገልለው የሚኖሩበት አጋጣሚ ብዙ ነው። ለዚህ ሕመም ብዙዎች የሚሰጡት ምክንያት ከባሕድ አምልኮ ጋር የተያያዘ መሆኑን ወይንም እግዚአብሔር እንደተቆጣ እና የእድል፣ ፣። ህጋዊነት ጉዳይ ተደርጎ ስለሆነ መዳን ወይንም መታከም የሚባለው ነገር እንደማይታሰብ ነው...»

(□/ር

መላኩ አብርሀ...)

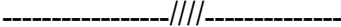
ሐምሌን ፌስቱላ ኢትጵያ ከአዲስ አበባ ውጭ በአምስት ክልል መስተዳድሮች ቅርንጫፍ ሆስፒታሎችን የከፈተ ሲሆን ከአምስቱ መካከል የትግራይ ፌስቱላ ሆስፒታል አንዱ ነው። በትግራይ ፌስቱላ ቅርንጫፍ ሆስፒታል ከፍተኛ ፣። ሕክምና ባለሙያና ፣። ጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፕሻሊስት የሆኑት ዶ/ር መላኩ አብርሀ እና የፌስቱላ ኢትጵያ የህዝብ ግንኙነት ሓላፊ ወ/ሮ ፌቮን ሐብረ እንዲሁም ታማሚ- ችና በሆስፒታሉ ለ□ ካሚዎች የሙያ ስልጠና ፣። ማህጸን ባለሙጽ ለ□ህ እትም እንግዶች ናቸው። በቅድሚያ ዶ/ር መላኩ አብርሀ ስለሆስፒታሉ አገልግሎትና ስለህብረተሰቡ ተጠቃሚነት የነገሩንን እናስነብባችሁ...

« የ2005 /የዲኤችኤስ ጥናት እንደሚያሳየው 1.6% ማለትም ከአንድ ሺህ ወላ ዶች ወደ 16/ የሚሆኑት ፌስቱላ እንደሚያጋጥማቸው ነው። ይህ መረጃ ፣። ማህጸን በትግራይ አካባቢ ችግሩ ምን ያህል ስፋት እንዳለው ሲሆን ከዚህ ባሻገርም ትግራይ ለአፋር ፣ ለአማራ ክልልና ለኤርትራ አዋሳኝ አካባቢዎች ቅርብ በመሆኑ የፌስቱላ 10% የሚሆኑት ፣። ካሚዎች ከእነዚህ አጎራባች አካባቢዎች የሚመጡ ናቸው ። ቅርንጫፍ ሆስፒታሉ ሲከፈት ለትግራይ ብቻ ተብሎ ሳይሆን ለአጎራባች ክልሎችም ተብሎ ስለሆነ ፣። ስለሆነ ፣። ስለሆነ 20% የሚሆነው ፣። ካሚ ከወደአማራው ክልል ማለትም ...ደሴ ወልድያ ፣። ቆቦ ፣። አገው ምድር ፣። ሰቆጣ ከመሳሰሉት አካባቢዎች ፣። መቀሌ ፣። ፎስቱላ ሆስፒታል ጁመ። ለ።።

በትግራይ ፌስቱላ ሆስፒታል በአንድ አመት ጊዜ በቀደ ሕክምና ማገልገል የሚጠበቅብን ወደ 400/ ለሚሆኑ ሴቶች ሲሆን እስከአሁን የደረሰነው ግን ወደ 280/ ብቻ ነው። በርር፣። ፣። ግንዛብም ሆነ የማቴሪያል ድጋፍ ችግር የሉብንም ። ሕፃም ናውም በነጻ ይሰጣል ። የመጉዋጉዋግ አገልግሎትም በነጻ ፣። ግንባራ።። 24 ሰዓት ማገልገል የሚችሉ ባለሙያዎችም በሆስፒታሉ ጁቶ ለ።። ነገር ግን ሕክምናውን በሚመለከት ሕብረተሰቡ ፋ ጸለ። ግንዛቤ አናሳ

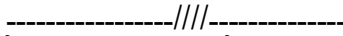
በመሆኑ ተገልጋዩ ገና በተገቢው ሁኔታ □ □□አ□ም ናው እንዲቀርብ ግንዛቤው አላደገም።

የሶስት እና አራት አመታት ሪፖርት እንደሚያሳየው ወደ 70 % የሚሆኑት □ኛስቱላ □ማሚዎች እድሜያቸው ከአስራ ስምንት አመት በታች ሲሆን ወደ 26 % የሚሆኑት ደግሞ ከአስራ ስምንት አመት በላይ ነው። በህብረተሰቡ □ንደሚገመተው ለፌስቱላ ምክንያት ከሚሆኑት የልጅነት ጋብቻ አንዱ ቢሆንም በአጠቃላይ ግን በመው ለድ ጊዜ የሚፈጠር አስቸጋሪ ምጥ የሚባለው ፌስቱላን በገጠርም ይሁን በከተማ እንዲከሰት የሚያደርገው ዋነኛው ችግር ነው። አስቸጋሪ ምጥ ሲባል የልጅና የሴትየዋ ማህጸን ያለመመጣጠን አንዱ ምክንያት ሲሆን ልጁ የመቀርቀር ባህርይ ሲኖረው በወቅቱ በአፕራሲዮን ካልተ□ለ□ እና ለብዙ ሰአታት ከቆየ በአካባቢው ያለውን የደም ዝውውር ስለሚቀንስ ሴሎቹን በመግደል ከፊት ለፊት የሽንት ፊኛ ከበስተሁዋላ ደግሞ የሰገራ መውጫ ጫፍ ላጁ ጫና በማድረግ የደም ዌ□-□-ሩ እንዲቆምና ሴሎቹ □ንዲሞቱ ጸ□ርፉል። በ□ህን ጊዜ በማህጸንና ሽንት ፊኛ ወይም በማህጸንና ሰገራ መውጫ መካከል ቀ□□ እንዲፈጠር ጸ□ርፉል። ይህ ሲሆን በማህጸን በኩል ያለምንም ቁጥጥር ሽንት እና ሰገራ እንዲፈስ ስለሚያደርግ አስከፊ የሆነ ሽታን ጁ□ዓ ራል። በ□ጸም ሳቢጸ የማህበራዊና ስነልቦናዊ ጫናን ከማስከተሉም በላይ ከፍተኛ የጤና ችግር እንዲከሰት ደርጋል።።።»

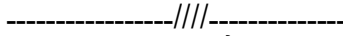


በአዲስ አበባ የሚገኘውን ሐምሊን ኢትዮጵያ ፌስቱላ ሆስፒታልን በጎባኝነት ወቅት ማሚዎችን አነጋግረናል። አንዱዋ እግርዋ እየተጎተተ ከፊት ለፊት ክብ የሆነ ብረት በግራና በቀኝ እጅዋ በመያዝ እየገፋች ትሄዳለች። እንዲህ አለች...

« እዚህ የመጣሁት የፌስቱላ ታማሚ ሆኜ ነው። □ትሜጽ አስራ ስድስት አመት ነው። መሔድ የማልችለው □□ሬ ተሳስሮ አልሄድ ብሎ ነው። የመጣሁት ከጎንደር ሲሆን የህመሜ ምክንያት ወሊድ ነው። ምጥ ያመመኝ ለአራት ቀን ነው። በአካባቢዬ ያለው ሆስፒታል ሳይሆን ጤና ጣቢያ ነው። እነርሱ ሊያዋል ዱኝ ስላልቻሉ ወደቤት እንድመለስ ተደረገ። በእርግጥ ጤና ጣቢያዎቼ ያማከሩን ሻል ወደአለ ሕክምና አገልግሎት እንድወሰድ ነበር። ነገር ግን ስለአልተቻለ ቤተ ሰቡ እያዘነ ወደቤት መልሰውኝ ...ያው...በአራት ቀኑ በግድ ሕይወት የሌለውን ልጅ ተገላገልኩ። ከዚያ በሁዋላ ግን □□ሬ መቆም አልቻለም። እንደገናም ሽንቱ እየፈሰሰ አስቸገረ። ቤተሰቦቼ ወደዚህ ያመጡኝ እግርዋ እንኩዋን ቢሄድ ብለው እንጂ ሽንቱስ ይድናል ብለው አይደለም። አባቴ ሕክምና አለ ሲሉት ወደባህር ዳር ሆስፒታል ይዞኝ ሲሄድ የባህርዳር ሆስፒታል ደግሞ ወደዚህ አመጣኝ። ...ለካንስ ሕክምና ኖሮአል...»



ሌላኛ ታማሚ በጣም ቀጭን ትንሽ ቀይ ልጅ ናት ። ፊቷ ላይ፣ ግንባ ርዋ፣ አገጨዋ ሁሉ በመስቀል ቅርጽ እና ክብ ቅርጽ ንቅሳት ተጊጣለች ። በንቅ ሳት ያስገባት ጉዋደኞቿ መሆናቸውን ነግራናለች። እድሜዋ አስራ ስድስት ነው። የመጣችው ድሀና ከሚባል ከውሎ አካባቢ ነው። ወንበር ላይ ቁጭ ብላ ጨርቅ ላጁ ዓልፍ ትሰራለች። ወደፊት ሆስፒታል የመጣችው በምጥ ምክን ያት ሽንትዋን መቆጣጠር ስላቃታት ነው። ምጥ በያዛት ጊዜ ወደሆስፒታል ለመውሰድ ቤተሰቦችዋ ቢሞክሩም አልተቻለም። ገንዘቡም ውድ ከመሆኑም ሌላ የሚለ መንም አልተገኘም። ከአራት ቀን ምጥ በሁዋላ ግን እንደምንም ሕይወት የሌለው ልጅ ተገላግላለች። በዚያ ሳቢያ ግን የተከሰተውን ሕመም ለመግለጽ በጣም ትቸገራለች። በአጠቃላይም ...እግዚሐር ፈርዶብኝ እንጂ... የሚል ስሜት አላት... አንገ ቷን በምትሰራው ጥልፍ ላይ አቀርቅራ...።»



በሐምሊን ፊትዋላ ኢትዮጵያ ለሕክምና የሚመጡትን የተለያዩ የእጅ ስራዎች ስልጠና በመስጠት ላይ የሚገኙት ወ/ሮ እጅጋየሁ እንደሚገልጹት ...

«□ ካሚዎች ለሕክምና ወደ ሆስፒታሉ ሲመጡ ምንም □□ ቀት የሌላቸው ሲሆኑ የተለያዩ የስልጠና ድጋፍ እየተደረገላቸው የተማሩትን የተለያዩ የእጅ ስራዎች ...ዳንቴል...የአንገት ሻርፕ...የጨርቅ ጥልፍ...ወዘተ በጥሩ ሁኔታ □ ጁስ ራሱ። □ከሩዋቸው የእጅ ስራዎችም በተለያዩ ጊዜያት ለሚመጡ እንግዶች በሽ ያጭ ላይ ስለሚውል የተሸጠበት ገንዘብ ተመልሶ የእጅ ስራውን ለሰሩት ልጆች ይሰጣል። ገንዘቡን የፊትዋላ ታማሚዎቹ የሚፈልጉትን ነገር ለመግዛት ያውሉ ታል። ገንዘቡን ከመጠቀም ባሻገር ግን ልጆቹ በጋራ ተቀምጠው ስለአካባቢያቸው እና ስለመሳሰሉት ሁኔታዎች በመወያየት ሕመማቸውን ሳያሰላስሉ በሰላም እንዲውሉ ይረዳ ቸዋል። ከዚህም በላይ ድነው ወደየአካባቢያቸው በሚመለሱበት ጊዜ እውቀቱን በዘላቂነት የሚጠቀሙበት ይሆናል።»

በስተመጨረሻ ሀሳባቸውን የገለጹት የሐምሊን ፊትዋላ ኢትዮጵያ የህዝብ ግንኙነት ሐላፊ ወ/ሮ ሐዲስ ፊታን እንደሚገልጹት ...

« ፊትዋላ ከማህበረሰቡ ቢያገልግም ነገር ግን ወዲያውን የማይገል ሕመም ነው። ስለዚህ ለሕክምና የሚመጡት ታካሚዎች እንደ ቲቪ ወይም ወባ የመሳሰሉት ሕመሞች ቢኖርባቸው በፊትዋላ ሆስፒታል የሚቻል ከሆነ ሕክምናው ይሰጣቸዋል። የማይቻል ከሆነ □□ም □□ሌላ ሆስፒታል ሄደው መጀመሪያ ታክመው እንዲመጡ ከተደረገ በሁዋላ ነው ፊትዋላውን የሚታከሙት። ከዚህም በላይ እራሳቸውን እንዴት መርዳት እንዳለባቸው እንዲሁም የተለያዩ እውቀቶችን እንዲጨብጡ የተለያዩ ስልጠናዎች ይሰጣ ቸዋል።

በስተመጨረሻም የፌስቱላው ሕክምና ተሰጥቶአቸው ከዳኑ በሁዋላ ወደ የአገራቸው ሲሄዱ የትራንስፖርት ክፍያ የሚሰጣቸው ሲሆን በአጠቃላይ በፌስቱላ ሆስፒታል የሚሰጠው ማንኛውም አገልግሎት ለሁሉም ተገልጋዮች በነጻ ነው። ሆስፒታሉ የሚሰጠው ልብ-አገልግሎቱን የሚሹ ሁሉ ሕመሙ ሳይጠናባቸው በፍጥነት እንዲመጡ ብቻ ነው። ሲታከሙ ይድናሉ ።»

«...ለልጆች ትክለኛ የሆነ ፍቅር መስጠት... »

Bonding... ማለት የቃሉ ትርጉም እንደሚያስረዳው ቅርበትን መፍጠር/ መተሳሰር/ መ□መር ...□□ተ ሲሆን በዚህ እትም ለንባብ ያቀረብነው በተለይም በወላጆች □ና በልጆች መካከል አያደገ □□ተለመ□ ሊመ□ የሚገባውን ከፍተኛ □መ□መር/□መቆራኘት ስሜትን የሚመለከት ነው::መረጃው Larissa Hirsch ከተባሉ የህክምና ባለሙያ ድህረ ገጽ የተገኘ ነው::

የወላጆችና የልጆች ጥምረት Bonding ... በተለይም ለወላጆች የሚሰጠው ዓቅም :-

- በከፍተኛ ሁኔ□ አቅር በተሞላበት እና የእንክብካቤ መጠን ልጆቻቸውን አንዲወዱና እንዲያሳድጉ ያስችላቸዋል::
- ስለልጆቻቸው በቅርበት እንዲከታተሉ ...ለምሳሌ ልጁ □□ታ ቢፈልግም ባይፈልግም በሌሊት ተነስተው □ልጻቸውን ርሃብ አንዲያዳምጡ ልጁን ምቹት የሚያሳጡ ነገሮችን ለመመልከት... ይበርደዋል ወይንስ ይሞቀዋል የሚለውን ሁሉ ለመከ□ተል ጁረ□ል::

ምንም እንኩዋን የስነልቦና ተመራማሪዎች አሁንም ስለ ወላጅና ልጅ «መ□መር» ጥቅምና አስፈላጊነት ተጨማሪ ጥናቶችን □ያካሄዱ ቢሆኑም መ□መር በህ□ኑ ላይ ከሚያመጣው የባህሪ ለውጥ በመጠኑ የጠቃቀሱዎቸው ነገሮች አሉ::

1. ህ□ኑ ከወላጅ እናቱ ወይንም አባቱ ጋር መጣመሩ መቀራረብና መተሳሰሩ ከፍተኛ የሆነ የደህንነት ስሜት አንዲሰማው ጸ□ርቶቻቸው:-
2. በራስ የመተማመን እና ለራስ □በር መስጠት የሚባሉትን ነገሮች □□ዳበረ አንዲጸት□ ጁረ□ቻቸው:-
3. በመሬ ረሻም ል□ ስለ □ርስ በ□ርስ ግንኙነት ያለውን አስተሳሰብ በዓሩ አምነት እና አስተሳሰብ አየቀረጸ አንዲሄድ □ና ያንን ልምዱን ለሌሎችም አብረውት ለሚሰሩ ወይንም ለሚኖሩ እንዲተገብረው ጸ□ርቶቻቸው:-

በወላጅ እና በህጻናት መካከል ሊኖር የሚገባውን መተሳሰር በመረጽ ለማስረዳት በዝንጀሮዎች ላይ የተካሄደ አንድ ጥናት እንደሚያመለክተው አዲስ የተወለዱ ዝንጀሮዎችን ለትንሽ ጊዜ ከ□ናቶቻቸው በመለየት ከዝንጀሮ መሳይ አሻንጉሊቶች ጋራ አንዲቆዩ ከተደረጉ ከትንሽ ጊዜ በኋላ ዝንጀሮዎቹ አመላቸው አየተቀየረ በመም□ቱ ...

- አብረዋቸው ከሌት ዝንጀሮዎች ጋር መጣላት፤
- ሰዎችን መተናከል፤
- አንዲሁም የምግብ ፍላጎታቸው አየቀነሰ መምጣቱን ነው የጥናቱ ውጤት የሚያሳየው፡፡

አነዚህ ዝንጀሮዎች ከምግብ አሰጣጡም ሆነ ከሚደረግላቸው መስተንግዶ ስናታቸውን ቅርብ ስላጡ እነሱም ለማንም ፍቅርን መስጠትን አልፈለጉም፡፡ እንደ ጥናቱ ተመራማሪዎች ከሆነ በዝንጀሮዎቹ የፍቅር አቅር ከማጣት የተነሳ የመነጨው ባህርይ በሰፊ ልፀ ላጁም መከሰቱ አያጠራጥርም፡፡

የልጅና የወላጅ በአቅር መተሳሰር ማለት ሂደት ነው፡፡ በደቂቃዎች ውስጥ የሚገኝ ወይም ደግሞ ከዚህ በሁዋላ ይበቃል ተብሎ የሚቁዋረጥ ሳይሆን በቶላ ሂደት ማረመጥ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ተፈጥሮአዊ የፍቅር ስሜት ነው፡፡ ይህም ስሜት ለወላጆች ግን የሚሆነው ምናልባት የልጃቸውን መጸመሪያ ቃል (አፍ መፍቻ) ነገር... ሳቅ ...የመሳሰሉትን ጣፋጭ ጊዜያትን ማስተዋል እና በደስታ መመሰጥ ሲችሉ ነው፡፡

የልጅና ወላጅ መተሳሰሪያ (Bonding) መንገዶች፡-

ወላጆች የልጆቻቸውን ስሜት እና ፍላጎት ማወቅ ሊያዳግተቸው ይችላል ፡፡ ስለህም በተለጃም በፍቶች ያንን ትስስር ለመፍጠር አንዲረዳቸው ተከታዮቹን ነጥቦች ልብ እንዲሉ ባለሙያዎች ጁመራሉ፡፡

1. ህግናት የመጀመሪያ መግባቢያ ቁዋንቁዋ የሚጀምረው ከመዳሰስ ነው ፡፡ ዳሰሳ የህጻናት ከአንድ ሰው ጋር ቆዳ ለቆዳ የመገናኘት የመላመጃ መንገድ ነው፡፡
2. ኣይን ለኣይን መተያትም ህግናት ሁለተኛ ርገጽ መግባቢያ መንገድ ነው፡፡
3. የሚንቀሳቀሱ ነገሮችን በመለየት ልጆች ማንነትን መለየት ጁምራሉ፡፡
4. ልጆች የፊትን ቁጥጥር በመረዳት ቁጣ፣ ደስተ፣ ፍቅር የመሳሰሉትን ሁሉ መተርጎም ጁምራሉ፡፡
5. በመጨረሻ ደረጃ ልጆች ትምህርት መስማት ሲጸምሩ ማህበራትም ማረመጥ በጥንቃቄ ይከፈላቸዋል፡፡

ከላይ የተገለጹት ነጥቦች ህጻናት እንዴት አካባቢያቸውን እየተረዱ አንደሚመጡ እና ከእናቶቻቸው ጋር በበለጠ መተሳሰር እንደሚችሉ ማረጋገጫ ነው፡፡

ግንኙነትን መከታተል፡-

ወላጆች በተለይም እናቶች የልጆቻቸውን ደስታ ማየት የተለየ ስሜት ሊሰጣቸው የሚችል ሲሆን ያንን ለመፍጠር ደግሞ የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይኖር ባቸዋል፡፡

ለምሳሌ፡-

- ልጅን ማሻሻት ...ሰውነቱን ዘና ከማድረጉም በላይ የፍቅር እና የዕንክብካቤ መልዕክት መሆኑንም ሕጻኑ ጁረጋል። በተጨማሪም ሕጻኑ ሰውነቱ ሲተሻሻ የእናቱን እና የአባቱን የአስተሻሻት መንገድ እና ጣዕም ሁሉ ለይቶ ያውቃል። ይህ ሁኔታ በአእምሮው ላይ ንቃትና ነገሮችን ፈጥኖ የማገናዘብ ክህሎትን ይግርጋል ።
- ጡት ማጥባት ... የሽንት ጨርቅ ወይም ዲያፐር መለወጥ ...ገላውን ማጠብ የመሳሰሉት ሁሉ የግንኙነት መንገዶች ሲሆኑ አንድ ህጻን የግጥም ወይም የአባቱን ጠረን ...ግንዲሁም ወላጆቹ ለግላግቱ ማሰባሰብን ምላሽ ጠንቅቆ ግንዲያውቅ ጁረጋላል።

(Bonding) ከልጅ ጋር መተሳሰር... መቀራረብ ለአባቶች፡-

ከልጅ ጋር የሚፈጠር ትስስር ለአባቶች በተለየ ጊዜ የሚፈጠር ነገር ነው።ምክን ያቱም ልክ እንደ እናቶች አባቶች ከመጀመሪያዎ ደቂቃ ጀምሮ ከልጆቻቸው ጋር ጡት በማጥባትም ይሁን በመንከባከቡ ረገድ ስለማጽሳተኝ ነው። ነገር ግን አባቶች በመጀመሪያው ወቅት ከልጆቻቸው ጋር የሚገናኙበት መንገድ አናሳ ቢሆንም ልክ እንደ እናት ከልጆቻቸው ጋር የሚተሳሰሩበት በቂ ጊዜና ሌሎች መንገዶች አሉ።

አባትየው ከልጁ ጋር ሊተሳሰር ሊኖቀር የሚችልባቸው መንገዶች ፡-

- ልግ ተጋልጦ እቤቱ ከገባ በሁዋላ ለሊት ላይ ህጻኑ ጡት ቢፈልግ ከተኛበት አንስቶ ለእናትየው ማቀበል እና ከጠባብም በሁዋላ ወደ ቦታው መመለስ ፡-
- የሽንት ጨርቅ ወይም ዲያፐር መለወጥ፡-
- ሕጻኑ ከፍ እያለ ሲሄድ ገላውን ማጠብ...መጽሐፍ በማንበብ እና ዘፈኖችን እየዘፈኑ እንቅልፍ ማስተኛ ት...ማጫወት...ወዘተ ፡-
- ልጅን ደረት ላይ ረጅም ጊዜ በማቀፍ ...ፊትን ግንዲላምድ ማድረግ እና በቂ ጊዜን ለልጅ በመስጠት...በመሳሰሉት መንገዶች አባትየው ከልጁ ጋር ትስስርን ፍቅርን እንዲፈጥር ማድረግ ይቻላል።

የልጅና የወላጅ ትስስርን የሚጎዱ (እንዳይኖር የሚያደርጉ) ነገሮች፡-

- አንዲት እናት የሆርሞን መለዋወጥ ካጋጠማት ባህርይዋን ሊለውጥ ስለሚችል ከልጅዋ ጋር ያለውን ትስስር ጤናማ እንዳይሆን ያደርጋል።
- ከወሊድ በሁዋላ የሚመጣ ጭንቀት እናትየውን ሲያጋጥማት... ማልቀስ ...ማዘን ...ከሰራተኛ ፉር መጨቃጭቀ... መጨነቅ የመሳሰሉት ችግሮች

ስለሚገጥሙዎት ለልጁዎ ትኩረትን መስጠት አትችልም።
ስለ□ህ እንደዚህ ያለ ነገር ሲከሰት እናቶች ከጤና ባለሙያ
ጋር መነጋገር ይጠበቅባቸዋል።

ባቷቃላጃም ልጆች ከተወለዱ ጀምሮ የአእምሮ እርካታ እና ጤነኛነት
እንዲሁም ደህንነት የሚሰማቸው እንዲሆኑ ማስቻል የወላጆች ግዴታ
መሆኑን Larissa Hirsch MD ያስረዳሉ። ከወላጆች የሚጠበቀው አሉ... Larissa
Hirsch...« ለልጆቻቸው ትክለኛ የሆነ ፍቅር» መስጠት ነው።

«...ማግኘት የም ሰልፌት...በዘላቂነት ...»

«...የግስታውሰው የአንዲት እናት ሁኔታ አለ። ሴትየዋ የደረሰች እርጉዝ ነች። በድንገት ያንቀጠቅጣታል። ቤተሰብም ወደ ጸበል እንውሰድ ብሎ ሲሰናዳ በድንገት ደም በልብሱ ላይ ይመለከታሉ። አ...አ...ይ ... እንግዲህ መጀመሪያ ወደሐኪም ትሂድና ከዚያ በሁዋላ ባይሆን ወደ ጸበል ትሂዳለች በሚል ተስማምተው ወደሐኪም ቤት ሲያመጡአት ነገሩ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት የሚያስከትለው ኢላምስጸ ተሰኝ ሕመም ሆኖ ተገኘ ...»

(ትውስታ...ከአዋላጅ ነርስ አለማየሁ ገ/ጻዲቅ)

ሶጋ ቁር አንበሳ ሆስፒታል ነው። ሴትየዋ የሰባት ወር ርቀቱ ነች። በድግፍግፍ ተቀምጧለች። በግራ እጅዋ ላይ የመድሀኒት(ግሉኮስ) መስጫ ከረጢት ተቀጥሎላታል። በገመዱ ውስጥ ደም አዘል ፈሳሽ ጁታያል። ይህች እርጉዝ ሴት ሰውነቷ ቀጭን የሚባል ነው። ሰውን ለማቅተ አይነቱን የምትገልጠው በግድ ነው። አይነቱ ለማየት የደከመው ይመስላል። ንግግርዋም በዝግታ ነው። ምን ሆነሻል ?የአምዱ ሪፖርተር ጥያቄ ነበር።

« እኔ እዚህ ሆስፒታል የመጣሁት ከወለቴ (አዲስ አበባ)አካባቢ ሲሆን ምክንያቱም የደም ግፊት ነው። በርባ ይህን ሕመም ቀደም ሲል ጭርሱንም አላውቀውም። በእርግዝና ጊዜ ይከሰታል ቢባልም ከአሁን ቀደም ከሁለት አመት በፊት ልጅ የወለድኩ ሲሆን ይህ ግን አልገጠመኝም። እኔ ሰርቼ አዳሪ ነኝ። የተመቸኝ ...ኑሮ የደላኝም አይደለሁም። ከባለቤቴ ጋር ተጋግዘን አናሳ ስራዎችን ሰርተን ነው የምንተዳደረው። ርባም ባላሰብኩት ሁኔታ ድንገት አይኔ ዝብርቅርቅ አለብኝ። ልቤን ደከመኝ። ሰውነቴ ሁሉ ርባም። ባለቤቴን አስጠርቼ ተረዳድተው ወደሆስፒታል ሲወስዱኝ እኔ ሁኔታ ምን እንደነበረ ማስቀመጥ ጀምሮአል። ደንዝገብለሁ። ትንሽ ትንሽ እንቅስቃሴ ይሰማኛል እንጂ ምን እንደሚናገሩ ወደየት እንደሚወስዱኝ ጭራሽ አላውቅም ነበር። አሁንም ተመስገን ድኛለሁ። »

የደም ግፊት ታማሚዋ እርጉዝ ሴት ከላይ ያነበባችሁትን መልስ የሰጠችን በጋም በዌታ ረዘም ያለ ጊዜ ወስዳ ነው። ይህች ታማሚ ስለልጅዋ ርባ ስለኑሮዋ አጥብቀን ስንጠይቃት እንባ እየተናነቃት መልስ መስጠት አልቻለችም። እሱዋን ትተን ወደባለቤትዋ መለስ አልገን።

«...እኔ እንዲህ ያለ በሽታ አይቼም አላውቅም :: አሁንም ድና
 □ራስዎን ችላ ተቀምጣለች::የታመመች □ለት በ□ጋህአ□ሉ
 ስንዘር እሱዋ እራስዎን ስታ ምንም አታውቅም ነበር:: ልቤ
 ላይ ተወተፈብኝ... እራሴን አመመኝ ...ትል ነበር:: በአንድ ቀን
 ነው ሕመሙ የጣላት:: መጀመሪያ ጤና ጣቢያ ከዚያም
 ቼ□ሉስ ሆስፓታል እንደገናም □□□ቱ ትረስ ...□□ ሂ□...
 እዛ ሂዳ እየተባልም ተዘዋውረናል:: አልጋ የለም
 የመሳሰሉትን ምክንያቶች እየሰጡን ማለት ነው:: መጨረሻ
 ላይ ግን ከ□□□ቱ ሆስፓታል ወደቤትዋ እንዳትመልሱዋት
 ወደ ጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ውሰዱአት ተባለን:: እዚህም
 በመም□ታችን ይህውና ነብስዎን አድነውልናል:: እኔስ
 የሁለት አመት ልጅ ጥላብኝ ሞተች ብይ በጣም አዝኜ ነበር::
 እግዚአብሔር ምስጋና ይግባውን ድናልኛለች::» ብሎአል::

በጥቁር አንበሳ ተኝታ ያነጋገርናት ታማሚ አጠገብ በማዋለጃ ክፍሉ ኃላፊ
 ነርስ የሆነችው ሲ/ር ሮማን እንደምትገልጸው :-

« በጥቁር አንበሳ ማዋለጃ ክፍል ያለው ሁለት አልጋ ሲሆን
 አንዳንድ ጊዜ ታማሚዎች ስለሚበዙ ወደሌላ ክፍል
 እናስተላልፋለን:: ሆስፒታሉ ከተለያየ አቅጣጫ የሚላኩ
 ታካሚዎችን በመቀበል ስለሚያገለግል አንዳንድ ጊዜ አልጋ
 የሚያስፈልጋቸው ታካሚዎች ያጋጥሙናል:: ቀደም ሲል
 ያነጋገራችሁዋት ታካሚ የሆነች ነብሰጡር ሴት የደም ግፊቷ
 በጣም ከፍተኛ ስለነበር ማግኔቸርም ሰልፌት በጣም ፈጣን
 የሆነ እና መድሀኒትነቱ ቶሎ መፍትሔ የሚሰጥ ስለሆነ
 በ□□ረጸ□ እንደ አስፈላጊነቱ ሰጥተናታል:: ይህች ሴት
 በእርግዝናዋ ወቅት ብቻ ሳይሆን ምጥ ላይ የደረሰች ብትሆን
 እንኩዋን ሳይቋረጥ ለ24 ሰአት መድሀኒቱን መውሰድ
 አለባት::አንዳንድ ጊዜ ግን እርጉዝ ሴቶች በእንደዚህ ያለ
 ሁኔታ ሲታመሙ በፍጥነት ወደህክምና ስለማይመጡ ከእኛ
 አቅም በላይ የሚሆንበት አጋጣሚ ይፈጠራል :: ነገር ግን
 ስሜቱ ሲከሰት ወዲያውኑ ወደ ሆስፒታል በሂ□
 □አራሳቸውንም ያረገዙትን ልጅም ሕይወት ማዳን ይቻላል::»
 ብለኝሏል::

አቶ አለማየሁ ገብረ ጻዲቅ በጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ማዋለጃ ክፍል አዋላጅ
 ነርስ በበኩላቸው :-

« ይህ መድሀኒት ከመምጣቱ በፊት ብዙ እናቶች በሕመም
 ጁሰቃ□ እና ምናልባትም በህይወታቸው ላይ አደጋ
 እስከማስከተል ድረስ ሊጎዱ ይችሉ እንደነበር የሚታወስ
 ነው:: ማግኔቸርም ሰልፌት የተባለው መድሀኒት ከመጣ
 ወዲህ ግን ብዙ እናቶችን ማዳን ችለናል:: ይህንን ሕመም

በሚመለከት ህብረተሰቡ ዘንድ መድረስና ማስተማር በጣም ይጠበቅብናል። ብዙ ጊዜ በተለይም ወደገጠርማ አካባቢዎች የሚኖሩ እንዲሁም በከተማም አልፎ አልፎ የማንቀ ጥቀጥና የመሳሰሉት በሽታዎች በእርጉዝ ሴት ላይ ሲከሰት ሰዎች የሚገምቱት ከባኝድ አምልኮ ጋር በማያያዝ ስለሆነ በፍጥነት □□ሆስፒታል አይመጡም። በሆስፒታል ደረጃ በእርግዝና ክትትል ጊዜ ሁልጊዜ ምክር እንሰጣለን። የህመሙን ምልክት በመንገር... እንደዚህ ያለ ነገር ሲታያችሁ ቶሎ ወደ ሆስፒታል ሂ□ እንላለን። በአሁን ጊዜ ብዙ እናቶች ይህንን ምክር ተግባራዊ ስለሚያደርጉ በዚህ ሕመም ምክንያት እራሳቸውም ሆኑ ልጆቻቸው ተጎጂ አይሆኑም ማለት ይቻላል።»

በእርግዝና ወቅት በሚከሰት የደም ግፊት ሳቢያ ታማሚ እናቶችን ለማየት በየካቲት 12 ሆስፒታልም ተገኝተናል። በየካቲት 12 ሆስፒታል ያገኘናት እርጉዝ ሴት የመውለጃ ጊዜዋ ደርሶአል። ነገር ግን ድንገት በተከሰተ የደም ግፊት ሳቢያ ፊቷ አባብጠአል። □□ሩኻም እጁዋም አብጠአል። የሚያሳዝን ድምጽ ከማሰማት ባለፈ ለሰው የሚሰማ ነገር አትናገርም። ...የማቃሰት ድምጽ ብቻ ታሰማለች። የህክምናውን ሂደት ትረዳት የነበረችው ነርስ እንደምትለው...

« ኢክላምፕሲያ የተባለው በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተው የደም ግፊት ነው እንደዚህ መልክዋን ሁሉ የለዋወጣት እና መናገር እንዲያቅታት ያደረገው። በእርግጥ ማግኔኸርም ሰልፔት የተሰኘውን መድሀኒት ስለሰጠናት ሁኔ□ኸር □□ተሸሻለ መጥቶአል። አሁን በመጠባበቅ ላይ ያለው የመውለጃዋን ስአት ነው።»ብላለች።

ማግኔኸርም ሰልፌት የተሰኘውን መድሀኒት የኒሴፍ ወደአገር ውስጥ በሚያስገባበት ወቅት የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር (ኢሶግ) ተክኒካል □□□ እንዲያደርግ በመወሰኑ ከማህበሩ አባላት መካከል በየካቲት 12 ሆስፒታል በመስራት ላይ ያሉት ዶ/ር ብርሀኑ ከበደ በአገር አቀፍ ደረጃ የፕሮጀክቱ አስተባባሪ በመሆን በመስራት ላይ ይገኛሉ። ዶ/ር ብርሀኑ ከበደ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው። ዶ/ር ብርሀኑ ስለሁኔታው ቀጣዩን ማብራሪያ ሰጥተውናል።

«... በእርግዝና ወቅት የሚመጣው ከፍተኛ የሆነ የደም ግፊት □እናቶችን ሕይወት በመቅጠፉ ረገድ በሁለተኛ ደረጃ የሚገኝ ነው። ማግኔኸርም ሰልፌት በሌሎች የአለማችን ክፍሎች በስራ ላይ ከዋለ ወደ ስድሳ አመት ያለፈው ሲሆን በ□ቻ አገር ግን ካለፈው አመት ጀምሮ ወደ 113 የመንግስት ሆስፒታሎችና 40 ወደሚ ሆኑ የግል የህክምና ተቋማት □-ስፃ እርጉዝ ለሆኑና በደም ግፊት ምክንያት ለሚታመሙ እናቶች ይህ መድሀኒት በመሰጠት ላይ ነው። እስከአሁን

የተሰጠውን አገልግሎት በሚመለከት ወደ 23 በሚደርሱ ሆስፒታሎች በተደረገው ዳሰሳ በስድስት ወራት ውስጥ ወደ አንድ ሺህ የሚሆኑ እናቶች የመድሀኒቱ ተጠቃሚ ሆነዋል። በአጠቃላይም በቅርብ ጊዜ ውስጥ ይፋ የሚሆን ሰፊ ያለ ጥናት በመሰራት ላይ ሲሆን ያም ጥናት የእናቶችን ሕይወት በማዳን እንዲሁም በልጆች ሁኔታ ላይ የተገኘውን መሻሻል የሚያሳይ ይሆናል። የመድሀኒቱን ስር ጭት በሚመለከት እስከአሁን ባለው አሰራር ስራውን የሚሰሩ ሆስፒታሎች ምን ያህል መድሀኒት እንደሚያስፈልጋቸው በመነጋገር የሚታደል ሲሆን ይህ ሁኔታ ግን በወደፊቱ አሰራር ቀጣይነት ወዳለው አሰራር እንዲለወጥ ጥረት በመደረግ ላይ ነው። በወደፊቱ አሰራር የሚጠበቀው የኢ.ፌ.ዴ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ይህንን መድሀኒት እንደሌሎች አስፈላጊ መድሀኒቶች ዌርዌር ውስጥ አስገብቶ ለሁሉም ሆስፒታሎች በተገቢው መንገድ መግቢያ እንዳለበት ይታመናል።

በእርግዝና ጊዜ የሚከሰት ከፍተኛ የደም ግፊት በወሊድ ጊዜ በሚከሰት ደም መፍሰስ ምክንያት ከሚከሰተው ሞት በመቀጠል እናቶችን ለህልፈት የሚዳርግ ነው። ስለዚህ ከምእተ አመቱ የልማት ግብ አንጻር 3/4ኛውን የእናቶች ሞት ለመቀነስ እቅድ የተነደፈ ሲሆን እቅዱን ተፈጻሚ ለማድረግ የማግኔቫርም ሰልፌት ተግባር ላይ መዋል አስፈላጊ ይሆናል። በ□□□ በአሁኑ ወቅት በተቻለ መጠን በሁሉም መንግስት ሆስፒታሎች እና የተወሰኑ የግል የህክምና ተቋማት ውስጥ መድሀኒቱ እየተሰጠ ቢሆንም ባገኘነው አለም አቀፋዊ ልምድ መሰረት እስከ ጤና ጣቢያዎች ድረስ ለመውረድ እቅድ ነድፈን እየተንቀሳቀስን ነው። ማግኔቫርም ሰልፌት የተሰኘውን መድሀኒት በደም ግፊት ለሚሰቃዩ □□ቶዎች እናቶች በመላ ሀገሪቱ ከሆስፒታል እስከጤና ጣቢያ ድረስ ለመስጠት የሚቻልበት ጊዜ ከሁለት ወይንም ሶስት ወር በላይ አይወስድም» እንደ ዶ/ር ብርሀኑ ከበደ የፕሮጀክቱ አስተባባሪ ማብራሪያ።

«...ፍቅር ... ምክንያቱ ... አይ□□ቅም::»

...ትዳር ሲመሰረት ንብረት ስለማፍራት ፣ ኃብት ስለማከማቸት ፣ልጅ ስለመውለድ የመሳሰሉት ሲታቀዱ በባህርይ በኩል ያለው ነገር ግን ብዙ ጊዜ ቸል የሚባል ነው:: ነገር ግን ወደ□□ቀ□□. □ብ የሚያደርሰው በባህርይ መግባባት ሲኖር መሆኑ ሊዘነጋ እንደማይገባው ምሁራኑ ያስረዳሉ::

በ□ህ እትም ለአንባቢዎች ያልነው ትዳርን ጠንክር ባለ መንፈስ ለመምራት የሚያስችሉ የስነ ልቡና ምሁራን የሚመክሩዎቸውን ነጥቦች ከተለያዩ መረጃዎች በማሰባሰብ ነው:: በትዳር መካከል አለመግባባትን ሊፈጥሩ የሚችሉ አንዳንድ ነጥቦችንና በፍቅር ዙሪያ ለጠቅላላ እውቀት የሚረዱ ሀሳቦችን ለንባብ እነሆ እንላለን:: ምንጮቻችን Bob Strauss እና Laura Schaefer □ተባሉ ሳይኮሎጂስቶች ናቸው::

በትዳር መካከል ሊፈጠር የሚችል ጭቅጭቅ:-

ብ□- ች እንደሚያስቡት የተመሰረተ ትዳር ለተጋቢዎቹ የወደፊት ሕይወት □ለቁ□ነት ያለው ግንኙነት እንደሚሆንና ምናልባትም ትዳርን ሊለጸጁ የሚችለው ሞት ብቻ እንደሆነ ይታመናል::ነገር ግን ከፍቅር ባሻቸር ኑሮን በመምራቱ፣ ቤተሰብን በማስተዳደሩ በኩል የተለያዩ አለመግባባቶች □ና ጭቅጭቆች ሊፈጠሩ ይችላሉ:: በትዳር መካከል የረዘመና መቋጫው □ማጁ□□ቅ □ ቅጭቅ የሚፈጠር ከሆነ ምንም እንኩንም የተመሰረተው ትዳር ለረዴም ቺ□ እንደሚዘልቅ ቢታሰብም □ ቅ□ ቁ □□ኸለ እያደር ግን ትዳርን አደጋ ላይ የሚጥል መሆኑ አስቀድሞውኑ ልብ ሊባል ይገባል::

ችግሮችን ቀለል አድርጎ ማየት:-

በባለትዳሮች ዘንድ ለሚነሱ ጥቃቅን ለሚመስሉ ችግሮች መፍትሔ ለመስጠት ነገ ዛሬ ማለት እና ነገሮችን በአናሳነት በመፈረጅ መፍትሔውን በፍጥነት አለመፈለግ አልፎ አልፎ ያጋጥማል:: በሌላም በኩል ለተነሱ ነገሮች መፍትሔ ለመስጠት በሚል አንዳቸው ከአንዳቸው ለቺ□□. □ራቅ □□ አለ ቦታ ዞር ማለትን የሚመርጡበት ሁኔ□ ጁስተ ሻላል:: ይህ ክስተት ምናልባት ነገሩን በስፋት ለማሰብ እና እራስን ለማረጋጋት ለጊዜው ይረዳ ይሆናል:: በሌላ በኩል ደግሞ ለተነሳው ጭቅጭቅ መፍትሔ የሚሻው ሌላኛ□. ወገን በጉዳዩ ላይ ውሳኔ ባለመስጠቱ ለምን ይህ ሆነ በሚል ቁጭትና ንዴትን እንዲጸብ ስለስል እንዲሁም ወደከፋ ውሳኔ እንዲሄድ ሊያደርገው ይችላል:: ከዚህ በተፊ ማሪ በባልና ሚስቱ መካከል ለተነሱ ጭቅጭቆች ወይም አለመግባባቶች መፍትሔ ተሰጥ ቶአቸው ያልተቋጩ ነገሮች የተረሱ ቢመስሉም እንኩንም ውለው አድረው ግን ከሌላ ነገር ጋር ተያይዘው መነሳታቸው ስለማይቀር ስር ለስደደ መቃቃር ሊዳርግ ይችላል::

ከላይ ለተጠቀሱት አጋጣሚዎች በመፍትሔነት የተጠቆሙት ባልና ሚስቱ አስቀድሞውን ጋብቻ ከመመስረታቸው በፊት ነገሮችን በምን መንገድ ሊያስተናግዱ እንደሚገባቸው ፕላን ሊያደርጉ እንደሚገባቸው ነው ። በገንዘብ ቶጫ... ቤተሰብን በማስተዳደር ...ዘመድ አዝማድ ...ቶሻጮችን በምን መልክ ማስተናገድ እንደሚገባ እንዲሁም ማንን መርዳት ...ማንን አለመርዳት... የመሳሰሉት ሁሉ ለውይይት መቅረብ የሚገባቸው እና ለተጋቢዎቹ ቀላል የማይባሉ ናቸው። ትዳር ሲመሰረት ንብረት ስለማፍራት ፣ በብት ስለማከማቸት ፣ ልጅ ስለመውለድ የመሳሰሉት ሲታቀዱ በባህርይ በኩል ያለው ነገር ግን ብዙ ጊዜ ቸል የሚባል ነው። ነገር ግን ወደ□ቀ□□ ብ የሚያደርሰው በባህርይ መግባባት ሲኖር መሆኑ ሊዘነጋ እንደማይገባው ምሁራኑ ያስረዳሉ።

አቋምን አለማስተካከልና ውበትን አለመጠበቅ፡-

በትዳር መካከል አለመግባባቶችን ሊፈጥሩ ከሚችሉ መካከል የራስን አቋምና ውበትን አለማስተካከል አንዱ ነው። ሰዎች በትዳር አለም ለረዥም ጊዜያት ሲቆዩ አንዳቸው አንዳቸውን በድርጊታቸው ፣ በአለባበሳቸው ፣ በአቋማቸው ተቶሻጮቻቸውን ለመማረክ ሲጥሩ ሌላኛው ወገን ደግሞ ከነጭርሱም ለራሳቸው ትኩረት ላይሰጡ ይችላሉ። እንደተገኝ ለብሶ መውጣት፣ የገላን ንጽህና አለመጠበቅ፣ ጸጉርን የመሳሰሉ ውበቶችን አለመጠበቅ ሊኖር ይችላል። አራስን ንጽህና አለመጠበቅና አቋምን አለማስተካከል ባል□ሰበ ሁኔ□ በትዳር ጉዋደኛ ዘንድ የመሰልቸት ሁኔ□ን ይፈጥራል። በስራ ሰ□ ፣ በመዝናኛ ...ወዘተ በመሳሰሉት ቦታዎች የሚታዩትን ሰዎችም ወደህሳቤ ለማስገባትና ወደውጭ ለመሳብ ሁኔታዎችን ሊያመቻች ይችላል። አንዳንድ ሰዎች እንዲህ ይላሉ።

« እኔ የምፈልገው ሰው የዛሬውን ሳይሆን የእኔን የጥንት ማንነት የሚረዳ እና **የሚጸሰታው ሰውን ነው ።»**

በእርግጥ ይህ አባባል ትክክል ሊሆን ይችላል። ነገር ግን በራስ እምነት ብቻ ተመስርቶ የሌላውን ስሜት እና ፍላጎት መጉዳት አይገባም። እራስን መጠበቅ ፣ ጸድቶ መገኘት የግልን ጤናም ከመጠበቅ □ና የተጉዋዳኝን ስሜት ከመረዳት አኩዋያ ትክክለኛ ድርጊት ስለሆነ ሁሉም ሊተገብረው የሚገባው ነገር ነው።

ለእራስ ክብር አለመስጠት፡-

አንድ ሰው እራሱን ባከበረ ቁጥር የሌላውንም ክብር እንደሚጠብቅ እሙን ነው። በተለይም በባለትዳሮች ዘንድ □ራስን ማክበር ማለት የትዳር ጉዋደኛ ውን ክበር መጠበቅ መሆኑን ሊገነዘብ ይገባል። በአነጋገር ፣ በአለባበስ ፣ በስራ ግንኙነት ፣ በማህበራዊ ኑሮ ፣ በታማኝነት ...ወዘተ በመሳሰሉት ሁሉ የእራስን ክብር ለመጠበቅ መሞከር ማለት... አብሮ ለሚኖር እንዲሁም በስራ እና በሌላ አጋጣሚ ለሚያገኙባቸው ሁሉ ክብርን □ንደመስጠት ጁቆቷራል።

ግልጽነት አለመኖር፡-

ባለትዳሮች አንዳቸው ለአንዳቸው በግልጽ አስተያየት በመስጠት የጎደለውን እንዲያሟሉ እንዲሁም አንዳቸው ለአንዳቸው የሚያስፈልገውን በማቅረብ

□ንዲረዳዱና ተመሳሳይ በሆነ አቋም እንዲታዩ ግድ ይላል። ባል ወይንም ሚስት ከሁለት አንዳቸው የሚፈልጉት ነገር ካለ በግልጽ እርስ በእርሳቸው ሊነጋገሩበት ይገባል። ምንም እንኳን ባልና ሚስት ከማንኛውም ሰው በላይ መናበብ ይችላሉ ቢባልም አንዳንድ ጊዜ ድብቅነት ሊኖር ስለሚችል ይህንን ማስወገድ ተገቢ ነው። በግልጽ የመነጋገር ጥቅሙ አንዳቸው ስለአንዳቸው ፍላጎት አስቀድሞ ለመረዳትና ተፈላጊውን ነገር አስቀድሞ ለማድረግ ጁቷቅማል።

ልብ ልንላቸው የሚገቡ፡-

- በትዳር መካከል የሚደረግን ንግግርን በጨኸት ሳይሆን በ□□ፉ□ ማትረ□ ፤
- በፍቅር አብረው የሚኖሩ ሰዎች መሞጋገስ ይገባቸዋል ።
- ባል ሚስቱን ወይንም ሚስት ባልዋን ሊያመሰግኑ ይገባል ።

የትዳር አጋርዎ ለሚያደርግልዎት ወይም ለምታደርግልዎት ነገር ማመስገንና ማሞቻ እንዲሁም በእርጋት ማነጋገር የፍቅር አጋርዎ በእርስዎ ውስጥ ምን ጸህፊ ቦታ እንዳለው /እንዳላት ያስረዳል። ምስጋናው ሲቀርብ ግን ከልብ በመነጭ ስሜት እውነተኛው መሆን ይባላል።

ስለፍቅር አንዳንድ ነጥቦች፡-

- ሁልጊዜ ጠዋት ጠዋት ሚስቶቻቸውን ስመው ከቤታቸው የሚወጡ ወንዶች እድሜአቸውን በአምስት አመት ጸስረዋል።
- በባህሪያቸው ሴ□ ሴት የሆነ ፀባይ ያላቸው ሴቶች ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የፍቅር ግንኙነት ሊኖራቸው ይችላሉ።
- በአለም ላይ ካሉ 2/3ኛ የሚሆኑት ሰዎች ፍቅር የሚይዛቸው ለረጅም ጊዜ ከሚያውቁት ሰው ሳይሆን ወዲያውኑ ካወቁት ሰው ነው።
- ፍቅር የሰውነት መረጋጋትን ይጨምራል። የነርቭ ሲስተምን ያፋጥናል።
- □ንደስነልቦና ተመራማሪዎች ፍቅር የጭንቀት ስሜትን □በለቷ እንዲጨምር ያደርጋል። የአይን ብሌን መለጠጥን ያስከትላል። መዳፍ በላብ የመቷመቅ እንዲሁም የልብ ምት መጨመርን ይፈጥራል።
- በአለም እስከአሁን ድረስ ተወዳዳሪ ያልተገኘለት ትልቁ እና ውብ የሆነ የፍቅር ስጦታ የታጅመሀል መስኪድ ነው። ይህ መስኪድ የህንዱ ንጉስ shajam ለሚስቱ እንደመታሰቢያ ያበረከተላት የፍቅር መግለጫ ነው።
- ዶቭ የተባሉት የወፍ ዘሮች ለፍቅር ቀን (valentine day)□ንደበአል ማድመቂያ ይቆጠራሉ።እነኚህ የወፍ ዘሮች □አምነት እና የፍቅር መገለጫዎች ተደርገው ይወሰዳሉ። ምክንያቱም የራሳቸውን አጋር ካገኙ ስለማይለያዩ ነው።

አንድ ሰው ለምን ይፈቀራል?

በከንፈር ፣ በአይን ፣ በቁመና ..□□ተ □ንዳይባል ይህ ፍቅር ሳይሆን ምኞት ነው።

በጉብዝና፣ ስለህይወት በሚኖር የጠለቀ ግንዛቤ ...□□ተ እንዳይባል ጁሄም ፍቅር ሳይሆን አድናቆት ነው።

ፍቅር ማለት አንድ ሰ□ ሌላውን ለምን እንደሚመርጥ ወይንም በዚያ ሰው ለምን □ንደሚመስጥ ሳይታወቅ ሲቀር ነው።

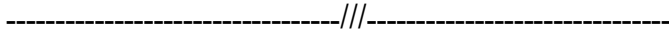
«ፍቅር የራሱ ምክንያት አለው። ያ ምክንያት ደግሞ አይ□□ቅም።»

(Bob Strauss

እና Laura Schaefer)

«..የራስን ግምት እየሰጡ ከመጨነቅ...»

የስነተዋልዶ ጤና አካላት ከሚባሉት መካከል አንዱ ጡት ነው። የጡትን ጤናማነት በተመለከተ የተለያዩ ባርይ ያለው ህመም ሊከሰት የሚችል ሲሆን ካንሰር ግን አስከፊው ነው። በጡት ካንሰር ከመያዝ አስቀድሞ ሰዎች በፍጥነት እርምጃ መውሰድ ካልቻሉ እና የንጎር ህመሙ ከተስፋፋ እስከሕልፈት የሚያደርስ መሆኑ እሙን ነው። የጡት ካንሰርን በተመለከተ ብዙዎች የተሳሳተ አመለካከት እንደሚኖራቸው ከአንድ መረጃ ያገኘናቸው ጥርጣሬ አዘል ጥያቄዎች ያረጋግጣሉ። በዚህ እትም እነዚህን በጥርጣሬ የተሞሉ ጥያቄዎች ለመመለስ ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስን ጋብዘናል። ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ መምህርና በአዲስ ሕይወት ሆስፒታል ሜዲካል ቫራሬት ተርናቸው።



ዓ ጸ ቁ:- የጡት ካንሰር በአብዛኛው የሚተላለፈው በዘር ነውን?

□/ር:- ይህ ጥያቄ ትክክል ነው ። የጡት ካንሰር ከዘር ሀረግ ጋር ይገናኛል ። በቤተሰብ □-ስዓ የጡት ካንሰር ታማሚ የሆነ ሰው ካለ በዘር □መ□-ረስ እድሉ ከፍተኛ ነው። የጡት ካንሰር በአንድ ሰው ላይ ሲከሰት የአንጀት ካንሰር እንዲሁም የዘር ማፍለቂያ አሻሪ ካንሰርም ከጡት ካንሰር ጋር የተቆራኙ ስለሆኑ ሊከሰቱ ይችላሉ። የጡት ካንሰር በዘር ጁተላለኛል።

ዓ ጸ ቁ:- በጣም ቀጭን የሆኑ እና በደረታቸው ላይም ጡት የላቸውም የሚባሉ ሴቶች ካንሰር ሊይዛቸው ይችላልን ?

□/ር:- አንድ ሰው በወፍርም በቀጥንም የጡት ካንሰር ሊይዘው ይችላል። መወፈር መቅጠን የካንሰር በሽታ ያስይዛል ወይንም አያስይዝም የሚል ሀሳብ ሊነሳ አይገባም። ከዚህም በተፊ ማሪ ሊታወቅ የሚገባው ነገር የጡት ካንሰር የሚይዛቸው ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ ወንዶችም ጭምር መሆናቸው ነው።

ዓ ጸ ቁ:- የጡት ካንሰር ይዘኛል ወይንም አልያዘኝም ማለት የሚቻለው □ባ□ በታት ላይ ሲገኝ ነውን?

□/ር:- በእርግጥ የጡት ካንሰር በአብዛኛ□ በእባጭ መልክ ሊከሰት ይችላል። አንዳንዶች ግን ቧምቧዎቹ ላይ ሕመሙ የሚከሰት ከሆነ □ባ□ ሳጸሳጁ ሊፈጠር ይችላል። እንደዚሁም የካንሰር ምልክት በጣም ትንንሽ የሆኑ እባጮች (2 ሳ.ሜ) መጠን ያለው ከሆነ ደግሞ እንኩዋንስ ታማሚው ሐኪሙም በዳሰሳ ላያገኘው ስለሚችል እባጭ አለው የለውም ለማለት ያስቸግራል። ስለዚህ በእጅ የሚዳሰስና የሚታወቅ እባጭ ስለሌለብኝ በሽታው የለብኝም ማለት አይቻልም። ከውስጥ ተቀብሮ የሚገኝ በ□

የማይዳሰስና የማይጨበጥ □ ባጭ ሊኖር የሚችል ሲሆን ይህ ሊ□□ቅ የሚችለው በህክምና ምርመራ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ምንም □ባ□ ሳይኖርም የካንሰር በሽታ ሊኖር ይችላል። በሌላ በኩል ደግሞ ማንኛውንም እባጭ የካንሰር ምልክት ነው ለማለት አያስደፍርም ። ሌሎች ሕመሞችም በእባጭ መልክ ጡት ላይ ሊገኙ ይችላሉ።

ዓ ጸቁ:- Mammogram □ተሰኘው የጡት መመርመሪያ መሳሪያ ለጡት ካንሰር መከሰት ምክንያት ሊሆን ይችላልን?

□/ር:- ይህ የጡት የራጅ ምርመራ ማሞግራሬ ወይም ማሞግራም የሚባለው መሳሪያ በፀ የማይዳሰስና የማይታይ ትንንሽ እባጭ በጡት ላይ ሲከሰት ሳጸት□ እንዲታወቅ የሚረዳ በሽታው መከሰት አለመከሰቱን የሚያሳይ የህክምና መሳሪያ ነው። ይህ የህክምና መሳሪያ በሽታው ገና በጅምር ደረጃ ላጁ እያለ ለማወቅ የሚረዳ እንጂ በምንም አይነት ካንሰር ጸመ□ል ወይም አያመጣም የሚል እምነት ሊኖር አይገባም።

ዓ ጸቁ:- ጸልተ□ለ□ እርግዝናን ለመከላከል የሚወሰደው ኪኒን ለጡት ካንሰር ይዳርጋልን?

□/ር:- የወሊድ መቆጣጠሪያ ኪኒን እና የጡት ካንሰር በምንም ምክንያት አይገናኙም። □□ሊት መቆጣጠሪያ ኪኒን ንጥረ ነገሩ በጣም ትንሽ የሆነና □□ር አሬ□ እንዳይፈጠር የሚያደርግ ነው። ሆኖም ግን የጡት ካንሰር ያላቸው ሴቶች የወሊድ መከላከያ ኪኒን □ ንዳይወስዱ ይመከራል። የዚህም ምክንያት ኪኒን ኢስትሮጂን ወይም ፕሮጀስትሮን ያለበት ስለሆነ ካንሰሩን ሊያባብስ ስለሚችል ነው። ከዚህ ውጭ የወሊድ መከላከያ ኪኒን □ታት ካንሰር ያመጣል የሚባለው ግምት እስካሁን ምንም ማረጋገጫ የሌለው ነው።

ዓ ጸቁ:- ወጣት ሴቶች የጡት ካንሰር ይይዛቸዋልን?

□/ር:- የጡት ካንሰር በ□ር□ዓ □ትሜ □ቻቻ በሄ□ ቁፃር □መጸዌ □ትሉ □ሽኛ ሊመ□ ይችላል። ነገር ግን ወጣት ሴቶች እና በእድሜ የገፉ በእኩል ደረጃ ካንሰሩ ይይዛቸዋል ሊባል አይችልም ። ይህ ሲባልም ወጣት ሴቶች ካንሰሩ አይይዛቸውም ማለት አይደለም። ማንኛውም ሴት በካንሰሩ □መጸዌ እድል አላት። ለዚህም ነው ሁሉም ሴቶች ሰውነታቸውን ሲታጠቡ ጡታቸውን እየነካኩ እራሳቸውን ይፈትሹ ይመርምሩ □ሚሉ□ ምክር የሚሰጠው። ወጣት ሴቶች እና በእድሜ የገፉ ማለትም (25-30) አመት በላይ ባሉትና ከዚያ በታች ባሉት በጡት ካንሰር እኩል □መጸዌ እድል አይኖርም ቢባልም ወጣት ሴቶች እንደትልልቆቹ ባይሆንም በካንሰሩ □መጸዌ እድሉ ግን አላቸው።

ዓ ጸቁ:- ሴቶች የሚጠቀሙባቸው የብብት ጠረን መለወጫ ወይም በልብስ ላጁ □ሚረፋ ሽታ ያላቸው ኬሚካሎች ለጡት ካንሰር መንስኤ ይሆናሉን?

□/ር:- የጠረን መለወጫ ኬሚካሎች ከጡት ካንሰር ጋር ምንም የሚገናኙበት ምክንያት የለም። □ ከዚህ ኬሚካሎች ይህንን ችግር የሚያመጡ ቢሆን

ኖሮ ገበያ ላይ አይውሉም ነበር። ምንም እንኳን ተጠቃሚዎች ብዙ ጊዜ የምርትን ምንነት ለማረጋገጥ ት□□ስቱ ባይኖራቸውም ይህንን ለመቆጣጠር ሐላፊነት የተሰጠው አካልና እንዲሁም ከህብረተሰቡ መካከል መረጃውን የሚያገኙ ስለሚኖሩ ከሚካሉቸውን ሰዎችም አይጠቀሙባቸውም ነበር። ስለዚህ ሰዎች በራሳቸው ግምት የሚፈጥሩት ስጋት እንጂ ተጨባጭ የሆነ መረጃ የሌለው ነው።

ዓ ጸቂ:- □፡- ት-ት መያዣ ለጡት ካንሰር መንስኤ ይሆናልን?
□/ር:- የጡት መያዣዎች ከጡት ካንሰር ጋር ምንም ግንኙነት የላቸውም። ጡት መያዣ ቢጠብ ቢሰፋ ወይም ቢወፍር ቢሳሳ ከካንሰር ጋር ምንም አይነት ግንኙነት የለውም።

ዓ ጸቂ:- በ□ላስቲ□ ቷርመስ ታሽገው የሚሸጡ ውሀዎች በተለይም ከአቀማመጥ የተነሳ በጸሐይ ሞቀው ለመጠጥነት ሲውሉ የጡት ካንሰር ሊያመጡ ይችላሉን?

□/ር:- ከላስቲክ ውሀ ጋር በተያያዘ ለካንሰር ያጋልጣል የሚል ጥናት እስከአሁን ስላልተደረገ ግምቱ ትክክል ነው የሚል እምነት የለኝም። የወደፊቱን ባላውቅም ...እስከአሁን ድረስ ሪፖርት የተደረገ ነገር ስለሌለ ምንም መረጃ የለኝም።

ዓ ጸቂ:- የጡት ካንሰርን በሚመለከት በሕይወት ዘመን አንድ ጊዜ በማሞ□ራም ከተመረመሩ ሌላ ቶ□ እንደገና መመርመር ያስፈልጋልን?

□/ር:- □፡- ት-ት ካንሰር መኖር ያለመኖሩን ለማወቅ በተደረገ ምርመራ አሁን የለም ማለት ለወደፊቱ ካንሰር አይከሰትም ማለት አይደለም። ሌላውንም በሽ□ በሚመለከት(ስኩዋር...ደም ግፊት...ወዘተ) በተወሰነ የጊዜ ልዩነት ክትትል ካልተደረገ አንዴ የለም ስለተባለ ብቻ ሁልጊዜ አይኖርም ማለት አይደለም። የጡት ካንሰርንም በሚመለከት በሽታው ተከስቶ እንዳይቆይ ማንኛውም ሴት የማሞግራም ምርመራዋን በሁለት አመት አንድ ጊዜ ማትረ□ ጁብታል። የጡት ካንሰር በምርመራ አለመኖሩ ከተረጋገጠ በሁሻፀ እስከ ሁለት አመት የመቆየት ምክንያቱ ካንሰር እስኪከሰት እና በምርመራ ማረጋገጥ የሚቻልበትን ጊዜ ለማግኘት ሲባል ሲሆን ልክ ምርመራ □ ንደተደረገ ቢፈጠር እንኳን በሁለት አመት ጊዜ ውስጥ ሴትየዋን ለከፋ አደጋ ስለማያጋልጥ ነው።

ዓ ጸቂ:- የጡት ካንሰር ገና ሲጸምር ማ□ቅ እና ማስወገድ የሚቻልበት መንገድ አለ?

□/ር:- የጡት ካንሰርን ገና በጅምር □ረጽ ላጁ እያለ ማወቅ ይቻላል። የጡት ካንሰር እንደማንኛ ውም ካንሰር በጡት አካባቢ የሚፈጠሩና የሚሞቱ ሴሎች የሚኖሩት ሲሆን እነዚህ ሴሎች አንዳንድ ጊዜ መከላከያ ሳይኖራቸው የሚራቡበት ሁኔታ አለ። ሴሎቹ በሚራቡበት ጊዜ □ጸ□ቶ የሰውነትን ሲስተም ከመረበሻቸ□-ም በላጁ ቱ□ብ በሌለ□ መል□ መራባትና ማደጋቸው ለጡት ካንሰር ምክንያት ይሆናል። ካንሰሮች

ከኢንፎክሽን ፣ ከቫይረስ ጋር የተያያዙም ስለአሉ የተወሰኑትን በክትባት መከላከል ይቻላል ። ከዚህ ውጭ የሚከሰተውን የጡት ካንሰር ግን መከላከል አይቻልም። በእርግጥ ጉዳት ሳያደርስና ለህልፈት ሳይዳርግ ማከም እና ማስወገድ ይቻላል። ስለዚህ ሴቶች ሕመሙን በ□□□ መል□□ እስኪያገኙ ድረስ ሳይቆዩ ወደሐኪም ቀርበው ምርመራ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል። የጡት ካንሰር በዚህ ምክንያት ሊመጣ ይችላል ወይም በዚህ ምክንያት አይመጣም ብሎ የራስን ግምት እየሰጡ ከመጨነቅ ወደሐኪም ዘንድ በመቅረብ ማማከር ይመከራል። የጡት ካንሰርን በእንጭጩ ለማስቀረት እና ሕይወትን ለማትረፍ እንዲቻል ማንኛውም ሴት በየሁለት አመቱ የምርመራ ፕሮግራም ሊኖራት ጁብል።

«...የፍቅር ቀን...»

□ንደ አውሮፓውያኑ የጊዜ ቀመር February 14... በየአመቱ የፍቅረኞች ቀን ተብሎ በአለም ደረጃ በብዙ አገሮች ተፋቃሪዎች የሚገባበዙበት የየራሳቸውን ስፌታ ቅብብል የሚያደርጉበት፣ ስለፍቅር ግንኙነታቸው ...ስላሳለፉት ጊዜና ስለ□□ኛቱ እቅዳቸው የሚነጋገሩበት እለት ነው። ፍቅር በትክክለኛ-ትርጉሙ ከተተገበረ ውጤቱ የሚያረካና ጥሩ አወቃቀር ያለው ቤተሰብን ለመመስረት የሚያስችል እና ዘለቄታ ያለው የህይወት አጋርን ማግኘት የሚቻልበት ነው።

በሌላ በኩል ደግሞ አንዳንዶች ፍቅርን ባልተመረኮዘ መንገድ ግንኙነት እንደሚያደርጉና ለፍቅር የሚሰጡትን ዋጋ ዝቅ እንደሚያደርጉት እሙን ነው። በዚህም ሳቢያ ሊከሰት የሚችለው ውድቀት የሁለቱ ተጉዋዳኞች ብቻ ሳይሆን ዙሪያቸውን ባሉት ቤተሰቦችና ጉዋዳኞችም □ ምር ነው። ይበልጡንም ሁለቱ ተጉዋዳኞች ልጅ አፍርተው ከሆነ ለልጆቻቸው እድገት ምቹ ያልሆነ አጋጣሚን ይፈጥራል።

አለም አቀፉን የፍቅር ቀን ምክንያት በማድረግ ስለፍቅር ግንኙነት በጥቂቱ ብንልም ለማውሳት የፈለገው በተለይም ስለኤችአይቪ ኤይድስ ነው። ወንድና ሴት በፍቅር ግንኙነታቸው ሳቢያ አመታዊውን የፍቅር ቀን ሲያከብሩ በተዛማጅም ሊከሰቱ ስለሚችሉ የአካልና ሕይወት አደጋዎችም ማሰብ ተቋጧል። ሁለት የፍቅር ጉዋዳኞች በባህርይ ደረጃ አንድ ካልሆኑና መተማመን በመካከላቸው ከሌለ ሊፈጠር ከሚችለው የንብረት ጉዳት □ □ ቤተሰብ መበታተን ባለፈ የህይወት ጥያቄ ውስጥም እንደሚገቡ መረጃዎች እውን እያደረጉ ነው።

UNAIDS □ንደ አውሮፓውያኑ አቆ□ቷር እስከ 2010/ ስላለው እውነታ ባወጣው መረጃ በአለም አቀፍ ደረጃ ወደ ሰላሳ አራት ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ከኤችአይቪ ጋር ይኖራሉ ተብሎ ሲገመት ከ2001 ዓ/ም ጋር ሲነጻጸር በ17% ያደገ መሆኑን ይጠቁማል። በእርግጥ ስርጭቱ ይደግ እንጂ በሌላ በኩል ደግሞ ፀረ ኤችአይቪ መድሀኒትን በመጠቀም ረገድ በኤይድስ ምክንያት ይከሰት የነበረው ሞት በእጅጉ መቀነሱ ተረጋግጦአል። በአሁኑ ወቅት በአለም ላይ በዝቅተኛና በመካከለኛ ደረጃ ኑሮአቸውን በሚገፉ አገሮች ወደ 6.6 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ፀረ ኤችአይቪ መድሀኒት በመውሰድ ላይ መሆናቸውንም የዩኤን ኤይድስ መረጃ አረጋግጦአል። እንደ ዩ ኤን ኤይድስ ሪፖርት ከሰሃራ በታች ባሉት አገሮች በ2010/እኤአ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ 22.9/ ሚሊዮን ሰዎች ሲሆኑ አዲስ በቫይረሱ □ሚጸ□ ሰዎች 1.9 ሚሊዮን ይደርሳሉ። የተለያዩ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት በአለም አቀፍ ደረጃ በ2010 ከተመዘገበው ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ ከሰላሳ አራት ሚሊዮን ሰዎች መካከል 2/3ኛ □ □ሚቶች ባልለሙት አገሮች ነው። እንዲሁም በ2010 አዲስ

በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች በሚል ከተመዘገበው 2.67 ሚሊዮን ሰዎች 3/4ኛው ሚቶች ባላደጉ አገሮች ነው። በኢትዮጵያ በ2010 እኩስ/ በአማካይ 1.2 ሚሊዮን ያህል ሰዎች ከቫይረሱ ጋር በንደሚኖሩ ተረጋግጦአል።

የፍቅር ቀን ሲሰብ በመጸመሪጸው ረትአ ሚሊዮን ሰዎች ትውልድ መሆኑ እውነት ነው። በትዳር ሕይወት ውስጥ ያሉ ወጣቶች ለዚህ እትም አስተያየታቸውን እንዲያካፍሉ ተጋብዘው የሚከተለውን ብለዋል።

«ፍጹሙ ሆኖ ሰብት አመት ነው። እኔ በትዳር ምክንያት ወደአዲስ አበባ የመጣሁት ከሐረር ነው። ባለቤቱ እድሜው ወደ ሰላሳ ሰባት አመት ይሆናል። ጋብቻ ከፈጸምን ሁለት አመታችን ነው። በእርግጥ ቀደም ሲል የራሴ የሆነ አነስተኛ ስራ የነበረኝ ሲሆን አሁን ግን ባለቤቱ ...እኔ የምሰራው ይበቃል ...አንቺ ከቤት ሆነሽ ኑሮአችንን እርጁ... እን ዲሁም ልጅ ውለጁ... ባለኝ መሰረት ከቤት ቁጭ ብያለሁ። የተጋባነው በሀይማኖት በቁርባን በመተሳሰር ነው። ከመጋባታችን በፊት ስለነበረን ሁኔታ ለማወቅ ተመርምረን ነው የተጋባነው። ባለቤቱ የእራሱ መኪና ስላለው የሚሰራው ቱሪስቶችን ማስብኘት በመሆኑ አብዛኛውን ጊዜ ከእኔ ጋር አይኖርም። በተለይም አመት በአል ሲሆን እንዲሁም በቅዳሜና በእሁድ ቀናት ጎብኝዎች ስለሚኖሩ እነሱን ይዞ በተለያየ ቦታ ይጉዋዛል። እኔና ባለቤቱ በጣም በመተማመን ነው የምንኖረው። በስራው ምክንያት ምንም ያህል ቆይቶ ቢመጣ እኔ አምነላለሁ። እሱም ያምነኛል። ካልተኛቀሩ እና ካልተማመኑ መጋባት ትክክል አይደለም። ኤችአይቪን በሚመለከት... እስከአሁን ከመተማመን ውጭ ከተጋባን በሁዋላም ተመርምረን አናውቅም። »

ናርዶስ ከካራቆሬ...

« እኔ እድሜዬ ሆኖ አምስት አመት ነው...የቀን ስራ በመስራት ...እንዲሁም ሰዎች እቃ ሲያመጡ በመሸከም...እንዲሁም የተለያዩ የኮንስትራክሽን ስራዎችን የመሳሰሉት አካባቢ አቅማ የፈቀደውን በመስራት የምኖር ነኝ። ባለትዳርና የአንድ ልጅ አባት ነኝ። ባለቤቱ ገና የአስራ ዘጠኝ አመት ልጅ ናት። ከማግባቱ በፊት ኤችአይቪን በተመለከተ የማደርገው ጥንቃቄ አልነበረኝም። እኔና ባለቤቱ ስንጋባም ምርመራ አላደረግንም ። ባለቤቱ ልጅ ያረገዝች ጊዜ ሰውም ጁም ተብዬ ተመርምራለሁ። በምርመራው ውጤትም ሁለታችንም ቫይረሱ በደማችን ውስጥ ተገኝቶአል። ልጃችን ግን ከቫይረሱ ነጻ ሆኖ እንዲወለድ ከሐኪሞች የተነገረንን በሙሉ ፈጽመናል። ስለዚህም ልጃችን ከቫይረሱ ነጻ ነው። አሁን ግን እኔና ባለቤቱ በሕክምናው ረገድ ክትትል እያደረግን ሲሆን የምንጠቀመው በኮንዶም ነው ። ...እኔ ከመጋባታችን በፊት መመርመር ነበረብን ብዬ አምናለሁ።

ምክንያቱም ባለቤቱ ምንም የማታውቅ... ከገጠር መጥታ ከሰው ቤት የምትሰራ ነበረች። ለመጀመሪያ ጊዜ እኔ ነኝ ያኘሁዋት። እኔ ግን የጎዳና ተዳዳሪ የነበርኩ ...በዚያ ሕይወቴም ብዙ ነገር ያየሁ ነኝ። የሁዋላ ሁዋላ ግን በቃ...ሰርቼ መብላት አለብኝ የሚል ሀሳብ ስለያዘኝ እራሴን የለወጥኩ ነኝ።ከዚህ ውሳኔዬ በሁዋላ ነው ይህችን ልጅ ጸቶኝ ሁዋት። ...እጠራጠራለሁ... ቫይረሱ ከእኔ ተጋብቶባት ሊሆን ይችላል...። »

ሙሉቱ □ ሸኸ□ራሁ

/ከሜክሲኮ

«...እድሜአችን ተቀራራቢ ነው። እኔ ሀያ አራት እሱ ደግሞ ሀያ ስምንት ነው። እግዚሀር ይጠብቀን እንጂ እኔ እንኩዋንስ ባለቤቱን እራሴንም አላምንም። በእርግጥ ስንጋባ ተመርምረናል።ነገር ግን ከዚያ በሁዋላ በየሶስት ወሩ ወይም በየስድስት ወሩ መመርመር የሚባለውን አልፈንም። እኔ ብዙ ጊዜ ባለቤቱን በዚህ ጉዳይ ሳናገረው ...በቃ እራስሽን ስለማታምኒ ...እኔንም አታምኒም ...ጁለኛ ል። እንዲያውም አንድ ጊዜ ኮንዶም እንጠቀም ብዬው ...ሊገድለኝ ነበር። እና...አስቸጋሪ ነው። ...ሁለታችንም የት እንደምንውል ...አንዳችን የአንዳችንን ባህርይ አናውቅም። ነገር ግን ማታ እንገናኛለን። እንግዲህ እግዚአብሔር ይጠብቀን እንጂ ሌላ ምን እላለሁ...»

ሰይዳ አህመድ ከጎፋ

ከላይ □ንዳነበባችሁት ሀሳባቸውን ያካፈሉን ባለትዳር ወጣቶች ከአንዱ በስተቀር እንደገለጹት የሚኖሩት በመተማመን ነው። አንዱ ሀሳብ አቅራቢ ግን ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር ስለሚኖሩ ኮንዶም በመጠቀም ላይ መሆናቸውን አካፍለውናል። የኤችአይቪ ስርጭትን ለመከላከል ሶስቱን የ«መ» ሕጎች ለማስ□□ስ...

- መ□ ቀብ-----ትዳር ከመመስረት በፊት □ሲብ ጸለመ□□ም፤
- መወሰን-----ትዳር ከመሰረቱ በሁዋላ አንድ ለአንድ መወሰን፤
- መታቀም----- ኮንዶምን መጠቀም ናቸው።

ከላይ የተጠቀሱት ሶስቱ የ«መ» ሕጎች በማንኛውም ሰው ዘንድ ሊረሱ የማይገባቸው ናቸው።

አመታዊውን የፍቅር ቀን ምክንያት በማድረግ ወጣት ባለትዳሮችን እና የኤችአይቪን ስርጭት ለመመልከት ያስፈለገበት ዋናው ምክንያት ኤችአይቪ ኤይድስ በባለትዳሮች መካከል የሚኖረውን የስርጭት አድማስ ለማጥበብ አስቀድሞ ጥንቃቄ ማድረግ እንደሚገባ ለማስታወስ ነው።

አቅር እውር ነው... ወዘተ እንደተባለለት ሳይሆን ያፈቀረ ሁሉ በቅድሚያ ለእራሱ ከዚያም ለተፈቃሪው በመቀጠልም ለሚያፈሩት ልጅ ጤንነትና ሕይወት ማሰብ ተገቢ ይሆናል። በምእተ አመቱ የልማት ግብ መሰረት እንደ

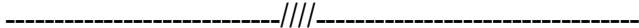
□ኤአ/2015/ የስርጭት አድማሱን ዜሮ ደረጃ ማድረስ ...እንዲሁም ሕጻናት በተቻለ መጠን ከቫይረሱ ነጻ ሆነው እንዲወለዱ የሚያስችል መንገድ መኖሩን ለማስታወስ ነው። የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ESOG ከተለያዩ አጋር ድርጅቶችና ከኢ.ፌ.ድ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ጋር በመተባበር በግል የጤና ተቋማቱ ኤችአይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችል የ PMTCT ፕሮጀክት ተግባራዊ በማድረግ ላይ ነው። ዶ/ር ብርሀን አጥናፉ በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ESOG የፕሮግራምቴሊቲ ፕሮጀክት አስተባባሪ እንደገለጹት ልቅ የሆነ የግብረሰጋ ግንኙነትን መከላከል አንዱና ትልቁ ኤችአይቪን የመከላከያ መንገድ ሲሆን በትዳር መካከል የሚኖረው ግንኙነት ግን በአብዛኛው በመተ ማመን ላይ የተመሰረተ ነው። ነገር ግን ባለትዳሮችም ኮንዶምን እንዲቷቀሙ □ሚበ ረታቱበት መንገድ አለ።

- ጸልተ□ለቶ እርግዝናን ለመከላከል፤
- ባልና ሚስቱ ሁለቱም ከኤችአይቪ ቫይረስ ጋር የሚኖሩ ከሆኑ፤
- ባል ወይም ሚስት ከሁለቱ አንዳቸው ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ከሆነ...Discordant ...በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋቸዋል።

ሕጁ□ታቸውን በትዳር የሚመሩ ሰዎች ከሶስቱ የ«መ»ሕጎች ውስጥ በአንዱ □ሚመሩ መሆኑ የተረጋገጠ ሲሆን ከምንም በላይ ግን ተፋቅረው የተጋቡ ወንድና ሴት አንድ ለአንድ መወሰን የሚለው እንደሚገዛቸውና በመተማመን ፍቅራቸውን ዘላቂ እንደሚያደርጉ እሙን ነው። ፍቅር በዚህ መልኩ ከተተገበረ ከተፋቃሪዎቹ የሚፈጠረው ልጅ ከቫይረሱ ነጻ ይሆናል። አለማችን እስከ 2015/□ኤአ ትረስ Zero New HIV Infections, Zero Discrimination and Zero AIDS-Related Deaths የኤችአይቪ ቫይረስን ስርጭት ፣ከቫይረሱ ጋር በተያያዘ የሚከሰተውን ሞት እንዲሁም በቫይረሱ ምክንያት የሚከሰተውን አድሎና መገለል ዜሮ ለማድረስ ጥረትዋን ቀጥላለች። ተፋቃሪዎች ይህንን እውን በማድረግ ረገድ የበኩላቸውን ሊወጡ ይገባል።

«...ዌምተኛ- በሽ...»

የአጥንት መሳሳት ችግር ማለትም Osteoporosis ተሰኘው ሕመም ሲከሰት እንደሌላው ሕመም ገና ሲጀምር ምልክት የሚሰጥ ወይም እለቱን ወደ ሕክምና የሚያስኬድ ፣ ምልክቱም የሚታወቅ ስላልሆነ ዝምተኛ- በሽ- ማህፀን ስጸሜ እንደተሰጠው ሐሮቋሽቁቃሮቁ institute on aging.com ተሰኘው መረጃ ይጠቁማል። ብዙ ጊዜ ሴቶች ከወር አበባ መቋረጥ በሁዋላ በየምክንያቱ መ- ቅ ባህርጁ ስለሚ- ይባቸው በዚያም ሳቢያ የአጥንት መሰበር ይደርስባቸዋል። በማንኛውም አጋጣሚ መውደቅ እንዲሁም በቀላሉ መሰበር ለምን ? የሚለውን ለማወቅ ወደ ሐኪም የሄዱ የአጥንት መሳሳት ችግር እንዳለባቸው ይነገራቸዋል። ስለዚህ የአጥንት መሳሳት ለምን ይደርሳል? እንዳይደርስስ መከላከል ይቻላልን ለሚለው ጥያቄአችን ማብራሪያ የሰጡን ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ኛ- ልቲ ቅትመ ምረቃ ተባባሪ ዲን እና የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።



አሰግ:- የአጥንት መሳሳት ማለት ምን ማለት ነው?
/C:- ከአጥንት መሳሳት በፊት ስለ አጥንት አፈጣጠር ትንሽ ማለት ልፉላሁ። አጥንት ርግዝና ከተፈጠረ ጸምሮ በማህጸን ውስጥ አንዳለ ሚሰራ ሲሆን አጥንት ለመሰኘት የሚያበቃውን ጥንካሬ የሚያገኘው የዋላ ሲያድር ነው። በተለይም ሴቶች መውለድ የሚችሉበት ት- ሜ ላጁ ሲ- ርሱ የአጥንታቸው ጥንካሬ - ጌ መረ ጁሄል። አጥንትን ለመስራት ተለጸ ሆርሞኖችና ንጥረነገሮች ያስፈልጋሉ። ከዚያም - ስዓ ካልሲየምና ቫይታሚን ዲ ዋናዎቹ ናቸው። አጥንት ሊ- ወይም ሊሳሳ ይችላል ሲባል ብዙውን ቺዜ ከ- ሜ ፍር በተጸጸ መሆኑ - ታወቀ ነው። በእድሜ ምክንያት አጥንት ይሳሳል ወይም ይጎዳል ሲባል በሴቶች ላይ በተለይም በወር አበባ መቋረጥ (ማረጥ) ት- ሜ ላጁ በከፍተኛ ሁኔ ሚ- ይ ነው።

አሰግ:- የአጥንት መሳሳት በተለይም በሴቶች ላይ በከፍተኛ ሁኔ መ- ቱ ለምንድነው?
/C:- በእርግጥ የአጥንት መሳሳት በወንዶችም ላይ የሚከሰት ቢሆንም በጁበልዓ ባን ሚታየው በሴቶች ላይ ነው። አንዲት ሴት የወር አበባ ማየት ከጀመረች ወዲህ አስተራጁን የሚባለው ሆርሞን በደንብ የሚመረት ሲሆን ይህ ሆርሞን የአጥንትንም ጥንካሬ ሆነ ሴትነትን ሚጸረፉ ሲሆን ማህጸንን በሚሸከመው የጀርባ አጥንት ላይም በሚሰጠው አገልግሎት ልጅ ለማርገዝ ለመውለድ የመሳሰሉትን ተፈጥሮአዊ ሂደቶች ለመወጣት ሚጸ- ቁ ነው። ይህ ሆርሞን ሚቶኛ- ከሴት ልጅ እንቁላል ሲሆን አጥንት የመስራት አቅምን የሚጨምር ነው። ሴቶች በተለይም እድሜያቸው ወደ ሀምሳ- በሚጠጋበት ጊዜ ይህ

ከአንቁላል የሚመረተው ኢስትሮጂን የተባለው ሆርሞን የመመረት አቅሙ ስለሚቀንስ የሆርሞን መዛባት ይደርስባቸዋል። ኢስትሮጂን በሚቋረጥበት ጊዜ አጥንትን ለማጠንከር የሚረዳውን ካልሺፕሞን □□ □ም እየቀነሰው ጁመ□ል ። የሴቶች ይህንን ሆርሞን ማጣት ከወንዶች የሚለይበት ምክንያት የወንዶች ሆርሞን ፕሮጀስትሮን የሚባለው ሊቀንስ ይችላል እንደሆነ እንጂ የማያልቅ ሲሆን የሴቶች ግን ኢስትሮጂን ለማግኘት በመሆኑ አጥንትን በንደነበረ ለማቆየት ያስቸግራል። ስለ□ህ ቀ□ም ሲል አጥንት የመስራት አቅምን ይጨምር የነበረው ሆርሞን በሚያንስበት ጊዜ የአጥንት መሳሳት የሚባለውን ያስከትላል ። ይህ በአብዛኛ□- በተ□ኖሮ በ□ትሜ ምክንያት የሚመጣ ሲሆን ከዚህ ውጪም በአፕራሲዮን ምክንያት የሴት እንቁላል በሚወጣበት ጊዜም የኢስትሮጂን ማጣት ስለሚመጣ አጥንት ችግር ሊገጥመው ይችላል።

ኢሰግ:- □አጥንት መሳሳት □ሚባለ□- በቅርጽ መጉባጥን ያስከትላል ?
 □/ር:- የጀርባ አጥንት አንዱ ከአንዱ ተቀጣጣይነት ባለው ሁኔ□ □ሚ□ቷር ሲሆን ቀ□ም ሲል □ ራሳቸውን ችለው ይቆሙ የነበሩት □ትሜ ሲፊ ምር ግን እርስ በርሳቸው አንዱ በአንዱ ላጁ የመጫጫን ሁኔታ ይኖራቸዋል። በዚህም ሳቢያ ሴቶችም ሆኑ ወንዶች እድሜያቸው እ □ፊ መረ ሲሄት ቁመታቸውም እያጠረ ይሄዳል። ሰዎች እድሜያቸው እየጨመረ ሲሄድ የሚጎበጡበት ምክንያት አጥንታቸው እየሳሳ እራሱን ችሎ መቆም ሲያቅተው አንዱ በአንዱ ላይ ሲጫን መሆኑ አንዱ ምክንያት ቢሆንም ነገር ግን በተለያዩ በሽታዎች መነሻነትም መቶበዓ ሊከተል እንደሚችል መዘንጋት የለበትም።

ኢሰግ:- ሴቶች ለአጥንት መሳሳት ይጋለጣሉ ሲባል ችግሩ ለሁሉም በተመሳሳጁ □ረጽ ሊ□ርስ የሚችል ነው?
 □/ር:- ሴቶች እድሜያቸው ከፍ በማለቱ ወይም በአፕራሲዮን ምክንያት እንቁላል በሚያጡበት ጊዜ በሚፈጠረው ኢስትሮጂን የተባለ ሆርሞን መዛባት ምክንያት ለአጥንት መሳሳት ችግር ይጋለጣሉ ሲባል በውፍረት ወይም በቅጥነት ወይም በጥቁሮችና በነጮች መካከል ልዩነት ጸለ□- መሆኑ የተረጋገጠ ነው። ለምሳሌ ... ቀጭን ሴት ከወፍራም ሴት ጁባልጡኑ ለአጥንት መሳሳት የተጋለጠች ናት። በጥቁርና በነጭ ሕዝብ መካከል ያለውም ልዩነት ሲታይ ጥቁሮች ለአጥንት መሳሳቱ የመጋለጣቸው ነገር ከነጮች ያነሰ መሆኑ ተረጋግጦአል። ኢስትሮጂን ለማስራው ከሴቶች ከእንቁላል ብቻ ሳይሆን ከኩላሊት ከፍ ብሎ ከሚቶኝ □- አድሬናል እጢ ከሚገኝ ንጥረ ነገር ጭምር ነው። ወፍራም ሴት ከአድሬናል የተገኘውን ንጥረ ነገር በቺ ማ□- አማካኝነት □□ ኢስትሮጂን □መቀ□ር እድል ስላላት የኢስትሮጂን መጠንዋ ከፍ እንዳለ ስለሚቆይ የአጥንት መሳሳት ችግር ላይገጥማት ይችላል። ቀጭን ሴት ግን ከአድሬናል □ቷ የሚመረተውን ንጥረ ነገር ወደ ኢስትሮጂን ሆርሞንነት ሊቀይር የሚያስችል ስብ በሰውነትዋ ስለማጁ ኖር የወር አበባ

መቋረጥ ከደረሰ ጀምሮ የኢስትሮጂን ሆርሞን □ ጥረት ስለሚገኝ ግማት የአጥንት መሳሳቱ ጁዳ ማ□ ል :: ይሁን እንጂ ውፍረት ለተለጸ□ የጤና ችግሮች የሚያጋልጥ በመሆኑ አይመከርም::

ኢሰግ:- የአጥንት መሳሳት ችግርን መከላከል ይቻላልን ?

□/ር:- የአጥንት መሳሳት ችግርን ለመከላከል አንዱ መንገድ ኢስትሮጂን የተባለውን ሆርሞን መተካት የሚያስችል ሕክምና ነው:: በ□□□ግ ጁህ ህክምና በአገራችን ብዙም የተለመደ ባይሆንም በውጭው አለም በተለይም ባደጉት አገሮች መድሀኒቱ ይወሰዳል:: ከዚህ ውጭ ግን የአካል እንቅስቃሴ ማድረግና የአመጋገብን ስርአት ማስተካከል ችግሩን ለመቀነስ ይረዳል:: የአካል እንቅስቃሴ ሲባል የግድ ወደ እስፖርት ቤት ገብቶ እስፖርት መስራት ሳይሆን በቀን ከሰላሳ ደቂቃ ለማያንስ ጊዜ የእግር መንገድ መጉዋዝ ወይም የተለያዩ ስራዎችን መስራት እንደ አካል እንቅስቃሴ ጁቆቷራል:: ጥናቶች አንደሚያመለክቱት □አካል ብቃት አንቅስቃሴ የሚያደርጉ ሰዎች ለ Osteoporosis የአጥንት መሳሳት ችግር □መፋለግ አድላቸው ዝቅተኛ ነው :: □□ህም ምክንያቱም በአንቅስቃሴ ወቅት የሰውነት ጡንቻዎች ስለሚዳብሩ በመ□□ቅ ጊዜ አጥንት በቀላሉ አንዳይጎዳ አንዲሁም አንዳይሰበር ስለሚረዳ ነው ::

የአምዱ ተሳታፊ አዲስ አለም ብርሀኔ National institute on aging.com □ተሰኘውን መረጃ □ ማኝ በማድረግ ተከታዮቹን ተያያዥ ነጥቦች እነሆ ለአንባቢ ብላለች::

የአጥንት መሳሳት ችግር መንስኤው:-

- □አድሜ መግፋት ፣
- የወር አበባ መቋረጥ፣
- በጣም ቀጭን እና ትንሽ የሆነ የሰውነት ቅርጽ ፣
- አመጋገብን ያለማስተካከል፣
- አካልን በእስፖርታዊ ወይም በስራ እንቅስቃሴ አለማጠንከር፣
- የአልኮሆልና ሲጋራ መጠቀም ልምድ ...ወዘተ ናቸው::

*የአጥንት መሳሳትን ለመከላከል አስፈላጊ የሚባሉት ንጥረ ነገሮች ካልሲየምና ቫጁታሚን ዲ ናቸው::

ቫጁታሚን ዲ :-

*ቫጁታሚን ዲ በተፈጥሮ ከፀሐይ ብርሀን ይገኛል:: ቫጁታሚን ዲ እና ካልሲየም □ሚቶቶባቸው ምግቦች:-

- ወተት ፣ እንቁላል፣ አይብ፣ ጥራጥሬ (አደንጉዋሬ ባቁላ ...□□ተ ቅቤ ፣ አሳ ፣ የአትክልት ምግቦች ፣ ቅመማ ቅመሞች (ቀረፋ ነጭ ሽንኩርት ሮዝመሪ እና ፐርሲሊ)...ወዘተ

*የካልሲየምን መጠን ከሰውነታችን በመቀነስ ለአጥንት መሳሳት □ሚጸፉልቷ ምግቦች:-

- በ-ና -----በቀን ውስጥ ከሁለት ኩባያ በላይ በ-ና መጠጣት ለአጥንት መሳሳት ሊዳርግ ይችላል።
- □ ሮቲን ---አንቁላል □ና ስጋን አብዝቶ መመገብ ሰውነት □ ችን ውስጥ ያለውን የካልሲየም መጠን ይቀንሳል።
- አልኮል---አልኮል ከመጠን ባለፈ ቁጥር የሰውነትን ሚዛን በማሳጣት ለውድቀት በመዳረግ የአጥንት መሰበርን ያስከትላል።
- ፊ □ -----ጨውን አብዝቶ መመገብ ለአጥንት መሳሳት አንድ ምክንያት ነው።

«...የወደፊቱ ...ስልጠና ...ጥራትና ብቃት...»

ESOG.....20ኛ አመታዊ ጉባኤ.... ጥር 18-19/2004/ (Jan 27-28 /20012)

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር (ESOG) 20ኛውን አመታዊ ጉባኤ በትግራይ ክልላዊ መስተዳድር በመቀሌ ከተማ በሚገኘው ባሽማግሌ መታሰቢያ አዳራሽ አካሂዶአል። የኢሶግን 20ኛውን አመታዊ ጉባኤ በንግግር የከፈቱት የክልሉ ፕሬዝዳንት አቶ አባይ ወልዱ ናቸው። በጉባኤው መክፈቻ ላይ ጁቶሎ ተብለው የተጠበቁት የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር ዶ/ር ተዎድሮስ አድሀኖም በስራ ምክንያት ሊቸኙ ባለመቻላቸው በመክፈቻው ላይ እንዲገርላቸው የላኩት መልእክት በክልሉ ጤና ቢሮ ምክትል ሐሳፊ ወ/ሮ ያለም ጸጋዬ አማካኝነት ለጉባኤው ቀርቦአል። ወ/ሮ ያለም ጸጋዬ በክልሉ ጤና ቢሮ ስም ጉባኤውን ሚመለከት የሚከተለውን ንግግር አድርገዋል።

«... የኢሶግ 20ኛው ኮንፍረንስ በትግራይ በመካሄድ በ□ም □ስታ ተሰምቶናል። ይህ ኮንፍረንስ በአጠቃላይ በእናቶች ጤና ላይ ትኩረት ሰጥቶ የሚካሄድ ሲሆን ልዩ የሚያደርገው የትግራይ ክልልም የ□ናቶችን ጤና በመታዘቅ ረቶ በስፋት የሚንቀሳቀስበት ወቅት በመሆኑ ነው። የኮንፍረንሱ አላማ በወደፊቱ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች □ና ተመሳሳይ ስራ ለሚሰሩ የጤና ባለሙያዎች የሚሰጠው ስልጠና ጥራት እና ብቃትን የማስጨበጥ አሰራር ላይ በመሆኑ እና ከእናቶች ጤና ጋር በተያያዘ ብዙ ሳይንሳዊ ጥናቶችም ስለሚቀርቡ ክልላችንም ከዚህ ብዙ ጥቅም እንደሚያገኝ አንጠራጠርም። ም□ንያቱም በትግራይ ክልል ብቻም ሳይሆን እንደሀገር □እናቶች ጤና ምን ይመስላል? እስከአሁን ድረስ ምን ተሰራ? □□ኝ ትስ ምን ማሻሻል ይገባናል □ሚለውን ለመነጋገር ምቹ ሁኔታን የሚፈጥር በመሆኑ የትግራይ ክልልም ከዚህ መነሻ ሀሳብ በመነሳት የምእተ አመቱን ግብ ለማሳካት የጀመረውን አሰራር አጠናክሮ የሚቀጥልበትን እድል ይፈጥራል ብለን እናምናለን።

የትግራይ የእናቶች ጤናን ሁኔታ ስንመለከተው ቀደም ባለው ጊዜ በተለያዩ ምክንያት ብዙ ጦርቶች የተካሄዱባት እንደመሆኑ ብዙ የጤና ተቋም ያልነበራት ናት። እንዲሁም ትግራይ ተፈጥሮአዊው አቀማመጡ ተራራማ

በመሆኑ ጠናቶች ጤናን በተመለከተ ብዙ ችግር ስታስተናግድ የቆዮች ናት። በዚህም ሳቢያ ከፍተኛ የሆነ የእናቶች ሞት ያለባት ነበረች። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ግን በትግራይ ክልላዊ መንግስትና ጤና ቢሮ እንዲሁም በፊደራል መንግስት ትብብር ወደ 13 ሆስፒታል፣ ወደ 211 ጤና ጣቢያና ወደ 600 ጤና ኪላዎች የሰው ሓይልና የህክምና መሳሪያ ተሟልቶላቸው አገልግሎት በመስጠት ላጁ ጁቸዮሉ። የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎችም ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረከቱ ሲሆን በቅርብ ጊዜ ደግሞ የእናቶች የጤና የልማት ሰራዊት በሚባል ቡድን እናቶች ተደራጅተው ግርባጭ ግርባጭ በሕክምና ተቋም እንዲወልዱ እና እናቶች ተሰብስበው ስለጤናቸው እሚወያዩበትን መትረፍ ስለጋራ ጠናቶች ጤና በአሁኑ ወቅት ተሸሽሎአል ማለት ይቻላል። በሚቀጥለው ቋንቋም ምእተ አመቱን ግብ ለማሳካት የተሻለ መስራት እንደሚጠበቅብን እናምናለን።» ብለዋል የትግራይ ክልል ጤና ቢሮ ምክትል ግራም ግ/ሮ ጸለም ገብረ።

በመቀሌ ከተማ በተካሄደው 20ኛው አመታዊ የኢሶግ ጉባኤ ላይ የማህበሩ አባላት እንዲሁም ተባባሪ አባላት እና ከኢሶግ ጋር የሚሰሩ ድርጅቶች ተወካዮች በተጨማሪም ከተለያዩ ሐገራት ዩኒቨርሲቲዎች የመጡ ተሳታፊዎች ተገኝተዋል። ጠቅላላ ጉባኤው በመቀሌ ስለመካሄዱና የአመቱን የትኩረት አቅጣጫ በሚመለከት የማህበሩ ፕሬዝዳንት ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት ለአምዱ ሪፖርተር ቀጣዩን ተናግረዋል።

« የኢሶግ አመታዊ ስብሰባ የተለያዩ ሳይንሳዊ የሆኑ የምርምር ውጤቶች የሚቀርቡበት ፣ ወቅታዊ እና የማህበሩን የውስጥ ጉዳዮች በሚመለከት ውይይት የሚካሄድበት ነው። ኢሶግ ላለፉት 18 አመታት ያህል ከአዲስ አበባ ሳይወጣ ጉባኤዎችን ያካሄደ ሲሆን በዚህ ሁለት አመት ጊዜ ውስጥ ግን በተለያዩ ክልሎች ጉባኤውን አካሂዶአል። ኢሶግ 19 ኛውን ጉባኤ ባለፈው አመት በደቡብ ብሔር ብሔረሰቦች ክልላዊ መስተዳድር በአዋሳ ከተማ ያካሄደ ሲሆን 20ኛውን ጉባኤውን ዘንድሮ በትግራይ ክልላዊ መስተዳድር መቀሌ አድርጎአል። ጉባኤውን በየክልል መስተዳድሩ ማካሄድ አባላቱ በቀጣይ በጉባኤው በሚነሱ ሀሳቦች ላይ ትኩረታቸውን አድርገው እንዲሳተፉ የሚረዳ ከመሆኑም በላይ ከክልሉ አሰራር ጋር ለልምድ ልውውጥ እንዲሁም አካባቢውን ለማያውቁት እንደጉብኝትም የሚቆጠር ነው።

ለአንድ ሀገር ትልቁ ሀብት ህዝቡ ሲሆን የሰለጠነ የሰው ሀብት ሲኖር ደግሞ ለእድገትም ይረዳል ። የዘንድሮው 20ኛው የኢሶግ ጉባኤ መሪ ትኩረት ጸጋረቱ የጽንሰና ማህጸን ሕክምናን የሚሰጡ ባለሙያዎች የወደፊት ስልጠና ምን መምሰል አለበት የሚል ነው። የእናቶችንና የተወለዱ አራስ ልጆችን ሞት ለመቀነስ እንዲሁም የእናቶችን ጤና ለመጠበቅ ብቃት ያለው የሰለጠነ

የሰው ሐይል በየደረጃው በሁሉም የአገሪቱ ክፍሎች እና ጤና ተቋማት ማዳረስ አስፈላጊ ነው። ለዚህም ሁለት ነገሮች አስፈላጊዎች ናቸው ።

- የጤና አገልግቱን ሽፋኑን ከፍ ማድረግ (...ሽፋኑን ከፍ ማድረግ አስፈላጊ ከሆነ አሁን በተያዘው አቅጣጫ መካከለኛ የሆኑ የጤና ሙያተኞችን በብዛትና በብቃት በተፋጠነ ሁኔታ በማሰከልጠን አገልግሎት እንዲሰጡ ማስቻል...)
- የጽንሰና ማጸንን ሕክምና በተመለከተ መካከለኛ □ረጽ ላይ ባሉ የጤና ባለሙያዎች ሁሉም አይነት አገልግሎት ተሰጥቶ የሚያበቃ ስላልሆነ ከፍተኛ የሆኑ የጤና ሙያተኞችን ማሰልጠን...ተገቢ ነው።

የዘንድሮው የኢሶግ አመታዊ የትኩረት አቅጣጫ ከላይ እንደተገለጸው □እናቶችንና የህጻናቱን ጤንነት ከማስጠበቅ አንጻር በህክምና አሰጣጥ ረገድ ደረጃውን የጠበቀ የስልጠና ስራ መስራት ተገቢ ስለሚሆን የወደፊቱን □እናቶችን እና አዲስ የተወለዱ ጨቅላዎችን ጤንነት ከግምት ያስገባ ነው እንደ ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የኢሶግ ፕሬዝዳንት ማብራሪያ።

20ኛው የኢሶግ አመታዊ ጉባኤ ከስነተዋልዶ ጤና አጠባበቅ አኩዋያ የተለያዩ ሳይንሳዊ የምርምር ስራዎች የቀረቡበት ሲሆን በተለይም ከአመታዊ የትኩረት አቅጣጫ ጋር በተያያዘ ዶ/ር ተግባር ይግዛው ከ JHPIEGO ያቀረቡትን እንደሚከተለው ገልጸዋል።

« ኢትዮጵያ ውስጥ የስልጠና ጥራትን በማሻሻል ደረጃ ያለውን እንቅስቃሴ ስናየው በባለሙያውም ደረጃ ቢሆን ቁርጠኝነቱ ትንሽ ደክም ያለ ነው። አገሪቱ ምንም እንኳን እንኩዋን እድገትዋ ዝቅተኛ ቢሆን እና የስልጠና ጥራቱ እና ትምህርት አሰጣጡ ችግር አለው ቢባልም ብዙ ጥሩ የሚባሉ ስልጠናና የትምህርት አሰጣጥን ያሻሻልንባቸው መንገዶች አሉ።

በባለሙያውም፣ በትምህርት ተቋማትም ፣ በመንግስትም ፣ በህብረተሰብም የሚሰማው ከትምህርት ተቋማት የሚወጡት የጤና ባለሙያዎች ያላቸው የብቃት ደረጃ የሚፈለገውን ያህል አይደለም የሚል ነው። ከዚህም ባሻገር ስራ ላይ ላሉ ባለሙያዎች የሚሰጠው ስልጠና ጥራቱን የጠበቀ እንዳልሆነ የተለያዩ መረጃዎች ይጠቁማሉ። ስለዚህ በየኒቨርሲቲዎች የሚሰጠውን የህምና ትምህርት እንዲሁም ስራ ላይ ላሉት የህክምና ባለሙያዎች የሚሰጠው ስልጠና ብቃትን ማረጋገጥ የሚያስችል አቅም ያለው ሊሆን ይገባል። የጤና ባለሙያው የታማሚዎችን ችግር ሊፈታ የሚችለው ስራውን

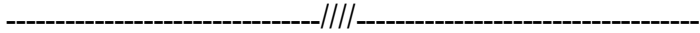
ለመስራት የሚያስችል አመለካከትና ብቃት ሲኖረው እንዲሁም በችሎታው ሲተማመን ነው። ስለዚህ ከአለም አቀፉ አሰራር የምንወስደው ልምድ በስፋት ቢሰራበት የሚፈለገውን የስልጠና ብቃትና ጥራት ማምጣት ስለሚቻል የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ፣አዎ ላጅ ነርሶች እንዲሁም በተመሳሳይ ስራ ላይ ያሉትን ባለሙያዎች ክህሎት ማዳበር ያስችላል።

- ትምህርት ወይም ስልጠና በሚፈለገው አቅጣጫ እንዲሄድ የሚመሩ Standards ንዲኖሩ ማትረጉ፤
- የስርአተ ትምህርቱ ቀረጻ ትምህርቶችን ወይም ብዙ ርእሶችን በመሸፈን ለማስተማር ብቻ ከሚጥር በትክክል ችሎታን በሚያስጨብጥ ደረጃ ቢቀረጽ ፤
- ትምህርት የሚሰጥበት መንገድ አሳታፊ ቢሆንና የተማሪ ምዘናውን ጠንካራ ማድረግም አስፈላጊ ነው።
- የስልጠናው ወይም የትምህርቱን ጥራት ማስጠበቂያ ዘዴው ምን እንደሚመስል መመልከት ፣ ሚሚረጉ ወይም የሚሰለጥነው ባለሙያ በእርግጥ ጥራት አለውን ? በሚል መመርመርና ጥራትን ለማሻሻል የሚረዳ አሰራር መዘርጋት ይገባል... ዶ/ር ተግባር ይግዛው ከ JHPIEGO ንደገለጹት።

«...ባለቤቱ ...ይናፍቀኝ ነበር...:»

□ናቶች ከወሊድ በሁዋላ ከሚቸገሩባቸው ነገሮች አንዱ የመንፈስ ጭንቀት ወይም የድብርት ስሜት ነው። ይህ ስሜት ሊመጣ የሚችለው በተለያዩ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ እንዲሁም ከኑሮ ጋር ተያያዥ በሆኑ የተለያዩ ምክንያቶች ነው። በዚህም የተነሳ ሴቶች ከወለዱ በሁዋላ ልጆቻቸውን የመጥላት ባህርይ የሚያሳዩ ሲሆን በራሳቸውም ላይ ያልተለመዱ ሁኔታዎችን ጸላጸሉ። ጃህ ባህርጁ በ□ሊት ቱ□ ሲታይ ምናልባት ልጅ ከመውለድ ጋር በተጻጸ□ □ንደትክክለኛ ነገር ሊወሰድ ይችል ይሆናል። ነገር ግን በመ□-ለት ቱ□ ሊታይ የሚገባው መደሰት እንጂ መጨነቅ ዌንም መደበር ስላልሆነ የወለደችውን ሴት በቤተሰብ ደረጃ በተገቢው መንገድ ካልተንከባከቡአት እና ሁኔታው ብሶ ሲገኝም በህክምና ካልተረዳ ወደአእምሮ ችግር ሊለወጥ እንደሚችል ባለሙያዎች ያስረዳሉ። ምናልባትም ችግሩ ከወሊድ ጋር ተያይዞ ጸልመ□ እና ቀደም ሲል ከነበረ የአ□ምሮ ችግር የሚነሳ ከሆነ በግልጽ ሊ□ጁ የሚችል□ና በቤት ውስጥ ሊታገሱት የማይችሉት ስለሚሆን በፍጥነት ወደሕክምና ተቋም መሄድ አስፈላጊ ይሆናል።

ከወሊድ በሁዋላ የሚከሰት የአእምሮ ጭንቀት/ድብርት/ □ስክሊሁን በስፋት ለውይይት ያልቀረበ ስለሆነ ብዙ እናቶች የግል ችግር እንደሆነ አድርገው ሊቆጻፍሩት እንደሚችሉም ዶ/ር አ□ላጁ አለም የጤና ሳይንስ ኮሌጅ □ጁሬ□ተር □ና የአእምሮ ሕክምና ባለሙያ አብራርተዋል። □ንደ ዶ/ር አታላይ በሀገራችን ሁኔታው ያለበትን ደረጃ ለማወቅ የሚረዳ ጥናት የተደረገ ሲሆን ወደፊት በስፋት ችግሩን ለመቅረፍ የሚያስችል ስራም ታቅዶአል። በ□ህ እትም ወ/ሮ ሳራ በርሔ የተባሉት እናት ልምድዋን አካፍላለች።



- ኢሶግ:- የልጆች እናት ነሽ?
- /ሮ ሣራ:- አዎን።የሶስት ልጆች እናት ነኝ።
- ኢሶግ:- ልጆችሽን በምትወልድበት ጊዜ ስሜትሽ ምን ይመስል ነበር?
- /ሮ ሣራ:- አንዲት ሴት ልጅ በምትወልድበት ወቅት ከነበራት ሐሳብና ጭንቀት በመገላገልዋም ይሁን ልጅ በመውለድዋ ሊሰማት የሚገባት ስሜት የ□□ጁ□ □□ስታ መሆኑ □ሚቷበቅ ነው። ነገር ግን ባለ□□- እትማችሁ ያነጋገራችሁዋቸው ባለሙጽም እንዳሉት እኔ በተለይም የመጀመሪያ ልጄን በወለድኩበት ጊዜ ልገልጸው የማልችለው የጭንቀት □ና የድብርት ስሜት ነበረኝ።
- ኢሶግ:- ባህርጁሽ እንዴት ሊገለጽ ይችል ይሆን ?
- /ሮ ሣራ:- ባህሪጽ እጅግ አስቸጋሪ ነበር ማለት እችላለሁ። (...ሆድ መባስ ...ማልቀስ... መበሳጨት...መጨነቅ...መከፋት...) የመሳሰሉት ስሜቶች ይረብሹኝ ነበር። የምኖርበት ቤት

ጸስቷላኛል። ቤተሰቡ ማለትም አብረውኝ ያሉት ሰዎች ጸስቷሉኛል። በእርግጥ ይህ ስሜት ሶስቱንም ልጆቼን ስወልድ የነበረ ቢሆንም የመጀመሪያው ጊዜ ግን በጣም የባሰ ስለነበር በጤናዬም ላይ የተለያዩ ችግሮችን አስከትሎብኝ ነበር።

ኢሶግ:-
□/ር ሣራ:-

የጤና ችግር ሲባል ምን አይነት ሕመም ደርሶብሽ ነበር?
...ማስታወክ ...ሆድ ቁርጠት...ተቅማጥ... የመሳሰሉት ሕመሞች ስለነበሩኝ ወደሐኪም ቤት እስከመሄድ ደርሻለሁ። በእርግጥ ይህ ችግር በመጀመሪያ ስወልድ እንደነበረው አልቀጠለም። ሌሎቹን ልጆች ስወልድ ከበሬቱ ልምድ በመ□ሰት እራሴን ለማጽናናት □ና እንደበሬቱ ወደከፋ የጤና ችግር እንዳልወድቅ ሞክራለሁ።

ኢሶግ:-
□/ር ሣራ:-

ከወለትሽ በሁኝ፣ ማሳያ ምሽን ጭንቀት ወይንም ድብርት ባካባቢሽ ለነበሩ ሰዎች ቁልፍላቸው ነበር?
እኔ ለማንም አልነገርኩም። የባህሪዬን ሁኔታና የእኔን መጨነቅ ማንም ያወቀ አይመስለኝም። ባለቤቴ ፣ □ናቴ ፣ □ህቶቼ ፣ የቤት ሰራተኞች ሁሉ በቤት ውስጥ በመገኘት እኔን ለማረስ ሽር ጉድ ሲሉ ይህንን የእኔን ችግር ግን አልተረዱትም። ማንም ሰው አልገባውም። እንኩዋንስ ቤተሰቤ እኔም እራሴ በትክክል ይህ ነው ብዬ መግለጽ አልቻልኩም ። ስለዚህ ብቻዬን ነበር ችግሩን የተቋቋምኩት።

ኢሶግ:-
□/ር ሣራ:-

ይህ ከወለድሽ በሁዋላ የነበረሽ ጭንቀት ወይንም ድብርት ለምን ያህል ጊዜ ቆይቶብሻል?
በተለይም የመጀመሪያዎን ልጄን የወለድኩ ጊዜ ከአንድ ወር በላይ አሰቃይቶኛል። ሁኔ□□ አስከሬ ነበር። ልጄን ማጥባት አልፈልግም ፣ ማንም እንዲያናግረኝ አልፈልግም ነበር። ሲያናግሩኝ የእኔ መልስ ቁጣ ነበር። በዚህ ሁኔታ አብረውኝ ያሉ ሰዎች ግራ እስኪገባቸው ድረስ ተቸግራለሁ።

ኢሶግ:-
□/ር ሣራ:-

የችግሩን መንስኤ በምን መልክ ተረዳሽው ?
ችግሩ ካለ□ በሁኝ፣ አንዳንድ መረጃዎች ስመለከት የገባኝ ነገር የምፈልገው ሰው በአቅራቢያዬ ስላልነበር ነው ብዬ አመንኩ። ከቤተሰቡ ሁሉ ባለቤቴን በጣም እወደው ስለነበር ይናፍቀኝ ነበር ። በእርግጥ ጠዋት ይወጣል ማታ ይገባል። ነገር ግን በትክክለኛው መንገድ ባለቤቴ ልፀ □ለደችልኝ ብሎ እንክብካቤ አላደረገልኝም። በቅርቤ አልተገኝም። ስለ□ህ አብረውኝ ያሉት ሰዎች ሁሉ ምንም ቢያደርጉልኝ ልወዳቸው አልቻልኩም። የስጠሉኛል። ል□ እሱ ሲመጣ የነበረኝ ጭንቀት ሁሉ ጁለቀኛል። ነገር ግን እቤቱ ከገባም በሁዋላ ወደእኔ ቀረብ ብሎ ማጽናናት ወይንም የደስ□ጽ ተካፋይ የመሆን ነገር ... ልጄን ታቅፎ የማየት ሁኔታ ስላልነበረው ተመልሼ በጣም

አዝን ነበር። ነገር ግን ከወለድኩኝ ከሁለት ከሶስት አመት በሁዋላ አንድ ጥናት ሳነብ ሌሎችም የወለዱ ሰዎች እንደዚህ ያለ ችግር እንደሚደርስባቸው ሳውቅ በጣም ነበር የገረመኝ። ችግሩ አልጨከነም እንጂ ባስ ወዳለ የአእምሮ ሕመም ሊጸመራም እንደሚችል ስገነዘብ ደግሞ በጣም ነው ያዘንኩት። ስለዚህ ሁኔታውን ለሌሎችም ማማከር ጀምራለሁ።

ኢሶግ:- ከወለድሽ በሁዋላ ችግር እንዲቀረፍ በራስሽ የወሰድሽው እርምጃ ነበር?

□/ር ሣራ:- የመጀመሪያ ልጄን ስወልድ የነበረው የመንፈስ ጭንቀት ከጭንቀትም አልፎ ሌላ የጤና ችግር እስከማስከተል የደረሰ በመሆኑ በህክምና ነው እራሴን ያረጋጋሁት። ነገር ግን ሁለተኛና ሶስተኛ ልፀ ስወልድ የነበረኝ የመንፈስ ጭንቀት ምን እንደሆነ ስለተረዳሁት በተቻለኝ መጠን እራሴን ለማረጋጋት ሞክሮ አለሁ። ለቤተሰቤም ሁኔታውን ጸሰረጋሁ እንዲታገሱኝና ባህሪዬን እንዲያውቁልኝ ለማድረግ ሞክራለሁ። ...ለምሳሌ አልበላም ወይም አልጠጣም ስል እንዲተውኝ...መተኛት ስፈልግ እረፍት እንዳይነሱኝ...ማንኛውንም ነገር እኔን እንዲመቸኝ አድርገው እንዲንቀሳቀሱ ለማትረጋ እየሞከርኩ በተሻለ ሁኔታ ችግሩን ለማስተናገድ ሞክራለሁ።

ኢሶግ:- የባልተቤትሽ ሁኔታ ስ?

□/ር ሣራ:- እኔ ባለቤት ሁኔታ ምንም አልተሻለም። እኔ ግን በተቻለኝ መጠን ስላ ሊያደርግልኝ ይገባል... የሚለውን ስሜትኔን ወደጎን በመተው ስላ ስላ እና ወደ ልጄ በማዘንበል ችግሩን ለመቅረፍ ሞክራለሁ። ትልቁን ምክር መስጠት የምፈልገው ለባሎች ነው። ከእኔ ጉዳይ ስነሳ ባሎች (አባቶች) ሚስቶቻቸው ሲወልዱ ትልቁን ሚና ሊጫወቱ ይቻላል። ባሎች ...ሚስቶቻቸው ሲወልዱ ጊዜ ሰዓተው እቤት ውስጥ በመቆየት... ባለቤቱ በመውለዱ አመስግኖ ...ሽልሞ ... ስላተ ... ስላተ የውን የሚያስደስት ነገር ማድረግ ይጠበቅበል። እናትየው ልጅ በመውለድ ምክንያት ባልዋ የሰጠውን ክብደት በማየት... ለሰርስዋ ያለውን ፍቅር የምታረጋግጥበት ወቅት በመሆኑ ከወለደች በሁዋላ ለሚፈጠረው የመንፈስ ጭንቀት አትጋለጥም። ስለዚህ ሚስት በምትወልድበት ጊዜ ባልሰላ በተቻለ መጠን በቅርብ መገኘት ...ምን በላች... ምን ጠጣች...እስከሚለው ድረስ ቢንከባከባት... ሚስት በጣም ስለምትደሰት ለአእምሮ ጭንቀት ወይም ድብርት አትጋለጥም ብዬ አስባለሁ። በእኔ ላይ የደረሰው ከመውለድ

በሁዋላ የአእምሮ ጭንቀት ምክንያቱ ባለቤቱ ለእኔ ተገቢውን ድጋፍ አለማድረግ ነው ብዬ አምናለሁ።

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

አንዲት እናት ከወለደች በሁዋላ የመንፈስ ጭንቀት ቢያድርባት ወይም በአእምሮዋ የጤና ችግር ቢደርስባት ወደሐኪም ለመቅረብ ልታደርገው የሚገባት ...

- ከወትሮው ባህርይዋ የተለየ የሚመስላትን ነገር አምን ያህል ጊዜ(ሰአት) ሁኔታ እንደቆየ መመዋቱን፤
- ወደህክምናው አገልግሎት በምትሄድበት ጊታ ቀም ሲል የነበራትን የህክምና መረጃ መዝግቦ መያዝ፤ ምናልባትም ከርገዝናው ክትትል ውጭም የአምሮ ወይም ሌላ የአካል ጤንነቶችን በሚመለከት የተረቶ ምርመራ ካለ ማስታ፤
- የሚያምኑትን ወይም የሚቀርቡትን ቤተሰብ ወይም ጉዋደኛ በመምረጥ በህክምና ቀጠሮ ላይ ንዲገኝ ማድረግ...የዚህም ምክንያቱ የተነገረውን ነገር ሁሉ ማስታ ቢጸቅት ንኩዋን አብሮ የነበረ ሰታ ሊጸስታ ውስ ስለሚችል ነው።
- ወደሐኪም የሚቀርበውን ጥያቄ አስቀድሞውኑ መዋታ መጸዋ ጁታቅማል።

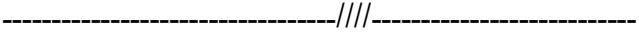
Postpartum depression ከወሊድ በሁዋላ የሚደርስ የመንፈስ ጭንቀት ወይም ድብርት ብዙውን ጊዜ የህክምናድጋፍ ሳይፈልግ የሚድን ሲሆን አልፎ አልፎ ግን ወደህክምና ሊያስኬድ የሚችል ባህርይ አለው። ከዚህ ውጭ ግን ችግሩ ሲታር...

- በስነአእምሮ ወይም ተመሳሳይ ሙያ ባለቸው የህክምና ባለሙያዎች የምክር አገልግሎት ማግኘት፤
- በሕክምና ባለሙያዎች የሚታዘዙ መድሀኒቶችን መታ፤
- ኢስትሮጂን የተባለውን ሆርሞን መተካት (ለአንዳንድ ሴቶች ከወሊድ በሁዋላ መደበኛ ወይም ጭንቀት ምክንያቱ የኢስትሮጂን እጥረት ስለሚሆን በሕክምና ባለሙያ በሚሰጥ ትእዛዝ መሰረት ሆርሞኑን መተካት...)

ከወሊድ በሁዋላ...ድብርት (Postpartum Depression)

- ከወሊድ በሁዋላ በሚፈጠር የአጭር ጭንቀት ወይም ድብርት ስናቶች እራሳቸውንና የወለዱትን ልጅ በተለጸጁ መንገድ ሊጎዱ ይችላሉ።
- ልጅ ከተወለደ በሁዋላ የሚፈጠር የአጭር ጭንቀት ወንዶችም ሊይዝ ይችላል።

ከወሊድ በሁዋላ በጥቂት ወራት ውስጥ አንዳንድ እናቶች ላይ የሚፈጠር የመንፈስ ጭንቀት ቀላል የማይባል ሕመም ነው። በተለጁም እናቶች እርግዝናው በራሱ ጊዜ ሲወርድና ሕይወት የሌለው ልጅ ወይም የተለያየ የአካል ጉድለት ያለበትን ልጅ ሲገላገሉ የአጭር ጭንቀት ሊከሰት እንደሚችል ጥናቶች ያስረዳሉ። ከወሊድ በሁዋላ ለሚከሰት የአጭር ጭንቀት የሚዳረጉት ሴቶች ከ5-25 % የሚደርሱ ሲሆን ወንዶችም የልጅ አባት ሲሆኑ ከ1.2-25.5% የሚሆኑት ለችግሩ ይዳረጋሉ። ይህንን በሚመለከት አንዲት ተሳታፊ ያደረሰችንን መልእክት እነሆ ለንባብ እንላለን።



«...ልጄን ከማርገዜ ምሬት በጣም የሰላም ኑሮ የምኖር ...ከባለቤቴም ጋር የሚያስቀና ፍቅር ያለን ነበርን። በምንም ምክንያት አልበሳጭም ነበር። ከተጋባን ወደ አንድ አመት ገደማ ድረስ ልጅ ስላልወለድን የሚያሳስበኝ እሱ ብቻ ነበር። እናም...እርግዝናው እምቢ ይለኝ ይሆን እንዴ...የሚለው ብቻ ትንሽ ያሳስበኝ ነበር። ነገር ግን እርግዝናው ዘግየት ቢልም ተሳካ። ልጅ በተረገዘ ወደ ሶስተኛው ወር ጀምሮ ግን ባለቤቴ ችላ ይለኝ ጀመር። እንክብካቤው በጣም ቀነሰ። ምክንያቱን ይኼ ነው ብዬ እስከዛሬም ድረስ ልናገር አልችልም። እየረሳሁት ነው እንጂ ...በጊዜው የነበረውን ሁኔታ ሳስባት ለሌላ ጭንቀትም አዝናለሁ።የናፈቅሁትን ማርገዜን ጠልቼው ነበር። እንዲያውም ይቅርብኝ ብዬ ለማስወጣት ሁሉ አስቤ ነበር። ነገር ግን ...እናቴ በአንድ በኩል ዘር እፈልጋለሁ...ውለጂ እንጂ...ትላለች። የእሱ እናት በበኩላቸው ...እንዴ...ልጅ የማትወልድ ናት እንዴ ሚስትህ ...ይላሉ። ይህ አስጨንቆኝ እንጂ ባልወልደው ይሻለኛል ከሚል ውሳኔ ላጁ ሁሉ ርጅ እንደነበር አስታውሳለሁ። ምክንያቱም...ይህን ልጅ ብወልድስ ከባለቤቴ ጋር በምን ሁኔታ ልኖር ነው ? የሚል ከባድ ጭንቀት ነበር ያደረብኝ...። ባለቤቴ አንድ ቀን እንኩዋን አብሮኝ ሆስፒታል ሳይሄድ ነበር ልጄን የተገላገልኩት። ስወልድ ብቻ ነው ወደ ሆስፒታል በመውሰድ የተባበረኝ። ከወለድኩ በሁዋላም ከሆስፒታል ያወጣኝ ርምስሪጸ ቤቱ ሹኞር እንጂ እሱ አልነበረም። የሰጠው ምክንያትም ስብሰባ ላይ ነኝ የሚል ነበር። ወልጄ ወደቤቴ ከገባሁ በሁዋላ ግን

ሕመም ተብሎ የማይገለጽ ነገር አእምሮዬን ረብ ሸው። የባለቤቱን ነገርም አታንሱብኝ። ድምጹን ነበር መስማት ያቃተኝ። እሱ ሲመጣ ጸምሮ ዓቅልል ብጽ መተኛት ብቻ ሆነ ስራዬ። ልጄ ቢያለቅስ እንኩዋን ከአጠገቤ ውሰዳልኝ እላለሁ እንጂ ተነስቼ ጡት አልሰጥም ነበር።ምግብ መብላት አልችልም ነበር። እናቱ ጸበል እያመጣች እያጠመቀችኝ ልታድነኝ ብዙ ሞከረች። በሁዋላ ግን እህቴ ምታውቃትን የሳይኮሎጂ ባለሙያ አምጥታ እንደጉዋደኛ እያዋራች... እየመከረች ...እኔ ሳልነግራት እራስዎ እንዲህ ይሆን እንዴ ...እንደዚህ እኮ ነው ... እያለች በጣም እረዳችኝ። በሁዋላም ...ባለቤቱን ስታነጋግረው ...እኔ የሚፈለግብኝን ሁሉ አሟልቻለሁ...ከእኔ ምን ትፈልግ ነበር...አትናገርም እንዴ... የሚል መልስ ነበር የሰጠው። በቃ...እኔም በእራሴ አቅም ልጄን መርዳት እንደምችል...ለእራሴም የምፈልገውን ነገር ማድረግ እንደምችል ከሌላ ሰው የምጠብቀው ነገር ካልተሟላ መተ- እንዳለብኝ ከሳይኮሎጂ ባለሙያዎ ተረድቼ ...እነሆ ዛሬ ... ልጄ የሶስት አመት እድሜ ይዞአል። ድጋሚ ለመውለድ ግን ዛሬም ልቦናዬ አልፈቀደም። ራሰሁ። የላንቺና ላንተ ፕሮግራም አዘጋጃች...ይህ ችግር የእኔ ብቻ አይመስለኝም። ሌሎችም በዚህ ጉዳይ የሚቸገሩ ሊኖሩ ስለሚችሉ እባካችሁ የባለሙያ ምክር ለግሱን።»

...ናር
ደስ አምሀ
ከቃሊቲ...

(Postpartum Depression)በወሊድ ጊዜ የሚከሰት የአእምሮ ጭንቀት ሴቶች በወለዱ ከአራት ሳምንት ጀምሮ ሊከሰት የሚችል ሲሆን ማብቂያው ከተወሰኑ ወራት እስከ አንድ አመት ሊደርስ ይችላል። ምናልባትም በትክክል የህክምና ካላቶኝ ለከፋ ሁኔታ ሊጋብዝ ይችላል። በዚህ ርእሰ ጉዳይ የስነአእምሮ ሕክምና ባለሙያ የሆኑት ዶ/ር አታላይ አለም ከአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ፋክልቲ ማብራሪያ ሰጥተዋል።ዶ/ር አታላይ የጤና ሳይንስ ኮሌጅ ዳይሬክተር ናቸው።

ዶ/ር አታላይ እንደገለጹት ልጅ መውለድ ተፈጥሮአዊ የሆነና እናትየውንም ሆነ አባትየውን የሚያስደስት መሆኑ የታመነበት ነው። እናቶች በእርግዝናቸው ወቅት ስለወደፊቱ ሁኔታ ማለትም በምን ሁኔታ ልጅ እወልድ ይሆን?እንዴትስ አሳድገዋለሁ የሚሉት እና ሌሎችም ተያያዥ የሆኑ ነገሮች የሚያስጨንቋቸው ሲሆን ልጃቸውን በሰላም ሲገላገሉ ግን የሚጠበቀው ስተኛ እንዲሆኑ ነው። አንዳንድ ጊዜ ግን ስሜታቸው በተቃራኒው መንገድ ይሄድና ልጃቸውን ከወለዱ በሁዋላ ሊያሳዩ የሚገባቸውን የደስታ ስሜት ማግኘት የማይቻልበት ሁኔታ ያጋጥማል። ብዙዎቹ እናቶች ልጃቸውን ከወለዱ በጥቂት ቀናት ውስጥ ስሜታቸው መረበሽ ፣የሚያዩትና የሚሆነው ነገር አለመገናኛት፣ ስለራሳቸው፣ ስለቤታቸው ፣ስለቤተሰባቸው የሚያስቡት

ሁኔታና ውነታው አልገናኝ ስለሚላቸው የሀዘን ስሜት በውስጣቸው ይፈጠርና ስሜታቸው ጁረበሻል። ናቶች ከእርግዝናው ጋራ በተያያዘ የሆርሞኖች ፣የንጥረ ነገሮች እና የተለያዩ ነገሮች ለውጦች ስለሚኖሩ እነዚህ ለውጦች ከአስተሳሰብ ወይም ከአእምሮ ጋር ስለሚገናኙ በድንገት በሚቋረጥበት ጊዜ የአእምሮ መረበሽንና መጨነቅን ሊያስከትል የሚችል ሲሆን ነገር ግን ይህ ስሜት ቀላልና በብዙዎች ዘንድ የሚባይ ሕክምናን የማይፈልግ ሆኖ በጥቂት ጊዜያት በራሱ የሚወገድ ነው።

ከላይ ከተገለጸው በተለየ በተለያዩ አገሮች በተደረጉ ጥናቶች 10-16 %ከሙቶ የሚሆኑ እናቶች ከወሊድ ጋር በተያያዘ የድብርት Depression ማሳሰቢያ የስሜት ለውጥን ያሳያሉ። ይህ ግን ረዘም ላለ ጊዜ የሚቆይ ሕክምናንም የሚፈልግ ነው። በእርግጥ ይህ ስሜት በመውለድ ጊዜ ብቻ ሳይሆን አልፎ አልፎ እናቶች ቀደም ሲልም ጀምሮ አብርክቶ የቆዩ ሊሆን እንደሚችል ጥናቶች ያስረዳሉ።

ከወሊድ በሁዋላ ድብርት Depression የያዛቸው እናቶች የሚያሳዩት ምልክት ...የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ እንቅልፍ ማጣት ፣ጥልቅ የሆነ ብስጭት፣ የፍቅር ግንኙነት መቀነስ ፣የደስተኝነት መጠን መቀነስ ፣በጣም ከፍተኛ የሆነ የድካም ስሜት፣ የእፍረት ስሜት ፣የጥፋተኝነት ስሜት መጨመር፣ የፀባይ መለዋወጥ፣ ከልጅ ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠር አለመቻል፣ እንዲሁም በእራስ ወይም በተወለደው ልጅ ላይ ጉዳት ለማድረስ መሞከር...ወዘተ ናቸው።

ከወሊድ ጋር በተያያዘ የሚታየው ድብርት Depression ምክንያቱ

- ርግግዝናውና ጽንሱ የተፈለገ መሆን ያለመሆን ፣
- ከትዳር ጉዋደኛ ጋር ያለው ግንኙነት ፣
- ከሴት አማት ጋር ያለው ግንኙነት ፣
- የገቢ መጠን ማነስ ...ረሀብ፣
- በወሊድ ጊዜ የሚጠብቁት ነገር ሳይሳካ ሲቀር፣
- ድጋፍ ማጣት እና ስሜትን የሚጎዱ ችግሮች የደረሱባቸው ሴቶች ላይ በአብዛኛው ጁታያል። ከዚህ በተፊ ማሪም...

የሰውነት ለውጥ:- ከወሊድ በሁዋላ በሰውነት ውስጥ ያለው የሆርሞን መጠን መቀነስ ፣የደም መጠን መቀነስ ወይም ግሬት መጨመር ለድካምና ለጸባይ መለዋወጥ ሊዳርጋት ይችላል።

የስሜት ለውጥ:-አንዲት እናት ከወለደች በሁዋላ ለመልኩዋ ፣ለቁመናዋ ያላትን አመለካከት ችላ ማለት ፣ በህይወቷ ላይ መወሰን ያለመቻል ፣ስጋት የመሳሰሉት ጭንቀትዋን ያባብሱል።

ኢኮኖሚ:- እናት የተወለደውንም ልጅ ለማሳደግ ይሁን በአራስነት ወቅት እራስ ዋን በትክክል ለመርዳት የሚያስችል አቅም ማጣት በወሊድ ጊዜ ለሚፈጠር ድብርት ይዳርጋል።

የአኗኗር ሁኔታ:-በቤት ውስጥ ስራን ለመስራት ድጋፍ የሚያደርግ ሰው አለመኖር ፣የኑሮ አጋርን ድጋፍ ማጣት (ባል)፣ በባህርይው አስቸጋሪ የሆነ ቀደም ብሎ የተወለደ ልጅ በቤት ውስጥ ካለና ካለእናቱ የሚዳኘው ሲታኛ...።

ጎደ ዶ/ት አላይ ማብራሪያ በኢትዮጵያ በዚህ ዙሪያ ጥናት የተደረገ ሲሆን በአብዛኛው በምክንያትነት የተገኘው ከሴት አማቶች ጋር አለመስማማትና ጁረጳልኛል ብለው የሚጠብቁት ነገር አለመሟላቱ እንዲሁም የኑሮ ውጣ ውረድ ሲያበሳጨቸው ይህ ችግር እንደሚባባስ ጥናቱ ይጠቁማል። አንዲት ልጅ በዚህ ሁኔታ ድብርት ውስጥ ስትወድቅ መበሳጨትና አለመደሰትን በተፋፋሚ ታሳያለች። ስለዚህ እንደዚህ ያለ ሁኔታ ሲታይ ቤተሰቡ በደንብ ትኩረት ሰጥቶ የወለደችውን ሴት ሊንከባከባት ይገባዋል።

አንዲት ሴት ከወለደች በሁዋላ:-

- ዓሩ ስሜት የማይሰማት ከሆነ፣
- ለነገሮች ትኩረት ማጣትና ማለብን ማቋረጥ፣
- ልጅዋን በትክክል መንከባከብ ካቃታት፣
- ለእራስዋ ተገቢውን ለማድረግና በየእለቱ ልትወጣው የሚገባትን ግዴታ መወጣት ሲያቅታት፣
- ልጅዋን የመጉዳት ስሜት ሲፈጠርባት...ወዘተ በአስቸኩዋይ ወደሐኪም ቤት መሔድ ይጠበቅባል።

በሰለጠነ ሰው የሚወልዱ ሴቶች የመሞት እድላቸው ...::

«ከሰለጠነ ሰው እና ከህክምና ተቋም ውጭ በቤት ውስጥ ልጅን መውለድ ሆስፒታል ውስጥ ከሚወልዱት ጁልቅ በሶስት እጥፍ ለችግር ያልጣል። በቤት ውስጥ የሚወለዱ ልጆች የትንፋሽ ችግር እንዲሁም የልብና የመመረዝ የመሳሰሉት የጤና እውክታዎች ሊደርስባቸው ይችላል። በአንድ ሳምንት ጊዜ ውስጥ ለሞት የሚዳረጉት ልጆች በአብዛኛው በቤት ውስጥ የተወለዱ ናቸው። ማንኛውም ሴት ከህክምና ተቋም እርቃ እንኩዋን ብትገኝ በእርግዝናዋ ወቅት መለጸኻር ቱ ሲቃረብ ተቋሙ ቀረብ ብላ መቆየት ብልህነት ነው። »

(WWW/Home birth.com)

ልጅን በሰለጠነ ሰው ወይም በህክምና ተቋም የመውለድን አስፈላጊነት በሚመለከት ለዚህ እትም ማብራሪያ የሰጡት ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የጽንሰና ማህጸን ሕክምና አስፔሻሊስት እና የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር(ኢሶግ) ፕሬዝዳንት ናቸው።

ንደ ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት ልጅ መውለድ ጥሬ ቃሉ አስቸጋሪ አይደለም። ልጅ መውለድ ማለት ምን ማለት አንደሆነ ማንም ትርጉሙን ሊሰጥ ይችላል። ነገር ግን አንድን ልጅ ለመውለድ ምን ቅድመ ሁኔታ ማመቻቸት ያስፈልጋል ? ሂደቱስ ምን ይመስላል ? የሚለውን ለይቶ ማወቁ ላይ ማተኮር ተገቢ ይሆናል። አንድ ወሊድ ትክክለኛና (Normal)ትክክል ያልሆነ ወይም ችግር ያለበት ተብሎ ይለያል። አንድ ወሊድ ትክክለኛ ነው ሚባለው ምታ በጊዜው የጀመረ ሲሆን ነው። ይህም የመጨረሻው የወር አበባ በታየ ከ37 - 42 ሳምንት ውስጥ መሆን አለበት። ከ37 ሳምንት በፊት ምጥ ቢመጣ ጸለቱ እንዲሁም ደግሞ ከ42 ሳምንት በሁዋላ ከሆነ የዘገየ ተብሎ ጁለጸል። ስለህ...

- ምጥ በትክክለኛው ጊዜ መምጣት አለበት።
- የምጥ ጊዜው ወይም የሚፈጀው ሰአት የተወሰነ መሆን አለበት ።
- የሽንት ውሀው የፈሰሰው በምጥ ጊዜ ውስጥ መሆን አለበት።
- ናትየው ያለምንም መሳሪያ ድጋፍ በስዋ አምጣ መውለድ አለባት።
- የተወለደው ልጅ ጤነኛ መሆን አለበት።
- ከወሊድ በሁዋላ በአራስ ቤት ምንም አይት ችግር መፈጠር የለበትም።

ነዚህ መስፈርቶች የተሟሉ ሲሆኑ ወሊዱ ጤናኛ ወይም ትክክለኛ ነው ይባላል። ይህ ካልሆነ ደግሞ ወሊዱ ትክክለኛ አይደለም ተብሎ ሊለጁ ይችላል። ስለዚህ ወሊድ በሰለጠነ ሰው እና በህክምና ተቋም መወለድ አለበት የሚባለው ምጡ በማንኛውም ጊዜ ችግር ቢገጥመው ማከም እንዲቻል ሲባል ነው።

አንዲትን እናት ከሚፈጠሩት ችግሮች መታደግ እንዲቻል በእርግዝና ወቅት ሙሉ የሆነ የህክምና ክትትልና እንክብካቤ ቢያንስ ለአራት ጊዜ ልታደርግ ጁዝ ል።

1. ከእርግዝና በፊት ሚጋረግ ክትትል ፣

አንዲት ሴት ከማርገዝ በፊት የጤንነትዋ ሁኔታ የተስተካከለ ነው ወይ ? የሚለው መረጋገጥ አለበት። የደም ግፊት ፣ የኩላሊት ችግር ፣ ስኩዋር በሽታ፣ ከመጠን በላይ የሆነ ውፍረት፣ ኤችአይቪን ጨምሮ ተላላፊ የሆኑ በሽታዎች፣ የልብ ሕመም ሊኖር ስለሚችል አስቀድሞውኑ ክትትል ማትረቶ ጁታቅማል። እነዚህ ቀድሞውኑ የነበሩት ሕመሞች ክትትል ሳይደረግላቸው እርግዝና በሚፈጠርበት ቱ ወደተባባሰ ሁኔታ ሊለወጡና ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ።

2. ቅድመ ወሊድ ክትትል፣

ይህ ክትትል እርግዝናው ከተፈጠረበት ጊዜ ጀምሮ እስከወሊድ ትረስ ሚጋረቱ እርግዝና ክትትል ነው። ይህ ክትትል በእርግዝናው ላይ የሚፈጠሩት ለውጦች ትክክለኛ ናቸው ወይንስ አይደሉም የሚለውን ለይቶ በማወቅ ከበሽ ፉር የተያያዘ ለውጥ የሚያሳዩ ከሆነ ምክንያታቸውን አውቆ ንክብካቤ ለመስጠት የሚያስችል ነው። ለምሳሌ በእርግዝናው ወቅት የደም መፍሰስ ፣ እራስ ምታት፣ የፊትና እጅ እብጠት፣ መጥፎ ፈሳሽ (ኮማህጸን) ትኩሳት፣ ማንቀጥቀጥ የመሳሰሉት እና እንዲሁም የሽንት ውሀ ከምጥ በፊት ቢፈስ ፣ የእርግዝናው ወይንም የሽሉ እንቅስቃሴ ቢጠፋ አሳሳቢ እና አደገኛ ነገር ሊከሰት እንደሚችል የሚጠቁሙ ምልክቶች ስለሆኑ ጥብቅ የህክምና ክትትል ያስፈልገዋል።

3. ሊት ቱ ንክብካቤ ፣

እርግዝና ክትትል ትርጉም የሚኖረው ከወሊድ እንክብካቤ ጋር አብሮ ሲቆራኝ ነው። ምክንያቱም ብዙ ችግሮች ከእርግዝናው ውጭ በወሊድ ጊዜ ሊከሰቱ ስለሚችሉ ነው።

- ምታት ቱ ረጅም መሆን፣
- በምጥ ሰከት ደም መፍሰስ፣
- በምጥ ቱ ሽሉ ሊ ፈን የሚችልበት አጋጣሚ፣
- በምጥ ጊዜ የደም ግፊት በአደገኛ ሁኔ ሊፈ ምር የሚችልበት ሁኔታ አለ።

ስለዚህ ከላይ የተጠቀሱትና የመሳሰሉት ችግሮች ሊከሰቱ እንደሚችሉ በመገመት በተቻለ መጠን በሰለጠነ ሰውና በህክምና ተቋም መውለድ አስፈላጊ ይሆናል። ስለዚህ አምጣ መውለድ የምትችለውንና ብታምጥ በእራስዎም ሆነ በህጻኑ ላይ ችግር ሊፈጥር እንደሚችል መገመት የሚቻለው እርጉዝዎ ሴት በህክምና ተቋም ለመውለድ በቀረበች ጊዜ ነው።

4. ከወሊድ በሁዋላ የሚደረግ ክትትል፤

አንዲት ሴት ከወለደች ጊዜ ጀምሮ እስከሚቀጥሉት ስድስት ሳምንታት ድረስ የህክምና ክትትል ልታደርግ ይገባታል ። እናትየው እንደወለደች የመጀመሪያው አሳሳቢ ነገር የደም መፍሰስ ነው። ይህ አጋጣሚ ለብዙ እናቶች በእርግዝናና በወሊድ ጊዜ ለሞት የሚዳርግ ነው። ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ ሀገራት ከሚሞቱት እናቶች ከአራቱ የአንዱም ምክንያት የደም መፍሰስ ነው። ከእነዚህ ውስጥ ደግሞ 90% የሚሆኑት ሴቶች የሚሞቱት ከወሊድ በሁዋላ መቆጣጠር በማይቻል የደም መፍሰስ ነው። ስለዚህ ይህንን የደም መፍሰስ ለመቆጣጠር በወሊድ ጊዜና ከወሊድ በሁዋላ የሚሰጡ መድሀኒቶች ያሉ ሲሆን ይህንን መጠቀም የሚቻለው በህክምና ተቋም ሲወልዱ ነው። ከወሊድ በሁዋላ በማህጸን አካባቢ እንደማመርቀዝ እንዲሁም በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች የደም መርጋት ሊያጋጥም ይችላል። በእግር እና በማህጸን አካባቢ ባሉ ትላልቅ የደም ስሮች ውስጥ የረጋው ደም ተጎርዶ ካለበት የደም ስር ወደ ልብና ሳንባ ከሄደ በአደገኛና በድንገተኛ ሁኔታ ለሞት የሚዳርግ ነው። እንዲሁም አልፎ አልፎ ወሊድ የሰውነት እና ማህበራዊ ለውጦችን ስለሚያመጣ ልጅን መንከባከብ ፣ ሌሎችም ተመሳሳይ የኑሮ ሁኔታዎችን ማመቻቸት ተጨማሪ ስራ ስለሚሆን ጥቂት የማይባሉ ሴቶች የአጭር መረበሽ ሊያጋጥማቸው ይችላል። ስለዚህ እናቶች ከእርግዝና በፊት፣ በእርግዝና ጊዜ ፣ በወሊድ እና ከወሊድ በሁዋላ ከሕክምና ክትትል መራቅ የለባቸውም ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት እንደገለጹት።

ዶ/ር ይርጉ በህክምና ሙያ በሰለጠነ ሰው የማይወልዱ እናቶች እንዲወልዱ የሚገደዱት ባልሰለጠነ ሰው ነው ብለዋል። ያልሰለጠነ ሰው ሲባል ዘመድ ቶሻርኛ የልምድ አዋላጅ ሊሆን ይችላል። ይህንን ተፈጥሮአዊ የሆነ ምጥ ዝግጅት ባልተደረገበት ሁኔታ ሲከሰት በተቻለ መጠን እርዳታ ማድረግ ተገቢ ስለሆነ እንደድንገት ማናቸውም በቅርብ ያሉ ሰዎች ሊሳተፉ ይችላሉ። ነገር ግን እንደዚህ ያለው ሁኔታ አደጋን ሊያስትል እንደሚችል በመገመት

ምንጊዜም በአቅራቢያ ባለው የጤና ተቋም ለመገልገል መዘጋጀት ጠቀሜ□□-
ከዚህ በመለስ የማይባል ነው።

በኢትዮጵያ ያለውን አደረጃጀት ብንመለከት አሉ ዶ/ር ይርጉ በህብረተሰቡ
አቅራቢያ ያሉ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች የህብረተሰቡን ጤና ለመንከባከብ
ከሚሰሩዎቸው ወደ አስራ ስድስት ከሚደርሱ የጤና አገልግሎቶች መካከል
ከእርግዝናና ከወሊድ ጋር የሚሰሩዎቸው ስራዎች አሉ። ስለዚህ መሰረ□ዊ
የሆነን የመከላከል ሕክምናን ፣ጤና የማበልጸግ ምክሮችን ወይንም
□ንቅስቃሴዎችን በከተማም ሆነ በገጠር የሚኖር ሰው ከጤና ኤክስቴንሽን
ሰራተኞች ማግኘት ይቻላል። ከዚህ በተጨማሪም የጤና ጣቢያዎች ፣የጤና
ኬላዎች፣ ክሊኒኮች እና ሆስፒታሎችን እንደቅርብታቸውና እንደችግሩ ከባድነት
መጠቀም ተገቢ ይሆናል። እነዚህ ጤና ጣቢያዎችና ሆስፒታሎች ሁሉንም
አይነት ማለትም ከእናቶች ጤናና ሕይወት ጋር የተያያዘውን መሰረታዊና
ከፍተኛ የሆነ የህክምና አገልግሎት ይሰጣሉ።

በስተመጨረሻም በአለም አቀፍ ደረጃ እንደሚታወቀው በሰለጠነ ሰው
የሚወልዱ ሴቶች የመሞት እድላቸው በጣም አነስተኛ ነው። ሕጻናቱም
በሚደረግላቸው እንክብካቤ የመሞት እድላቸው ዝቅተኛ ነው። በ□ር□ዓ
□እናቶችንና የህጻናቱን ሞት ሙሉ በሙሉ ማጥፋት አዳጋች ቢሆንም
በከፍተኛ ሁኔታ ግን መቀነስ ይቻላል ። ስለዚህ ህብረተሰቡ ይህንን ተረድቶ
አስቀድሞውኑ በመዘጋጀት ወደ ህክምና ተቋማቱ በመሄድ አገልግሎቱን ማግኘት
ይጠበቅበታል። እነዚህ የህክምና ተቋማት ከእርግዝና በሁዋላ ጥሩ □-ጤት
እንዲፈጠር ምክንያት ይሆናሉ እንደዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት የጽንሰና ማህጸን
ሕክምና እስፔሻሊስትና የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር(
ኢሶግ) ፕሬዝዳንት ።

ምንጭ

ዶ/ር ደረጀ አለማየሁ	የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት
□/ር ጸምበሩ መስቀለ	« «
አቶ ብሩ□ ተ/ስላሴ	(ከኢ.ሶ□)
□/ር ጁአሩ ብርሀን	የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት
ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ	« «
□/ር ባ□□□. □ቃት	« «
ዶ/ር ወንድወሰን በለጠ	« «
ወ/ሮ ሰላማዊት ክፍሌ	ከኢ.ሶግ(ESOG)
ዶ/ር ባልካቸው ንጋቱ	የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት
ዶ/ር ብርሀኑ አርጋው	« «
□/ር እስክንድር	« «
□□ተር ደረጀ አለማየሁ	« «
ዶ/ር አብዱልፈታህ አብዱልቃድር አብደሽ	«
«	
□/ር መብራቱ ጸምበር	« «
ዶ/ር አየለ □ጁለ □ከረር ቷቅላላ ሆስኦ □ ል ሜ□ካል □ጁሬ□ተር	
ዶ/ር ይርጉ ገ/ሕይወት	« «
ዶ/ር ዮሐንስ ከተማ	« «

□/ር ሪ□ ሽኛ « «

ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ የጽንሰና ማህጸን ሕክምና እስፔሻሊስት

□/ር ብርሀኑ ሰንደቅ « «

□/ር ባ□□□- □ቃ□ « «

□/ር መሃ□ በ□ሪ ከኢ.ሶግ (ESOG)

ዶ/ር መላኩ ኡብርሀ በመቀሌ የፌስቱላ ከፍተኛ ቀዶ ሕክምና ባለሙያ

Bob Strauss እና Laura Schaefer ሳይኮሎጂስቶች

ዶ/ር ብርሀን አጥናፉ ESOG

ዶ/ር አታላይ አለም የስነሕክምሮ ሕክምና ባለሙያ

WWW/Home birth.com

pathfinder interna- tional

http://www.livestrong.com