

ላንቺና ላንተ

የኢትዮጵያ የፅንሰና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር
Ethiopian Society of Obstetricians and Gynecologists



ለንቸና ለንተ

ቅጽ 08



- ማውጫ
- «...ቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ ካንሰርን መከላከል ይቻላል...»
- «...የደም ግፊቱ ቀለል ካለ ጉዳቱ ከጤና መቃወስ አንስቶ እስከ ሞት ድረስ
- የሚያደርስ ነው...»
- «...በኤች.አይ.ቪ ቫይረስ መያዝ ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ ከመወለድ አያግድም...»
- «...ሁሉም ሰው ከእናት ተወልዷል...»
- «...ግልፅነት ይጎድላል... መደባበቁ ጥቅም የለውም...»
- «...በ2020 ከኤች.አይ.ቪ ነፃ የሆነ ትውልድ...»
- «...ደም መስጠት... በፈቃደኝነት...»
- «...ግልጽ ውይይት ...በሥነተዋልዶ ጤና ዙሪያ...»
- «...ምናለ... ሐኪሞቹ ያሉኝን ብሰማ ኖሮ?...»
- ...አ...ም...ራ...ን...
- «...ለሳይንሱ ዕድገት ...የባህል እና ልማድ አስተዋጽኦ...?»
- «...ብዙ አማራጮች ቀርበዋል...»
- «...ጽንሰ ማቋረጥ ስለፈለገች ብቻም ጽንሰ አይቋረጥም...»
- «...በቫይረሱ ቢያዙም... ነጻ የሆነ ልጅ መውለድ ይችላሉ...»
- «...9% የእናቶች ሞት ምክንያት...»
- «ትኩረቱ ቀነሰ እንጂ...በቫይረሱ መሞት አልቀነሰም»
- WATCH... የሴቶችና ጨቅላ ሕፃናቶች ጤንነት...
- «...ቸል... ማለት...አያዋጣም...»
- Infection ... የሰውነት የመከላከል አቅም እና በሽታ አምጪ ሕዋሳት ውጊያ ውጤት...
- «...ዕድሜ ትልቁና ዋነኛው ምክንያት ነው...»
- «...የማህፀን ፈሳሽ በሃያ አራት ሰዓት ውስጥ ከ1-4 ሲሲ...»
- ማህፀን መውጣት...በመቀሌ... (Uterovaginal Prolapsed)
- እንቅልፍ ...ከ9-12% የሚሆኑ እናቶች ችግር...
- «...የሥነ ተዋልዶ አካላት አፈጣጠርና ችግሮቹ...»
- «...በእርግዝና ወቅት የሰውነት የአይረን ፍላጎት ይጨምራል...»
- ማረጋገጫ (Menopause) ተፈጥሯዊ ወይስ የጤና እክል?

- «... ሰስት... መበደር... የማንችልባቸው ድህነቶች...»
- «ኢንፌክሽን ...እስከሞት ሊያደርስም ይችላል...»
- «...ሁለቱም ፆታዎች በእኩል ሊጠቁ ይችላሉ...»
- «ይህ ሰው የት ነበር?»
- «...የኤችአይቪ ቫይረስ በደም ውስጥ መኖሩን ለመጠርጠር...»
- «...ዓይነቱን ማብዛት እና ማመጣጠን ያስፈልጋል...»
- «...ይህንን ነው የስሜት መዋዠቅ የምንለው...»
- «...መንስኤው ሳይታወቅ ድንገት የሚከሰት ነው...»
- «...የጉዳዩ ባለቤት የሆኑት ታዳጊዎች ላይ ብቻ...»
- «...ገዳይ ከሚባሉት የካንሰር ዓይነቶች መካከል ዋነኛው ነው...»
- «አፃፍቱን የማዳን ሥራ ቀለል ተደርጎ ሊታይ አይገባውም»

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 እየተዘጋጀ 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።

«...ቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ ካንሰርን መከላከል ይቻላል...»

የማህፀን ካንሰር በዓለማችን ላይ በገዳይነታቸው ከሚታወቁ በሽታዎች መካከል ከጀመሪያዎቹ ተርታ የሚመደብ ነው። የዓለም የጤና ድርጅት ሪፖርት እንደሚያሳየው በየዓመቱ 300,000 የሚሆኑ ሴቶች በዚህ በሽታ ምክንያት ሕይወታቸውን ያጣሉ። ከእነዚህም መካከል 83% የሚሆኑት አዳዲስ ተጠቂዎች የሚገኙት ዝቅተኛ የኢኮኖሚ ደረጃ ባላቸው ታዳጊ አገሮች ነው። በተመሳሳይም 85% የሚሆኑት ሴቶች ሕይወታቸውን የሚያጡት ከእነዚህ በዝቅተኛ የኢኮኖሚ ደረጃ ላይ ባሉ ሃገራት ነው። ለዚህም እንደ ምክንያትነት ከሚጠቀሱት መካከል የግንዛቤ እጥረት የቅድመ ካንሰር ምርመራ አገልግሎት ተደራሽ አለመሆን እንዲሁም ዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

አንዳንድ መረጃዎች ሲጋራ የሚያጨሱ ሴቶች ከማያጨሱ ሴቶች በይበልጥ ለማህፀን ካንሰር ተጋላጭ እንደሆኑ ያሳያሉ። ለመሆኑ ይህ ምን ያህል እውነት ነው? ይህስ በሕክምናው ሳይንስ እንዴት ይታያል? የማህፀንና ፅንሰ እስፔሻሊስት የሆኑት ዶክተር አብዱ መንገሻ ተከታይን ሙያዊ ማብራሪያ ሰጥተውናል።

«...ልክ ነው...እንዲያውም ...ሲጋራ ማጨስ ለማህፀን ጭፍ ካንሰር ተጋላጭ ከሚያደርጉ ሁኔታዎች መካከል አንዱ እንደሆነ በጥናት የተረጋገጠ ነው። ነገር ግን የማህፀን ጭፍ ካንሰር ልክ እንደ ሌሎቹ የካንሰር ዓይነቶች ሁሉ ግልፅ የሆነና ይህ ነው የሚባል መንስኤ የለውም። የካንሰር በሽታ በባህሪው ውስብስብ በመሆኑ አንድን ነገር ቀጥተኛ ለካንሰሩ መንስኤው ነው ብሎ ማለት አይቻልም። ከዚህ ከማህፀን አንገት ካንሰር ጋር በተያያዘ ግን ቀጥተኛ የበሽታው መንስኤ የሚባለው HPV ወይም Human Papilloma Virus ነው። ነገር ግን በአጠቃላይ ሲጋራ ማጨስም ለካንሰር በሽታ መንስኤ ናቸው ተብለው ከሚጠቀሱት መካከል አንዱ ነው።

እንደ የዓለም የጤና ድርጅት ሪፖርት በምሥራቅ አፍሪካ በአማካኝ ከ100,000 ሴቶች መካከል 25.7/ የሚሆኑት ለማህፀን ጭፍ ካንሰር ተጋላጭ ናቸው። ከዚህም ውስጥ የኢትዮጵያን ነጥላን ያየን እንደሆነ ከ100,000 ሴቶች መካከል 23/ የሚሆኑት በዚህ በሽታ ይያዛሉ። በአንፃሩ ባደጉት ሀገራት ከ100,000/ሴቶች መካከል 16 ሴቶች ብቻ ናቸው ለበሽታው ተጋላጭ የሚሆኑት። ይህ የሚያሳየው ባደጉት ሀገራት ያለው የበሽታው ሥርጭት እንደኛ ካሉ ታዳጊ ሀገራት ጋር ሲነፃፀር እጅግ ዝቅተኛ የሚባል

እንደሆነ ነው። ነገር ግን አንዲት ሴት ለማህፀን ካንሰር ተጋላጭ የምትሆንበትን የዕድሜ ጣሪያ ስንመለከት በኢትዮጵያ አንዲት ሴት ለበሽታው የመጋለጥ ዕድሏ የሚጨምረው በአማካኝ ከ35 ዓመት በኋላ ሲሆን፣ በአጠቃላይ በዓለም ላይ የለው አማካኝ የዕድሜ ጣሪያ 46 ዓመት ነው። ይህም በኢትዮጵያ ያሉ ሴቶች በተቀረው ዓለም ካሉ ሴቶች ጋር ሲነፃፀር ለበሽታው በቶሎ እንደማይጋለጡ ያሳያል።

የማህፀን ጨፍ ካንሰር በድንገት የሚከሰት የካንሰር ዓይነት ባለመሆኑ የቅድመ ካንሰር ደረጃ ላይ እያለ ተገቢውን የሕክምና ክትትል በማድረግ ብቻ በሽታውን መከላከል እንደሚቻል ባለሙያው ይገልጻል። ለመሆኑ ካንሰር ስንት ደረጃዎች አሉት?

«ካንሰር አራት ደረጃዎች ናቸው ያሉት። እነዚህም ደረጃ አንድ፣ ሁለት፣ ሦስትና አራት ተብለው ይከፈላሉ። የካንሰር ሕዋሶቹ የመራባት መጠንና ወደ ሌላ የሰውነት ክፍል የመሠራጨታቸውን ሁኔታ መሠረት አድርጎ ነው ደረጃው የሚሰጠው። እንግዲህ ቀላሉ ወይም በጊዜ ተደርሶበታል የሚባለው ደረጃ አንድ ነው። ደረጃ አንድና በተወሰነ ደረጃ ሁለቶችም በቀዶ ሕክምና እንዲሁም በሌሎች የሕክምና ዓይነቶች ታክመው መዳን ይችላሉ። ደረጃ ሦስትና አራት ከደረሰ በኋላ ግን ወደ ሌላ የሰውነት ክፍሎችም ተዛምቶ ሊሆን ስለሚችል ታክሞ የመዳን ዕድሉ ላይኖር ይችላል። ስለዚህ የጨረር ሕክምና ነው ሊደረግላቸው የሚችለው። ይህም አክሞ ማዳንን ታሳቢ ያደረገ ሳይሆን የሚኖራቸውን ስቃይ ለመቀነስ የሚደረግ ነው። በሽታው እዚህ ደረጃ ማለትም ደረጃ ሦስትና አራት ላይ ከደረሰ የማያቋርጥ የደም መፍሰስን ነው የሚያስከትለው። ይህ ደግሞ በደም መፍሰስ ምክንያት የሚከተል የደም ማነስ ያመጣል ማለት ነው። ከዚህም አልፎ የሽንት ቱቦ መዘጋትም ሊከሰት ይችላል ለሕይወታቸው ማለፍ ምክንያት የሚሆነው ይህ የሽንት ቱቦ መዘጋት ነው። ስለዚህ እዛ ደረጃ ላይ ከደረሰ በኋላ የሚታሰበው ሙሉ በሙሉ ማዳን ሳይሆን ባለበት ደረጃ ለመግታት ወይንም ቀሪ ዘመናቸውን ሰላማዊ ወይም በተነፃፀሪ በደህና ሁኔታ እንዲያሳልፉ ለማድረግ ነው።

ልክ እንደ ካንሰር ደረጃና የሥርጭት መጠንና ደረጃ የሚሰጠው ሕክምና የተለያየ ነው። «የሕክምናው ዓይነት ይለያል በቅድመ ካንሰር ደረጃ ላይ ሲገኝ የተለያዩ ቀላል የሆኑ የሕክምና ዓይነቶች አሉ። የሚሰጠው የሕክምና ዓይነት በታካሚዋ ዕድሜና የወደፊት የመውለድ ፍላጎት እንዲሁም የሕመሙ ደረጃ ይወሰናል። ለምሳሌ የካንሰር ሥርጭት ከደረጃ አንድ ካፈና ሥርጭቱ ከፍ ያለ ከሆነ ማህፀንን በሙሉ አጠቃሎ የሚያወጣ የቀዶ ሕክምና ነው የሚደረገው። ከዚህም በላይ ከፍ ያለ ደረጃ ላይ ከደረሰ በጨረር ሕክምና እንዲጀምሩ ይደረጋል። በተለይ ካንሰር ወደተለያዩ የሰውነት ክፍሎች የተሠራጨና ወደ

ሕክምና ተቋምም ዘግይተው ከመጡ የቀዶ ሕክምና የመጀመሪያው የሕክምና ዘዴ አይሆንም። በአብዛኛው የጨረር ሕክምና ነው እንዲሰጣቸው የሚደረገው።»

በእንግሊዝ ሀገር የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚያሳየው አንዲተ ዓመታዊ የማህፀን ምርመራ የማታደርግ ሴት ለማህፀን ጫፍ ካንሰር የመጋለጥ ዕድሏ በ1.7 ፐርሰንት የጨመረ እንደሆነ ያሳያል። ይህም ማለት ከ60 ሴቶች መካከል አንዷ በማህፀን ካንሰር ትያዘለች ማለት ነው።

በተመሳሳይም ጥናቱ ዓመታዊ የማህፀን ምርመራ ከሚያደርጉ አስር ሴቶች መካከል ሰባቱ ብቻ በዚህ በሽታ እንደሚያዙ ያሳያል። ይህም ከሁለት መቶ ሴቶች መካከል በዚህ በሽታ የመያዝ ዕድል የሚኖራት አንዷ ሴት ብቻ ናት እንደሚለት ነው።

ዓመታዊ የማህፀን ምርመራ ማለት ምን ማለት እንደሆነና ምርመራውን ማድረግ ካንሰሩ እንዳይከሰት ከመከላከል አንፃር የሚኖረው አስተዋጽኦ ምንድነው ስንል ለነሳንላቸው ጥያቄ ባለሙያው ተከታይን ምላሽ ሰጥተውናል፡-

«ዓመታዊ ምርመራ ስንል ዓመታዊ የማህፀን ደህንነት ምርመራ ማለታችን ነው። ምርመራው መደረግ ያለበት ግድ ስንታመም ወይም የሕመም ስሜት ሲሰማን ብቻ መሆን የለበትም። ማህፀን ጤናማ መሆኑን በባለሙያ ማረጋገጥ የማህፀን ጫፍ ካንሰር እንዲሁም ሌሎች ከማህፀን ጋር ተያያዥ የሆኑ በሽታዎችን አስቀድሞ ከመከላከል አንፃር ትልቅ አስተዋጽኦ አለው። ዓመታዊ የጤና ምርመራ በነገራችን ላይ ለማህፀን ብቻ አይደለም ሌሎች ሕመሞችንም ለምሳሌ ልክ እንደ አባላዘር በሽታዎች፣ እንደ ኢንፌክሽን በአጠቃላይ ለማህፀን ጫፍ ካንሰር አስተዋጽኦ ሊያደርጉ የሚችሉ ነገሮች ማለት ነው። ስለዚህ ዓመታዊ የጤና ምርመራን እንደ ባህልና እንደ ልማድ ማድረግ ተገቢ ነው። ምክንያቱም ምርመራውን በማድረግ ካንሰርን ጨምሮ የተለያዩ የማህፀን በሽታዎችን የከፋ ጉዳት ሳያስከትሉ ወይም የባሰ ደረጃ ላይ ሳይደርሱ መቆጣጠርና በቀላሉ መፍትሔ ማስገኘት ስለሚያስችል ነው። አመለካከታችን፣ ስለበሽታው ያለን ግንዛቤ እንዲሁም በአጠቃላይ አኗኗራችን ለበሽታው ጥልቀትና ሥርጭት አስተዋጽኦ ከሚያደርጉ ነገሮች መካከል ትልቁን ድርሻ የሚይዙት ናቸው። ስለሆነም ቀደም ሲል ከተጠቀሰው ዓመታዊ የማህፀን ምርመራ ባሻገር የበሽታውን ሥርጭት የምንከላከልበት ብሎም ዳግመኛ ለበርካታ ሴቶች ሕይወት መጥፋት ምክንያት እንዳይሆን ማድረግ የሚቻልባቸው መንገዶች እንዳሉ ባለሙያው ይገልጻሉ።

- በማኅበረሰብ ደረጃ ለአካለ መጠን ሳይደርሱ መዳርን ወይንም ያለዕድሜ ጋብቻን ማስቀረት፣

- ከአንድ በላይ የትዳር ጓደኛ ወይንም የወንድ ጓደኛ አለመያዝ «ይሄ በግል የእያንዳንዱ ሴት ኃላፊነት ነው።»
- ብዙ ልጆችን አለመውለድ «ይሄም የራሷ የሴቷን የግል ውሳኔን የሚጠይቅ ቢሆንም እንደ ማኅበረሰብም ቢሆን የቤተሰብን ቁጥር መመጠን ተገቢ ነው።» ሌላው ደግሞ
- የሴቶችን የትምህርት ደረጃ ከፍ ማድረግ።

በአጠቃላይ በሀገር ደረጃ ስናየው አንዲት ሴት የተማረች ከሆነች ብዙ ነገሯን በእውቀት በፕሮግራም የመምራት ዕድል ይኖራታል። ስለዚህ እነዚህ የግልም የማኅበረሰብም ለውጦችን በማድረግ በአጠቃላይ የበሽታውን ጥልቀት መቀነስ ይቻላል።

ባለሙያው ኅብረተጸቡ ስለ ማህፀን ጫፍ ካንሰር ማወቅ አለበት ያሉትን ሐሳብ የጽሑፋችን ማጠቃለያ አድርገንዋል።

«እንዲያው በአጠቃላይ ኅብረተሰቡ ማወቅ የሚገባው ...ይሄ የማህፀን አንገት ካንሰር ገዳይ የሆነና ብዙ እናቶችን የሚያጠቃ መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል። የበሽታው ዓይነት በሒደት የሚመጣ እንጂ በድንገት የሚከሰት ስላልሆነ ይህንን ተገንዝቦ ገና በሃያ አንድ ዓመት ዕድሜና ከዛ በላይ ወይንም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተጀመረ ከሦስት ዓመት በኋላ ጀምሮ ይህን ዓመታዊ የቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ መከላከል እንደሚቻል መገንዘብ ያስፈልጋል።»

«...የደም ግፊቱ ቀለል ካለ ጉዳቱ ከጤና መቃወስ አንስቶ እስከ ሞት ድረስ የሚያደርስ ነው...»

ፕሪክላምፕሲያ ወይም በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት አንዲት እርጉዝ ሴት በእርግዝናዋ ወራት ሊያጋጥሟት ከሚችሉ የጤና እክሎች መካከል አንዱ ነው። ይህ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት በእናቲቱ ብሎም በፅንሱ ላይ የተለያዩ ችግሮችን የሚያስከትል ሲሆን፣ በጊዜ ታውቆ ተገቢው ሕክምና ካልተደረገ የከፋ የጤና መቃወስ ባስ ሲል ደግሞ ሕይወት እስከማጣት ሊያደርስ ይችላል።

በዛሬው ጽሑፋችንም ለመሆኑ ይህ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት ምን ዓይነት የጤና እክል ነው? በሽታው በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ላይ ምን ዓይነት ጉዳት ያስከትላል? በሽታው ከመከሰቱ አስቀድሞ የሚታዩ ምልክቶች ምን ይመስላሉ እንዲሁም እንዴትስ የከፋ ጉዳት ሳያስከትልስ መከላከል ይቻላል ለሚሉት መሠረታዊ ጥያቄዎች ከባለሙያ ያገኘነውን ማብራሪያ አክለን እንደሚከተለው ልናስነብባችሁ ወደናል።

ይክተር አሳዩ መዝገቡ በኢትዮ ጠቢብ ሆስፒታል የማህፀንና ፅንሰ ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው። ቀደም ሲል ለነሳናቸው እንዲሁም ሌሎች ተጨማሪ ጥያቄዎች ተከታይን ሙያዊ ማብራሪያ ሰጥተውናል በቅድሚያ ግን ለመሆኑ ይህ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት ምን ዓይነት የጤና እክል ነው? የሚለውን ጥያቄ እናስቀድም።

«በእርግዝና ወቅት የሚከሰትን የደም ግፊትን በሁለት ከፍሎ ማየት ይቻላል አንደኛው ለመጀመሪያ ጊዜ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት ሲሆን፣ ሁለተኛው ደግሞ ቀደም ብሎ የነበረ የደም ግፊት ከእርግዝና ጋር አብሮ የሚቀጥል ነው። ሰባ ፐርሰንቱ የደም ግፊት በእርግዝና ጊዜ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚከሰተው የደም ግፊት ሲሆን፣ ይህ ዓይነቱ የደም ግፊት በእናቶች ላይ ሰፊ ያለ የጤና ችግር የሚያስከትል ነው። የደም ግፊቱ ቀለል ካሉ ጉዳቶች አንስቶ እስከ ሞት ድረስ ሊያደርስ የሚችል ነው ይህም እንደ በሽታው መጠንና የእርግዝናው ዕድሜ ይለያያል። ስለዚህ በእርግዝና ወቅት ለእናቶች ሞት ቀዳሚ ከሚባሉት ምክንያቶች ውስጥ አንዱ ይህ በእርግዝና ወቅት የሚከሰትን የደም ግፊት ነው ለማለት ይቻላል።»

የሕክምናው ሳይንስ እስካሁን ድረስ የዚህን በሽታ መንስኤ ለይቶ ለማወቅ እንዳልተቻለው ይሁንና በዘርፉ የተለያዩ ጥናቶች እንደተካሄዱ አሁንም በመካሄድ ላይ እንዳሉ ባለሙያው ይገልጻሉ።

«በአሁኑ ሰዓት ለበሽታው ምክንያት ይህ ነው ተብሎ የተቀመጠ ምክንያት የለም። በተለያዩ ጊዜ የተደረጉ ጥናቶች ነበሩ በአሁኑ ጊዜም የዚህን በሽታ መንስኤ ለይቶ ለማወቅ እየተደረገ ያሉ ጥናቶች አሉ ነገር ግን እስካሁን ድረስ ምክንያቱ በግልጽ የታወቀ አይደለም። በየትኛው የእርግዝና ደረጃ ላይና በየትኛው የዕድሜ ክልል ላይ በብዛት እንደሚከሰት እንዲሁም ሌሎች ለዚህ በሽታ የሚኖረውን ተጋላጭነት ከሚጨምሩ ነገሮች ውጪ የበሽታው መንስኤ ይህ ነው ብሎ መለየት አልተቻለም።»

ለመሆኑ አንዲት እርጉዝ ሴት የደም ግፊቱ አለባት ማለት የሚቻለው የደም ግፊት መጠኑ ምን ያህል ሲሆን ነው?

«የላይኛው የልኬት መጠን ወይንም ደግሞ በሕክምናው አጠራር ሲስቶሊክ የሚባለው መቶ አርባና ከመቶ አርባ በላይ ከሆነ የታችኛው ዲያስቶሊክ ደግሞ ዘጠናና ከዛ በላይ ሲሆን፣ ደም ግፊት ተከስቷል ማለት ነው። ወይም ቀደም ተብሎ የደም ግፊት መጠኑ ከታወቀ ደግሞ ከመጀመሪያው ሃያ ሳምንት በፊት ከነበረው የግፊት መጠን እየጨመረ ከሄደ ለምሳሌ የላይኛው በሰላሳ ከጨመረ የታችኛው ደግሞ በአስራ አምስት ከጨመረ ወይም ከዛ በላይ እየጨመረ ከሄደ የደም ግፊት ተከስቷል ይባላል። ስለዚህ እነዚህ ቅድመ ሁኔታዎችን ታሳቢ በማድረግ ነው የደም ግፊት አለ ወይንም የለም የሚባለው።»

»

በሽታው ከመከሰቱ አስቀድሞ የተለያዩ ቅድመ ምልክቶች ይኖሩታል ተከስቶም ሲገኝ የበሽታው ምልክቶች እንደ ግፊቱ ደረጃና የእርግዝናው ዕድሜ ይለያያል።

«አንዳንድ ድንገተኛ በሆነ መልኩ የደም ግፊት ከፍ ብሎ ሊታይ ይችላል። ይህ ከመሆኑ አስቀድሞ ግን በአብዛኛው የራስ ምታት፣ ዕይታ ላይ ብዥ ብዥ ማለት፣ ዕይታን የመጋረድ፣ ከፍተኛ የሆነ የክብደት መጨመር ለምሳሌ በሳምንት ከአንድ ኪሎ በላይ መጨመር እንዲሁም ደግሞ ባጠቃላይ ሰውነት የማበጥ ሁኔታዎች ይታያሉ። ከእነዚህ በተጨማሪ ደግሞ በሆድ የላይኛው ክፍል አካባቢ ሕመም ሊያጋጥም ይችላል። እነዚህ እንግዲህ የደም ግፊቱ ከመከሰቱ አስቀድሞ የሚስተዋሉ ምልክቶች ናቸው ከተከሰተ በኋላ ደግሞ የሚመጡ ሌሎች ችግሮች አሉ። ስለዚህ ማንኛውም ነብሰጡር እንደዚህ ዓይነት ምልክቶች በታዩ ጊዜ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የጤና ተቋም በመሄድ ተገቢውን ሕክምና ማድረግ ይኖርባታል።»

አብዛኛው ይህ የደም ግፊት ከሰላሳ አምስተኛው የእርግዝና ሳምንት ጀምሮ የሚከሰት ቢሆንም ማንኛውም እርጉዝ ሴት በየትኛውም የእርግዝና ደረጃ ላይ ይህ የደም ግፊት ሊያጋጥማት እንደሚችል ይክተር አሳይ ይገልጻሉ። ይህ በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተው የደም ግፊት ወይንም ደግሞ በሕክምና ስሙ ፕሪክላምፕሲያ ተብሎ የሚጠራው

የተለያዩ ደረጃዎች አሉት። ይህም የግፊቱን መጠን እንዲሁም በእናቲቱ ላይ የሚታዩት ምልክቶች ታሳቢ አድርጎ የሚሰጥ ነው።

«የበሽታው ደረጃ እንደ ግፊቱ መጠን እንዲሁም ደግሞ እንደሌሎች ተጓዳኝ ምልክቶች መኖር አለመኖር መለስተኛና ከፍተኛ ተብሎ በሁለት የሚከፈል ነው። ለእነዚህ መስፈርት የሚሆነው ደግሞ አንደኛ የደም ግፊቱ መጠነ ነው፤ የደም ግፊቱ የላይኛው ከመቶ አርባ እስከ መቶ ስልሳ የታችኛው ደግሞ ከዘጠና እስከ መቶ አስር ሲሆን፤ መለስተኛ የደም ግፊት ይባላል። ከዛ በላይ ሲሄድ ግን ከፍተኛው የደም ግፊት ነው። እንዲሁም ዓይን ብዥ ብዥ ማለት፤ የዕይታ መጋረድ፤ ማንቀጥቀጥ፤ ከፍተኛ የደም ግፊት ነው ተብሎ ይወሰዳል። ይህም ኢክላምፕሲያ ተብሎ የሚጠራውንና ለእናቶች ሞት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያለው ደረጃ ላይ ይደርሳል። ስለዚህ በዚህ መልኩ ከፍተኛ፤ መለስተኛና ዝቅተኛ ተብሎ ይከፈላል።»

ዋነኛው መመዘኛም ይላሉ ባለሙያው፡-

«ዋናው መመዘኛው የደም ግፊት ልኬቱ ነው። ሆኖም ግን አብረው ሌሎች ተጨማሪ የላብራቶሪ ምርመራዎች አሉ አንዱ መመዘኛ በሽንት ውስጥ ሚሊቀቅ የፕሮቲን መጠን ነው። በእርግዝና ወቅት ከሽንት ጋር አብሮ የሚወጣው የፕሮቲን መጠን ይጨምራል ተብሎ ይታሰባል። ምክንያቱ ደግሞ ወደ ኩላሊት የሚሄደው የደም ፍሰት መጠን እንዲሁም ደግሞ ኩላሊት ውስጥ እያመለጠ የሚሄደው የፕሮቲን መጠን ስለሚጨምር ነው። ሆኖም ግን ሦስት መቶ ሚሊ ግራም ፕሮቲን በሃያ አራት ሰዓት ውስጥ የሚለቀቅ ከሆነ ይህ ከደም ግፊት ጋር የሚያያዝና ጤናማ ያልሆነ ነው። ይህ አንዱ ሲሆን፤ ሌላው ደግሞ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ላይ በሚወሰድ ናሙና ላይ የሚደረግ ላብራቶሪ ምርመራ ነው። እንደሚታወቀው የደም ግፊት በሽታ በእርግዝና ወቅት በእያንዳንዱ የሰውነታችን ክፍሎች ላይ የተለያዩ ችግር ሊያስከትል ይችላል። በተለይ ኩላሊት፤ አንጎል፤ ጉበት እንዲሁም ልብ የመሳሰሉት ላይ ከባድ ተፅዕኖ ያመጣል። በደም ውስጥ የደም አለመርጋት ችግር ሊያስከትልም ይችላል። ስለዚህ እነዚህ ሁሉ የላብራቶሪ ምርመራ ይደረግላቸዋል። ለምሳሌ ጉበት ላይ የሚደረጉ የተለያዩ የኢንዞይም ልኬቶች አሉ፤ በሽንት ላይ ያለው ፕሮቲን በሃያ አራት ሰዓት ውስጥ ምን ያህል ነው የሚለው ይለካል፤ በተጨማሪም ደም ላይ ያሉ ለመርጋት የሚያገለግሉ ንጥረ ነገሮችም እንደዚህ ይለካሉ። ስለዚህ እነዚህን የመሳሰሉ ተጨማሪ ምርመራዎችም በማድረግ የደም ግፊቱ መኖር አለመኖሩን ማወቅ ይቻላል።»

የደም ግፊቱ ተከስቶ ሲገኝ በእናቲቱ እንዲሁም በጾንሱ ላይ የሚያስከትለውን ጉዳት ባለሙያው እንደሚከተለው ያብራራል፡-

«እናትየዋ ላይ ሊያመጡት የሚችሉ የተለያዩ ችግሮች አሉ። ለምሳሌ ኩላሊት ሙሉ በሙሉ የማጣራት ሥራውን እስኪያቆም ይታወቃል ጉበት ላይም ይህም የመቋጠርና እስከ መተርተር እንዲሁም ጉበት ሥራ እስከማቆም ሊደርስ ይችላል። አንጎል ላይ ደግሞ የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ ይከሰታል ይህም እራስን እስከመሳትና ኢክላምፕሲያ ተብሎ የሚጠራው ደረጃ ላይ ይደርሳል። ካልታከመና የመጨረሻው ደረጃ ላይ ከደረሰ ደግሞ ሕይወት እስከማጣት ሊያደርስ ይችላል። ስለዚህ እንደ በሽታው ደረጃ አስከፊ ውጤቶች ሊኖሩት ይችላሉ። ልጁ ላይ ደግሞ የእንግዲ ልጁ ሳይወለድ አስቀድሞ እንዲለቀቅ፣ ፅንሱ ካለቀኑ እንዲወለድ እንዲሁም ደግሞ ማህጸን ውስጥ እያለም እንዲሞት ሊደረግ ይችላል።»

በሽታው ከመከሰቱ አስቀድሞ ሊደረግ የሚገባውን ቅድመ ጥንቃቄ በሚመለከት የሚከተለውን ብለዋል፡-

«ቅድመ ጥንቃቄውን በሁት ከፍለን ማየት እንችላለን። አንደኛው የደም ግፊቱን እንዳይመጣ መከላከል ይቻላል ወይ የሚለው ነው። የራስምታት፣ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ክብደት መጨመር እንዲሁም በሆድ የላይኛዋ ክፍል ሕመም ሲኖር ወደ ጤና ተቋም ሄዶ የደም ግፊት መጠኑን መለካት እንዲሁም ሌሎች ተገቢ ምርመራዎችን ማድረግ ነው። ሁለተኛው ደግሞ በሽታው ከተከሰተ በኋላ ከፍተኛ ከደረጃ ላይ ሳይደርስ ወደ ሕክምና ተቋም ከመጡ የከፋ ችግር ሳያስከትል ለመከላከል የሚያስችለው ሕክምና ነው። በዚህ ደረጃ ግፊትን ለማውረድ የተለያዩ መድሃኒቶችን እንጠቀማለን፣ ልጁ ከቀኑ በፊት የሚወለድ ከሆነ ለልጁ የሚያጠነክር መድሃኒት ይሰጣል። እንዲሁም ደግሞ ኢክላምፕሲያ የሚባለውን እራስን እስከማሳት የሚያደርሰው ደረጃ ላይ እንዳይደርስ ለማድረግ የሚሰጥ መድሃኒት ይኖራል ስለዚህ እነዚህን ቅድመ ጥንቃቄዎች በማድረግ በሽታው አስከፊ ችግር ሳያደርስ መቆጣጠር ይቻላል።»

በመጨረሻም ባለሙያው ኅብረተሰቡ ስለበሽታው ማወቅ አለበት ያሉትን የጽሑፍችን መዝጊያ አድርገነዋል።

«ኅብረተሰቡ በዋናነት ማወቅ ያለበት ከእርግዝና ጋር የተያያዘ የደም ግፊት የእናቶችን ሕይወት በመቅጠፍ ቀዳሚ ከሚባሉት ምክንያቶች አንዱ መሆኑ ነው። ስለዚህ አንደኛ ነፍሰጡሯ የቅድመ ወሊድ ክትትል እንድታደርግ ማበረታታት ሁለተኛ ደግሞ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊትን ቅድመ ምልክቶች ምንድናቸው የሚለውን ኅብረተሰቡ እንዲያውቅ ማድረግ ነው። አንዳንድ ጊዜ ከግንዛቤ እጥረት የተነሳ የደም ግፊቱ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሶ ሲያንቀጠቅጠውና አእምሯቸውን ሲያስተቸው ወደ ባህላዊ ሕክምና የሚሄዱ ነፍሰጡር ሴቶች በተደጋጋሚ ያጋጥማሉ። ይህን ዓይነቱን ነገር ለመከላከል

ደግሞ ኅብረተሰቡ ስለ በሽታው ያለውን ግንዛቤ ማስፋት ያስፈልጋል። ከሁሉም በላይ ግን የቅድመ ወሊድ ክትትሉ እጅግ ከፍተኛ የሆነ ትኩረት ተደርጎበት ሊሠራበት የሚገባ ጉዳይ ነው።

«...በኤች.አይ.ቪ ቫይረስ መያዝ ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ ከመወለድ አያግድም...»

የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በወሊድ፣ በእርግዝና እንዲሁም በጡት ማጥባት ወቅት ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉ እጅግ ከፍተኛ ነው ተገቢው የሕክምና ክትትል ካልደተረገም የመተላለፍ ዕድሉ ከ25-35% የጨመረ ነው።

Prevention of Mother-to-Child Transmission (PMTCT) of HIV/AIDS in Ethiopia: IntraHealth International/Hareg [project End-of-Project Report: September 15,2004 – December 31, 2007

ደሴ የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር PMTCT ኤች.አይ.ቪ ኤድስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የሚሠራባቸው የተለያዩ የግል የሕክምና ተቋማት ከሚገኙባቸው ከተሞች መካከል አንዷ ነች። እነዚህ ሕክምና ተቋማት እናቶች ተመርምረው እራሳቸውን እንዲያውቁ ብሎም ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ እየሠሩ ያሉትን ሥራ በጥቂቱ ልናስነብባችሁ ወደናል። በባቲ ጠቅላላ ሆስፒታል ያገኘናቸውን ሲስተር ዘነበች መኮንንን እናስቀድም። በሆስፒታሉ ያለው የነብሰጡር እናቶች ክትትል ምን ይመስላል? ስንል ላነሳንላቸው ጥያቄ እንዲሁ ብለውናል፡-

«ሆስፒታሉ ይህን አገልግሎት በመስጠት ቀደምት እንደመሆኑ መጠን ክትትላችን ጥሩ ነው አንድ እናት ከኤች.አይ.ቪ ነፃ የሆነ ልጅ እንድትወልድ ነው የምንፈልገው ስለዚህ ነፍሰጡር እናቶች ሲመጡ ቅድሚያ የኤች.አይ.ቪ ምርመራ እንዲያደርጉ የምክር አገልግሎት እንሰጣቸዋለን። የምንሰጣቸው ከዛ በኋላ ፈቃደኛ ከሆኑ ምርመራ ይደረግላቸዋል ፖዘቲቭ ከሆኑ መድሃኒቱን ለመጀመር እንዲያስችላቸው በሳምንቱ ሲዲፎራቸውን እንለካለን ከዛም በየስድስት ወሩ ያለውን ለውጥ እናያለን ይህም መድሃኒት ከመጀመራቸው በፊትና ከዛ በኋላ ያለውን ለውጥ እንድናውቅ ይረዳናል።»

ጨምረውም ሆስፒታሉ ለደሴ ከተማ ነዋሪዎች ብቻም ሳይሆን በአቅራቢያው ለሚገኘው ማለትም ከሰሜን ሸዋ፣ ከሚሴ፣ አጣዬ፣ ሸዋሮቢትና ከምበልቻ እንዲሁም በደሴ ዙሪያ ከሚገኙት አሳይታ፣ ዱብቲ፣ ወልዲያ፣ መርሳ፣ ውጫሌና ሀይቅ ለሚመጡ ነዋሪዎችም ጭምር ግልጋሎት እንደሚሰጥ ገልፀውልናል።

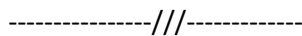
የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በሚደረገው እንቅስቃሴ ቫይረሱ በደሚ እንዳለ ያወቀች እናት ለትዳር አጋሯ እንዲሁም ለሌሎች የቤተሰብ አባላት በግልጽ መንገድ ቫይረሱ ወደ ሌሎች እንዳይዛመት በይበልጥም እናቲቱ የሚያስፈልጋትን እንክብካቤ እንድታገኝ በማድረግ ረገድ የሚኖረው አስተዋጽኦ ይህ ነው የሚባል

አይደለም። ይሁንና ከቫይረሱ ጋር የምትኖር አንዲት እናት ወደ ሌሎች የሕክምና ተቋማት ስትሄድ ሊደረግላት የሚገባውን እንክብካቤ በሚመለከትም የሚከተለውን ሰፋ ያለ ማብራሪያ ሰጥተውናል። «ቫይረሱ በደሟ የተገኘባት እናት መጀመሪያ ለማን መንገር እንዳለባት ምክር እንሰጥታለን ለባሏ፤ ለምትቀርበው ዘመድ ለእህትም ይሁን ለጓደኛ ማሳወቅ እንዳለባት እንነግራታለን፤ አንዳንዶች ፈቃደኛ አይሆኑም።

ከባላቸው እራሱ ይደብቃሉ። ቤቱ ይፈርሳል በሚል ለባላቸው እንኳን አይነግሩም። PMTCT ኤች.አይ.ቪ ኤድስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለው የሕክምና አገልግሎት አንዲት ነብሰጡር እናት ምንም እንኳን ቫይረሱ በደሟ ውስጥ ቢኖርም የሕክምና ክትትል በማድረግ ብቻ ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ መውለድ እንድትችል የሚደረግባት አገልግሎት ነው።

ሲስተር ዘነበች እንደገለጹልን ሆስፒታላቸው ይህን አገልግሎት በተሟላ መልኩ በመስጠቱ ቀደም ሲል የነበረው የሕፃናት ሞት እንዲሁም በቫይረሱ መያዝ በእጅጉ ቀንሷል። «አገልግሎቱን ከጀመርን በኋላ የተወለዱት ሕፃናቶች ሁሉም ከቫይረሱ ነፃ ናቸው። በአሁኑ ሰዓት ቫይረሱ በወሊድ ጊዜ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉ ቀንሷል» ሲሉ የሚከተለውን ብለውናል፡-

«በአሁኑ ሰዓት ምንም አያስፈራም ምክንያቱም ሰው ስለ ኤች.አይ.ቪ ያለው ግንዛቤ ጥሩ ነው። ቀደም ሲል ኤች.አይ.ቪ ፖዘቲቭ ነሽ የሚል ውጤት ሲሰጡ በጣም ይደነግጣሉ። ለመቀበል ይከብዳቸዋል። አሁን ግን የትኛዎም እናት ስትመጣ የኤች.አይ.ቪ ምርመራ እናደርግልሽለን ስንላት በቀላሉ ትቀበላለሽ ፖዘቲቭ ብትሆን እንኳን ጉጉቷ ልጇ ነፃ ሆኖ እንዲወለድላት ነው ስለዚህ የመተላለፍ ዕድሉም ቀንሷል የሰውም ግንዛቤ ጥሩ ነው።



በቀጣይ ያነጋገርናቸው በደሴ አዲስ ሕይወት ሆስፒታል ያገኘናቸው ሲስተር አዝመራ ስዩምን ነው፤ «...ሆስፒታላችን በወር ከመቶ ሃያ እስከ መቶ ሰላሳ ለሚሆኑ እናቶች የእርግዝና ክትትል አገልግሎት ይሰጣል። ባሳለፍነው ነሐሴ ከተመረመሩት እናቶች ውስጥም ሦስቱ ብቻ ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ ተገኝቷል ይህም ቁጥር ካለፈው ጋር ሲነፃፀር እጅግ ትንሽ ነው» በማለት ሲስተር አበበ ይገልጻሉ። የሕክምና አገልግሎቱን እንዲሁም በታካሚዎቹ ዘንድ ያለውን ሁኔታ በተመለከተ ለነሳንላቸው ጥያቄዎች የሰጡንን ምላሽ እነሆ፡-

ጥ፡ አንዲት እናት ኤች.አይ.ቪ ፖዘቲቭ ነሽ ስትባል እንዴት ነው የምትቀበለው እናንተስ እንዴት ነው የምታነጋግሯት?

መ: በዚህ ላይ ሥልጠና ወስደናል ስለዚህ መጀመሪያ ከመመርመራችን በፊት የምክር አገልግሎት እንሰጣቸዋለን። በኋላ ላይ ውጤቱን ስንነግራቸው አዲስ አይሆንባቸውም። ከዛም በኋላ መድሃኒቱን ማቋረጥ እንደሌለባቸው የዕድሜ ልክ እንደሆነ በደንብ እንነግራቸዋለን ስለዚህ ብዙም ችግር አይኖርም።

ጥ: ለክትትል የመጡ ሁሉ እናንተ ጋር ይወልዳሉ?

መ: ብዙዎቹ አኛ ጋር አይወልዱም። ምክንያቱም ከቦታ እርቀት፣ ከትራንስፖርት እጥረት ወይም ከገንዘብ ችግር ሊሆን ይችላል። አንዳንዶች ለአንድ ጊዜ ክትትል ነው የሚመጡት። የተወሰኑት ግን አኛ ጋር ይወልዳሉ።

ጥ: ወደ ገጠሩ አካባቢ ያሉትን እናቶችስ በምን መልኩ ነው የምታስተምሯቸው?

መ: ኤች.አይ.ቪ ይኑራትም አይኑራትም አንዲት እናት በሕክምና ብትወልድ ነው የሚመረጠው። ቫይረሱ በደማ ውስጥ ካለ ደግሞ እቤት መውለድ ለእሷም፣ ለልጇም፣ ለሚያዋልዷትም ሰዎች መልካም ስለማይሆን ልጇም ጤነኛ ሆኖ እንዲወለድ ለእሷም ጤንነት ወደ ጤና ተቋም ሄዳ እንድትወልድ እንገፋፋታለን።

ጥ: ከወለዱስ በኋላ ለክትትል ይመጣሉ ታገኙዋቸዋለችሁ?

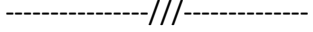
መ: በድጋሚ ለመውለድ ካልሆነ ብዙ ጊዜ አይመጡም። ከሩቅ ስለሆነም የሚመጡት መውለጃቸው ሲቀርብ ይታያሉ ከዛ በኋላ ባሉበት ቦታ ነው የሚወልዱት።

ጥ: ልጆቹ ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ ይኑር አይኑር እንዴት ማወቅ ይቻላል?

መ: ክትትላቸውን በሚያደርጉ ጊዜ የለውን ነገር እንነግራቸዋለን። ተመልሰው የማይመጡ ከሆነ ግን ባሉበት እንዲከታተሉ እንነግራቸዋለን።

ጥ: የትዳር ጓደኞች (ባሎች) አብረው ለምርመራ ይመጣሉ?

መ: ብዙዎቹ አይመጡም። አንዲት እናት ገና ለእርግዝና ክትትል ስትመጣ ባለቤቷ እንዲመጣ እንጠይቃለን። አብሯት ከመጣ የምክር አገልግሎት ሰጥተን ምርመራውን እናደርጋለን። ያለውን ሁኔታ እናት እንዴት መውለድ እንዳለባት፣ ምን ዓይነት እንክብካቤ እንደሚደረግላት፣ እናት ሕይወት እየሰጠች ሕይወት ማጣት እንደሌለባት በሰፊው እንነግራቸዋለን።



ይክተር ምስጋናው ከፍተኛ ክሊኒክ በደሴ ከተማ አገልግሎቱን በመስጠት ይታወቃል ሲስተር ዘሀራ አሊን የPMTCT ክፍል ውስጥ ነው ያገኘናት።
«...በቫይረሱ መያዝ ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ መውለድ አያግድም በሚለው ሐሳብ ትስማማለች ምክንያቱ ደግሞ በሆስፒታሉ ቁጥራቸው ሰለሳ አምስት የሚሆኑ ቫይረሱ

በደማቸው ያለ መድሃኒቱን የጀመሩ እናቶች ከሻይረሱ ነፃ የሆኑ እንዲወልዱ በማስቻሉ ነው።

እናቶቹ መድሃኒቱን መጀመራቸው ታካሚዎችን እንደ ልብ ለማግኘት እንደሚረዱ ይገልጻሉ።

«አንድ እናት ፖዘቲቭ ከሆነች መድሃኒቱን ወዲያው ነው የምንጀምርላቸው ስለዚህ ሁልጊዜም አናጣቸውም»

አገልግሎቱን ለመስጠት የሚያስችሉ የሕክምና መገልገያ ዕቃዎች አቅርቦትንም በተመለከተ ምንም ችግር እንዳልገጠማቸው ይናገራሉ።

«አንዳንዴ ችግር ይፈጠራል። ነገር ግን ይህ ነው የሚባል ችግር አልገጠመንም»

ሲስተር ዘሃራ አሊ በሆስፒታሉ የምትታወቅበት አንድ አገልግሎት አለ። ይኸውም ከሻይረሱ ጋር የሚኖሩ እናቶች ምርመራውን በጸጋ ተቀብለው ክትትሉን እንዲያደርጉ የሚያስችላቸውን አሠራር ለመዘርጋት ቅርብትን መፍጠር የሚለው ነው። ሲ/ር ዘሀራ እንደገለጸችው፡-

«...አንዲት እናት ከሻይረሱ ጋር እንደምትኖር ውጤቱ ሲያሳይ እኔ ሴትዮዋን ማግባባት እና የተፈጠረው ነገር ምንም እንዳልሆነ እንዲያውም በጊዜው ተመርምራ እራስዋን በማወቅ ዕድለኛ መሆንዋን በዚህ የሕክምና ዘዴ እራስዋን በደንብ መከታተል እንደምትችል... ወዘተ እነግራታለሁ።

ከዚያም በስልክ በፈለጉት ጊዜ ሊያገኙኝ እንደሚችሉ ቃል ስለምገባላቸው በምሽት ሁሉ ይደውሉልኛል። በዚህ መንገድ ቅርብትን ስለምፈጥረላቸው በጥሩ ስሜት ወደ እኔ ጋ ይመጣሉ። ሕክምናቸውም ሳያቋርጡ እንዲቀጥሉ ያደርጋቸዋል።»

«...ሁሉም ሰው ከእናት ተወልዷል...»

ተገዶ መደፈር ወንዶች በሰቶች ላይ የሚያደርሱት የኃይል ጥቃት ሆኖ ሳለ ጉዳዩ ግን ወንዳችንም የሚያሳስብ እና የሚያሳዝን መሆኑ እውነት ነው። ሁሉም ወንዶች እህት፣ ሚስት ወይንም ሴት ልጅ ባይኖራቸው እንኳን የተወለዱት በፆታ ሴት ከሆነች እናት መሆኑ አያጠያይቅም። በዚህም ምክንያት ነው ከላይ በርእስ የተቀመጠውን አባባል የጠቀስነው።

በቅርቡ በአዲስ አበባ በአንዲት ታዳጊ ልጅ ላይ የደረሰው የአስገድዶ መድፈር ወንጀል በብዙዎች ሕሊና የሚመላለስ እጅግ አሳዛኝና ዘግናኝ እንዲሁም አሰቃቂ ድርጊት ነው። ተገዳ የተደፈረችው ልጅ አባት በመገናኛ ብዙሃን ሲናገሩ እንደተሰማውም «...እሷን የመሰሉ ብዙ አሉ...» ብለዋል። እኝህ አባት እንደተናገሩትም ብዙዎች ነበሩም አሉም። ወደፊትም ይኖራሉ ወደሚለው ደረጃ እንዳንሸጋገር ግን ሁሉም (ሴትም ወንድም) በበኩሉ ልብ ሊለውና ለድርጊቱ መቋረጥ የራሱን አስተዋጽኦ ማበርከት ይጠበቅበታል። የአስገድዶ መድፈርን ወንጀል በተፈጸመበት ወቅት ሁሉ የመገናኛ ብዙሀኑ ጉዳዩን ለኅብረተሰቡ ሲዘግቡ የመቆየታቸው ምስጢርም ተግባሩ እንዲወገድ ለማስቻል የኅብረተሰቡን ግንዛቤ ለማሳደግና የጋራ አቋም ለመያዝ እንዲረዳ ነው።

የአስገድዶ ደፋሪዎችን ባህርይ ከአሁን ቀደምም ለንባብ ያልን ቢሆንም በዚህ እትምም ደግሞን ማስነብብ እንወዳለን።

«...ወንድ ሴትን የሚደፍረው ብዙ ጊዜ የሥርዓተ ፆታ ክፍፍል ልዩነቱ ወይንም ጀንደር ከሚለው ሁኔታ ጋር ይያያዛል። ሴት እንዲህ ነች ወንድ ደግሞ እንዲህ ነው የሚለውን ኅብረተሰቡ የሚያምንበትና ተግባራዊ እያደረገው ካለው ጋር በተያያዘ አስገድዶ መድፈሩ ብዙ ጊዜ ይፈጽማል። ምክንያቱም ኅብረተሰቡ ለወንድ ልጅ ኃይል ወይንም አቅም እንዳለው እየነገረ ስለሚያሳድገው ወንዱ በተፈጥሮው ካገኘው ጥንካሬ ባሻገር በአስተሳሰብም ኃይል እንዲኖረው ያደርገዋል። ከዚህም በተለየም በልጅነታቸው የመደፈር ወይንም የመገለጻ እንዲሁም የተለያዩ ጥቃቶች የደረሰባቸው ከሆኑ አስገድዶ መድፈርን እንደ እልህ መውጫ ይጠቀሙበታል።...»

ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት ከተናገሩት፦

ዶ/ር ዳዊት ከሁን ቀደም በሰጡት ማብራሪያ ወንድ ሴትን አስገድዶ የሚደፍርበት ምንም የፍቅር ወይንም የጋብቻ ፍላጎት ኖሮት ሳይሆን ነገር ግን እኔ እበልጣለሁ ወይንም ማድረግ እችላለሁ የሚል እምነት በውስጡ ይዞ በማደጉ ነው።

«...አስገድዶ መድፈርን የሚፈጽም ወንድ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ፍላጎት ኖሮት ስሜትን ለማርካት ሲባል አይደለም። አንድ ወንድ አስገድዶ መድፈርን በሚፈጸምበት ወቅት በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት የሚያገኘውን እርካታ ያገኛል ማለትም አይደለም። እንዲያውም የወንድ የዘር ፍሬያቸውን ሳይለቁ አስገድዶ መድፈሩ ሊያበቃም ይችላል። ስለዚህ ዋናው የአስገድዶ መድፈር ምክንያት ኃይልን መግለጽ መሆኑ ነው በተለያዩ ጥናቶች የተደረሰበት።»አንድ ወንድ በጎብረተሰቡ የተሰጠው ኃይል ከሴት የተሻለ እንደሆነ እንዲያስብ አድርጎታል። በፆታ ክፍፍሉ ወንድ ከሴት ይበልጣል የሚል ነገር በአእምሮው ውስጥ ስላለ አስገድዶ መድፈር በጥቅሉ ሲታይ የኃይል መግለጫ ነው። ስለሆነም አስገድዶ መድፈር እኔ እበልጣለሁ የሚለውን ስሜት መግለጫ እንጂ ወሲብን ማርኪያ አይደለም።

ስለዚህ የአስገድዶ መድፈርን ወንጀል የሚፈጽሙ ወንዶች ሰውን ሰው የሚያሰኘውን ተክለ ሰውነት እንጂ አእምሮ ወይንም አስተሳሰብ የሌላቸው ናቸው ማለት ይቻላል ያሉት በመቀሌ ያገኘናቸው ልጃቸው የተደፈረችባቸው አንድ አባት ናቸው።

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማኅበር (ESOG) በመቀሌ ሐይደር ሆስፒታል ተገደው የሚደፈሩ ሴቶች የሚስተናገዱበት አንድ ሞዴል ክሊኒክ አቋቁሟል። በዚያም በመገኘት ያለውን ሁኔታ ለመመልከት ችለናል። በዚህም ዕትም ከባለጉዳዮቹ ያገኘነውን ምላሽ በመጠኑ እናስነብባችኋለን።

«...እኔ ... እባላለሁ። ወንድማችን ተጋዳላይ የነበረ ሲሆን፣ በትግል ወቅት ተሰውቷል። ሴት ልጄን እኛ ቤተሰቦቹ በመረዳት እናሳድጋታለን። ዕድሜዋም አስራ ሰባት ዓመት ነው። ታዲያ አንድ ሰው ድብደባ ይፈጽምባታል። እኛም ...እንዴ...በምን ምክንያት ይመታሻል ብለን ስንጠይቃት ...እሱዋም...አአይ ዱላ ብቻ አይደለም ... ከሁለት ቀንም በፊት እኮ አስገድዶ ደፍሮኛል... በማለት ነገረችን። እኛም በባህል እንጠቀም ብለን ወደ ቤተሰቦቹ ሽማግሌዎችን ላክን። እነርሱም እሺ ተገቢውን ነገር እናደርጋለን እያሉ ከአስራ አምስት ቀን በላይ ከቆዩ በኋላ ...አአይ ...አኛ እንዳጣራነው ከሆነ የእኛ ልጅ ምንም አልፈጸመም... ስለዚህ ምንም አናውቅም የሚል መልስ ሰጡን። እኛም መልሰን መላልሰን ብናነጋግራቸውም በጎ መልስ ለመስጠት ፈቀደኛ አልሆኑም። ስለዚህ በስተመጨረሻ ወደ ሕግ ሄድን ይኸው አሁን በሆስፒታል እንገኛለን።

በመቀሌ ከተማ የተደፈረችው ለጅ ቤተሰብ ምላሽ ነበር ከላይ ያነበባችሁት። ልጅቱ ወደ ሕግ ከሄደች በኋላ የሕግ ክፍሉ ደግሞ ወደ ሆስፒታል በማድረስ ጉዳዩን በመከታተል ላይ እንዳሉ ነው ያገኘናቸው። የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማኅበር በከፈተው

ሞዴል ክሊኒክ ውስጥ የምትሠራው ሲስተር አበባ ከበደ የሕክምናውን ሁኔታ ታስረዳናለች።

<<...ከላይ የተገለጸችው ታካሚ ወደ ሆስፒታል የመጣችው ከተደፈረች ከአንድ ወር በኋላ ነው። ይህ ትልቅ ስህተት ነው። አንዲት ሴት ስትደፈር መረጃውን በትክክል ማግኘት የሚቻለው በፍላጎት ወደ ሐኪም ስትቀርብ ነው። ከአንድ ወር በላይ ከቆየች ግን ሕጓ የተወሰደው መጤ እንደሆነ ለማረጋገጥ ያስችግራል። ሁሉም ሰው ሊያውቀው የሚገባ አንድ ነገር አለ። አስገድደው የደፈሩት ሰዎች በጥፋታቸው ተጠያቂ እንዳይሆኑ ተጎጂዎችን በተቻለ መጠን በማታለል እና የተለያዩ ቃል በመግባት እንዲዘገዩ ያደርጉዎቸዋል በኋላም እኔ አላውቅሽም ወደማለት ይደርሳሉ። ቤተሰብም ወደ ሽምግልና የሚሄደው በልጅቱ የወደፊት ሕይወት ላይ ምን እንደሚያስከትል ከግምት ውስጥ ሳያስገቡ እና ብዙ ጊዜ እንዲያውም የቤተሰቡን ክብር ለመጠበቅ ሲባል በድብቅ ገንዘብ በመቀበልና ልጅቷን እንዲያገባት በማድረግ ነው። ይህ የቆየ እና የኖረ ልማድ ሲሆን፣ በአዙሁ ወቅት ግን ሴት ልጆችን ይበልጥ ለጉዳት እያጋለጣቸው ነው።>>

ሌላው አባት ታሪኩ ከላይ ካነበባችሁት አባት ለየት ያለ ነው። አንብቡት።

<<...ልጄ የምትኖረው ከእኔ ተለይታ ከእህቴ ጋር ነው። ይህ የደፈራት ሰውይም ቀደም ሲል ታውቀዋለች። ነገር ግን ነይ... ሥራ አስገባሻለሁ በማለት ይጠራታል። እሱም ምንም ክፉ ነገር ያደርስብኛል ብላ ስላላሰበች አምናው ... ነይ ወዳላት ቦታ ትሄዳለች። የተጠራችበት ምክንያት ሌላ...አሱ ያደረገው ነገር ሌላ... ሲሆንበት አባቴ ...ና ቶሎ ድረስልኝ.. አለችኝ። እኔም ጊዜ ሳላጠፋ ካለችበት በፍጥነት ደረስኩና ...ምን ሆነሽ ነው ብዬ ስጠይቃት ...እንዲህ እንዲህ አደረገኝ... ብላ ነገረችኝ። ከሰውየው ምንም ሳልነጋገር ወዲያውኑ ወደ ፖሊስ አመጣኋት እና እነርሱም ወደ ሕክምናው መረጃ ለማግኘት ይዘዋት መጡ። ሴቶችን አስገድዶ መድፈር በተለይም በገጠሩ አካባቢ የተስፋፋ ነው። በእርግጥ ቀደም ሲልም ያለ ቢሆንም አሁን ግን እጅግ አስቸጋሪ ሆኗል።>>

እኛህንም አባት ወደ ሽምግልናው ይሄዳሉ ወይንስ? ብለናቸው የመለሱት የሚከተለውን ነው።

<<...እኔ በእርግጥ እስካሁን ሽምግልና አልሞከርኩም። እንዲያውም ሰውየው ሳያየኝ እና ሁኔታውን ሳይጠረጥር ነው ልጄን ከአካባቢው ይጤ የተሰወርኩት። ምክንያቱም መጀመሪያ ሕግ ይይልኝ... ከሰውየው ጋር መደራደሩ በኋላ ይደርሳል ብዬ ነው። መጀመሪያ መደፈሯ ከተረጋገጠልኝ ...የትም አያመልጠኝም... አገኘዋለሁ። መቼም እንግዲያውማ ስምግልና... ሰው ሰውን ገድሎስ ይሸማገል የለ?>>

እኚህ አባት ወደ ሆስፒታል ያመጧት ልጅ የተሻለ መረጃ ያገኘች መሆንዋን ከባለሙያዎቹ ለመረዳት ችለናል። ነገር ግን በአካባቢው የተለመደ እና አንድ መታረም ያለበት ነገር ...አጥፊዎቹን ወደ ሕግ ይዞ መቅረብና ዕርምጃ ማስወሰድ ሳይሆን በገንዘብና ትዳርን ለመመሥረት መደራደር፣ ማሻማገል ነው።

አቶ መኮንን በለጠ የሥነ ልቦና ባለሙያ ከአሁን ቀደም ከሰጡት - ለማስታወስ ያህል ጥቂት ቀንጨብ አድርገን ለማስነበብ ወደድን።

«... ሰው ለሰው መድሃኒቱ ነው። መድሃኒት የሚሆነው ግን ተገቢውንና በጎውን ነገር ሲያደርግ ብቻ ነው። ይህንን ካላደረገ ግን ሰው ለሰው መድሃኒት መሆኑ ቀርቶ መርዝ ይሆናል። ሽምግልና በሰው ልጆች ዘንድ የታወቀ በጎ ባህሪዬ ቢሆንም አንዳንድ ጊዜ የሚውልበት ቦታ ግን ጎጂ እንዲሆን ያደርገዋል። ወንዶችም ሆኑ ሴት ልጆች ተገደው ሲደፈሩ አስገድዶ ደፋሪው በሕግ እንዳይጠየቅ ገንዘብ እንክፈል... የሞራል ካሳ እንስጥ የሚባለው ነገር ምክንያቱ ከጥቅም ጋር የተሰሰረ እንደሆነ ግልጽ ነው። ለማንኛውም ይህ ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች የሥነ ልቦና፣ የሞራል፣ የአካል ደህንነታቸው የሚጠበቀው ጉዳት አድራሹ በሚከፍለው ገንዘብ ሳይሆን በሕግ ተገቢውን ፍትሕ ሲያገኙ ነው። እንደ አቶ መኮንን አባባል ሰው ሦስት ድህነቶችን ማስወገድ ይጠበቅበታል። ሰው መንፈሳዊ ድህነትን ማሸነፍ ይገባዋል። ሰው ማኅበራዊ ድህነትንም ማሸነፍ ይጠበቅበታል። ሰው በሦስተኛ ደረጃ ማሸነፍ ያለበት ድህነት የአእምሮ ድህነትን ነው።»

«...በ2020 ከኤች.አይ.ቪ ነፃ የሆነ ትውልድ...»

የኤች.አይ.ቪ ሽይረስ በዓለም አቀፍ ደረጃ በጉዳይነታቸው ከሚታወቁ የማኅበረሰብ ጤና ችግሮች መካከል ቀዳሚውን ስፍራ እንደያዘ ይገኛል። ባሳለፍነው የፈረንጅቹ 2014/ ብቻ 1.2/ ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች በዚህ በሽታ ምክንያት ሕይወታቸውን አጥተዋል። አፍሪካ በተለይም ደግሞ ከሰሀራ በታች ያሉ የአፍሪካ ሀገራት የችግሩ ከፍተኛ ተጠቂዎች ሲሆኑ 25.8 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ሽይረሱ በደማቸው ይገኛል። ይህም የከዓለም 70% የሚሆነውን ቁጥር ይሸፍናል። በተሳሳይ በእነዚህ ከሰሀራ በታች ባሉት የአፍሪካ ሀገራት በየዓመቱ 300,000/ አዳዲስ ሕፃናት በሽይረሱ እንደሚያዙ የዓለም የጤና ድርጅት ያወጣው መረጃ ያሳያል።

መንግሥት በጤናው ዘርፍ የምእተ ዓመቱ ግብ ብሎ ካስቀመጠቸው ጉዳዮች መካከል በፈረንጅቹ 2020 ከኤችአይቪ ነፃ የሆነ ትውልድ ማፍራት የሚለው አንዱ ነው፤ ይህንንም ተግባራዊ ለማድረግ የተለያዩ ፕሮጀክቶች ተቀርፀው በተግባር ላይ ውለዋል ከእነዚህም መካከል፡-

- በጤናው ዘርፍ ከሚሠሩ ፖሊሲ አውጪዎች ጋር በጋራ መሥራት
- የሕክምና አገልግሎት ሰጪ ተቋማት ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የPMTCT አገልግሎትን እንዲሰጡ አስፈላጊውን ድጋፍ ማድረግ
- አገልግሎቱን በሚመለከት ኅብረተሰቡ በቂ ግንዛቤ እንዲኖረው ማድረግ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

በአሁኑ ወቅትም የኤችአይቪ ሽይረስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን የሕክምና ክትትል PMTCT (Prevention of mother-to-child transmission) አገልግሎት በመላው ሀገሪቱ በሚገኙ የግል እንዲሁም የመንግሥት የሕክምና ተቋማት እንዲሰጥ አድርጓል።

በፈረንጅቹ 2007 ዓመተ ምሕረት የወጣ መረጃ እንደሚያመለክተው 977.397 የሚሆኑት ኢትዮጵያውያን ሽይረሱ በደማቸው የሚገኝ ሲሆን፣ ከእነዚህም መካከል 75.402 የሚሆኑት ነፍሰጡር እናቶች ናቸው።

የኤችአይቪ ሽይረስ ከእናት ወደ ልጅ በዋናነት የሚተላለፈው በወሊድ ጊዜ እንዲዙሀም ጡት በማጥባት ሲሆን፣ ይህንን ለመከላከል የሚሠራው ሥራም Prevention Mother to Child Trans mission (PMTCT) ወይም ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል በሚል በሥራ ላይ ከዋለ ጥቂት የማይባሉ ዓመታት ተቆጥረዋል። በእኛም ሀገር ይህ

ዓይነቱ አገልግሎቱ በፈረንጆቹ 2001 የተጀመረ ሲሆን፣ አገልግሎቱ ከተጀመረበት ጊዜ አንስቶ 79.4% የሚሆኑ እናቶችን የአገልግሎቱ ተጠቃሚ ማድረግ ተችሏል።

የኢትዮጵያ የፅንሰ እና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር (ኢሶግ) በአዲስ አበባ እና በተለያዩ የክልል ከተሞች ለሚገኙ የግል የሕክምና ተቋማት ይህን አገልግሎት ለጎብረተሰቡ በተገቢው መንገድ ይሰጡ ዘንድ የሥልጠና፣ የቁሳቁስ እንዲሁም ሌሎች አስፈላጊ ድጋፎችን በማድረግ ይገኛል።

በዛሬው ጽሑፋችንም በአዲስ አበባ ከተማ አገልግሎቱን እየሰጡ ከሚገኙ የግል የሕክምና ተቋማት መካከል የሦስቱን ተሞክሮ ልናስነብባችሁ ወደናል፡-

በቅድሚያ የተገኘው በሴማህ የእናቶች እና የሕፃናት የሕክምና ማዕከል ነበር። ማዕከሉ አገልግሎቱን በተደራጀ መልኩ ለመስጠት እንዲቻል እራሱን የቻለ ክፍል ተቋቁሞ እየሠራ እንደሆነ በክፍሉ ውስጥ በሥራ ላይ ያገኘናት ሲስተር ጎንደሪት ነጋሽ ትናገራለች።

«...አሁን በእኛ ማዕከል ያለው ነገር በጣም ጥሩ ነው ማለት ይቻላል። ለምሳሌ በዚህ ሦስት ወር ጊዜ ውስጥ ያለውን እንኳን ብንመለከት የኤችአይቪ ምርመራ አድርገው ክትትላቸውን እያደረጉ ያሉ ሁለት እናቶች አሉን። በተጨማሪ ደግሞ ውጤታቸውን አውቀው ለእርግዝና ክትትል እኛ ጋር የመጡ ሦስት እናቶች አሉን። ስለዚህ መጀመሪያ አንዲት እናት ለእርግዝና ክትትል እኛ ጋር ስትመጣ በቅድሚያ ኤችአይቪን ጨምሮ ሌሎች መሠረታዊ ምርመራዎችን እንድታደርግ ይደረጋል። በአጠቃላይ አሁን ላይ ያለው ነገር አበረታች ነው። ሰውም ከድሮው የተሻለ ግንዛቤ አለው።...»

ሁሉም እናቶች የኤችአይቪ ምርመራውን ከማድረጋቸው አስቀድሞም በቂ ገለፃ እና የምክር አገልግሎት እንደሚደረግላቸው ትገልጻለች።

«...ምርመራውን ከማድረጋቸው በፊት ለሁሉም እናቶች የምክር አገልግሎት እንሰጣቸዋለን። ጤናማ የሆነ ልጅ እንዲወልዱ ተመርምረው እራሳቸውን ማወቅ እንዳለባቸው እንነግራቸዋለን። ሁሉም ሊባል በሚችል ደረጃ አብዛኞቹ እናቶች ፈቃደኛ ሆነው ምርመራውን ያደርጋሉ። ውጤታቸውን ካወቁ በኋላም ያለማቋረጥ ክትትላቸውን ያደርጋሉ።...»

ሲስተር ሄለን በበፀጋ የእናቶች እና የሕፃናት ሆስፒታል በPMTCT ክፍል ውስጥ በመሥራት ላይ ትገኛለች። በአገልግሎት አሰጣጥ ላይም ሆነ በተጠቃሚዎች ቁጥር ላይ ብዙ መሻሻሎች አሉ ትላለች።

«...ድሮ ከነበረው ጋር ስናነፃፅረው በእኔ አመለካከት አሁን ላይ ብዙ ለውጥ ያለ ይመስለኛል። ለእርግዝና ክትትል ወደ ሆስፒታላችን የሚመጡ ሁልም እናቶች የአገልግሎት ተጠቃሚ ናቸው። አንዲት እናት ለክትትል ስትመጣ መጀመሪያ

የሚያስፈልጉ ምርመራዎችን ሁሉ ጨርሰ ወደ እኛ ጋር ትላካለች የምክር አገልግሎት ከሰጠናት በኋላም ምርመራውን ታደርጋች ማለት ነው። ስለዚህ ከምናየው የተገልጋዩ ብዛት በመነሳት ለውጥ አለ ማለት እንችላለን።...»

ሁለቱም ባለሙያዎች አብዛኞቹ እናቶች ምርመራውን ለማድረግ ያላቸው ተነሳሽነት ጥሩ የሚባል እና በዚህ ዙሪያ ምንም ዓይነት ችግር እንዳልገጠማቸውም ይናገራሉ።

«...በእኛ ተቋም በPMTCT በኩል እናቶች ማግኘት የሚገባቸውን አገልግሎት ሁሉ እንሰጣለን። ነገር ግን ብዙ ጊዜ ምርመራውን አድርገው ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ በጣም ይደነግጣሉ። በቀጣይ ያለውን ሕክምና ለመጀመርም ፈቃደኛ አይሆኑም። አንዳንዶች እንደውም ክትትላቸውን አቋርጠው የሚጠፉብንም አሉ። ይህ ሲሆን፣ በአድራሻቸው ፈልገን ጠርተን የምክር አገልግሎት ሰጥተን መድሃኒት እንዲጀምሩ እናደርጋለን። ስለዚህ አገልግሎቱን ለሁሉም ተደራሽ ለማድረግ እኛም የቻልነውን እያደረግን ነው በተጠቃሚዎቻችንም በኩል ጥሩ ተነሳሽነት አለ።...»

ያለችን ደግሞ በማሪስቶፕስ ስፔሻላይዝድ የማህፀን እና ፅንሰ ሕክምና ማዕከል ያነጋገርናት ሲስተር ሰናይት ብርቄ ነች።

በዓለም የጤና ድርጅት በተደረገ ጥናት ተገቢው ሕክምና ካልተደረገ የኤችአይቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉ ከ15-45 ፕርሰንት ይደርሳል። ይህም፡-

- በእርግዝና ወቅት 5-10%
- በወሊድ ጊዜ 10-15%
- ጡት በማጥባት 5-20% ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድል ይኖረዋል።

አገልግሎቱ በማይሰጥበት ሁኔታም ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ የሚኖረው መተላለፍ እንደየሀገራቱ ሁኔታ ሊለያይ የሚችል ሲሆን፣ የመከላከሉ ሥራ ውጤታማ ከሆነ ግን ሥርጭቱ እስከ 5% ይወርዳል ተብሎ ይታሰባል።

ቀደም ሲል በነበረው አሠራር አንዲት እና ቫይረሱ በደሚ ሲገኝ መድሃኒት ከመጀመሩ በፊት የሲራዳፎር መጠኗ እንዲታይ ይደረግ የነበረ ቢሆንም አሁን ባለው ሁኔታ ግን የትኛዋም እናት ፖዘቲቭ መሆንዋ ከታወቀ ጊዜ አንስቶ መድሃኒት እንድትጀምር እንደሚደረግ ሲስተር ብርቄ ትገልጻለች።

«...አንዲት እናት ኤች.አይ.ቪ ፖዘቲቭ መሆኗ ከታወቀ ወዲያውኑ መድሃኒት እንድትጀምር እናደርጋለን። አንድ ድሮ ቅድሚያ ሲዲፎር ይሠራ አንልም። በፊት ሲዲፎር አይተን ነበር መድሃኒት የምናስጀምረው አሁን ግን ፖዘቲቭ መሆኗን ካወቀች

እና የምክር አገልግሎት ከወሰደች በኋላ በማንኛውም ሰዓት መድሃኒቱን እናስጀምራታለን...»

ይህም መንግሥት የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ለሚደረገው እንቅስቃሴ ከፍተኛ ትኩረት ሰጥቶ እየሠራ እንዳለ አመለካኛ ነው።

ዩኒቨር በ2012 ያወጣው መረጃ በሀገራችን የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው ከሚገኝ እናቶች መካከል 24 ፐርሰንት የሚሆኑት ብቻ ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚሰጠውን ሕክምና እንደሚያገኙ ጠቁሟል።

ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በሚደረገው እንቅስቃሴ የትዳር አጋሮች የሚኖራቸው አስተዋጽኦ እጅግ ከፍተኛ እንደሆነ ሦስቱም ባለሙያዎች ይስማማሉ። ነገር ግን በሥራቸው ላይ ካስተዋሉት በመነሳት የትዳር አጋሮች ተሳትፎ ዝቅተኛ የሚባል እንደሆነ እና በአሁኑ ወቅት አገልግሎቱ ሙሉ በሙሉ ውጤታማ እንዳይሆን ተግዳሮት እንደሆነባቸው ይናገራሉ።

ሲስተር ሄለን ከብዙ ገጠመኞቿ መካከል አንዷን እንዲህ አጫውታናለች፡-

«...እናቶች መጀመሪያ ለእርግዝና ለክትትል ሲመጡ በቀጣይ ቀጠሮ የትዳር አጋሮቻቸውን ይዘው እንዲመጡ እና እነሱም እንዲመረመሩ እንነግራቸዋለን። ነገር ግን ብዙዎቹ ይህን ለማድረግ ፈቃደኞች ስለማይሆኑ የቻልነውን ያህል ግፊት እናደርጋለን። አንድ ጊዜ አንዲት እናት ለክትትል መጥታ በቀጣይ ቀጠሮ ስትመጣ ባሏን ይዞ እንድትመጣ እና እሱም እንዲመረመር ነገርኳት «አንድ ጊዜ ሥራ ይበዛበታል... አንድ ጊዜ ሀገር ውስጥ የለም ስትለኝ ቆየች... እኔም ጥያቄዬን አላቆምኩም በመጨረሻ ይዘው መጥታ ሲመረመር ውጤቱ ፖዘቲቭ ሆነ... እንዲህ ዓይነት ሁኔታዎች በየጊዜው ይገጥሙናል።...»)?

«...ደም መስጠት... በፈቃደኝነት...»

«...የእኔ ደም ዓይነት O Negative - ነው። ስለሆነም የእኔ ደም በሌላ የደም ዓይነት ሊተካ የማይችል ነው። በመውለድም ሆነ በተለያዩ ምክንያት እንደዚህ ያለ የደም ዓይነት ያላቸው ሰዎች ደም ልንለሰጣቸው ቢፈለግ የግድ O Negative መሆን አለበት። ስለሆነም እኔ ምንጊዜም ችግር ለሚገጥማቸው ሰዎች ደም በመለገስ መድረስ ስለምፈልግ የደም ባንክ ደንበኛ ነኝ። ደም መስጠት የጀመርኩት በ2001 ዓ.ም. ሲሆን እስካሁን ድረስ ወደ ሰባት ጊዜ ሰጥቻለሁ። አሁን አቋርጫለሁ። ያቋረጥኩት ግን በመውለድ ምክንያት ነው። ሁኔታዬ ሲደላደል ደግሞ እንደገና እቀጥላለሁ።

ሕይወት ታደለ

- እናቶች ሕይወት ሲሰጡ ሕይወታቸውን ማጣት የለባቸውም።
- ማንኛውም እናት በሰለጠነ ሰው የሙያ ድጋፍ ልጅዋን መውለድ ይገባታል፡
- ደም ሲሰጡ በቀላሉ የሚተኩት ሲሆን ለተቀባዩ ግን መተኪያ የሌለውን ሕይወት ማትረፊያ ነው።
- ደም በፈቃደኝነት መስጠት ማሳበራዊ ግዴታ ነው።

ደም መስጠትን በሚመለከት ከአሁን ቀደም የታዘቡትን ያጨወቱን አቶ እሸቱ ኃይሌ ከፒያሳ ናቸው።

«...ባለቤቴ በሕመም ምክንያት ወደ ሆስፒታል ገብታ የቀዶ ሕክምና እንደሚያስፈልጋት ተነገረኝ። ለዚህም አገልግሎት ከሚያስፈልጉት ነገሮች አንዱ ደም ማቅረብ ነበር። እኔ በተደረገልኝ ምርመራ ደም መስጠት የማልችል ሆንኩ። አንዳንድ ቤተሰቦች ደግሞ በተለያዩ ምክንያት ፈቃደኛ አልሆኑም። ስለዚህ ምን ይሻለኛል ብዬ ስጬነቅ... እንደኔው ደም ለመስጠት የቆመ ሰው ከምትቆም ...ወጣ በልና አንደ ጎረምሳ ፈልግ አለኝ። እንዴት? የእኔ ጥያቄ ነበር። ትንሽ ገንዘብ ከሰጠሃቸው መጥተው ደም ይሰጡልሃል ነበር ያለኝ። ከዚያም አንዱን ይኼ ስኔድ... አንተማ በቅርብ ቀን ስለሰጠህ መስጠት አትችልም የሚል መልስ ተሰጠ። ከዚያም የተመለሰው ልጅ እራሱ አንዲት ሴት ልጅ ይዘልኝ መጣ። በዚህ መልክ የጠየቁኝን ገንዘብ ተደራድሯል ከፍጹም... የሁለት ሰው ደም ባንኩ ተክቶልኝ ለሆስፒታሉ አቀረብኩ። ይህንን ገጠመኝ በፍጹም አልረሳውም። አሁን ግን እግዚአብሔር ደመስገን ሂደት አምጡ የሚባለው ነገር ቀርቷል አሉኝ...»

ከላይ ያነበባችሁት የሁለት ሰዎች አስተያየት የሚያሃሰዩን ደምን በፈቃደኝነት መስጠት ለታማሚዎችም ይሁን ለአስታማሚዎች እንዲሁም ለሆስፒታሎቹ አሠራር በጣም ምቹ

የሚሆን ከመሆንም በላይ ዜጎች ደም መስጠታቸው ደግሞ እንደ አንድ የውዴታ ግዴታ መወሰድ ያለበት ነገር መሆኑን ነው።

እናቶች ከእርግዝና ጊዜ ጀምሮ እስከ መውለድ ድረስ በሚኖራቸው ቆይታ በተለያዩ ምክንያት የደም መፍሰስ ሊያጋጥማቸው ይችላል። በተለይም በወሊድ ወቅት እስከ አስራ ሁለት ሰዓት ድረስ ባለው ጊዜ በሚገጥም የደም መፍሰስ ምክንያት ሕይወታቸው የሚያልፍ ብዙዎች ናቸው። ቀስ ብሎ ይደርሳል የማይባል... ጊዜ የማይሰጥ አጋጣሚ በምን ሊዳኝ ይችላል ቢባል የተዘጋጀ ደም መኖሩ የሚል መልስ የሚሰጠው ነው።

የሕክምና ባለሙያዎች ደም የሚያስፈልጋት ታካሚ ስትገጥማቸው ቤተሰቦቿን ደም አምጡ የሚል ትእዛዝ ከማስተላለፍ ባሻገር በተለይም ዛሬ ዛሬ እራሳቸው ተሳታፊ የሚሆኑበት ወይንም ደም የሚሰጡ መሆናቸው አበረታች ጅምር ነው። ይህንን በሚመለከት የተወሰኑ ሐኪሞችን ለዚህ እትም አነጋግረናል።

ዶ/ር ባልካቸው ንጋቱ በጳውሎስ ሆስፒታል ወይንም ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ረዳት ፕሮፌሰርና መምህር እንዲሁም የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው።

«...የጽንሰና ማህፀን ሕክምና ባለሙያ እንደመሆኔ መጠን የደም ችግር ምን ያህል እንደሆነ በትክክል እረዳለሁ። ሁልጊዜም ደም ሲያስፈልግ አምጡ ብሎ ከማዘዝ ይልቅ የሚሻለው ደም እየሰጡ ምሳሌ በመሆን ሌሎችም በዝግጅት እራሳቸው ፕሮግራማቸው አድርገው ወገናቸውን ለማትረፍ ደም እንዲሰጡ ማድረግ ይገባል። ስለዚህም ይህ የማንኛውም ሰው ግዴታ ተደርጎ ቢወሰድ ጥሩ ነው እላለሁ። የሕክምና ባለሙያው ከሌለው ሰው የሚለይበት ምክንያት በሥራው ላይ ስላለና ችግሩን ስለሚያየው ሲሆን፣ ሌላው የኅብረተሰብ ክፍል ደግሞ የሚነግረው የሚያስተምረው ሰው ያስፈልጋል። በእኔ በኩል የሞራል ግዴታዬ ወይንም ማኅበራዊ ግዴታዬ ነው ብዬ ስለማምን ለስድስተኛ ጊዜ ደም ለግሻለሁ።»

ሌላው ያናገርናቸው ዶ/ር ሙስጠፋ ነጋሽ በዕለቱ ደም ሰጥተው ወደ ቢሮአቸው ሲመለሱ ነበር ያገኛናቸው። ዶ/ር ሙስጠፋ በጳውሎስ ሆስፒታል ወይንም ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ረዳት ፕሮፌሰርና መምህር እንዲሁም የጽንሰና ማህፀን ሕክምና ስፔሻሊስት ናቸው እሳቸው እንደሚሉት፡-

«...እኛ ሥራችን ከደም ጋር የተያያዘ ነው። ደም ከሌለ ሥራችን ይቆማል ማለት ይቻላል። ፡ ስለሆነም እኛ ደም ሰጥተን ምሳሌ መሆን አለብን። ሐኪሙ እራሱ አምኖበት ደሙን ሲሰጥ የሚያየ ሰው ደም መስጠት ምንም ጉዳት እንደሌለው እና አስፈላጊ መሆኑን ይረዳል። ብሔራዊው የደም ባንክ ሰዎችን እያስተማረና እየቀሰቀሰ ደምን ከፈቃደኞች እና ከጤነኞች ሰዎች እየወሰደ ቢያከማች በችግር ጊዜ ያለምንም ችግር መውሰድ እና

ታካሚዎችን ማዳን ይቻላል ማለት ነው። በችግር ጊዜ ደም ስጡ ሲባል ደም የሚሰጥ ከሆነ ሁሉም አገልግሎት ላይ ይውላል ማለት አይደለም። ምክንያቱም በጤና እና በተለያዩ ምክንያቶች የተሰጠው ደም ከጥቅም ላይ ሳይውል ሊወገድ ይችላል። ይህ ደግሞ ለእጥረት ይዳርጋል። ስለዚህ በጎ ፈቃደኞች ይህንን ማኅበራዊ ግዴታ አውቀውት ተግባራዊ ቢያደርጉት ጥሩ ነው።

ዶ/ር ብርሃኑ ከበደ የጽንሰና ማናፀን ሕክምና እስፔሻሊስት ከአሁን ቀደም በነበረው አሠራር ሐኪሞች ባለባቸዝው የሥራ መደራረብና ሌሎች ምክንያቶች እራሳቸው ደም እየሰጡ ምሳሌ የመሆናቸው ነገር ብዙም የሚታይ አልነበረም ይላሉ። ስለሆነም ሐኪሙ በአብዛኛው ደም አምጡ ይል ነበር። ነገር ግን በተለይም እናቶች በአጣዳፊ ሁኔታ በደም እጦት ሕይወታቸው ልታልፍ የምትችል በመሆኑ ከማንም በላይ ሐኪሙ ጉዳቱን ስለሚረዳ አሁን አሁን ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የተጀመረው የሐኪሞች የደም መስጠት ልምድ እየዳበረ መጥቷል። ስለዚህም እኛ ለተማሪዎቻችንም ይሁን ለኅብረተሰቡ ምሳሌ ለመሆን የተቻለንን ጥረት በማድረግ ላይ እንገኛለን። የእናቶችን ሕይወት ለማትረፍ ደም እየሰጠን እንገኛለን። ማንኛውም ሰውም በደም እጦት ሕይወት ማለፍ ስለሌለበት የምንሰጠው ደም ለመላው ተገልጋይ ይጠቅማል የሚል እምነት አለን።

ደም የመለገስ ደንበኛ የሆነችው ሕይወት ታደለ እንደምትለው «...በእርግጥ ለእኔ የደም መስጠት ምክንያት የሆኑኝ የሁለት ወላድ ሴቶች በደም መፍሰስ ምክንያት ሕይወግተቸውን ማጣታቸው ነው። ነገር ግን እኔ ደም የምሰጠው ለእናቴ ወይንም ለአባቴ ለእህት ወንድሞቼ ወይንም ለእክሌ በማለት አይደለም። ደም የምሰጠው ለማንኛውም ሰው ነው። እኔ በምሰጠው ደም እናቶች ወይንም በመኪና አደጋ የተጎዱ ወይንም ሌሎች ሰዎች ድነውበታል የሚል እምነት አለኝ። ልክ ደም ሰጥቼ ስወጣ አንድ ሕይወት እንዳይገኝ ስለሚሰማኝ እጅግ ደስተኛ ነኝ።»

በኢትዮጵያ ከእርግዝናና ከወሊድ ጋር በተያያዘ ወደ 85% የሚሆን የእናቶች ሞት ሲኖር ምክንያቶቹም ጽንሰ በማቋረጥ ምክንያት 32% የተራዘመ ምጥ 22% ደም መፍሰስ 10% እና የደም ግፊት 9% ኢንፌክሽን 12% ናቸው። ይህንን ችግር ለመከላከልም በኢትዮጵያ የጤና ሽፋኑን ለማዳረስ ብዙ ሥራዎች በመሥራት ላይ ናቸው። 3,500 /የሚሆኑ የጤና ጣቢያዎች 130/ የሚደርሱ ሆስፒታሎች ወደ 90/ ሚሊዮን የሚሆን የኅብረተሰብ ክፍሎችን ለማዳን ተገቢውን ጥረት ያደረጉ ይገኛሉ። ኅብረተሰቡ ካለበት ድረስ ዘልቀው የጤና አገልግሎቱን የሚያደርሱ (38,000) የሚሆኑ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በሥራ ላይ ናቸው።

ሕይወት ታደለ እንደምትለው፡-

«...የደም ባንክ ደንበኛ በመሆኔ እስካሁን በግሌ ለአባንተ እና ለእህቴ ደም ባስፈለገ ጊዜ ባንክ እንደአስቀመጥኩት ገንዘብ መዘዝ እያደረግሁ ተጠቅሜበታለሁ። በእርግጥ ልክ ገንዘብ ሲጎድል እንደሚሞላው ሁሉ እኔም ወደ ደም ባንክ ያወጣሁዎቸውን መልሼ ተክቼያለሁ። ማንኛውም ሰው ደም መስጠት ከባድ ነው ብሎ ማሰብ የለበትም። አንድ ሰው ደም ሲሰጥ በሦስት ወር ጊዜ ውስጥ በትክክል ወደነበረበት ቦታ የሚመለስ እና የሚጎድል አለመሆኑን መረዳት ይገባዋል።

ደም መስጠት ባህል ሊሆን ይገባል። ምክንያቱም የሰዎችን ሕይወት ማትረፍ ነውና። የእናቶችን ሕይወት ቀላል ስጦታ በማድረግ ከማትረፍ በላይ የሚያስደስት ነገር የለም። ደም ለሰጪው በቀላሉ ሊተካው የማችለው ነገር ሲሆን፣ ለተቀባዩ ደግሞ ከባዱን እና መተኪያ የሌለውን ሕይወት ማትረፊያ መሆኑ ልብ ሊባል ይገባል።»

«...ሐኪሞቹ... ከቁጥራቸው ማነስም... በከተሞች አካባቢ...»

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር ከአጋር ድርጅቶች ጋር በመተባበር የእናቶችን የሥነተዋልዶ ጤና በመጠበቅ ረገድ ለተገልጋዮች የተደራሽነት ዓላማን ለማሳካት የሕክምና ቡድኖችን ወደ አሶሳ እንዲጓዙ አድርጎ ነበር። የሕክምና ቡድኑ ከአዲስ አበባ እና ከሌሎች አካባቢዎችም የተውጣጡ ሲሆን፣ በተጨማሪም በዚያው በአሶሳ ሆስፒታል የሚገኙ የሕክምና ባለሙያዎችን በማስተባበር እናቶች ሕክምናውን እንዲያገኙ አድርጓል። ከአዲስ አበባ የተወከሉት የጽንሰና ማህፀን ሐኪም የሆኑት ዶ/ር ብርሃኑ ከበደ እንደገለጹ በአሶሳ ተገኝተው የሕክምና ቡድኑን ለሚጠብቁት ታካሚዎች በተለይም የማህፀን ካንሰርንና የማህፀን መውጣትን የሚመለከት ሕክምና እና የመከላከል ሥራ እንደተሠራ ነው ያብራሩት።

ካንሰር በዓለማችን ላይ ገዳይ ከሚባሉት በሽታዎች መካከል አንዱና ዋነኛው ነው። በዓለም የጤና ድርጅት የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው በፈረንጅቹ 2002 ዓመተ ምሕረት ብቻ በዓለማችን ላይ በካንሰር የተያዙ ሰዎች ቁጥር 10.9 ሚሊዮን ደርሷል ከእነዚህም መካከል 5.1 ሚሊዮን የሚሆኑት ሴቶች ናቸው።

የማህፀን ካንሰር በሚመለከትም በዓለማችን ላይ በገዳይነታቸው ከሚታወቁ በሽታዎች መካከል ከመጀመሪያዎቹ ተርታ የሚመደብ ነው። የዓለም የጤና ድርጅት ሪፖርት እንደሚያሳየው በየዓመቱ /300,000/ የሚሆኑ ሴቶች በዚህ በሽታ ምክንያት ሕይወታቸውን ያጣሉ። ከእነዚህም መካከል 83% የሚሆኑት አዳዲስ ተጠቂዎች የሚገኙት ዝቅተኛ የኢኮኖሚ ደረጃ ባላቸው ታዳጊ ሀገሮች ነው። በተመሳሳይም 85% የሚሆኑት ሴቶች ሕይወታቸውን የሚያጡት በእነዚህ በዝቅተኛ የኢኮኖሚ ደረጃ ላይ ባሉ ሀገራት ነው። ለዚህም እንደ ምክንያትነት ከሚጠቀሱት መካከል የግንዛቤ እጥረት፣ የቅድመ ካንሰር ምርመራ አገልግሎት ተደራሽ አለመሆን እንዲሁም ዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

እንደ የዓለም የጤና ድርጅት ሪፖርት በምሥራቅ አፍሪካ በአማካኝ ከ100,000 ሴቶች መካከል 25.7 የሚሆኑት ለማህፀን ጭፍ ካንሰር ተጋላጭ ናቸው። ከዚህም ውስጥ የኢትዮጵያን ነጥላን ያየን እንደሆነ ከ100,000 ሴቶች መካከል 23 የሚሆኑት በዚህ በሽታ ይያዛሉ። በአንፃሩ ባደጉት ሀገራት ከ100,000 ሴቶች መካከል 16 ሴቶች ብቻ ናቸው ለበሽታው ተጋላጭ የሚሆኑት። ይህ የሚያሳየው ባጉት ሀገራት ያለው የበሽታው ሥርጭት እንደኛ ካሉ ታዳጊ ሀገራት ጋር ሲነፃፀር እጅግ ዝቅተኛ የሚባል እንደሆነ ነው። ነገር ግን አንዲት ሴት ለማህፀን ካንሰር ተጋላጭ የምትሆንበትን የዕድሜ ጣሪያ

ስንመለከት በኢትዮጵያ አንዲት ሴት ለበሽታው የመጋለጥ ዕድሏ የሚጨምረው በአማካኝ ከ35 ዓመት በኋላ ሲሆን፤ በአጠቃላይ በዓለም ላይ ያለው አማካኝ የዕድሜ ጣሪያ 16 ዓመት ነው። ይህ ደግሞ በኢትዮጵያ ያሉ ሴቶች በተቀረው ዓለም ካሉ ሴቶች ጋር ሲነፃፀር ለበሽታው በቶሎ እንደማይጋለጡ ያሳያል። በእንግሊዝ ሀገር የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚያሰየው አንዲት ሴት ዓመታዊ ማህፀን ምርመራ የማታደርግ ከሆነች ለማህፀን ካንሰር የመጋለጥ ዕድሏ በ1.7% የጨመረ እንደሆነ ያሳያል። ይህም ማለት ከ60 ሴቶች መካከል አንዷ በማህፀን ካንሰር ትያዘለች ማለት ነው።

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማኅበር በአሰላሳ ሆስፒታል በመገኘት ለእናቶች የሕክምና አገልግሎት የሰጡባቸው ሌላው ሕመም የማህፀን መውጣት ነው።

ይ/ር ዳዊት ደሳለኝ የጽንሰህ ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት ከአሁን ቀደም እንደገለጹት «...በሕክምና ቋንቋው Utrovaginal prolapsed በመባል የሚታወቀው የሴቶች የማህፀን መውጣት በተለይም prolapse የሚለው ቃል የተገኘው ከግሪክ ሲሆን፤ ትርጓሜውም አንድ ነገር ከነበረበት ወይንም ከተፈጠረበት እና ከሚቀመጥበት በታውን ሲለቅ እንደማለት ነው። ይህ ቃል የተለያየ የሰው ልጅ አካላትን ማለትም እንደ ማህፀን ያሉት በታቸውን ለቅቀው ወደ ውጭ መገፋታቸውን የሚያመለክት ነው። ቃሉ ለማህፀን ብቻም ሳይሆን ለተለያዩምሳሌ ለሴቶች ብልት፣ በወገብ አካባቢ እንደተገሸረተተ ለሚገለጸው ዲስክ ለመሳሰሉት ሁሉ በታቸውን ሲለቁ የሚገለጽበት ነው።

በመጀመሪያ የማህፀንን አቀማመጥ ማየት ተገቢ ይሆናል። ማህፀን በአንድ ሴት Hip Joint ወይም Hip Bone በሚባለው አጥንት ውስጥ ተቀምጦ የሚገኝ ነው። ይህ አካል እግራችንንና የላይ ሰውነታችንን የሚያገናኘው አጥንት ክፍል ነው። ማህፀን የተለያዩ ክፍሎች ያሉት ሲሆን፤ አንዱ እርግዝናውን የሚሸከም ሲሆን ሌላው ደግሞ እንደበር የሚያገለግል ቱቦ ነው። እነዚህ ቱቦዎች ደግሞ በየውሩ የሚወጣውን እንቁላል ወደ ማህፀን የሚያጓጉዝ ናቸው። ስለዚህ ቱቦውም፣ የማህፀን ከረጢቱም፣ የእንቁላል ከረጢቱም በዚህ አጥንት ውስጥ ተጠብቀው የሚገኙ ናቸው። ይህ አካል የተለየ መገለጫ ያለው ነው። እሱም አቀማመጡና የሚያደርገው ድጋፍ ማህፀኑ እዛው በበታው ላይ ማለትም አጥንቱ ላይ ሆኖ እንዲቆይ የሚያደርጉ የተለያዩ ጅማቶችን ጡንቻዎች እና አጥንቱ እንዲሁም ነርቮቹ ሁዙላ ተደማምረው ማህፀንን ከበታው ሳይንቀሳቀስ እንዲኖር የሚያደርጉ ናቸው። የሴት ልጅ ሌሎች አካላት ማለትም የሽንት ፊኛ እና ትልቁ አንጀት (ደንዳኔ) ጭምር ከማህፀን ፊትና ኋላ የሚገኙ ሲሆን፤ አነዚህም ከበታቸው ወደ ውጭ ሳይወጡ እንዲኖሩ የሚያደርጉ ድጋፎች በአጥንቱ እና በጡንቻው

እንዲሁም እነዚህን በሚሸፍኑት ጅማቶች ወይንም ፋሻዎች ይደረግላቸዋል። ጅማቶቹ አካላቱን ከአጥንቱና ማህፀኑ ጋር በማያያዝ ማህፀኑም ሆነ ከአካባቢው ያሉ አካላት ከቦታው ሳይንቀሳቀሱ እንዲኖር ያስችላሉ። ማህፀን የሚባለው ልጅ የሚሸከመው ሲሆን፣ ወደ ማህፀን በማስገቢያው ቦታ የሴት ልጅ ብልት ከፊት ለፊቱ የሽንት ፊኛ እንዲሁም ከኋላው ደግሞ ደንዳኔ የተባለው ትልቅ አንጀት የሚገኝ ሲሆን፣ ማህፀኑ በእነዚህ መካከል ወደ ላይ ተደግፎ የሚገኝ የሰውነት አካል ነው። እንግዲህ ይህንን በተፈጥሮ ያለውን ድጋፍ በሚያጣ ጊዜ ማህፀን ወደ ብልት ወደታች እየተገፋ ይመጣል። በዚህ ወቅት ማህፀንም ብቻ ሳይሆን የሽንት ፊኛንና ደንዳኔውን ደግፎ የሚይዘው አካል ማለትም የሴት ልጅ ብልትም ወደ ውጭ እንዲወጣ ይሆናል። ይህ የማህፀን ወደ ውጭ መውጣት አራት ደረጃ ያለው ሲሆን፣ በአራተኛው ደረጃ የሚታየው ማህፀኑ በጠቅላላው ብልቱን ጨምሮ ወደ ውጭ ወጥቶ የሚገኝበት ነው።»

ዶ/ር ዳዊት ደሰለኝ የማህፀን መውጣት ሴቶችን ከማኅበራዊና ከቤተሰባዊ ግንኙነት እንዲሁም ከልማት ተሳትፎ በእጅጉ የሚያደናቅፍ መሆኑን የገለጹት በአሰሳ ተገኝተው ሕክምናውን የሰጡት ዶ/ር ብርሃኑ ከበደ እንደሚሉት... «...በሀገራችን የጽንሰና ማህፀን ሕክምና ባለሙያዎች ቁጥራቸው ገና ከሚፈለገው ደረጃ አልደረሰም። ምናልባትም እጅግ አናሳ ነው ማለት ይቻላል። የጽንሰና ማህፀን ሕክምና ባለሙያዎች ከቁጥራቸው ማነስ በተጨማሪም ያሉትም ቢሆኑ የሚሠሩት በከተሞች አካባቢ ባሉ ሆስፒታሎች ውስጥ መሆኑም ሌላው አስቸጋሪ ሁኔታ ነው።

ስለዚህም ከበድ ያሉ የማህፀን ሕክምናዎችን ለመስጠት በአገራችን በተለያዩ አካባቢዎች ያሉ በርካታ ሆስፒታሎች ይቸገራሉ። በተለይም የቀዶ ሕክምና አገልግሎት በሚያስፈልጋቸው እንደ ማህፀን መውጣትና የማህፀን ካንሰር ያሉ ሕመሞች በከፍተኛ ሐኪሞች ሊታዩ ስለሚገባቸው ያንን ክፍተት የሚሞላ የሕክምና ባለሙያ በሌለባቸው አካባቢዎች የሚኖሩ እናቶች በጣም ይቸገራሉ። በእርግጥ አንዳንዶች ምርመራውን ካካሄዱ በኋላ አገልግሎቱ ወደሚሰጥባቸው ቦታዎች በመሄድ እየተገለገሉ ናቸው። ነገር ግን አቅሙ የሌላቸው እናቶች በከፍተኛ ስቃይ ኑሮአቸዋን ስለሚገፉ ችግሩን በመጠኑም ቢሆን ለማቃለል ታስቦ የተወሰደ ዕርምጃ ነው ብለዋል።

በአሰሳ ለሚኖሩ እናቶች የተሰጠው የሥነ ተዋልዶ ጤና አገልግሎት በሌሎች አካባቢዎችም እንደሚቀጥል አምናለሁ ያሉት ዶ/ር ብርሃኑ ከበደ የችግሩን ግዝፈት በማየት ተደራሽነትን ማስፋት ያስፈልጋል ብለዋል። በዘላቂነት ግን አሉ ዶ/ር ብርሃኑ በየአካባቢው የንማገኙ ሆስፒታሎችን አቅም ማጎልበት አስፈላጊ ይሆናል። በዚህም ረገድ የአገልግሎት መስጠት ብቃት ያላቸውን የሕክምና ባለሙያዎች በየሆስፒታሎቹ

እንዲኖሩ እንዲሁም የሕክምና መገልገያ ቁሳቁሶች እንዲሟሉ ማድረግ ሌላው ችግርን የሚያቃልል መንገድ ነው። በእርግጥ በአሁን ወቅት ብዙ የጽንሰና ማህፀን ሕክምና ባለሙያዎች ወደ ሥራው የሚቀላቀሉበት መንገድ እየተፈጠረ ቢሆንም ከዚህ በሰፊ መልኩ ግን ወደፊት ባለሙያዎች እንዲሟሉ ይደረጋል ብለን እናምናለን ሲሉ ዶ/ር ብርሃኑ ከበደ የጽንሰና ማህፀን ሕክምና ባለሙያ ሐሳባቸውን አጠቃለዋል።

«...ግልጽ ውይይት ...በሥነተዋልዶ ጤና ዙሪያ...»

«...አንዳንድ እርጅኖችን ዝም ብለን ሸፋፍነን የምናልፍባቸው ጊዜያት አሉ። ምክንያቱም ጠለቅ ብለን ካወራን ቤተሰቦች ሌላ ነገር ሊያስቡ ይችላሉ።»

«...የወር አበባዬ የመጣ የመጀመሪያ ቀን... በጣም ነበር የደነገጥኩት አስቀድሜ እናቴ ብትነግረኝ ኖሮ... ላልደነግጥ እችል ነበር። ስነግራት አደግሽ ማለት እኮ ነው ...ብቻ ነበር ያለችኝ»

ከላይ ያነበባችሁት ለዚህ እትም የተጋበዙት እንግዶች ከተናገሩት እውነታ የተወሰደ ነው። ሌላ እውነታም ታነቡ ዘንድ እነሆ...

ልጅቷ ከትምህርት ቤት የተሰጣትን የቤት ሥራ ይዞ ወደ እቤት ተመልሶለች። እቤት ስትደርስ ያገኘችው ታላቅ እህቷን ነበር። ወዲያው «የወር አበባ ምንድነው?» አለችት ጭክ ብላ በነፃነት..... እንዳሰበችው ለጥያቄዋ መልስ ሳይሆን ጥፊ ነበር ያገኘችው። ጥፊ ያደነዘዘውን ጉንጫን በእጇ ይዞ «ጠይቁ ተብለን እኮ ነው» አለች እያለቀሰች። እህት ነገሩን በዝምታ ለማለፍ ብትሞክርም ልጅት ቀጥላለች «እሺ ጋሼን ብጠይቀው ይነግረኛል?» አባቷን ማለቷ ነበር። «...ሁለተኛ ከሰው ፊት እንዲህ ብለሽ ስታወሪ እንዳልሰማሽ...» ከባድ ማስጠንቀቂያ ከሌላ ዱላ ጋር...። ለካስ የቤት ሥራው ይህ ነበር። የአካባቢ ሳይንስ መምህራቸው «የወር አበባ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ቤተሰቦቻችሁን ጠይቃችሁ እንድትመጡ።» ብሎ ነበር። እሷም እንደታዘዘችው ነበር ያደረገችው ያላሰበችው ዱብእዳ ገጠማት እንጂ።

ታሪኩ ይህን ጽሑፍ ሳዘጋጅ የሥራ ባልደረባዬ «የመጨረሻ ልጄ የቤት ሥራ» ብላ ያጫወተችኝ ነው። ምናልባትም ይህ የብዙዎቻችን ገጠመኝ ሊሆን ይችላል። ስንቶቻችን ነን በሥነ ተዋልዶ ጤናም ይሁን በሌሎች ተያያዥ ጉዳዮች ዙሪያ ለምናነሳቸው ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ እያገኘን ያደግን? ምላሻችሁን መገመት አያዳግትም።

በተለያዩ ጊዜ የተደረጉ ጥናቶች ወላጆች በሥነተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ከልጆቻቸው ጋር ግልጽ የሆነ ውይይት ለማድረግ ምችት እንደማይሰማቸው እና ይህን ለማድረግም ያላቸው ተነሳሽነት ዝቅተኛ እንደሆነ ይጠቁማሉ። በዚህም ምክንያት ወጣቶች በተገቢው ጊዜ ማግኘት የሚገባቸውን ትምህርት ወይም ደግሞ መረጃ ሳያገኙ ይቀራሉ።

ለዚህ እንደ ምክንያት ከሚጠቀሱት ነገሮች መካከል ወላጆች ይህን መሰል ጉዳዮችን የማሳወቅ ግዴታ የትምህርት ቤቶች ነው ብለው በማሰባቸው እንደሆነ በተደጋጋሚ ይነሳል። ያም ሆነ ይህ ግን የሥነተዋልዶ ጤናን እንዲሁም ሌሎች ተያያዥ ትምህርቶችን ለልጆች ለመስጠት ወላጆች ወይንም ቤተሰቦች በጣም ቅርብ መሆናቸው እሙን ነው።

ወንዶችም ሆኑ ሴት ልጆች የሥነተዋልዶ ጤና ላይ በቂ እውቀት እና ግንዛቤ ሊኖራቸው ይገባል። ነገር ግን ሴቶች ከወንዶች በተለየ መልኩ የተለያዩ አካላዊ ለውጦችን ስለሚያስተናግዱ፤ እንዲሁም የዛሬ ሴት ልጆች የነገ እናቶች በመሆናቸው በዚህ ዙሪያ ልዩ ትኩረት ሊሰጣቸው ይገባል።

በጉርምስና ጊዜ የሚከሰት አካላዊ ዕድገት እና የባህሪ ለውጦችን፣ ወሲባዊ ግንኙነት በሰዎች ሕይወት ውስጥ የሚኖረውን ቦታ እንዲሁም ሌሎች ጤና ነክ ጉዳዮች ለውይይት ቀርበው ወጣቶች በቂ ግንዛቤ ሊያገኙባቸው ከሚገቡ ጉዳዮች መካከል ዋነኞቹ ናቸው።

ለዚህ እትም ከጋበዝናቸው ወጣቶች መካከል አንድዋ ሠራዊት ትባላለች። ሠራዊት በአስራዎቹ የዕድሜ ክልል ላይ የምትገኝ ታዳጊ ነች።

ከቤተሰቦቿ ጋር ጥሩ የሚባል ግንኙነት እንዳለት እና በማንኛውም ጉዳይ ላይ ግልጽ ውይይት እንደሚያደርጉ ትመሰክራለች። ይህ የሆነው «ግልጽነት በእኛ ቤተሰብ ውስጥ ያለ እና እንደ ባህል የያዘነው ነገር ስለሆነ ነው» ትላለች። «በይበልጥ ከአባቴ ጋር ነው የምናወራው። አቤታችን ውስጥ ግልጽ ውይይት ስላለ ለእኔ ያን ያህል ከባድ አይደለም። » ይሁን እንጂ... ግልጽ ውይይት ቢያደርጉም የውይይት እርዳታ በእጅጉ የተገደቡ እንደሆኑም አልሸሸገችም።

«...አንዳንድ እርዳታችን ዝም ብለን ሸፋፍነን የምናልፍባቸው ጊዜያት አሉ። ምክንያቱም ጠለቅ ብለን ካወራን ቤተሰቦች ግላላ ነገር ሊያስቡ ይችላሉ። ለምሳሌ ወሲብ ነክ ጥያቄዎችን በምትጠይቁበት ጊዜ ወላጆች ነገሩን ያደረግሸው ወይም ለማድረግ ሐሳብ እንዳለሽ ሊያስቡ ይችላሉ። ስለዚህ እኔም ደፍሬ አልጠይቅም እነሱም ይህን ጉዳይ አያነሱትም።»

ሌላዋ ወጣት ሜሮን ትባላለች። ሜሮን የ22 ዓመት ወጣት ነች። አሁን ላይ ሜሮን የሥነተዋልዶ ጤና ጉዳዮችን በሚመለከት ያላት ግንዛቤ በቂ የሚባል እንደሆነ ትናገራለች። ነገር ግን ይህ ከቤተሰቦቿ ጋር በምታደርገው ውይይት የመጣ ሳይሆን ከትምህርት ት እንዲሁም በግል ከተለያዩ መረጃዎች ያገኘሁት ነው ትላለች።

«በእኛ ቤተሰብ ውስጥ በዚህ ጉዳይ ላይ ውይይት ብሎ ነገር ኖሮ አያውቅም። እኔም ሆነኩ እህቶቼ ብዙውን ነገር ያወቅነው ከትምህርት ቤት እና ከተለያዩ መረጃዎች ነው። አስታውሳለሁ ...የወር አበባዬ የመጣ የመጀመሪያ ቀን በጣም ነበር የደነገጥኩት፤ ይህ ነገር እንደሚፈጠር አስቀድማ እናቴ ብትነግረኝ ኖሮ ምናልባት ያን ያህል ላልደነግጥ እችል ነበር። ከሆነ በኋላ እንኳን ስነግራት አደግሽ ማለት እኮ ነው ብቻ ነበር ያለችኝ»

በሀገራችን ከቤተሰብ ወይም ከአሰዳጊ ጋር ይህን መሰል ውይይቶችን ማድረግ የተለመደ አይደለም። ውይይት ለማድረግ ሐሳብ ይሰጣል ያልነውን መረጃ ለንባብ ብላናል።

////////////////////

በሥነተዋልዶ ጤና ዙሪያ ወላጆች እና ልጆቻቸው የሚኖራቸውን ግንኙነት እንዴት ማጠናከር ይቻላል?

ብዙ ወላጆች የሥነተዋልዶ ጤናን የተመለከቱ ጉዳዮችን ከልጆቻቸው ጋር በግልጽ ለመወያየት ከባድ ሲሆንባቸው ይስተዋላል። ነገር ግን በቤተሰብ ውስጥ ይህ ዓይነቱ ውይይት እንዲኖር ለማድረግ የሚረዱ መንገዶች አሉ።

- እናቶች ለልጆቻቸው በእጅጉ የቀረቡ እና የሥነተዋልዶ ጤናን በተመለከተ የሚኖሩትን አካላዊውም ሆነ ሥነልቦናዊ ጉዳዮችን ከልጆቻቸው ጋር ለመወያየት ዝግጁ መሆን ይኖርባቸዋል።
- እናቶች ከወንዶችም ሆነ ከሴት ልጆቻቸው ጋር የቀረበ ግንኙነት መፍጠር እና ልጆቻቸው ነፃነት እንዲሰማቸው ማድረግ አለባቸው።
- ወላጆች የሥነተዋልዶ ጤናን በተመለከተ በሚኖሩት ውይይቶች ላይ ሴቶችም ሆኑ ወንዶች ልጆቻቸው እንደ የወር አበባ ባሉ የሥነተዋልዶ ጉዳዮች ላይ በቂ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።

ስኬታማ ውይይቶች

አንዳንድ ቤተሰቦች ሥነተዋልዶ ጤናን እንዲሁም ወሲብ ነክ ጉዳዮችን በተመለከተ ከልጆቻቸው ጋር ግልጽ የሆነ ውይይት ያደርጋሉ። ይህም የሚከተሉትን ሁኔታዎች ያካትታል፡-

- ወላጆች ጥሩ አድማጭ መሆን
- ወላጆች ልጆቻቸው ለሚያነሱላቸው ጥያቄዎች በቂ እና ታክሜኒ ምላሾችን መስጠት
- በውይይት ወቅት ልጆች የግል አመለካከታቸውን ያለ ምንም ተፅዕኖ እንዲናገሩ መፍቀድ
- ልጆች ጥብቅ የሆነ መመሪያ እንዲከተሉ ከማድረግ ይልቅ ቀርቦ ውይይት በማድረግ ሐሳብ ማቀበል

ይህ ሲሆን ልጆች በወላጆቻቸው ዘንድ ተሰሚነት እንዳላቸው እና ወላጆቻቸው ከጎናቸው እንደሆኑ ያስባሉ።

ውይይቱን የሚያውኩ ነገሮችን ማስወገድ

አንዳንድ ሁኔታዎች ውይይቱን ሊያውኩ እና ወዳልተፈለገ አቅጣጫ ሊመሩት ይችላሉ። በውይይት ወቅት መወገድ ከሚገባቸው ሁኔታዎች መካከል፡-

- ልጅዎ ከእርስዎ ጋር ተመሳሳይ አቅም እንዲኖረው አለመጠበቅ
- የየያዙት ሐሳብ ትክክል ባይሆን በትእግስት ለማስረዳት መሞከር
- ሐሳባቸውን ከመተቸት መቆጠብ ወይም አለመቆጠት
- በንግግራቸው መሃል ጣልቃ አለመግባት
- በጥሞና ማዳመጥ
- ሁልጊዜ የእርስዎ መመሪያ እና ክትትል እንደሚያስፈልጋቸው አለማሰብ «ምክርዎ እንደሚያስፈልጋቸው ቢሰማዎት እንኳን አስቀድመው ምክንያቱን መንገር ይኖርብዎታል።»
- ወሲብ ነክ ጥያቄዎች ሲቀርብልዎት ስለ ልጅዎ መጥፎ ወይም የተሳሳተ አመለካከት መያዝ የለበዎትም። ቁጣ የተቀላቀለበት ምላሽ ልጆችዎ ዳግመኛ ተመሳሳይ ጥያቄዎችን እንዳያነሱ ሊያደርጋቸው ይችላል።

ምንጭ፡- Better health channel

«...ምናለ... ሐኪሞቹ ያሉኝን ብሰማ ኖሮ?...»

አንዳንድ ጊዜ በሕይወታችን ከባድ ውሳኔዎችን እንድንወስን የምንገደደባቸው ሁኔታዎች ይፈጠራሉ። በዚህ ወቅት የቤተሰብ፣ የጓደኛ እንዲሁም የትዳር አጋር ሐሳብ ወይም ምክር ሊያስፈልገን ይችላል። ወይም ደግሞ ያለማንም ድጋፍ የእራሳችንን ውሳኔ ልንወስን እንችላለን። በዚህ እችም በመውለድ አጋጣሚ የተስተዋሉ ችግሮች እናስነብባችኋለን። ከዚህም ጋር ተያይዞ በእርግዝና ወይም በወሊድ ጊዜ እናቲቱ ልታደርግ የሚገባውን የሕክምና ክትትል ወይም የምትወልድበትን መንገድ በተመለከተ ከቤተሰብ ወይም ከጤና ባለሙያ ጋር የሚኖረው ምክክር ምን መምሰል አለበት የሚለውንም ለንባብ ብለናል። ለነሳነው እርእስ አስረጂ ይሆናሉ ያልናቸውን ግለታሪኮችን ከሕክምና ባለሙያዎች መልስ ጋር በዚህ እችም የተካተተ ሲሆን፣ በብራስ የእናቶች እና ሕፃናት ሆስፒታል የፅንሰ እና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት የሆኑት ዶክተር ሙብራቱ ጀምበር እና ዶክተር ፍቅሬ አማረ መደረግ አለበት የሚሉትን ይመክራሉ።

«...የወለድኩት ትናንትና ስምንት ሰዓት ነው። ዕድሜዬ 27/ ዓመት ነው። ባለቤቴ በአጠገቤ የለም። ውጭ ሀገር ነው። ይህች ልጅ የመጀመሪያዬ ናት። የእርግዝና ክትትል የጀመርኩት በአምስት ወር ገደማ ሲሆን፣ ሐኪሞቼም ወዲያው እንደአዩኝ ጽንሱ ትክክል አይደለምና ቢቋረጥ ይሻላል ብለውኝ ነበር። እኔ ግን የፈጠራት እግዚአብሔር ያውቃል። ለምን ይቋረጣል? የሚል መልስ ነበር የሰጠሁት። ቤተሰቦቼም ግማሹ በማስወረዱ ሐሳብ ተስማሙ። ግማሹ ደግሞ ፅንሱ ገና በደንብ ስላለደገ እግዚአብሔር የሚያደርገውን መጠበቅ ነው ነበር ያሉኝ። ቤተሰብ ብቻም ሳይሆን ጓደኞቼንም አማክሬያለሁ። በጭራሽ አይሞከርም። ሐኪሞቹ ምን ያውቃሉ? አሉኝ። እኔም ተጽናናሁኝ እና እስከ ዘጠኝ ወር ድረስ እርግዝናውን ይገደብኩ። አሁን ግን ስትወለድ እጅግ ጸጸተኝ። ብዙ የአካል ጉድለት ያለባት ልጅ ነች። ምናለ ሐኪሞቹ ያሉኝን ብሰማ ኖሮ?...»

ይህች ምስክርነቷን የሰጠችንን እናት ያዋለዱት ዶ/ር ፍቅሬ አማረ ናቸው።

«...እኔ ከማዋለዱ በፊት በተደረገላት ምርመራ የጽንሱ አፈጣጠር ችግር ስለነበረበት ደንግጭ ነበር። ምክንያቱም እርግዝናው ዘጠኝ ወሩን እስኪጨርስ ድረስ ምንም የእርግዝና ክትትል ያላደረገች ስለመሰለኝ ነበር። ነገር ግን ሳናግራት ...እ...እ...ይ እግዚአብሔር ያውቃል ብዬ ነው እንጂ ጽንሱ መቋረጥ እንደነበረበት ተነግሮኛል አለችኝ። እኔም በጣም አዝኜ በይ ...አሁን ሁለት ጉዳት እንዳይሆንብኝ የምትወልደው በአፕራሲዮን ሳይሆን በምጥ እንዲሆን የተለያዩ ሙከራዎችን በትእግስት እናደርጋለን

አልኩዎት። አሁንም እሺ አላለችም። በአፕራሲዮን አሁንም እሷ አላለችም። በአፕራሲዮን ካልወለድኩ የሚል ጥያቄ ሲበዛብኝ ምንም ማድረግ አልቻልኩም። ልጅዎን በአፕራሲዮን እንድትገላገል ተደረገ። የተወለደችው ልጅ ሕይወት አላት። ትጠባለች። የደረሰባት የአካል ጉድለት ...በጭንቅላት ውስጥ የሚኖር ፈሳሽ አለ ይህ ፈሳሽ በተለያዩ አጋጣሚ ሊከማች ወይም ከሚፈለገው መጠን በላይ ሊመረት ይችላል። ይህ ደግሞ የአንገል ቲሹ ውስጥ ያሉትን ካቪቲዎች እየገፋ እንዲለጠጡ ያደርጋል። በዚህ ጊዜ የአንገል ቲሹ እየተጎዳ ይሄዳል ስለዚህ ጭንቅላት ትልቅ ይሆናል።

ከወገብ በታች ያለውን አካል በሚመለከት ...መጀመሪያ ሕፃኗ ስትፈጠር የእራሱ የሆነ አካሄድ አለው። በስተጀርባዋ በኩል ነርቡን መሀል አድርጎ አጥንቷን የማሸፍን ሦስት ክፍሎች አሉ። ለአጥንት የሚሆን ወይም ለጡንቻ የሚሆን ለነርብ ሲስተም የሚሆኑ የእራሱ የሆኑ ክፍሎች አሉ። ጽንሱ ሲፈጠር ገና በመጀመሪያ በሦስት ወር ውስጥ በሚሠራበት ጊዜ በስተኋላው ይሸፈንና ይገጥማል። በዚህ ጊዜ ሳይገጥም ሲቀር ችግ ይኖራል። ስለዚህ ነርቡ ክፍት ይሆናል ማለት ነው ነርቡን የሚሸፍኑት... ደግሞ ውኃ ይሞላል ይለጠጣል ወይም ያብጣል። በዚህ ጊዜ ምን ይሆናል? ነርቦች ጥቅም ላይ አይውሉም። ይህ ሲሆን ከእግር በታች ፓራላይዝድ ሊሆን ይችላል። ይህች ልጅም የገጠማት እንደዚህ ያለው የተፈጥሮ መዛባት ነው።

እንደ አጠቃላይ ሲታይ ግን...አሉ ዶ/ር ፍቅሬ:-

ብዙ ዓይነት የተፈጥሮ ችግሮች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። ለምሳሌ Central nervous abnormality የምንለው አለ። ጭንቅላታቸው ውስጥ አንገል የምንለው ነገር ላይኖር ይችላል። በጀርባቸው ላይም እንዲሁ ችግር ሊፈጠር ይችላል። ጭንቅላት አካባቢ የሚኖር አጥንት ወይም Braine tissue ላይኖር ይችላል። ሁለተኛ ደግሞ አከራካሪ አጥንት ላይ ችግር ይፈጠር እና አከርካሪ አጥንቱን የሚሸፍነው አካል ይወጣ እና በፈሳሽ ሊሞላ ይችላል።

ጽንሰ ለምን የተፈጥሮ መዛባት ያጋጥመዋል የሚል ጥያቄ ሲነሳ መልሱ በተለያዩ ምክንያቶች ሲሆን፣ ዋናው ግን የፎሊክ አሲድ እጥረት ነው ተብሎ ይታሰባል ብለዋል ዶ/ር ፍቅሬ። ፎሊክ አሲድ ማለት ለነርብ ሲስተም አሠራር በጣም የሚጠቅም ንጥረ ነገር ነው። ስለዚህ የዚህ የፎሊክ አሲድ እጥረት ሲኖር የተለያዩ እክሎች ሊያጋጥሙ ይችላሉ ተብሎ ይታሰባል።

ቤተሰብ በብዙ ነገሮች ላይ ሐሳብ መስጠት እና መወሰን እንደሚችል ባይካድም ሙያዊ የሆኑትን ነገሮች ግን ለባለሙያዎች እንዲተው ይመክራል። አንዲት እናት በእርግዝናዋ ወቅት በመጀመሪያው ሦስት ወር ውስጥ አልትራሳውንድ ብትነሳ ቀኑን ይነግረናል።

ሁለት ሳይቱን (ከማህፀን ውስጥ ነው ውጪ?) የሚለውን ይነግረናል። ሦስተኛ ደግሞ በሕይወት መኖሩን ይነግረናል። በሦስት ወር ውስጥ የሚደረግ አልትራሳውንድ እነኚህን ሁሉ ነገሮች ይነግረናል። ከዛ ቀጥሎ ባሉት አራት እና አምስት ወራት ውስጥ ደግሞ በአጠቃላይ የልጁን አካላዊ ሁኔታ ማለትም ጭንቅላቱም፣ የጀርባ አጥንቱም፣ እግሩም ስለሚታይ ልጁ ጤናማ ነው ወይ? የሚለውን ለመለየት ይጠቅመናል። ሦስተኛው አልትራሳውንድ ሲያስፈልግ ለምሳሌ እንቅስቃሴ አነሰብኝ ካለች በእጃችን ነክተን አቀማመጡን ከተጠራጠርን በአጠቃላይ እንቅስቃሴውን እና የሽርት ውኃውን ለመቆጣጠር አልትራሳውንድ መታየት ይጠቅማል። አሁን ይህች ልጅ በሁለተኛው ወይም በሦስተኛው ወር ላይ ሲነገራት እግዚአብሔር ያውቃል ነበር ያለችው። በትክክልም እግዚአብሔር ያውቃል ማለትን ወደተግባር ስንተረጉመው ...ሐኪሙም የተማረው እግዚአብሔር ሰዎችን እንዲያድን ፈቅዶ ነው የሚለውን አብሮ መመልከት ይገባል። ሐኪሙ ጽንሱ ችግር ስላለበት ይቋረጥ ሲል ለሚወለደውም ደህንነት ነው የሚለውን ከግምት ውስጥ ማስገባት ተገቢ ነው።

«...አሁን እኔ የወለድኩዋት ልጅ ምናልባት ሕይወትዋ ቢተርፍ እንኳን በማሳደጉ ረገድ እጅግ ከባድ ፈተና እንደሚገጥመኝ አውቃለሁ። ጀርባዋ በጣም እየቆሰለም ስለሆነ ምን እንደሚደርግ አላውቅም። የእኔን ታሪክ ለሚያነቡ ሁሉ የምመክረው ...ከእግዚአብሔር በታች ሐኪም በሚለው ማንኛውንም ነገር ላይ ምንም ይሁን ምንም መወሰን ያስፈልጋል። እና ሐኪም የሚለውን መስማት እና ያሉትን ተቀብሎ ተግባር ላይ ማዋል ጥሩ ነው። እኔ አሁን ፅንሱ ገና ስለሆነ ክፍተቱ ይገጥማል ስላሉኝ ነበር።

ነገር ግን ለመውለድ እዚህ ሆስፒታል ስመጣ ችግሩን ሲነግሩኝ የመጨረሻው ሰዓት ላይ ስለነበር አዝኜ ነው የተቀበልኩት። አሁን ወደ ሌላ ሆስፒታል እንድሄድ ጠቁመውኛል። ታሪኩን ጽፈው እንደሚያስተላልፉኝም ገልጸውልኛል። እንግዲህ ምን አደርጋለሁ። ዕድሌን እሞክራለሁ። ልጅቷ ቶሎ ሕክምናውን ካላገኘች በመኖር እና ባለመኖር መካከል ያለች ይመስለኛል። ከሕክምናውም በኋላ ጤነኛ ልጅ የምትሆን አይመስለኝም።

ሐኪምዋም እንደሚሉት «...ወደ ሌላ ሆስፒታል እረፈር ነው የምናደርገው። ችግሩን ለማስተካከል የሚደረጉ የተለያዩ ሕክምናዎች ይኖራሉ። ጭንቅላቱንም ለማስተካከል የሚደረግ ሕክምና አለ። ከጀርባው በኩል ያለውን ክፍተት ደግሞ በቀዶ ጥገና ሊሰፉት ወይም ሊሸፍኑት ይችላሉ። የነርቭ ሐኪሞች እና የቀዶ ጥገና ሐኪሞች ቢያዩት እና ቢያክሙት የበለጠ ጥሩ ይሆናል። በአጠቃላይ ግን የአንጎል ቲሹዎቹ በጣም ስስ ስለሆኑ አእምሮዋ ጤናማ ላይሆን ይችላል። እግሩዋም ላይ የተወሰኑ ችግሮች ሊከሰቱ ይችላሉ። በብራስ ሆስፒታል ሌላም እናት ተመሳሳይ ችግር ገጥሞአት አነጋግረናታል።

«...እኔ እርግዝናዬን እስከ ዘጠኝ ወር ድረስ በትክክለኛው መንገድ ክትትል አድርጌ ጨርሼያለሁ። ምጥ በመጣም ጊዜ በጊዜው ደርሼ በማማጥ ላይ እያለሁኝ የሚያዋልዱኝ ሐኪም ግዙፍ ስለሆነ በአፕራሲዮን ብትወልጂ ይሻላል አሉኝ። ቤተሰቦቼ ደግሞ የመጀመሪያ ልጅ ስለሆነ በምጥ ብትወልጂ ይሻላል እንጂ አፕራሲዮን አታደርገም አሉኝ። እኔም የቤተሰቤን ተቀብዬ በምጥ እወልዳለሁ አልኩኝ። መጨረሻው ግን አሳዛኝ ሆነ። ልጄን በሕይወት ማግኘት አልቻልኩም።»

የዚህች እናት ጉዳይም ልክ ከላይ እንዳይበባችሁት ሁሉ የሐኪምን ምክር አለመቀበል ነው። ሐኪምዋ ዶ/ር መብራቱ ጀምበር እንደሚሉት... ቤተሰብ ጣልቃ መግባት በሌለበት ጉዳይ ጣልቃ ባይገባ ጥሩ ነው። አንዳንድ ጊዜ የተሳሳተ አስተሳሰብ ሲንፀባረቅ ይስተዋላል። ሐኪሞቹ አፕራሲዮን እናድርግ የሚሉት ገንዘብ ለመሰብሰብ ነው የሚሉ ሰዎች ያጋጥማሉ። ምናልባት አንዳንድ ቦታ ሊደረግ ይችል ይሆናል ተብሎ ቢገመትም በአብዛኛው ግን የሙያው ሥነምግባር የማይፈቅደው እና ሙያቸውን የሚያከብሩ ሐኪሞችም የማይፈጽሙት መሆኑን አበክሬ መናገር እፈልጋለሁ። ስለዚህ በማንኛውም መንገድ ከሕክምና ባለሙያ ጋር መመካከር ይጠቅማል። ምናልባት እንኳን ያላመኑት የሕክምና ምርመራ ውጤት ወይንም ምክር ቢገጥማቸው ሌላ ተመሳሳይ ባለሙያን አማክረው ለውሳኔ ሊደርሱ የሚችሉ መሆኑን እጠቁማለሁ።

...አ...ም...ራ...ን...

አምራን የዛሬ አራት ዓመት ገደማ የተወለደች አንዲት ሕፃን ስም ነው። ለዛሬ እንግዳ ያደረግናቸው ቤተሰቦች ልጅ ስም አምራን ለምን ተባለ? ለስምዋ መነሻ የሆነውን ታሪክ የዛሬ አራት ዓመት የአምራን እናት ወ/ሮ የምስራች ላቀው በወለደችበት ሆስፒታል ተገኝተን ስናነጋግራት የሚከተለውን ነገር የገለጸችልን።

«ልጅ የማግኘት ጉጉቴ በጣም ከፍተኛ ነበር። ነገር ግን አልቻልኩም። በአረገዝኩ ቁጥር ውርጃ ይከተላል። እጅግ በጣም ነበር የተሰቃየሁት። ነገር ግን በሕክምናው ሰፋ ያለ ክትትል ሳደርግ በማህፀንሽ ውስጥ እጢ አለ... ስለዚህ እጢውን ብቻውን ለማስወጣት ስለማትችይ ከማህፀንሽ ጋር መውጣት አለበት ተባልኩኝ። እጅግ በጣም ተስፋ ቆረጥኩኝ። እንግዲህ ማህፀኔ መውጣት ካለበት ልምድ ያለው ደህና ሐኪም መፈለግ አለብኝ አልኩና ማጠያየቅ ጀመርኩኝ። ያማከርኩዋቸው ሰዎች ዶ/ር መብራቱ ጀምበርን ጠቆሙኝ። እኔም ክትትሌን ጀመርኩኝ። ዶክተሩ ምርመራውን ማድረግ የጀመሩት ገና ከማርገዜ በፊት ነው። እኔ የነበረብኝ የጤና ችግር እጢው ብቻ አይደለም። የስኳር ሕመምተኛ ነኝ። እንደገናም አር ኤች ኔጌቲቭ ነኝ። ስለዚህ ዶ/ር የነገሩኝ ስለ ስኳር ተጠንቀቂ... ሌላውን ነገር እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ በእኔ ተይው ብለውኝ ነበር። እንዳሉኝም ለእግዚአብሔርና ለዶ/ሩ አደራውን ትቆ ይኸው የሴት ልጅ እናት ሆኛለሁ። ልጅቷ የተወለደችው በቀኗ ሳይሆን ቀድማ ነው። ምክንያቱም የሽርት ውኃው አልቆ በመገኘቱ ነው። እርግዝናውንና እጢውን በተመሳሳይ ወቅት የመሸክም ሁኔታው ለእኔ ብዙም አልከበደኝም። አሁንም እጢው አልወጣም። እኔም ድጋሚ አንድ ልጅ ብወልድ እፈቅዳለሁ። ሐኪሜም ያንን ዕድል እንደሰጡኝ እቆጥረዋለሁ።»

ወ/ሮ የምሥራች ላቀው/2003 ዓ.ም.

ዘንድሮ ወ/ሮ የምሥራችን ስናገኛት ከስምንት ወር በላይ እርጉዝ ነበረች። ስለሁለተኛው ልጅዋ መምጣት የሚከተለውን ነበር የገለጸችልን።

«...ከዚህ ልጅ መወለድ አስቀድሞ የነበረውን ታሪክ ማስታወስ በጣም ይከብደኛል። ሁልጊዜ እርግዝናው አምስት እና ስድስት ወር ሲሆን ነበር የሚወርደው። ወደዚህ ሆስፒታልም የመጣሁት በቃ... ለመገላገል... ማህፀኔን ለማስወጣት ነበር። ነገር ግን እግዚአብሔር እንድወልድ ፈቅዶ ስለነበር ነው ወደዚህም ሐኪም ጋ የመጣሁት ማለት ነው። በመጀመሪያው እርግዝና ወቅት እንደ ሐኪሙ ውሳኔ ምናልባት ድጋሚ መውለድ ትችይ ይሆናል በሚል ነበር እጢው ያልተነካው። እንዲሁም እጢው በማህፀን ውስጥ የማደግ ባህርይ ስለሌለው አይጎዳሽም ነበር ያሉኝ ዶ/ር መብራቱ። እሳቸውም ባሉት

መሠረት አሁንም በሰላም አርግጧል... እነሆ ክትትሉን ቀጥያለሁ። በእኔ በኩል በልጅ ፍላጎት ጥማት እጅግ ተሰቃይቼ ስለነበር አሁንም ሌላ ልጅ ባረግዝ እፈቅዳለሁ። ለማንኛውም እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ነው ሁሉም ነገር የሚሆነው።»

የአራት ዓመትዋ ሕፃን አምራን እጅግ ባሚረ ሁኔታ ተይዘለች። በላይዋ ላይ ያጠለቀቻቸው ጌጦች እሷንም እንድታንፀባርቅ አድርገዋታል። አንደበቷ ይጣፍጣል። ተጨዋች እና ተግባቢ ነች። እራስዋንም በደንብ ታስተዋውቃለች። ካዋለዳት ሐኪም ጋር ያላት ቅርርብ የአባት እና የልጅ ያህል ነው።

የዛሬ አራት ዓመት የተወለደችውን አምራንን አስመልክቶ አባትዋ አቶ ዘራሁን ሁኔታውን እንደሚከተለው ይገልጻል።

«...ልጅትዋን አምራን ብለን የሰየምናት ከብዙ ጭንቅና ትግል በኋላ ስለተገኘች... እጅግ በጣም ልጅ ሲያምረን ቆይቶ በስተመጨረሻው በእግዚአብሔር ዕርዳታ ስለተገኘች ነው። አምራን ከመወለድዋ በፊት እኔና ባለቤቴ ምንም እንኳን ብንዋደደ ቤታችን ልጅ ስለማይሮጥበት ቅር ይለን ነበር። ልጅ በተረገዘ ቁጥርም ጭንቀትና ሐሳብ ነበር ሁለታችንንም የሚጠምደን። እኔም ስጋት ስላለብኝ እንደ ልቤ በሥራዬ ላይ መሯሯጥ ያዳግተኝ ነበር። አሁን ግን አምራንን ስላገኘን ቤታችን የሞቀ ነው። ልጅትዋ እጅግ ሳቂታና ደስተኛ ናት። እኛም በተቻለ መጠን ደስታዋ እንዳይዳደል የቻልነውን እናደርጋለን። እኔ ያጎደልኩት ነገር ካለ እናትየው ትሞላለች። እናትየው ከጎደለች እኔ ደግሞ እዚህ ጋ ቀረ ብዬ አሟላለሁ። ትኩረታችን ሁሉ ወደ አምራን ያዘነበለ ነው...» ነበር ያለው።

ሐኪምዋ ዶ/ር ሙብራቴ ጀምበር እንደሚመሰክሩት «...በአሁን ወቅት ወ/ሮ የምስራች ላቀው ያረገዘችው ወንድ ልጅ ነው። በአነጋገርናቸው ዕለት ...ዛሬ 37/ ሳምንት ከ3 ቀን የሆነው እርግዝና ነው...» ነበር ያሉን። ወ/ሮዋ ምንም የጤና ችግር አይስተዋልባትም። የዚህ ምክንያት ደግሞ ያላትን ችግር በደንብ ጠንቅቃ ስለምታውቅ ሐኪም የነገራትንም ምክር በሙሉ ሥራ ላይ የምታውል እንደ ባለሙያ የምንደሰትባት እናት በመሆንዋ ነው። : እርግዝናውን በሚመለከት ከዚህ ቀን ጀምሮ ቢወለድ የሚችል ቢሆንም ነገር ግን ስኳር ሕመም ያለባቸው እናቶች ትንሽ ቀኑን ጠብቀው ቢወልዱ ስለሚሻል ጊዜውን እንጠብቃለን። አንዱ ትልቁ ልትከታተለው የሚገባት የጤና ሁኔታ የስኳር ጉዳይ ሲሆን፣ እሱንም ባለማሰለስ ቀደም ሲልም የምትከታተልበት ሆስፒታል ትከታተላለች። ስኳር እንደተላለፈ በሽታዎች የማይቆጠር ቋሚ በሽታ ነው። ስኳር በዘር ግንድ ሊተላለፍም ላይተላለፍም የሚችል ሕመም ነው።» ብለዋል።

ዶ/ር መብራቱ በማህፀን ውስጥ የለውን እጢ በሚመለከትም እንደሚሉት «...እጢው ዕድገቱን ጨርሶ ያለ በመሆኑ መጠኑን ሳይጨምር ባለበት ሁኔታ እንዳለ ነው። ለወደፊቱም ዕድሜ እየገፋ ሲሄድ እንዲሁም በተደጋጋሚ ልጅ ሲወለድ እየሚሸሸ ሊሄድ ይችላል።»

የዛሬ አራት ዓመት ወ/ሮ የምሥስራቸ ልጅዋን ስትወልድ እጢውን ከማውጣት ይልቅ ቢቆይና ድጋሚ የመውለድ ዕድል ቢኖራት የሚል ተስፋ ስለነበር እነሆ እንደገና ልትወልድ ደርሳለች። ዶ/ር መብራቱ አሁንም እጢውን ማውጣት አስፈላጊ አይደለም ይላሉ።

«...እጢው ምንም ዓይነት ችግር እስካለስከተለ ድረስ መነካካት አያስፈልግም። ምክንያቱም በመነካካት ሌሎች ችግሮች ሊያስከትል ስለሚችል ነው። አንድ እጢ በእናትየው ሕይወት ላይ አደጋ የሚያስከትል እስካልሆነ ድረስ... እንዲሁም ልጅ መውለድ ሲከለከል ወይም ሌሎች የጤና እውከታዎችን ማለትም በወር አበባ ጊዜ ደም እየበዘ ሲመጣና እናትየውን ወደ ደም ማነስ የሚከት ከሆነ ዕርምጃ መውሰዱ አማራጭ የለውም። ነገር ግን ምንም ችግር የማያመጣ እጢ ከሆነ ለማውጣት ብዙም መቸገር አስፈላጊ አይደለም።» ነበር ያሉት።

«...የዛሬ አራት ዓመት አምራን በተረገዘችበት ወቅት ስምንት ወር ከአስራ አምስት ቀን ድረስ በሰላም ተጉጤ ነበር። ነገር ግን ከአስራ አምስት ቀን በፊት በተደረገው ምርመራ የሽንት ውኃው ደህና ደረጃ ላይ ቢሆንም ነገር ግን ሊወርድ እንደሚችል ግምቱ ስለነበራቸው ፈሳሽ ነገር እንድወስድና እረፍት እንዳደርግ ምክር ለግሰውኝ ነበር። እኔም ከሐኪሙ በተሰጠኝ ምክር መሠረት የታዘዘኩትን ፈጽሜ ለቀጣዩ ምርመራ ወደ ሆስፒታሉ መጥቼ ነበር። ምርመራው ሲደረግልኝ የሽንት ውኃው ያለቀ በመሆኑ ከዚህ በኋላ ሁለት ሦስት ቀን ብንታገስ ጽንሱን የማጣት ነገር ስለሚከተል በአፋጣኝ በአፕራሲዮን እንድትወለድ ነው የተደረገው።» በጊዜው ሐኪምዋም እንደተናገሩት «...የመውለጃ ጊዜ ገና ሳይደርስ ወደ 36/ሳምንት ገደማ ሲቃረብ የሽንት ውኃው አለቀ። እናትየው የስኳር ሕመም ስለላለባት በዚህ ወቅት ቢወለድ ምልባትም ሳንባው ላይጠነክር ይችላል የሚል ሥጋት ቢኖርም ቢያንስ ሕይወት ለማትረፍ እንዲወለድ ከማድረግ ውጪ አማራጭ አልነበረም። ከእናትየውም ይሁን ከባለቤትዋ ጋር ባደረግነው ስምምነት አምራን እንድትወልድ ሲደረግ ቆንጆ ሴት ልጅ ሆና ነበር የተገኘችው። ስኳር... እጢ... አር ኤች... ብቻ ተደራራቢ ችግሮች የነበሩባት ቢሆንም በሰላም ሴት ልጅ እንድትገለገል ሆኗል።»

ይህ የዛሬ አራተ ዓመት ልምድ ነው። ከላይ እንደገለጽነው ይህች እናት ከአምዱ አዘጋጅ ጋር ስትገናኝ ለመውለድ ጥቂት ቀናት የቀሯት ቢሆንም ነገር ግን ከዚያን ዕለት ማለፍ አልቻለችም። ለምን? ሐኪሟ ዶ/ር መብራቱ ጀምበር የሚከተለውን መልስ ሰጥተዋል።

«...በዕለቱ ወደ ሆስፒታል የመጣችው ለምርመራ ስለነበር እና ሁልጊዜም ሙሉውን የጤና ሁኔታ ማየት ስለምፈልግ ቃለ ምልልስ ካካሄደች በኋላ ወደ አልትራሳውንድ ነበር የላኳት። የአልትራሳውንዱ መልስ ሲመጣ የጽንሱ አተነፋፈስ እጅግ የቀነሰ መሆኑ መልስ ተሰጠኝ። እኔም ...ምናልባትም ምግብ ስላልበላች ይሆናል በሚል ትንሽ እንድትቀምስና ተመልሳ እንድትመጣ ነገርኳት። በድጋሚ ብትመረመርም ግን ውጤቱ ለውጥ የለውም። ከዚያ በኋላ ኦፕራሲዮን ለማድረግ የበላችው ምግብ ስለሚረብሽ ሰዓቱ እስኪያልቅ ድረስ እጅግ በጣም ጭንቅ ነበር። በኋላ ግን ሰዓቱም ፈቅዶ ስኳሩም ይህና ደረጃ ላይ ደርሶ ኦፕራሲዮን ስናደርጋት ጤናማ ወንድ ልጅ ነበር የተገለገለችው። ሊያመልጠኝ ነው ብዬ ሰግቼ የነበረ ቢሆንም እግዚአብሔር ይመስገን ልጄ ተርፏል።»

ነበር ያሉን።

ከዚህች እናት ታሪክ የምንማረው ነገር ቢኖር አንድ ሰው ምንም ያህል የጤና ችግር ቢኖርበትም በትክክል የሐኪምን ምክር ከተከታተለና ተግባራዊ ካደረገ መፍትሔው በእጁ ነው የሚለውን ነው።

«...ለሳይንሱ ዕድገት ...የባህል እና ልማድ አስተዋጽኦ...?»

አንዲት ሴት ልጅ ስትወልድ በኢትዮጵያ ባሉ ብሔር ብሔረሰቦችና ሕዝቦች የተለያዩ የቤት ውስጥ መስተንግዶ ይደረግላታል። ከእነዚህ መስተንግዶዎች አብዛኞቹ እንደ በጎ ልማድ የሚቆጠሩ ሲሆን፣ አልፎ አልፎ ግን ጎጂ የሚባሉ ልማዶችም አሉ። በዚህ እትም የምናስነብባችሁ በተለይም በጎ ከሚባሉት ውስጥ የወለደችውን ሴት ጢስ በማጠን የሚደረገውን እንክብካቤ ነው። ለዚህ ሐሳባችውን እንዲገልጹልን የጋበዝናቸው እናት ወ/ሮ ሕይወት አራጋው ይባላሉ። ኑሮአቸው በመቀሌ ከተማ ነው። እንደ ወ/ሮ ሕይወት እምነት የወለደች ሴት በተለያዩ ቀናት በመደጋገም ጢስ ስትገባ ለማህፀንዋ እና ለወገቧ ጥሩ ነው።

«...በሀገራችን አንዲት ሴት ስትወልድ እና ባትወልድም እንኳን ሰውነትዋን ጢስ የምትታጠንበት ጥሩ ልማድ አለን። ጢስ መታጠፍ የእግር ማድረጊያ ቦታ ያለው ነፋስ በሌለበት ቦታ ጉድጓድ ይዘጋጅና የተለያዩ እንጨት ከበረሃ ተሰብስቦ ጉድጓድ ውስጥ በእሳት እንዲጤስ ይደረጋል። ሴትዮዋ ከእግር እስከ እራስዋ ቅቤ ተቀብታ ከቆዳ የተሠራ ልብስ ለብሳ ጢሱን እንድትሞቅ ይደረጋል።» ነበር ያሉን ወ/ሮ ሕይወት።

ይህንን አገልግሎት ከሳይንሱ አኳያ እንዴት ልንቀበለው እንችላለን ለሚለው ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ የጽንሰህ ማህፀን ሕክምና እስፕሊስት እና በጳውሎስ ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ረዳት ፕሮፌሰር የሚከተለውን ብለዋል።

«...በቀጥታ ወደ ጢስ መታጠኑ ከመሄዴ በፊት ማለት የምፈልገው ከወሊድ ጋር በተያያዘ እንዲሁም በሌላም ነገር የተለያዩ ዓየነት የባህል ድርጊቶች ይኖራሉ። ለምሳሌ ልጅን ማጥባት በእኛ ሀገር ባህል በጣም የተለመደ ነው። ስለዚህ ይህ በሳይንሱም ብናይ ለአንድ ሕፃን ትክክለኛው እና ሁሉንም ነገር የያዘ ምግብ በመሆኑ በተለይ ለመጀመሪያዎቹ ስድስት ወራት የእናት ጡት ወተት በጣም አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ይህ በጣም ጥሩ ባህላችን ነው ብዬ አስባለሁ። ሌላ ባህል ከወሊድ ጋር በተያያዘ እናቶች ከወለዱ በኋላ ከሌላው የቤተሰብ አባል በተለየ ምግብ እንዲመገቡ የሚደረግበት ነው። እንደሚታወቀው ከወሊድ በኋላ አንዲት እናት በምታጠባበት ወቅት ብዙ ጉልበት ስለሚያስፈልጋት ተጨማሪ ምግብ መመገብ እንዳለበት እና ተጨማሪ ካሎሪ መውሰድ እንዳለበት በሳይንሱም ይደገፋል። ለምሳሌ አንዲት እናት የምታጠባ ከሆነ ሌላ ጊዜ ከምትመገበው ቢያንስ 600/ ኪሎ ካሎሪ ተጨማሪ ምግብ ያስፈልጋታል። በባህላችን ደግሞ ከሌላው ጊዜ ለየት ባለ ሁኔታ ትታረሳለች እና ይህ በጣም ጥሩ ነገር ነው። ሌላው ይህ ከሌላው መገለጥ በእኛ ባህል የተለመደ ነው። ይህ በአንድ በኩል ጥሩነቱ

ምንድነው? ሕፃናት በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ወይም የመጀመሪያው ወር ላይ ወይም ሳምንታት ላይ የሰውነታቸውን ሙቀት መነቀጠጠር ስለማይችሉ በቀላሉ ለቅዝቃዜ ይጋለጣሉ። ይህ hypothermia የምንለው ነገር ብዙ ሕፃናትን በመጀመሪያዎቹ ሰባት ቀናት ሕይወታቸው እንዲያልፍ ከሚያደርጉት ነገሮች አንዱ ነው። ስለዚህ ከሌሎች ተለይቶ መቀመጡ እና የቤት መዘጋጋቱ እቤት ውስጥ ያለውን የክፍሉን ሙከት ይቆጣጠራል እና በዚህ የተነሳ ሕፃኑ ላላስፈላጊ ቅዝቃዜ አይጋለጥም ያም ጥሩ ነገር ነው ብዬ አስባለሁ። ብለዋል ዶ/ር ታደሰ።

ዶ/ር ታደሰ በመቀጠልም «...ከላይ ወ/ሮ ሕይወት እንደተናገሩት የወለደች ሴት ሙቀት እንድትመቅ (ጡስ እንድትታጠን) ትደረጋለች። ሙቀቱ ደግሞ የተለያዩ የእንጨት ጢስ የታጀበ ነው። ከእግር እስከ ራሷ ድረስ ቅቤ ተቀብታ ቆይቶ ለብሳ ነው የምትሞቀው። ይህ የሚደረገው ማህፀኗን እና ወገቧን እንዲያጠነክረው ነው ማለታቸው በተለያዩ ማኅበረሰብ ውስጥ የተለያዩ ዓይነት ባህላዊ ድርጊቶች እና አመለካከቶች መነፃፀርን የሚያረጋግጥ ነው። ይህ ጉዳይ በሌላ ማኅበረሰብ ውስጥም ይኖራል ማለት አይደለም። ይህን ያክልም ደግሞ በሳይንሱም እንዲህ ዓይነት ሁኔታዎች ለእናቲቱ ይጠቅማል በሚል በቀጥታ የሚነገር ነገር የለም። ግን ይህ ነገር የሚኖረው ውጤት ምንድነው የሚለውን ብንወስድ ሙቀት ትሞቃለች የሚለው ምናልባት ሙቀት ውስጥ ለብዙ ሰዓት እንድትቆይ ሲደረግ እስቲም ከምንለው ሁኔታ ጋር አያይዘን መናገር እንችላለን። እንግዲህ አሁን እንዲህ ዓይነት ሙቀት ጠቀሜታ አለው ወይ? ስንል መለሱ አዎ ጠቀሜታ አለው የሚል ይሆናል። ለምሳሌበተለይ አሁን እስቲም የምንለው ከጥንት ጀምሮ በሀገራችን በተለያዩ ማኅበረሰብ ውስጥ ተፈጥሮአዊ የሆኑ ሙቀቶች መኖራቸው ለጠቀሜታው እንደ እማኝነት የሚቆጠር ነው።

እስቲም ማለትም ከተፈጥሮ ጨስ የሚሞቁ ሰዎች በኢትዮጵያ በየባህሉ በየማኅበረሰቡ ውስጥ አሉ። ይህ ዓይነቱ ነገር ከሳይንስ አኳያ ስናየው ጠቀሜታ ይኖረዋል ወይ? ስንል አዎ በብዙ መልኩ ጠቀሜታ አለው ያም ምንድነው በዋናነት ይህ ሙቀት ሰውነታቸው እንዲሞቅ ሰውነት ሲሞቅ የደግሞ የደም ዝውውሩ በከፍተኛ ሁኔታ ወደ ቆይ ወደ ጡንቻ ውስጥ እንዲዘዋወር ያደርጋል። ያ ከላይ ያለውን የሰውነት ክፍል በቂ የሆነ የደም ዝውውር ባለበት ወቅት እንዲነቃቃ የማድረግ... የተኮማተሩ ጡንቻዎች የማላላት ዓይነት ሁኔታዎች ቁስለቶችም ካሉ በቂ የሆነ የደም ዝውውር ሲኖር ቁስል በቀላሉ እንዲድን የማድረግ ሁኔታ ይኖረዋል። ሙቀቱም ደግሞ ከፍ ያለ እና ላብ የሚያመጣ ዓይነት ከሆነ ያም የራሱ የሆነ ጠቀሜታ ይኖረዋል። አሁን ለምሳሌ እኔ የማስታውሰው አለ... አሁን በአርሲ ውስጥ ቆላማ በሆኑ ቦታዎች አርቱ ነው የሚሉዋቸው እና

ተፈጥሮአዊ እስቲም አለ። ያንን ጎጂ ሠርተውበት ይሞቃታል። በጣም ያልባቸዋል። ተፈጥሮአዊ ነው። ከመሬቱ ውስጥ የሚወጣ እስቲም ነው። ሙቀት ያለው አየር ማለት ነው። ይህንንም በሳይንስ ስናየው ብዙ ጠቀሜታ ይኖረዋል። ከውስጥ ጀምሮ የመታጠብ ነገር ነው የሚሆነው። ሌላው ነገር ደግሞ ከላይ ያለው የቆዳችን ክፍል epidermis የምንለው ሴሎች በብዛት የሚሞቱ እና በየጊዜው የሚተኩ ናቸው። ስለዚህ ያ በሚኖርበት ወቅት ይህ ያረጀው ከላይ የሚነሳበት እና ጤነኛው ወይም ከስር ያሉት ጤነኛ ሴሎች የሚተኩበትን ሁኔታ ያመቻቻል። ይህ በመሆኑ ደግሞ የቆዳ ልስላሴ ይጨምራል። ከውጪ ሳይሆን ከውስጥ ነው ላቦቱ እያጠበ የሚመጣው። ያ ሰውነታችን ላይ ወይም ቆዳችን ላይ ያሉትን ክፍተቶች ወይም ቀዳዳዎች ሙሉ በሙሉ የሚከፍትበት ሁኔታ እና የተለየ ስሜት እንዲኖር የማድረግ ዓይነት ሁኔታ ይኖራል። ሌላ እንዲህ ዓይነት ሁኔታ መኖሩ ሰውነት ውስጥ የሚመነጨ ሰውነታችን ጥሩ ስሜት እንዲሰማው የሚያደርጉ ኬሚካሎች እንዲመነጨ የማድረግ ብቃትም አለው። በዛም የተነሳ መከማተር፣ የአጥንት የመገጣጠሚያ፣ የጀርባ መሞች ፈውስ የሚያገኙበት ሁኔታ ነው የሚኖረው። ስለዚህ ከእነዚህ ሁኔታዎች ጋር ካያያዝን እነዚህ ባህል ውስጥ ቅቤ ተቀብተው ለብዙ ሰዓት እንዲሞቁና እንዲያልባቸው የሚደረጉት ነገሮች በትክክልም ጠቀሜታ ይኖረዋል ማለት ነው። ምክንያቱም አንዲት እናት በምትወልድበት ወቅት ብዙ የሆነ ጉልበት የምታባክንበት በሰውነቷ ብዙ ለውጥ የሚኖርበት እና በተጨማሪም ቁስለቶች የሚኖሩበት ነው እና የተሻለ እንድታገግም የሚደረግበት ሁኔታ ሊኖር ይችላል። ምናልባት ጢሱ በአፍንጨቸው የሚገባ ከሆነ እና አየሩን የሚበክለው ከሆነ ግን ግን ጎጂ ጎን እንደሚኖረው አይካድም። ብለዋል ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ።

ወደ ወ/ሮ ሕይወት ስንመለስ «...አንዲት እናት በወለደች ጊዜ ሙቀት ስትገባ ቅቤው ሙልጭ ብሎ ቀልጦ እስኪያልቅ መቆየት ግድ ይኖርባታል። በዚህ ቆይታዋ ምናልባት የምትጠጣው ስለሚያስፈልጋት ከማር የተሠራ ብርዝ... ወይንም እርጎ... አለበለዚያም በሰ የመሳሰሉት መጠጦች ይዘጋጁላታል። በምትሞቅበት ጊዜ በየመሐሉ እየተሰጣት ትጠጣለች። በምትሞቅበት ጊዜም ቆዳው የሚሸፍናት እስከ አንገትዋ ድረስ ነው።» በማብቂያው ላይ የተወለደው ሕፃንም ይሰጣትና ፊቱን ሳይጨምር ገላው ግን በቆዳው ተሸፍኖ ለስለስ ባለ ሁኔታ እንዲሞቅ ይደረጋል። የወለደችው ሴት ይህንን ሙቀት ደጋግማ ከገባች በኋላ ጊዜዋን ጨርሳ ከሰው ስትቀላቀል አበባ ትመስላለች... ታምራለች...ብለዋል ወ/ሮ ሕይወት አራጋው።

ዶ/ር ታደሰ የእንግዳዎን ሐሳብ ከተረዱ በኋላ እንደገለጹት «...እንደ እንግዳዎ አባባል በቆይታው ጊዜ የሚዘጋጁት የመጠጥ ዓይነቶች ከሰውነት የሚወጣውን ፈሳሽ የሚተካ በመሆኑ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። በነገራችን ላይ ሙቀቱ ከፍ ያለ ነው የሚሆነው። ይህ ሙቀት በሚኖርበት ወቅት ከሰውነታቸው ላብ ይወጣል ላብ ደግሞ 99/ ከመቶ የሚሆነው ውኃ ነው። 99/ ከመቶ የሚሆነው ሰውነታችን ውስጥ ያለ ውኃ ነው። እንደሚታወቀው ሁት ሦስተኛ የሚሆነው የሰውነታችን ክፍል በፈሳሽ የተሞላ ነው። ስለዚህ ያ ፈሳሽ ከሰውነት በሚወጣበት ወቅት የራሱ የሆነ ጉዳት ይኖረዋል። ስለዚህ ዘመናዊውን እስቲም ያየን እንደሆነም ሰዎች ፈሳሽ እንዲወስዱ ነው የሚመክረው። እርጎ እንዲሁም ሌሎች ጣፋጭ ነገሮችን መውሰድ ደግሞ እንዲህ ዓይነት ሙቀት በሚኖርበት ወቅት ሰውነታችን ከፍተኛ የሆነ ጉልበት ስለሚያበክንና እንቅስቃሴም የለም ቢባልም ሌሎች እንቅስቃሴዎች... ለምሳሌ የደም ዝውውራችን በከፍተኛ ሁኔታ ይጨምራል። ያንን ለመጨመር ልባችን በፍጥነት ይመታል። ልባችን ደግሞ ጡንቻ ነው የሚጠቀመው ጉልበት ነው። ስለዚህ የሚያጠፉት ካሎሪ ወይም ጉልበት ይኖራል ማለት ነው። ስለዚህ ያንን ፈሳሽ በብዛት መውሰዱ እንዲሁም የሚወጣውን ፈሳሽ ለመተካት የሚወሰዱት ሌሎች ምግቦችም የሚወጣውን ጉልበት ለመተካት ስለሚያግዙ በትክክልም ጥሩ ነገር ነው ያደረጉት ብዬ አስባለሁ።

የልጁን በጢስ ማሞቅ ጉዳይ... እንግዲህ ምናልባት በዘመናዊው የማዋለድ አሠራር የአካል ለአካል ንክኪ የምንለው ነገር አለ። አዲ የሚወለዱ ሕፃናት ልጆች በተለይ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት እና ሳምንታት የሰውነታቸውን ሙቀት መቆጣጠር አይችሉም። ይህ ማለት ምንድነው? ለምሳሌ አንድ አዋቂ ሰው አካባቢው ቢቀዘቅዝ ወይም ቢሞቅ ሰውነቱን ቋሚ በሆነ የሙቀት ሁኔታ ማለትም ወደ 37/ዲግሪ ሴልሽስ አካባቢ ላይ ነው የሚያቆየው። እነኚህ ሕፃናት ግን ያላቸው ሁኔታ እንደዚህ አይደለም። ከአካባቢው ሁኔታ ጋር የሰውነታቸው ሙቀት ይቀያየራል። ቅዝቃዜ ባለበት ወቅት ሰውነታቸው በጣም የሚቀዘቅዝበት ሁኔታ ነው ያለው። ስለዚህ የሚመክረው ምንድነው ሕፃን ያለበት አካባቢ የሞቀ መሆን አለበት። ይህ የማይቻልበት ሁኔታ እንኳን ቢኖር የልጁ ቆዳ ከእናቱ ቆዳ ጋር አንድ ላይ እንዲሆን ነው የሚመክረው። ይህም የሚደረገው የእናቱ ሙቀት ወደ ልጁ እንዲያልፍ ነው። ይህ በተዘዋዋሪ መንገድ በልጁ አካባቢ ያለው ሙቀት ልክ ከጤነኛ ሰው ሙቀት ጋር እንዲመሳሰል ያደርገዋል። ስለዚህ ይህም ጥሩ ነገር ነው ብዬ አስባለሁ።» ብለዋል የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፕሪሊስቱ ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ።

በስተመጨረሻም ለዘመናዊነቱና ለሳይንሱ ዕድገት የባህል እና ልማድ አስተዋጽኦ የማፀይናቅ ለመሆኑ ማሳያዎቹ ብዙ ናቸው... እንደ ዶ/ር ታደሰ እማኝነት።

«...ብዙ አማራጮች ቀርቦዋል...»

ከስምንቱ የምእተ ዓመቱ የልማት ግቦች ወይም Millennium Development Goals መካከል የእናቶችን ጤና ማሻሻል በአምስተኛ ደረጃ ላይ ተቀምጧል። ይህም በዋናነት የእናቶችን ሞት በግማሽ መቀነስ እንዲሁም በሥነተ-ምልኰ ጤና አገልግሎቶችን ለሁሉም እናቶች ተደራሽ ማድረግ ላይ ያተኩራል። የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎትን በተገቢው መንገድ ተደራሽ ማድረግ እና ሁሉም እናቶች የአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች እንዲሆኑ ማድረግም በዚህ ዕቅድ ሥር የሚካተት ነው።

የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም የቤተሰብን ቁጥር ከመመጠን ካለፈ በአሁኑ ሰዓት እጅግ አሳሳቢ ከሚባሉት የማኅበረሰብ ጤና ችግሮች አንዱ የሆነውን የእናቶችን ሞት በእጅጉ ለመቀነስ ያስችላል። ለዚህም በየዓመቱ ፅንሰ በማቋረጥ ሳቢያ ሕይወታቸውን የሚያጡ ቁጥራቸው በርካታ የሆኑ ሴቶችን እንደምሳሌ ማንሳት ይቻላል።

ለዚህ ነው የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ምርቶች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ የእናቶችን ጤና በመጠበቅ እረገድ የሚኖራቸው አስተዋጽኦ ከፍተኛ ነው የሚባለው።

በዓለማችን ላይ ያለው የእርግዝና መከላከያ ምርቶች ተጠቃሚ ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ መምጣቱን የዓለም የጤና ድርጅት በግንቦት ወር 2015 ያወጣው መረዳ ያሳያል። በዚህም የእስያ እና የላቲን አሜሪካ ሀገራት ከፍተኛውን ድርሻ ሲይዙ ከሰሃራ በታች ያሉት የአፍሪካ ሀገራት ደግሞ በተቃራኒው በዚህ ረገድ ያላቸው ተጠቃሚነት እጅግ ዝቅተኛ የሚባል እንደሆነም መረጃው ይጠቁማል።

በአጠቃላይ ግን ዓለም አቀፍ ደረጃ ያለው የዘመናዊ የእርግዝና መከላከያ ምርቶች አጠቃቀም ላይ ከጊዜ ወደ ጊዜ መሻሻሎች እንዲታዩ ለዚህም እንደማሳያ የሚጠቀሰው በፈረንጆቹ 1999 53% የነበረው የተጠቃሚዎች ቁጥር በ2014 ወደ 57.4% ማደጉ እንደሆነም በመረጃው ተጠቅሷል።

በፈረንጆቹ ከ2008-2014 ባለው ረዕይ ውስጥም ዕድሜያቸው ከ15-49 የሆኑ ዘመናዊ የእርግዝና መቆጣጠሪያ ተጠቃሚ የሆኑ ሴቶች ቁጥር በእጅጉ እንደጨመረ እና በአሁን-ራሳችን አፍሪካም ከ23.6% ወደ 27.6% ማደጉን ይህ በያዝነው በፈረንጆቹ 2015 የወጣው መረጃ ያሳያል።

አሁን ያለንበት የሃያ አንደኛው ክፍለ ዘመን ብዙ ለውጦችን እያስተናገድን ያለንበት ዘመን እንደሆነ በተደጋጋሚ ሲነገር ይሰማል። ይህም ቀደም ሲል በሥራችን ወይም

በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያችን ውስጥ እንጠቀምባቸው የነበሩ ነገሮች በአዳዲስ የቴክኖሎጂ ውጤቶች ተተክተው አንዳንዶቹም በፊት በነበረው ላይ እሴት ተጨምሮባቸው የሚስተዋሉ በመሆኑ ነው። በሁሉም የሙያ ዘርፎች ሊበል በሚችል ደረጃም አዳዲስ አሠራሮች እና የቴክኖሎጂ ውጤቶች ታይተዋል። ጊዜው ካዘመነልን ነገሮች መካከል ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ የተለያዩ የወሊድ መከላከያ ምርቶች ይጠቀሳሉ።

ገንቲ ዳንኤል በሃያዎቹ መጨረሻ ላይ የምትገኝ ባለትዳር እና የሁለት ልጆች እናት ነች። ለሥራ ጉዳይ ወደ አንድ በከተማችን የሚገኝ የግል ሆስፒታል በሄድኩበት ወቅት ነበር ያገኘችት። በቅድሚያ ነዋሪነቷ በሐዋሳ ከተማ 06 ቀበሌ እንደሆነ እና አዲስ አበባ የመጣችው ለሕክምና መሆኑን አጨውተች። የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ተጠቃሚ መሆኗን ጠይቄ ከተረዳሁ በኋላ የትኛውን የወሊድ መከላከያ እንደምትጠቀም ጠየቁት...

<<...በአሁኑ ሰዓት በገበያ ላይ ለአጭር ወይም ለረዥም ጊዜ የሚሆኑ በጣም ብዙ የወሊድ መከላከያ አማራጮች አሉ ...እኔ ግን የምጠቀመው ቋሚ የእርግዝና መከላከያ ነው። እንደነገርኩሽ ሁለት ልጆች አሉኝ ...እና እነሱን በሚገባ ተንከባክቤ ማሳደግ እፈልጋለሁ። ስለዚህ ከባለቤቴ ጋር ተነጋግረን ባለሙያም አማክረን የወሰነው ነገር ነው። ...>>

የጽሑፌ መነሻ ሐሳብ በአሁኑ ወቅት በሀገራችን የዘመናዊ የእርግዝና መከላከያ ምርቶች ላይ የለውን መሻሻል ከተጠቃሚዎች አንደበት ለመስማት ነውና ቀጣይ ጥያቄዬ በዘመናዊ የእርግዝና መከላከያ ምርቶች ላይ ያለውን መሻሻል እንዴት ታይባለኝ? የሚል ነበር።

<<...በእኔ እይታ... በጣም ትልቅ ለውጥ ነው የመጣው ብዬ አስባለሁ። ምክንያቱም በፊት ጊዜ ገበያው ላይ የነበሩት የወሊድ መከላከያ

መድሃኒቶች በጣም ውስን እና ተመሳሳይ ናቸው። አሁን ላይ ግን አማራጭ በጣም ሰፊ ነው። ...ምሳሌ እኔ የመጀመሪያ ልጄን ከወለድኩ በኋላ የምታጠባ እናት የምትወስደውን ነበር የምጠቀመው። ...በእንክብል የማወሰዱ፣ በክንድ ላይ ተቀብረው እስከ አራት ወይም አምስት ዓመት እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ ሌሎችም ብዙ አማራጮች ቀርበውልናል። ...አሁን አንዲት ሴት ተገዳ ብትደፈር ወይም ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ፈጽማ ቢሆን እርግዝና እንዳይፈጠር የሚያደርግ በ72 ሰዓት ውስጥ የሚወሰድ መድሃኒትም አለ። ስለዚህ ከድሮው ጋር ስናወዳድረው አማራጭ በጣም ብዙ ነው... እና አሁን ላይ ያለን ሴቶች በጣም ዕድለኞች እንደሆንን ይሰማኛል...>>

ሌላዎ እናት ሉአም ትባላለች። የአንድ ወንድ ልጅ እናት የሆነችው ሉአምም የአጭር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ተጠቃሚ ነች። በአሁኑ ሰዓት በሀገራችን ያለው የዘመናዊ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ላይ ብዙ መሻሻሎች መታየታቸውን እና አቅርቦቱም ጥሩ የሚባል እንደሆነ ትናገራለች።

«...አሁን ያለው ሁኔታ ከድሮው ጋር በጣም ልዩነት አለው። ...ድሮ እናቶቻችን ወሊድን የሚቆጣጠሩት በባህላዊ መንገድ ከዛም በኋላ በጣም ጥቂት በሚባሉ የወሊድ መቆጣጠሪያ መድሃኒቶች ነው። አሁን ግን በጣም ብዙ ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ መድሃኒቶች አሉ። ልክ እንደ ብዙታቸው ሁሉ ዓይነታቸውም አጠቃቀማቸውም የተለያዩ ነው። ስለዚህ አሁን ላይ ከእኛ የሚጠበቀው መርጦ መጠቀም ብቻ ነው።...»

በሀገራችን የተለያዩ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶችን ወይም ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ ምርቶችን ለተጠቃሚዎች በማድረስ ላይ የሚገኙ ሀገር በቀል እንዲሁም ዓለም አቀፍ ድርጅቶች አሉ። በዚህ ሥራ ላይ ከተሰማሩት ዓለም አቀፍ ድርጅቶች መካከል ዲኬቲ ኢትዮጵያ አንዱ ነው።

ዲኬቲ ኢትዮጵያ በሀገራችን አገልግሎት መስጠት ከጀመረበት በፈረንጆቹ 1990 ጀምሮ በዘርፉ በርካታ ሥራዎች መሠራታቸውን እና ኅብረተሰቡን የዘመናዊ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ተጠቃሚ ማድረግ እንደተቻለ በዲኬቲ ኢትዮጵያ ቴክኒካል ዲፓርትመንት ውስጥ በሥራ ላይ የሚገኙት አቶ ሙሉጌታ አስጨናቂ ይናገራሉ።

«...ዲኬቲ ኢትዮጵያ እንደሚታወቀው መንግሥታዊ ያልሆነ ድርጅት ነው። ኢትዮጵያ ውስጥ መሥራት ከጀመረበት በፈረንጆቹ አቆጣጠር 1990 ዓመተ ምሕረት ጀምሮ በዘርፉ በርካታ ሥራዎችን ስንሠራ 25 ዓመታትን አስቆጥረናል። ...ዲኬቲ ኢትዮጵያ ከሚሠራቸው ሥራዎች ውስጥ አንዱ እና ዋናው የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ላይ ሊውሉ የሚችሉ መድሃኒቶችን ወደ ሀገር ውስጥ ማስገባት ነው። ...እንደሚታወቀው የፕሮግራሙ ዋና ባለቤት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ነው። እኛ ደግሞ አገልግሎቱ ተደራሽ ያልሆነባቸው ቦታዎች ላይ በመድረስ እንደ አንድ አጋር ሆነን የመንግሥትን ፕሮግራም በማገዝ ላይ እንገኛለን። ስለዚህ ዲኬቲ በሀገራችን ውስጥ ያለው የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ሽፋን እንዲጨምር ወይም እንዲሻሻል የበኩሉን አስተዋጽኦ እያደረገ ያለ ድርጅት ነው...»

በአሁኑ ሰዓት በርካታ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት አማራጮች በተለያዩ መንገድ ለተጠቃሚዎች ቀርበዋል። ለመሆኑ እነዚህ አማራጮች የትኞቹ ናቸው? አቶ ሙሉጌታ ለዚህ ምላሽ አላቸው።

«...እነዚህን የወሊድ መቆጣጠሪያ ምርቶች በሁለት ከፍለን ማየት እንችላለን። አንደኛው ጥምር የወሊድ መከላከያ የምንለው ነው። ...እነዚህ ጥምር ወይም (Combined oral contraceptives) የምንለው መድሃኒቶች በሁለቱ ማለትም ኤስትሮጅን እና ፕሮጀስትሮን በተባሉት ሆርሞኖች መልክ ሰው ሰራሽ በሆነ መልክ የሚሠሩ መድሃኒቶች ናቸው። ...ሁለተኛው ዓይነት ደግሞ Mono ወይም ነጠላ የምንለው መድሃኒቶች ናቸው። ከእነዚህ ውስጥ ወርሃዊ የሆኑ በእንክብል መልክ የሚወሰዱ እንዲሁም በመርፌም የሚሰጡም አሉ። ...ለምሳሌ ኮንፊደንስ የምንለው በየሦስት ወሩ በመርፌ የሚሰጥ መድሃኒት አለ። ሌላ ደግሞ በ72 ሰዓት ውስጥ የሚወሰድ Postpill የተባለ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ መድሃኒትም አለ። ...በተጨማሪም በአምስት የተለያዩ ቃና የተዘጋጁ ኮንዶሞች አሉ። ኮንዶም ጠቀሜታው ሁለት ነው። አንድም ያልተፈለገ እርግዝና እንዳይፈጠር ያደርጋል በሌላ በኩል ደግሞ የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ እንዳይተላለፍ ያደርጋል። ስለዚህ እነዚህ ለተወሰነ ጊዜ እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ መድሃኒቶች ናቸው። «እነዚህ ዘመናዊ የእርግዝና መከላከያ ምርቶች እርግዝናን በጊዜያዊነት ለመከላከል የሚያስችሉ ሲሆኑ ማርገዝ በሚፈለግበት ጊዜ መድሃኒቶቹን በማቆም ብቻ እርግዝና እንዲፈጠር ማድረግ ይቻላል። ጊዜያዊ መባላቸውም በዚህ መነሻነት እንደሆነ አቶ ሙሉጌታ ይገልጻሉ።

ሌላኛው አማራጭ እርግዝናን በቋሚነት ለመከላከል የሚያስችሉ ቋሚ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ናቸው። እነዚህ መድሃኒቶች ጭርሱን እርግዝና እንዳይፈጠር የሚያደርጉ ሲሆን ተጠቃሚዎች ይህን ዓይነት መድሃኒቶችን ከመውሰዳቸው በፊት በቂ የባለሙያ ምክር ማግኘት እንደሚኖርባቸውም ይናገራሉ።

እነዚህ በርካታ አማራጮች መብዛታቸው የኅብረተሰቡን መርጦ የመጠቀም ዕድል እንዲሰፋ እና የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ተጠቃሚዎችን ቁጥርም እንዲጨምር ያደርጋል ይላሉ።

«...በሀገራችን ደረጃ የተለያዩ የወሊድ መከላከያ ዘዴዎችን እያበዘን በመጣን ቁጥር ተጠቃሚዎች የሚፈልጉትን እና ከጤናቸው ጋር የሚስማማውን ዘዴ መርጠው የመጠቀም ዕድላቸው በጣም ይሰፋል። በተመሳሳይ የአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች ቁጥርም እየጨመረ ይሄዳል። ይህ ማለት ደግሞ ...በሀገሪቷ ውስጥ ያለው የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ሽፋን ከፍ እያለ ይመጣል። ...ዛሬ ዕድሜ ለቴክኖሎጂ ብዙ ዓይነት አማራጮች ቀርበዋል። ተጠቃሚዎችም ከድሮ የተሻለ ግንዛቤ አላቸው። ...ይህ ትልቅ እመርታ ነው።...»

እዚህ ላይ ሊስተዋል የሚገባው ሁሉም የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ተጠቃሚዎች የትኛውንም ዓይነት መድሃኒት ከመውሰዳቸው አስቀድሞ የባለሙያ ምክር እና እገዛ ማግኘት ይኖርባቸዋል።...»

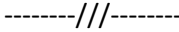
«.በቫይረሱ ቢያዙም... ነጻ የሆነ ልጅ መውለድ ይችላሉ.»

የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር ኃሊ.የተ.ማ ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በአገር ደረጃ ከማድረገው ጥረት ተሳታፊ በመሆኑ ከተለያዩ የግል የሕክምና ተቋማት ጋር አብሮ ይሠራል።

በመሆኑም በአሮሚያ መስተዳድር አዳማ ከተማ በሚገኙ የግል የሕክምና ተቋማት ያለውን አሠራር በዚህ እትም ለንባብ አቅርበነዋል። በዚያ ቆይታ ከቫይረሱ ጋር ከሚኖሩ ሕፃናት እና አዋቂዎች እንዲሁም ከሕክምና ባለሙያዎች ጋር ውይይት አድርገናል።

በመጀመሪያ ያገኘናት ሕፃን የ13 /ዓመት ዕድሜ ያላት ናት። «...እኔ ቫይረሱ በደሜ መኖሩ የታወቀው የ8/ዓመት ልጅ ሆኜ ነው። ወደዚህ ሆስፒታል የምመጣው መድሃኒት ለመውሰድ ነው። በእርግጥ እናቴም ከቫይረሱ ጋር ስለምትኖር ሁልጊዜ ይዛኝ ትመጣለች። ዛሬ ግን እስከ ሥራ ስለረፈደባት በር ላይ ትታኝ ሄደች። እኔ አሁን መድሃኒቱን ሲሰጡኝ ወደ ትምህርት ቤት እሄዳለሁ።

መድሃኒቱን የምወስደው ማታ ማታ ብቻ ነው። ሌላ ሕመም እንዳይዘኝ እራሴን እጠብቃለሁ።» ብላናለች።



በአዳማ ጄኔራል ሆስፒታል ያገኘናት ሲስተር አዚዛ አብዱ ሰመድ የአገልግሎት አሰጣጡን በሚመለከት የሚከተለውን ብላለች።

«...እኔ በሙያዬ ክሊኒካል ነርስ ነኝ። የምሠራውም በእናቶች ክፍል ነው። በዚህ ሆስፒታል በአንደ ወር ጊዜ ውስጥ እስከ ሀምሳ የሚደርሱ እናቶች የእርግዝና ክትትል ያደርጋሉ። ከእነዚህ እናቶች መካከል ምናልባት አንድ ወይንም ሁለት የሚሆኑ እናቶች ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ ቢገኝ ነው። ለምሳሌ እስካሁን ተመርምረው ቫይረሱ በደማቸው የተገኘ እናቶች ወደ አራት የሚሆኑ ሲሆኑ ለልጆቻቸውም ደም ሠርተንላቸዋል። የዚህም ውጤት የሚያሳየው ከቫይረሱ ነጻ እንደሆኑ ነው። እናቶቹም ቢሆኑ ወደ ኤ አር ቲ ክፍል ተልከው ጤናቸውን ይከታተላሉ።

ጥ: አንዲት እናት HIV POSITIVE ነሽ ስትባል ምን ዓይነት ስማት ነው የምታዩት?

መ: በጣም ያዝናሉ። ያለቅሳሉ። አንዳንዴም ባለቤቶቻቸው እንዳመጡባቸው ነው የሚነግሩን። የተለያዩ ምክንያቶች ይነግሩናል። ስሜታቸው በጣም ይጎዳል። ነገር ግን ውለው አድረው በሚደረግላቸው የምክር አገልግሎት ስሜታቸውን አስተካክለው ልጆቻቸው በቫይረሱ እንዳይያዙ ሲሉ

ተገቢውን ክትትል ያደርጋሉ። ከባለሙያዎችም ጋር በጣም ቅርበትን ይፈጥራሉ።

ጥ: እንዴት ነው የምትቀርቧቸው እንደባለሙያ ነው? እንደ ቤተሰብ እንዴት ነው ቅርበቱ?

መ: ጓደኛም እህትም ሁሉም ነገር ሆነው ነው ከእኔ ጋር የሚቀራረቡት። ለቤተሰቦቻቸው የማይነግሩትን ነገር ለእኔ ይነግሩኛል። እንዲያውም በጣም ከመቀራረባችን የተነሳ ከሕክምናው ውጪ ስለማንኛውም ነገር ይደውላሉ።

ጥ: ባሎች ተመርመሩ ለሚለው ጥያቄ ምላሻቸው ምንድነው?

መ: በእርግጥ አንዳንዶቹ እስኪያምኑ ድረስ ያስቸግራሉ። ግን አንዴ ከጀመሩ ክትትሉን ይቀጥላሉ እንጂ አያቋርጡም።

ጥ: በውጤት ልዩነት ሲያጋጥም የተጠቃሚዎች ሁኔታ ምን ይመስላል?

መ: አንድ ጉዳይ ገጥሞኛል። ባልየው ኔጌቲቭ ኖሎ ሚስትየው ግን ፖዘቲቭ ነች። እናም ምርመራውን እንዲያደርግ ሲጠራም ሆነ ውጤቱ ሲነገረው በጣም የተረጋጋ ነበር። በውጤቱ ምንም ሳይበሳጭ በጣም ነው የረዳት። : በቃ አብረን እንኖራለን። ምንም ችግር የለም ነው የሚላት። በጣም ነው ያዘነላት። እሷ ይህንኛውን ባሏን ከማግባቷ በፊት ተገዶ የመደፈር ታሪክ ያላት ናት። ይህ ባልዋ ውጤቱን ከሰማ ጀምሮ ከአጠገብዋ የማይለይ ሲሆን ለምርመራውም በየወሩ ወደሆስፒታሉ ይከታተላል።



ተከታይ ሐሳብ በአዳማ ሆስፒታል ካገኘናት ታካሚ ያገኘነው ነው።

ጥ: የአዳማ ነዋሪ ነሽ?

መ: እኔ የምኖረው በናዝሬት ከተማ ነው። በዚህ ከተማ ለረጅም ጊዜ ኖሬያለሁ። : ባለትዳር እና የሁለት ልጆች እናትም ነበርኩ። ትዳሬን ግን ባለመስማማት ምክንያት የፈታሁ ሲሆን ልጆቼንም አባታቸው አሳድጓቸዋል። ተምረዋል። ትዳር ይዘዋል። አሁን የልጅ ልጅ አይቻለሁ።

ጥ: ከቫይረሱ ጋር መኖርሽን ያወቅሽው ሙቼ ነው?

መ: ከባለቤቱ ጋር ከተጣላሁ በኋላ በተለያዩ ቦታዎች በሰው ቤት ሠርቻለሁ። በአንድ ወቅት ከአንድ ወንድላጤ ቤት የሠራሁ ሲሆን በእሱ በገጠሙኝ መደፈር ቫይረሱ እንደያዘኝ ያወቅሁት በኋላ ነው። ሥራዬን ትቼ አሁን

ከምሠራበት ቤት እየሠራሁ ሳለሁ በመታመሜ ሲያስመረምሩኝ የዛሬ አምስት ዓመት ሻይረሱ በደሜ ውስጥ ተገኘ። በጣም ነበር ያዘንኩት። ነገር ግን ምንም ማድረግ ስለማይቻል እራሴን አሳምኜ መድሃኒቱን እየወሰድኩ እገኛለሁ። አሁን ትንሽ ያስቸገረኝ የምሠራው ሥራ ባህርይ ነው። ልብስ ማጠብ ...የቤት ውስጥ ሥራ መሥራት... የመሳሰሉት ስለሆኑ ጉልበት የሚጠይቁ ናቸው።

ጥ: አሁን ሆስፒታል የመጣሽው መድሃኒት ለመውሰድ ነው... ወይንስ?

መ: አሁን የመጣሁት እያመመኝ ልታከም ነው። ፕረ እያመመኝ ነው። እንዲያው ሰውነቴ እራሱ ይንቀጠቀጣል። የዛሬ ሳምንትም መጥቻለሁ ባለፈውም መጥቻለሁ። የምወስደው መድሃኒትም ጊዘው ገና መስከረም ማብቂያ ላይ ነው።

ጥ: መድሃኒት ከመውሰድ ሌላ እራስሽን እንዴት ትጠብቂያለሽ?

መ: ያው ሁሉንም ነገር እጠብቃለሁ። ምግብ በሥርዓቱ እመገባለሁ። የምሠራባቸው ሰዎች እግዚአብሔር ይስጣቸውና ምንም አይጎድልብኝም። እኔ አልበላልሽ ካላለኝ በስተቀር በደንብ እበላለሁ። ጽዳቱን፣ ጤንነቴን ሐኪሞቹ በሚነግሩኝ መሠረት በጣም እጠብቃለሁ። ግን አሁንሁን እያመመኝ እየደከመኝ ተቸግሬያለሁ።

ጥ: ተመርምሮ እራስን ማወቅ ምን ይጠቅማል ትያለሽ?

መ: ተመርምሮ እራስን ማወቅ ማወቅም እራስንም ሰውንም ይጠቅማል። እራስን ማወቅ ማወቅ ትልቅ ብልህነት ነው። ለሁሉም ሰው የምመክረው እራሳችሁን ተመርምሩና እወቁ። ለእራሳችሁም ለቤተሰባችሁም በጠቅላላው አብሯችሁ ለሚኖረው ሁሉ ይጠቅማል እያልኩ ነው።

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

በተከታይ ያነጋገርናት ፓርክሊን ሜዲካል ሴንተር ያገኘናት ሲስተር ቤዛ ዳንኤል ናት።
«...ክሊኒካችን መካከለኛ ክሊኒክ እንደመሆኑ መጠነ በደረጃው ለክትትል የሚመጡ እናቶችን ያስተናግዳል። ከሻይረሱ ጋር ለሚኖሩ እናቶች ARTን ከመስጠት ደረጃ ገና አልደረሰም። ነገር ግን ምርመራውን እያደረግን አገልግሎቱን ለሚሰጡ ሆስፒታሎች ሪፈረ እንላለን። ፓርክሊን ሜዲካል ሴንተር በሚሰጠው አገልግሎት ግን የምክር አገልግሎቱን በተሟላ መልኩ የሚሰጥ ሲሆን፣ ወደ ሆስፒታሎች ሪፈረ የምንላቸው እናቶችም ክትትል በሚገባ ማድረግ አለማድረጋቸውን የምንከታተልበት መንገድ አለን።»

ጥ: ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ እናቶች ውጤታቸውን ሲያውቁ ምን ስማት ያደርገባቸዋል?

መ: በጣም ያዝናሉ። ግን በተከታታይ በሚሰጣቸው የምክር አገልግሎት ይጽናናሉ።

ጥ: በአንድ ወር ጊዜ ውስጥ ምን ያህል እናቶች ይታያሉ?

መ: በወር ውስጥ አሁን ለምሳሌ ከ2006 ጀምሮ እስካሁን ድረስ ወደ አሥራ ሰባት እናቶች ታይተዋል። ውጤታቸው እንደሚያመለክተው ከሆነ ሁሉ NON-REACTIVE ወይም ኤች.አይ.ቪ ኤድስ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ የለም ማለት ነው።

ጥ: ART ሆሞን መስጠት የሚቻለው መቼ ነው?

መ: PMCT በሠለጠነው መሠረት መድሃኒቱን እንዲጀምር የምናደርገው ውጤቷን ባወቀችበት በዚያው ሰዓት ነው እንጂ ሲዲፎጅ ታይቶ ቀንሶ ወይንም ጨምሮ የሚለው ፕሮሰስ ውስጥ አንገባም። ስለዚህ ወዲያው ባወቀችበት ሰዓት የዛኑ ዕለት ብንችል እንድትጀምር COUNSEL እናደርጋታለን። አንዳንድ ጊዜ አይቀበሉሽም ቶሎ መድሃኒቱን መጀመር ሰውነታቸውን እንደሚያወፍር የመሳሰለ አንዳንድ የተሳሳተ ግንዛቤ ስላለ እምቢ ሊሉ ስለሚችሉ በሚቀጥለው ቀጠሮ ተረጋግተ ስትመጣ መድሃኒቷን መጀመር እንዳለባት ምንምዓይነት ነገር እንደሚያስከትልባት አሳምነን ወዲያው እንድትጀምር እናደርጋለን። አንዲት እናት በኤችአይቪ ኤድስ ቫይረስ ብትያዝም እንኳ ልጅ መውለድ ትችላለች። በቫይረሱ መያዝ ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ ለመውለድ አያግድም። ነፃ የሆነ ልጅ ለመውለድ እናትየው ማድረግ ያለባት ሕይወቷን በጥንቃቄ መምራት እና መድሃኒቷን እንዴት አድርጋ እንደምትወስድ ማወቅ... ከመውለዷ በፊት፣ በወሊድ ጊዜና ከወለደች በኋላ የምታደርገው ጥንቃቄ ተጨምሮ ጤነኛ ልጅ መውለድ እንደምትችል ማወቅ አለባት።

«...9% የእናቶች ሞት ምክንያት...»

የፅንሰ ማቋረጥ ሕግ አተረጓጎም...

551(U)

«በመደፈር ወይም በዘመድ መካከል በተደረገ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ምክንያት ፅንሱ የተገኘ ሲሆን...»

- የፅንሱ መቋረጥ የሚካሄደው እርጉዛ ሴት በምትሰጠው ቃል መነሻ መሠረት ነው፤ «ከአስገድዶ መድፈር፣ ከቤተዘመድ ጋር በተደረገ ግንኙነት ምክንያት» ማለቷ በቂ ይሆናል። ሌላ ተጨማሪ ማብራሪያ ወይም ማስረጃ መስጠት አይጠበቅባትም። ይህም ቃሏ በሴትየዋ የሕክምና ካርድ ላይ ይመዘገባል።

552 (ለ)

- የእርግዝናው መቀጠል በእናቲቱም ሆነ በፅንሱ ሕይወት ወይም በእናቲቱ ጤንነት ላይ አደጋ የሚያስከትል ሲሆን ወይም የልጁ መወለድ በእናቲቱ ጤንነት ሕይወት ላይ አደጋ የሚያመጣ ሲሆን

551 (ሐ)

- «ፅንሱ ሊድን የማይችል ከባድ የአካል ጉድለት (deformity) ያለው ሲሆን» የጤና ባለሙያው አስፈላጊውን ምርመራ አድርጎ የማይድን የአካል ወይም የህብረተሰብ ጉድለት (genetic deformity) በፅንሱ ላይ ከታየ የፅንሰ ማቋረጥ ሊካሄድ ይችላል።

551 (መ)

- «አንዲት እርጉዝ ሴት የአካል ወይም የአእምሮ ጉዳት ያለባት በመሆኑ ወይም ለአካለ መጠን ያልደረሰች በመሆኗ የሚወለደውን ሕፃን ለማሳደግ የህሊናም ሆነ የአካል ዝግጅት የሌላት ሲሆን»

551 (2)

- በፍጥነት በሚደረግ ሕክምና ካልሆነ በስተቀር ሊወገድ የማይቻል ከባድና ጊዜ የማይሰጥ አደጋ ሲያጋጥም በሕጉ አስገዳጅ ሁኔታ ተብሎ ስለሚቆጠር .. አንቀፅ 75.. ፅንሰ ማቋረጥ አያስቀጣም።
- በአንቀፅ 551(2) በተደነገገው ሁኔታ ውስጥ ሆነው ለሚመጡ ሴቶች የፅንሰ ማቋረጥ ተግባር ለመፈፀም ፈቃድ የተሰጣቸው ሁሉ በፍጥነት የፅንሰ ማቋረጡን አገልግሎት መሰጠት አለባቸው።

የኢፌድሪ ጤና ጥበቃ ማኒስትረ ሰኔ 1998 አዲስ አበባ

- ደህንነቱ ያልተጠበቀ ጽንሰ መቋረጥን በሚመለከት ባለፈው እትም ለንባብ ያልነው ቀጣይ ይሆናል በዚህ አምድ የምናስነብባችሁ። ምንጮቻችን ዶ/ር ደመቀ ደስታ በአይፓስ ኢትዮጵያ ሲኒየር አድቫይዘር፣ ዶ/ር ጌትነት በቀለ ከበርጌስ ክሊኒክ ባለቤትና የሕክምና ባለሙያ ከተክላህይማኖት ጠቅላላ ሆስፒታል ሲ/ር ነፃነት አባተ እና ሲ/ር አበበ ስለሺ ከበርጌስ ክሊኒክ ናቸው። እንደ ዶ/ር ደመቀ ማብራሪያ የአገልግሎቱ አሰጣጥ ልዩነት አለው።

«...የከተማና የገጠሩ ሕዝብ በተለይ ደግሞ ወጣቶች በሚሰባሰቡባቸው ቦታዎች እና ሌላውን አካባቢ በምናነፃፅርበት ጊዜ ልዩነት አለው። ከተማ ውስጥ በተለይ የወጣቱ ክፍል ለሠራ ፍለጋም፣ ከትምህርትም ጋር በተያያዘ ከገጠሩ ክፍል የሚመጡ ሲሆን እውቀቱና ግንዛቤው እንዲሁም አገልግሎቱም ስለማይኖር ብዙዎቹ ላልተፈለገ እርግዝና የተጋለጡ ናቸው። ለምሳሌም ትልልቅ ኮንስትራክሽን የሚካሄድባቸው አካባቢዎች፣ ትልልቅ የእርሻ ጣቢያዎች በተለይም የአበባ እርሻ ያለባቸው አካባቢዎች እና ዩኒቨርሲቲዎች፣ ኮሌጆች ያሉባቸው አካባቢዎች የወጣነታች መሰባሰቢያዎች ሲሆኑ ፋሲሊቲዎቻችንን በምናይበት ጊዜ በቂ አገልግሎት እየሰጠን ነው ማለት እይቻልም። የገጠሩን የኅብረተሰብ ክፍል በምናይበት ጊዜ ቁጥሩ አነስ ቢልም ለተጠቃሚዎች የተቻለውን ያህል አገልግሎት እየተሰጠ ይገኛል።

ተጠቃሚዎች አልጋ በመያዝም ይሁን ሙያተኛን ከመጋራት አንፃር ምን ያህል የሕክምናው አሠራር ላይ ጫና ይፈጥራሉ? ለሚለው ሐሳብ ሲ/ር ነፃነት ከተክላህይማኖት ጠቅላላ ሆስፒታል የሚከተለውን ገልጻለች።

«...ደህንነቱ የተጠበቀ ጽንሰ መቋረጥ አገልግሎት የሚሰጣቸው ተጠቃሚዎች እንደሌላ ሕመምተኛ አልጋ አያስይዙም። እንደዚህ ዓይነት እናቶች ተስተናግደው ብዙም ሳይቆዩ የሚሸኙ ናቸው። ዋናው ነገር የምናየው ከጽንሰ መቋረጥ በኋላ የሚሰጣቸውን የምክር አገልግሎት ነው። ስለቤተሰብ ምጣኔ እዛው ትምህርቱ ይጀመርላቸዋል።

ሌላው ነገር የእሷን ሕይወት አደጋ ላይ የሚጥለውን ደም መፍሰስ ቆሚል ወይንስ አልቆመም የሚለውን ክትትል ማድረግ ነው። ስለዚህ ከጽንሰ መቋረጥ በኋላ ያለውን ደም መፍሰስ እንዲሁም ከጽንሰ መቋረጥ በኋላ ያለው መመረዝ.. ? ? ? መኖር አለመኖር በተወሰኑ ሰዓታት ከተረጋገጠ በኋላ ወደ ቤትዋ እንድትሄድና በተሰጣት ቀጠሮ መሠረት እንድትታይ ትደረጋለች።

ሲስተር አበባ ከበርጌስ ባስተላለፈችው ምክር አዘል መልዕክት...

«...የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ሴቶች በተቻለ መጠን ተጠቃሚ ቢሆኑ ጥሩ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ ጽንሰ የማቋረጥ አገልግሎት በምንሰጥበት ጊዜ እግረ መንገዳችንን ስለቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ምክር እንሰጣለን።

የጽንሰ ማቋረጥ አገልግሎቱን meንም እንኳን ሕጉ በሚፈቅደው መሠረት ብንሠራውም አገልግሎት ፈላጊዎን ለመርዳት ሲባል እንጂ ደስ የማይል ነገር አለው። ነገር ግን ግዴታ ስለሆነ ደስ ባይለንም ሠራውን እንሠራለን። ሴቶች አስቀድሞውኑ ያልተፈለገ እርግዝናን ቢከላከሉ ግን ጽንሰ የማቋረጥ አገልግሎትን ፈልገው አይመጡም ነበር።»

ሕጉ በሚፈቅደው መሠረት ደህንነቱ የተጠበቀ ጽንሰ ማቋረጥ በትክክል ተግባር ላይ ውሏልን? ለሚለው ዶ/ር ጌትነት በቀለ ከበርጌስ እንደሚሉት...

...ምንድነው ...ቀረ የምንለው ነገር ...በተለይ በመንግሥት ተቋሞች ዙሪያ አንዳንድ ችግሮች ይታዩኛል። ለምሳሌ ... ለእኛ ቅርብ የሆኑ የመንግሥት ጤና ጣቢያዎች፣ ክሊኒኮች ጋ ሊታዩ የሄዱ ሴቶች አንዳንድ ጊዜ ወደ ክሊኒኮችን ይመጣሉ።

ለምን ወደዚህ መጣችሁ? ተብለው ሲጠየቁ የተለያዩ መልስ ይሰጣሉ። በእኛ በኩል ከአይፓስም ይሁን ከሜሪስቶፕስ የሚሰጠንን ድጋፍ በትክክል በመጠቀም፣ ለባለሙያዎች የሚሰጡ የተግባር ሥልጠናዎችም ስለሚያግዙን አገልግሎቱን እንሰጣለን።

ነገር ግን ማንኛውም የሕክምና ተቋም ጥያቄውን በትክክል ተቀብሎ ቢያስተናግድ መልካም ነው። በወደፊት አሠራርም መንግሥትም የበለጠ ትኩረት ሰጥቶት አሁን እየሠራን ያለነው ደህንነቱ የተጠበቀ ጽንሰ ማቋረጥ በቤተሰብ ጤና አገልግሎት እየተተካ የሚሄድበትን እና ሴቶችም በዚህ ምክንያት ጉዳት እንዳይደርስባቸው ሁኔታው ወደተሻሻለ ደረጃ ቢመጣ ጥሩ ነው። አገልግሎት አሰጣጡን በተመለከተ ዶ/ር ደመቀ ከአይፓስ እንደሚሉት...

«...በተፈለገው መልኩ ሁሉም የጤና ተቋማት ደህን አገልግሎት እየሰጡ ነው ማለት አይቻልም። በአብዛኛው ሠራውን የሚሠሩት ድጋፍ የሚሰጣቸው የጤና ተቋማት ናቸው።» ስለዚህ በተቻለ አቅም አገልግሎቱ ለሁሉም የጎብረተሰቡ ክፍል ተደራሽ የሚሆንበት መንገድ መመቻቸት አለበት። ኢትዮጵያ ውስጥ በአሁን ጊዜ ወደ ሦስት ሺሕ ሁለት መቶ እና ከዛ በላይ ጤና ተቋማት ቢኖሩም አገልግሎት እየሰጡ ያሉት ግን ምናልባት ቢበዛ ቢበዛ ከአንድ ሺሕ ሁለት መቶ ወይንም ከአንድ ሺሕ ሦስት መቶ የሚበልጡ አይደሉም። ስለዚህ ደህንነቱን የተጠበቀ ፅንሰ ማቋረጥ ለጎብረተሰቡ ለሁሉም ተደራሽ እንዲሆን ሁሉም ፋሲሊቲዎች ላይ በሁሉም የጤና ተቋማት

አገልግሎት ቢኖር እና ግንዛቤውን አስመልክቶ ኅብረተሰቡ ምን ያህል ያውቃል የሚውን መፈተሽ ያስፈልጋል።

<<...በአገልግሎት አሰጣጣችን በተለይም ደም እየፈሰሰች የምትመጣ ሴት ካጋጠመችን እስከግን ሳንረዳ ወደቤታችን አንሄድም። ይህ እንግዲህ እናቶች ደህንነቱ ባልተጠበቀ ጽንሰ ማቋረጥ ምክንያት ጉዳት እንዳይደርስባቸው የተቻለንን ለማድረግ ነው። ይህ አሠራር እርግጠኛ ባልሆነም በሌሎችም የሚተገበር ይመስለኛል። ከዚህ በተጨማሪም ብዙ ሴቶች ገንዘብ ሳይኖራቸው ይህ ችግር ስለሚገጥማቸው ክሊኒኩ በተቻለ መጠን ሁኔታውን እያየ በያዙት ገንዘብ ሳያጨናንቃቸው አገልግሎቱን እየሰጠ ይገኛል። እስከግን የሚሃበል በጎ አድራጊ ድርጅት የጎዳና ልጆች እርዳልኝ እያለ ሲያመጣ የምንቀበል ሲሆን፣ እንዲያውም በሰምንት ሦስት ሰው በነፃ እንዲታከሙ ፈቅደናል። ለዚህ በተለያዩ ቦታ ያሉ በዚህ ጉዳይ ችግር የሚገጥማቸው ሰዎች ካሉ እና ይህንን መልዕክት የሰሙ መጥተው ቢያናግሩን አቅማችንን በገናዘበ መልኩ የነፃ አገልግሎት ለመስጠት የበኩላችንን ጥረት እናደርጋለን። ዶ/ር ደመቀ ደስታ በስተመጨረሻ እንደገለጹት እንደ ውጭው አቆጣጠር በ2008/ የተጠና ጥናት እንደሚያሳየው ደህንነቱ ያልተጠበቀ ጽንሰ ማዘቀረጥ ለአጠቃላይ የእናቶች ሞት የሚያስከትለው አስተዋጽኦ ወደ ዘጠኝ ከመቶ ነው።

በአሁኑ ጊዜም ሌላ ሰፋ ያለ ጥናት በአገር ደረጃ ማለትም በአይፓስ ኢትዮጵያ፣ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር፣ የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር ESOG Ethiopian Public Health Association እየተሠራ ሲሆን፣ ይህ ጥናት ሲያልቅ በትክክል በአሁን ወቅት ደህንነቱ ያልተጠበቀ ጽንሰ ማቋረጥ ለእናቶች ሞት ያለው አስተዋጽኦ ለማወቅ ያስችላል።

«ትኩረቱ ቀንሰ እንጂ...በቫይረሱ መሞት አልቀነሰም»

ባለፈው እትም ላይ የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር PMTCT ኤችአይቪ ኤድስን ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በአገር ደረጃ እያደገ ያለውን እንቅስቃሴ በሚመለከት በአሮሚያ መስተዳድር አዳማ ከተማ በሚገኙ የግል የሕክምና ተቋማት ያለውን አሠራር ለንባብ ማቅረባችን ይታወሳል። በዚህ እትም ደግሞ የመንግሥት ሆስፒታል በሆነው አዳማ ሆስፒታል ያደረግነውን ቆይታ ያነጋገርናቸውን ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ሰዎች አስተያየት እነሆ ብለናል።

አቶ መመኪያ ኃይሉ በአዳማ ሆስፒታል DATA CLERK ናቸው። ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በማድረግ እረገድ ያለውን እንቅስቃሴ እንዲህ ሲሉ ገልጸውታል።

«...አገልግሎቱ እየተሻሻለ ነው የመጣው። ከመድሃኒቱም ሁኔታ፣ የታካሚዎች አቀባበል ሁኔታ ታካሚዎችም ስለ በሽታው እና ስለ መድሃኒቱ ያላቸው የመረዳት ሁኔታ እየተሻሻለ ነው የመጣው። በዛ ላይ በቁጥርም ደረጃ በፊት ከነበረው የፖዘቲቪቲ መጠን አሁን ቁጥሩ የሚያሳየን እየቀነሰ መሆኑን ነው።

የዚህም መገለጫ ይላሉ አቶ መመኪያ

«የዚህም መገለጫ አንደኛ በፊት ከአራት እና ከአምስት ዓመት በፊት እዚህ አዳማ አካባቢ ላይ መድሃኒቱ የሚሰጠው እዚህ ሆስፒታል ብቻ ነበር። አሁን ግን ወደ አራት እና አምስት ጤና ጣቢያዎች ላይ መድሃኒቱ ይሰጣል። ስለሆነም ታካሚዎቻችንን ወደ እዛ TRANSFER በማድረግ እዚህ ያለውን ጫና ለመቀነስ ተችሏል። ስለዚህ አገልግሎቱ በዚህ መልኩ እየተሻሻለ መጥቷል ማለት ይቻላል።»

-----///

እናቶች ቫይረሱን ወደ ሕፃናት እንዳያስተላልፉ የሚደረገውን የሕክምና ክትትል በሚመለከት ደግሞ አንዲት ስማን መግለጽ ያልፈለገች ነርስ የሚከተለውን ብላለች። «በአሁኑ ሰዓት አንድ እናት ነፍሰጡር ከመሆኗ በፊት ሐኪሟን እንድታማክር እንመክራለን። ያ ካልሆነ ደግሞ ወደ ሆስፒታሉ ስትመጣ እናቶች ለእናቶች ፕሮግራም ስለላ በዚያ ፕሮግራም ውስጥ ገብታ ክትትሏን ታደርጋለች። በመቀጠልም መድሃኒቷን እንድትጀምር ይደረጋል። ልጅም ከወለደች በኋላ ጡት ማጥባት እስከሚያቆም ድረስ ክትትል አለው በአርባ አምስት ቀን ውስጥ DNNS ይወሰድለታል ከዛ በኋላ ጡት አቁሟል ባለች ሰዓት ከቫይረሱ ነፃ ከሆነ ከእኛ ጋር ይሰናበታል ማለት ነው» ባለሙያዋ በማከልም እናቶች ለእናቶች የሚባለውን ፕሮግራም በተመለከተም የሚከተለውን ማብራሪያ ሰጥታለች። «እናቶች ለእናቶች የሚባለው ፕሮግራም ነፃ ልጅ የወለዱ እናቶችን አሳታፊ

ያደረገ ፕሮግራም ነው። ተሳታፊዎችም ወደ ፕሮግራሙ ገብተው ከእርግዝናው ጀምሮ እስከሚያድግ ድረስ ያለውን ይማራሉ» በስተመጨረሻም በጎብረተሰቡ ዘንድ በኤችአይቪ መሞት ቀርቷል የሚል ግንዛቤ መኖሩን ገልፀን እርግጥ በኤችአይቪ መሞት ቀርቷል? ስንል ላነሳንላት ጥያቄ ተከታይን ምላሽ ሰጥታናለች።

«በኤችአይቪ መሞት ቀርቷል ይባላል እንጂ አልቀረም። በእርግጥ አሁን ያለው ትኩረቱ ስለቀነሰ እንጂ ሞት አልቀነሰም። ሞት እንዳለ ነው። ኤችአይቪ ዘሮ ዘሮ ነገም ዛሬም ከነገወዲያም ሕክምናውን አምኖ ካልተቀበሉ እና ካልታከሙ መግደሉን አይተውም። ስለዚህ ሰፋ ያለ ሥራ ቢሠራ የበለጠ ጥሩ ነው። ለምን? አሁን ነገሮች ሁሉ እንደ አፍላው ጊዜ ስላልሆኑ ሰዎች ችላ በማለት እየተጎዱ ነው። ቀደም ባለው ጊዜ በቂ ትምህርት ስላለ በመገናኛ ብዙሃንም በቂ ግንዛቤ ይሰጥ ነበር። አሁን ግን ቀዝቀዝ ያለ ስለሆነ ውስጥ ውስጡን ግን ችላ የሚሉትን እየገደለ ነው።

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

በቀጣይ ያነጋገርናት ከቫይረሱ ጋር የምትኖር የአሥራ አንድ ዓመት ልጄን ይዞ የመድሃኒት ወረፋ ስትጠብቅ ያገኘናት እናት ናት። ቫይረሱ በሕፃኗ ጤንነት ላይ ያስከተለውን ጉዳት እንዲህ ታስታውሳለች።

«በጣም ታማብኝ ነበር። ትተርፋለች የሚላት አልነበረም። ቫይረሱ በደሜ ውስጥ የተገኘውም በ2002 ዓ.ም. ነበር። በጣም በመታመሚ እና የመዳን ምልክት ስላልነበራት ስትመረመር ቫይረሱ አለባት ተባለ። በቃ። ያለኝን ጌጥ ቅርስ ሁሉ ሸጬ ነበር ያሳከምኳት። ትሞታለች እንጂ ትተርፋለች አላልኩም ይኸው እስካሁን አለች»

ጥ፡ ጤንነቷንስ እንዴት ነው የምትከታተይለት?

መ፡ ካመማት ወደ ሐኪም ቤት አምጥቼ አሳክሜያት እሄዳለሁ።

ጥ፡ እራሷን የመጠበቅን ነገር እንዴት ነው የምታስተምረያት?

መ፡ እነግራታለሁ ምላጮች ምናምን ተጠንቀቁ። ከልጆች ጋር ቢመቱሽ ቢጣሉሽ ለመናከስ ወይንም ለመቧጠጥ እንዳትሞክሯ...ለአስተማሪ ተናገሯ...እላታለሁ። ያው ቫይረሱ በደሜ ውስጥ መኖሩ ከታወቀ አሁን አምስት ዓመቷ ነው። በሰላም ውላ ትገባለች።

ጥ፡ እሷ ግን የሚነገራትን ትረዳዋለች?

መ፡ ትረዳዋለች። እግዚአብሔር ይመስገን ሁሉንም ትቀበላለች። ግን መድሃኒቱ መቼ ነው የሚያልቀው? ትለኛለች። እኔም አንድ ቀን ያልቃል እላታለሁ። መድሃኒቱን እኔም ስወስድ ስለምታይ እንደ ችግር ሳትቆጥር ቀለል አድርጋ ትጠይቀኛለች።

ጥ፡ ስለዚህ ከሻይረሱ ጋር የሚኖሩ ልጆችን በቀላሉ በዚህ ሁኔታ ማስተናገድ ይቻላል?

መ፡ ይቻላል።

-----///

የሕፃናት አስተያየትም ተቀብለናል። «እኔ አሁን አስራ አንድ ዓመቴ ነው። የምሚረው 3ኛ ክፍል ነው። መድሃኒት እወስዳለሁ። እናቴ በምትነግረኝ መሠረት እውጣለሁ። ምላጭ እንዳይቆርጠኝ እና ሌሎች በቆረጡበትም አልጠቀምም። ምግቤን እበላለሁ። ንጽህናዬን እጠብቃለሁ። ሲያመኝ ወደ ሐኪም ቤት እመጣለሁ። በቃ። መድሃኒቱ አይቋረጥም። ሁልጊዜ እወስዳለሁ።»

-----///

በቀጣይ ያነጋገርናቸው በዶክተር ፍቅር መለስተኛ ክሊኒክ ክሊኒካል ነርስ የሆኑትን አቶ ግሩምነህ ሽፈራውን ነው። እሳቸውም በአገልግሎቱ መሻሻል ይስማማሉ። «አሁን ያለንበት ደረጃ በጣም የተለወጠ ነው። በፊት ከነበረው የሰው አስተሳሰብም፣ የእናቶችም አስተሳሰብ፣ የእኛም ተፅዕኖም ታክሎበት በጣም እየቀነሰ ነው የመጣው ማለትም ከበፊቱ በጣም ብዙ ቀንሷል ቢያንስ ሁለት ዓመት ውስጥ ወደ አሥራ ሁለት ነበሩ እስካሁን የጨመረ ነገር የለም በዛው ላይ ነው ያለው ከዛ ወዲህ ደግሞ ከ2006 ቢያንስ ከጥር፣ ከየካቲት ወደዚህ ብዙ positive የሆኑ እናቶችን አላገኘንም ስለዚህ ብዙ የተለወጡ ነገሮች አሉ» ሻይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በሚደረገው እንቅስቃሴ የትዳር አጋሮች የሚኖራቸውን አስተዋጽኦ በሚመለከትም ተከታይን ሐሳብ አንስተዋል...

«መሻሻል ያለበት ዋናው የትዳር አጋሮች ጉዳይ ነው። በየበታውማለትም በሃይማኖት አባቶች በሚደረግ ስብሰባ፣ በየድርጅቱ፣ በየዕድሩም ቢነገርና የትዳር ጓደኞች አብረው እየመጡ ቢታዩና መድሃኒት የሚወስዱም ከሆነ አብረው ቢወስዱ እና ቢተጋገዙ ጥሩ ነው። ልጆች ለማሳደግ ቀና አመለካከት ቢኖራቸው በጣም ጥሩ ነገር ነው የሚሆነው። ቢሆንም ግን አሁን ከቀድሞው የበለጠ መሻሻል አለ። ብዙሁን ጊዜ ለውጥ አለ ማለት ይቻላል»

-----///

እታለማሁ ጌታቸው ትባላለች በናዝሬት ከተማ ነዋሪ ነች ውልደቷም ዕድገቷም እዛው ናዝሬት ከተማ ነው። ሻይረሱ በደሚ መኖሩን ያወቀችበትን ጊዜ እንዲህ ስትል ታስታውሳለች።

«ሻይረዙሰ በደሜ ውስጥ እንዳለ ያወቅኩት በባለቤቴ ነው። ባለቤቴ ታሞ መድሃኒቱን እንደጀመረ በሦስተኛው ቀን ሞተብኝ። ከዛ ልጄም ሲታመምብኝ ሳስመረምረው ሻይረሱ አለበት አሉኝ። እኔ እስከዚያ ድረስ እራሴን አላወቅኩም ነበር ልጄን ካስመረመርኩ በኋላ ሳምባም ኤችአይቪም ነው የተገኘበት። መድሃኒቱን በጊዜው ስላስጀመርኩት ልጄም አሁን ጤነኛ ነው። አሁን ዕድሜው 13 ዓመቱን ይዟል፣ የስድስተኛ ክፍል ተማሪ ነው።»

እኔም መድሃኒቱን ከጀመርኩት ሁለት ዓመት ነው። እኔ ሲዲፎሬም ደህና ስለነበረ ለብዙ ዓመት በሻክትሪም ነበር የተጠቀምኩት። የምኖረው በየሰው ቤት ልብስ አጥቤ፣ እንጀራ ጋግሬ፣ አሻሮ ቆልቼ ነው። እግዚአብሔር ይመስገን መድሃኒቱን በትክክል ሳላቋርጥ ስለምወስድ ጤነኛ ነኝ። ሕመም አያውቀኝም። ጉልበቴም አልተጎዳም። እራስን ተመርምሮ በጊዜ ማወቅ በጤነኝነት ለመኖር ያስችላል።»

WATCH... የሴቶችና ጤቅላ ሕፃናቶች ጤንነት...

WATCH ምሕፃረ ቃል ሲሆን በእንግሊዝኛው (Women and their children health) የእናቶችና የልጆቻቸው ጤንነት ላይ ያተኮረ ፕሮጀክት ነው። ፕሮጀክቱ በካናዳ መንግሥት ድጋፍ የሚደረግለት ነው። ፕላን ካናዳ እና የካናዳ የጽንሰህ ማህፀን ሐኪሞች ማህበር ጋር በመሆን ገንዘቡን ወደ ኢትዮጵያ በማምጣት ኢትዮጵያ ውስጥ ፕላን ኢንተርናሽናል ኢትዮጵያና የኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር በጋራ ፕሮጀክቱን ሲተገብሩ ቆይተዋል። አቶ ቢንያም ጌታቸው በኢትዮጵያ የጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር የWATCH ፕሮጀክት ኮኦርዲኔተር ናቸው። የፕሮጀክቱን ማብቂያ መቃረብ ምክንያት በማድረግ ስለፕሮጀክቱ ላሳገላቸው ጥያቄዎች የሚከተለውን ማብራሪያ ሰጥተውናል።

ጥ: WATCH በኢትዮጵያ ውስጥ ሥራ የጀመረው መቼ ነው?

መ: የኢትዮጵያ የጽንሰህ ማህፀን ሐኪሞች ማህበር ሥራውን መተግበር የጀመረው እንደ አውሮፓውያኑ አቆጣጠር በ2013/ጃንዋሪ ላይ ነው። ፕሮጀክቱ በ2015 ማርች ላይ የሚጠናቀቅ ይሆናል። ይህ ፕሮጀክት በኢትዮጵያ ውስጥ በሦስት ክልሎች ማለትም በደቡብ ብሔር ብሔረሰቦች ሕዝቦች ክልል በሲዳማ ዞን ሠበዲኖ፣ ጎርቼ እና በና ዙሪያ የሚባሉ ወረዳዎች ላይ በአሮሚያ ክልል በጅማ ዞን ቀርሳ ወረዳ እና ጢሮ አፈታ ወረዳዎች ላይ እና በአማራ ክልል ሰሜን ወሎ ዞን በመቁት፣ ላስታ እና ቡግና ወረዳ ላይ ነው።

ጥ: በዋናነት ሥራው ምን ላይ ያተኮረ ነው?

መ: ሥራው በዋናነት የእናቶችን እና የሕፃናትን ጤና መንከባከብ ነው። በተለይም ደግሞ እርጉዝ እናቶች በእርግዝና፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ የሚያጋጥሟቸውን ችግር ለመፍታት የጤና ባለሙያዎች ሕክምናውን እንዴት መተግበር እንዳለባቸው ሥልጠና የሚሰጣቸው ሲሆን፣ ድጋፋዊ ክትትልም ይደረጋል። በፕላን ኢንተርናሽናል ኢትዮጵያ በኩል ደግሞ አስፈላጊው የሕክምና መርጃ መሣሪያ ይሰጣል። በመጀመሪያ የተደረገው በተጠቀሱት የሥራ ቦታዎች ላይ የሚገኙ ጤና ጣቢያዎች የዳሰሳ ጥናት ተካሂዷል። ጥናቱም ያተኮረው ምን በመሥራት ላይ ነው? ምን የጎደለ ነገር አለ? በምን መልክ ክፍተቱ ሊሞላ ይችላል? የሚለውን ማወቅ ሲሆን ከዚያ በኋላ በጽንሰና ማህፀን ሐኪሞች ማህበር በኩል ምን ሊደረግ

ይችላል? ፕላን ኢንተርናሽናልስ ምን ሊያሟላ ይችላል? መንግሥትስ የትኛውን ክፍተት ሊሞላ ይችላል የሚለውን በዳሰሳ ጥናት ተለይቷል። በዳሰሳው ጥናት መሠረትም Basic emergency obstetric and new born health care ወይም መሠረታዊ የሆነ የድንገተኛ፣ የወሊድና የጨቅላ ሕፃናቶች ጤና እንክብካቤ ሥልጠናዎችን ለጤና ባለሙያዎች በመስጠት ነበር የተጀመረው።

ጥ፡ ሥልጠናው ለምን ያህል የጤና ባለሙያዎች ተሰጠ?

መ፡ በአጠቃላይ በሁሉም ወረዳዎች ወደ 48 ጤና ጣቢያዎች የሚገኙ ሲሆን፣ በእነዚህ የጤና ጣቢያዎች ውስጥ የሚሠሩ ወደ 167/የሚሆኑ ባለሙያዎች ሥልጠናውን እንዲያገኙ ሆኗል። የሠለጠኑት የጤና ባለሙያዎች ከየጤና ጣቢያው እየተውጣጡ ሲሆን፣ በየጤና ጣቢያውም ሦስት እና ከሦስት በላይ የሚሆኑ ዕድሉን አግኝተዋል። ሥልጠናውም የሦስት ሳምንት ጊዜ የሚወስድ ሲሆን የመጀመሪያው ሳምንት በቲዎሪ የተደገፈ ሲሆን እንዲሁም ቀሪውን ጊዜ በሆስፒታሎች ላይ ተመድበው የተግባር ልምምድ እንዲያደርጉ ተደርጓል።

በጅማ ዞን በጢሮ እፈታ ወረዳ ዲሞቱ ጤና ጣቢያ ጎራ ብለን አንዲተ ወላድ አነጋግረናል፡ ፡ ወላጁን ስናገኛት በጣም ጤነኛ እና ጠንካራ ነበረች። እኛ ባገኘናት ወቅት ገና ከወለደች ሰላሳ ደቂቃ የሆናት ብትሆንም እሷ ግን ምንም ምጥ ያማጠች አትመስልም ነበር።

«...ጠዋት ነው የወለድኩት ደህና ነኝ ጥሩ ነው ያለሁት። ከመውለዴ በፊት እዚሁ አራቱ የእርግዝና ክትትል አድርጌያለሁ። አሁንም ደህና ነኝ። ...አሁን ሰባተኛ ልጄን ነው የወለድኩት። ዕድሜዬ አሁን ሰላሳ ሰባት ዓመት ነው። ከዚህ በኋላ መውለድ አቆማለሁ ብዬ አስባለሁ ግን ከባለቤቴ ጋር ተነጋግረን ነው የምንወስነው...» አለች።

በአካባቢው ባለው የጤና አሠራር መሠረት አንድ ለአምስት የሚባል አደረዳጀት አለ። የጤና ኤክስቴንሽኖችም አሉ። የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴን በሚመለከት ይመካከራሉ። በእርግጥም የቤተሰብ ዕቅድ ላይ ለመወሰን የባልየውም ውሳኔ ያስፈልጋል። ባለቤትዎም በዚያው አጠገቧ ስለነበር ሐሳቡን ጠየቅነው።

«...ያው እንግዲህ ሁሉም በእግዚአብሔር ነው የሚሆነው ግን መውለድ እናቆማለን ብለን እያሰብን ነው። ቀደም ሲል የተወለዱት ልጆች ዕድሜያቸው ከአሥራ አራት እስከ አሥራ ዘጠኝ ዓመት ድረስ ነው። ሁሉም ቀበሌ ቀጄሎ ትምህርት ቤት እየተማሩ ነው። ትልቁ የአስራ ዘጠኝ ዓመቱ ልጅ አሁን ሰባተኛ ክፍል ደርሷል። አንዱ ልጅም አምስተኛ ሌላው ደግሞ አራተኛ ክፍል ደርሷል። እኔ በኑሮዬ ገበሬ ስለሆንኩ ልጆቼም ከትምህርት

ሲመለሱ ያው ሥራ ያግዙኛል። እስካሁን ድረስ ባለው ሁኔታ ንብረትም በበቂ ስላለኝ በምን አሳድጋቸዋለሁ... እንዴት እናራለሁ ብዬ ሰግቼ አላውቅም። እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ሁሉንም አሳድጋለሁ። ምናልባትም በትምህርት የሚነግሩን ነገር አለ። እሱም ምንድነው ...ሴቶች ብዙ በሙሉ-ላይ ሊታሙሙ ይችላሉ... የሚል ነገር ስላለ ... ምናልባት በዚህ ምክንያት ባለቤቴ እንዳትጎዳ እያሰብኩ ነው። ስለዚህም የወሊድ መቆጣጠሪያ እሷ ወይንም እኔ እንደንወስድ ወደፊት አቅጃለሁ።»

ከወላጅ እና ባለቤቷ በኋላ ያነጋገርናት የሕክምና ባለሙያ ሲስተር ባንቻየሁ ትባላለች። ዲምቱ ከጅማ ወደ 68 ኪሎ ሜትር እንደምትርቅ የነገረችን ሲስተር ባንቻየሁ ጤና ጣቢያው በወር ከሃምሳ እስከ ስድሳ ወላዶችን እንደሚያስተናግዱ እና ወላጆች ምናልባት ችግር ቢያጋጥማቸው ረፈራል ሆስፒታሉም ጅም ሆስፒታል መሆኑን ገልጻልናለች። ሲ/ር ሌሎች ጥያቄዎችን እንደሚከተለው ነበር ያብራራቸው።

ጥ: በእናቶች ጤና ዙሪያ ይህ ቢስተር ከአል የምትይው ችግር አለ?

መ: እናቶች አንዳንዴ በገንዘብ ላይ እራሳቸውን ቢያዘጋጁ። ረፈር ስንልካቸው አንዳንዴ አንሄድም ገንዘብ የለንም የሚሉ ሰዎች አሉ። በዚህ ላይ እራሳቸውን ቢያዘጋጁ ወይም ረፈር የምናደርግበት አጋጣሚ ሲኖር ከእራሳችን ከጤና ጣቢያው ሰጥተን ረፈር የምናደርግበት ነገር ቢኖር ብዬ አስባለሁ።

ጥ: ረፈራል ላይ ገንዘብ ለምንድን ነው የሚያስፈልገው?

መ: በአንቡላንስ ነው የምንልካቸው። እዚህ የሚያገኙት አገልግሎት በሙሉ ነፃ ነው። ግን ሆስፒታል ሲሄዱ ሆስፒታል ላይ ከግላብ ጀምሮ እስከ መድሃኒት ለሚገለገሉባቸው ነገሮች ገንዘብ ስለሚያስፈልግ ለዛ ነው ገንዘብ የሚጠየቀው።

ጥ: ስለዚህ አንሄድም ገንዘብ የለንም ሲሉ ምን ይደረጋል?

መ: አንሄድም ያሉ አንድ አምስት እናቶችን በዚህ ስድስት ወር ሰባት ወር ውስጥ ከራሳችን ገንዘብ ሰጥተን ረፈር ያደረግናቸው አሉ። ያው ከውስጥ ገቢ ገንዘብ ላይ ተወስዶ ረፈር ይደረጋል እንጂ አይቀርም። መሄድ ያለባቸው እናቶች መሄድ አለባቸው ብለን ከወሰንን ከራሳችንም ቢሆን ሰጥተን ነው ረፈር የምናደርጋቸው።

ጥ: የአብዛኞቹ ባለቤቶች ገበሬዎች ናቸውና ረፈር በሚላኩበት ሰዓት አብረዋቸው ይገኛሉ?

መ: ብዙዎቹ ቀድሞውኑ መውለጃቸው ሲቃረብ በጤና ጣቢያው ተኝተው ያሉ እናቶች ናቸው። ከስምንት ወር ከአስራ አምስት ቀን የሆናቸው እናቶች እዚህ መጥተው ይተኛሉ እና አጋጣሚ ለሌሎችም ሆነ ቀን ባለቤታቸው ወይም ቤተሰብ በሌለበት ሰዓት አንዳንዴ ሪፈር ያጋጥማል። ያው ባለቤቶቻቸው ደግሞ ከሩቅ ቀበሌ ቢያንስ አንድ ሃያ ኪሎ ሜትር ያህል ርቀት ላይ ነው የሚገኙት... እና እነሱ ላይ ደርሱ ይችላሉ። አጋጣሚ የደም በጣም መፍሰስ ወይም ምጥ ላይ በሚሆኑበት ሰዓት ሪፈር መደረግ ሲኖርባቸው አንዳንዴ ችግር ይገጥመናል።

ጥ: እስከሚወልዱ ድረስ እዚህ ሲኖሩ ቀለባቸውና ሌሎች ነገሮች እንዴት ነው የሚሟሉት?

መ: እስከሚወልዱ ድረስ አንድ እናት ቢያንስ በቀን ሦስቱ ትመገባለች። ቁርስ ምሳና እራት ይመገባሉ ቡናም አላቸው። የእነሱን ምግብ የሚሠራላቸው ሰው አለ። ሌላው ፅዳት ነው ሳሙና ይሰጣቸዋል። ፅዳታቸውን ይጠብቃሉ። ምግባቸውን በትክክል ያገኛሉ ምግባቸው አይቋረጥም ችግር ካለም መጥተው ባለሙያ ያናግራሉ። መታየት ካለባቸው መጥተው ይታያሉ እና ሁሉም እንደፈለጉት ነው።

ጥ: በጀቱ ከየት ነው የሚመደበው?

መ: በጀቱ አንድ ብር ለአንድ እናት በሚል ከጎብረተሰቡ የሚዋጣ ብር አለ። ያ ገንዘብ እንዴት መውጣት እንዳለበት በኮሚቴ ተነጋግረን የሌለ ነገር ማለትም... ሽንኩርቱም በርበሬውም... ሁሉም እስከ ጠፍ ድረስ መገዛት ያበት ነገር ይገዛል። ከእነሱ ጋር የሚሰበሰቡ እህል ካለ እሱንም ገቢ አድርገን አንድ ላይ ነው የምንጠቀመው።

ጥ: ጎብረተሰቡ የሚያዋጣው በፈቃደኝነት ነው ወይስ ግዴታም አለው?

መ: ግዴታ የለውም ፍቃደኝነት እንጂ። ሁሉም ሰው በፍላጎት አምኖበት መሆን ስላለበት እኔም በበኩሌ በየቀበሌው እየዘርኩኝ ከንፈረንስ ስናካሂድ ትምህርት እሰጣለሁ። ስለዚህ እያመነበት ነው ሁሉም ሰው የሚሰጠው። ቤተሰቦቻቸውም ቢያንስ በሰምንት ሁለቱ መጥተው እንዲጠቁቁ እንገግራቸዋለን የምናስፈርመው ውልም አለ። ማለትም እዚህ አምጥተው ጥለዋት እንዳይሄድ እናደርጋለን።

«...ቸል... ማለት...አያዋጣም...»

የኢትዮጵያ የጽንሰ ማህፀን ሐኪሞች ማህበር በተለያዩ መስተዳድሮች ሞዴል ክሊኒኮችን በመክፈት በተለይም ተገዶ መደረገው የሚደርስባቸውን ሴቶች እና ሴት ሕፃናትን ሕክምና እንዲያገኙ ለተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች እንዳይጋለጡ እንዲሁም በሕግ በኩል አስፈላጊውን ድጋፍ እንዲያገኙ የሚያስችላቸውን የምስክርነት አገልግሎት እየሰጠ ቆይቷል። ይህ ተግባር ከአሁን ቀደም በደቡብ እና በአሮሚያ (አዳማ) ላይ ሲከናወን እንደነበር ይታወሳል። አሁን ደግሞ ይህንኑ ሥራ በመቀሌ በአሮሚያ (ጅማ) እና በአማራ (ጎንደር) ተመሳሳይ የሆነ ሞዴል ክሊኒክ ተቋቁሞ ተጎጂዎችን በመርዳት ላይ ይገኛል።

በዚህ እትም በጅማ የሚገኘውን ሞዴል ክሊኒክ እንቅስቃሴ ለንባብ ብለናል።

«...ሲ/ር ራሔል ጌታቸው እባላለሁ። የኢትዮጵያ የጽንሰ ማህፀን ሐኪሞች ማህበር በከፈተው በጅማ ሞዴል ክሊኒክ ውስጥ በነርስነት ሙያ አገለግላለሁ። ይህ ሞዴል ክሊኒክ ሥራ የጀመረው ባለፈው መስከረም /2007 ላይ ነው። በጅማ አስገደዶ መድፈር ብዛቱን በትክክል ቁጥሩን መግለጽ ባይቻልም ድርጊቱ ግን ቀላል የሚባል አይደለም። ሥራውን በጀመርን በሦስት ወር ጊዜ ውስጥ ከ50 /ሀምሳ/ በላይ ሕፃናት **ሴቶች ይህ አይጋ ደርሶባቸው ለሕክምና ዕርዳታ ወደክሊኒኩ መጥተዋል። ይህ ጉዳይ** ከአሁን በፊት በእርግጥ ምን ያህል ነው የሚለው ተለይቶ አይታወቅም ነበር። ምክንያቱም ችግሩ የደረሰባቸው ሕፃና ለሕክምና ቢመጡም እንኳን ከሌሎች ታካዝማዎች ጋር ስለሚደባለቁ ምን ያህል እንደሆኑ አይታወቅም ነበር። እንዲሁም ቤተሰብ ጉዳቱን በመደበኛ እና በሽምግልና በመደራደር ችግሩን ወደ ሕክምናም ይሁን ወደ ፍትሕ ይዘው ስለማይወጡ ተደብስብሶ ይቀር ነበር። መታከም እና መብትን ማስከበር የሚባለው ነገር በደንብ እየታወቀና በግልጽ መነጋገሪያ መሆን የጀመረው በተለይም ይህ ክሊኒክ ከተከፈተ በኋላ ነው ማለት ይቻላል። አሁንም ቢሆን ጉዳቱ እንደደረሰ በፍጥነት ወደ ሆስፒታል አይመጡም። ምናልባትም በከተማ ውስጥ የሚኖር እና ስለጉዳዩ መረጃ ያለው ዘመድ በቤተሰብ ውስጥ ሲኖር ወይንም ጉዳት አድራሹ በሽምግልና ሲጠየቅ ፈቃደኛ ሳይሆን በመሳሰለው ምክንያት ከዘገዩ በኋላ መረጃ ለመስጠት አስቸጋሪ በሆነ ወቅት ለሕክምናና ለፍትህ መረጃ ለማግኘት ወደ ክሊኒክ ይመጣሉ። ነገር ግን ምናልባት እንኳን አንዳንድ ችግሮች የመከሰት ዕድል ቢኖራቸው የመከላከል ሥራ ሳይሆን ወደ ሕክምናው የምናዘነብልበትና ሁኔታውንም በትክክል መግለጽ የምንችገርበት አጋጣሚ ብዙ ነው።

ጥ: ጉዳቱ የደረሰባቸው ሕፃናት ወደ ጅማው ሞዴል ክሊኒክ ከየት አካባቢ ይመጣሉ?

መ: ይህ ችግር ያለው ከከተሞች ይልቅ ራቅ ባሉ ወረዳዎች ላይ ነው። ተጠቁዎቹን ቤተሰብ ይዞ በብዛት የሚመጣው ከጅማ ውጭ በአካባቢው ካሉ ወረዳዎች ነው። ሰከሩ፣ ናዳ፣ አጋሮ፣ ጎማ፣ የቡ፣ ዴዶ ከሚባሉ ወረዳዎች በብዛት ተገዶ የመደፈር አደጋ የደረሰባቸው ሕፃናት ይመጣሉ። በእርግጥ ይህ ሲባል በከተማ ውስጥ ችግሩ የለም ማለት አይደለም። ብዙ አለ።

ሲ/ር ራሔል እንደገለጸችው በጅማ ዙሪያ ካሉ ወረዳዎች ተጎጂዎች የሚመጡ ቢሆንም ለጊዜው ግን በሕክምና እና መረጃ በመጠባበቅ ላይ ያገኘናቸው በዚያው በጅማ ከተማ ውስጥ ነዋሪ የሆኑ ናቸው።

«...እኔ የምኖረው በጅማ ከተማ ነው። ይህች ልጄ የአእምሮ ዝግመት ያለባት ልጅ ናት። በዕድሜዋም ወደ እስር ዓመት ይሆናታል። እኔ ለሰው ዕቃ ለመስጠት ከቤት ወጣ ብዬ ስመለስ ልጅቷን ከሌሎች ልጆች መካከል አጣኝት። ሲጫወቱ የነበሩትን ልጆች «...ልጅቷ የት እንደሄደች ስጠይቃቸው... እሱዋንማ ...አባባ... ነይ ተጫወች ብለው ወደ ቤት አስገብተዋታል አሉኝ። እኔም ከአሁን ቀደምም ያደረጉትን ሙከራ ስለማውቅ ...ኡ...ኡ... ብዬ ዘልዬ ወደቤታቸው ስገባ ...በቃ.. የማይሆን ድርጊት እየፈጸሙ አገኘኋቸው። እኔም ኡ...ኡ እንዳልል... ሰው ይሰማኛ ... ምን ላድርግ ብዬ ሰውየውን ወደዚያ ገፍትሬ... ልጄን አንጠልጥዬ ወደቤቴ እሮጥኩ። ከዚያም አልቅሼ በፍጥነት ወደ ሐኪም ቤት ስወስዳት ..በብልቷ ሳይሆን በፊንጢጣዋ በኩል እንደደፈሯት ነገሩን። ሆኖም በየትኛውም አቅጣጫ ቢሆን ያው አስገድዶ መድፈር መሆኑንና አስፈላጊውን ሕክምና አድርጎ ወደ ሕግ መረጃው እንዲቀርብ በመታዘዜ ይቼው ወደ ክሊኒኩ መጥቻለሁ።»

ጥ: ሽምግልና አልሞከሩዎችሁም?

መ: ሰውየው በጣም ያረጁ ሽማግሌ ናቸው። እሳቸው ምንም ሽምግልና አልሞከሩም። ባይሆን እኔ ለልጆቻቸው እባካችሁን... አባታችሁ ልጄን በተደጋጋሚ የመድፈር ሙከራ እያደረጉባት ነው...አሁን እንዲያውም ፈጽመውታል ማለት ይቻላል...ስለዚህ ምን ይሻላል? ብዬ ስጠይቃቸው ገሚሶቹ እሺ.. እናነጋግረዋለን ሲሉ...አንደኛው ልጅ ግን የፈለጋችሁትን አድርጉት ...እኔ አያገባኝም የሚል መልስ ሰጥኝ። እኔም...ከእንግዲህም አልታገጋስም ብዬ ወደ ሕግ አስቀርቤያቸዋለሁ።

አስገድዶ መድፈር የሚፈጽሙ ሰዎች በአብዛኛው በቅርብ የሚታወቁ ሰዎች መሆናቸውን የተለያዩ መረጃዎች ይጠቁማሉ። በተለይም በቤት ውስጥ ያሉ ቤተሰቦች ዕድሉን በሰፊው ስለሚያገኙ ይህንን ድርጊት እንደሚፈጽሙ በገሀዱም ዓለም የሚታይ ነው። በጅማ ካገኘናቸው ባለጉዳዮች መካከል አንዷ ይዛት የነበረችው ልጅ ዕድሜዋ በግምት ወደ አስራ አራት ዓመት የሚጠጋ ነው። በጊዜዘው መረጃውን ለሐኪሟ እንደሚከተለው ነበር የምታስረዳው።

«...እኔ አሁን የፈራሁት ለቤተሰቦቼ ነው። ይህችን ልጅ ሠራተኛ ብለው በገጠር ያሉ ቤተሰቦቼ ቤተሰቦቿን ለምነው ነው የላኩልኝ። የእኔን እግር ጠብቆ ባለቤቴ አስገድዶ ደፈራት። ለወትሮው እሱ ከእኔ ቀድሞ ወደ ሥራው የሚሄደው። ለካስ ይህን አስቦ ኖሯል... እኔ ስሄድ አርፍጄ ነው የምሄደው ብሎኝ ከቤት ቀረ። ከዚያም ልጅቷ በቤት ውስጥ ሥራዋን በመሥራት ላይ እያለች አፍኖ ደፈራት። እኔ አሁን መረጃውን እስከማጠናቅር ድረስ ወሬውም እንዲሰማብኝ አልፈልግም። ተደብቄ ነው የመጣሁት። ምክንያቱም ትዳሬም አደጋ ላይ ይወድቃል። ባለቤቴ በእኔም ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል ብዬ እፈራለሁ። የእኔም ክብር መነካቱ በጣም አበሳጭቶኛል። እንዴት ሠራተኛዬን ይደፍራል? በጣም የማዘነው ግን አሁንም ለቤተሰቦቼ ነው። አሁን እንዴት ከልጅቷ ቤተሰቦች ጋር አብረው ይኖራሉ?

ከላይ ያነበባችሁት ታሪክ በአብዛኛው የአመልካቹ ችግር ለቤተሰቦቿ የማዘንና ለእራሷ ትዳር የማሰብ እንዲሁም የክብር መነካት ስሜት ይታይበታል። ዘሮ ዘሮ ግን ልጅቷን እንደተደፈረች በትኩሱ ወደ ሕክምና ስላመጣታች አስፈላጊውን ሕክምና እንድታገኝ አጋጣሚውን ፈጥሯል። የሰዎቹ ትዳር ግን እኛ ይህን ዘገባ ለንባብ ከማብቃታችን በፊት ችግር እንደገጠመውና ችግሩን የፈጸመው ሰውየም በሕግ እንደተጠየቀ መረጃውን አግኝተናል። ይህች ሴት የከተማ ሴት በመሆኗ እንዲሁም ባሏ የፈጸመው ድርጊት ስለበሰጫት እና ለቤተሰቦቿም ያላትን ታማኝነት ያጎደለባት በመሆኑ ልጅቷ ጉዳት እንደደረሰባት ስትገልጽላት በሕክምናና በሕግ ሁኔታውን አረጋግጦ ሰውየውን ለመፋረድ ታምጦ እንጂ በዚሁ መልክ በቤታቸው ችግሩ ሲከሰት ለሌሎች ተያያዥ ነገሮች ቅድሚያ በመስጠት ጉዳይ ሳይሰማ ተጎጂዎችን በጓዳ የሚደብቁ ብዙዎች እንደሚኖሩ እሙን ነው።

ሌላው ባለጉዳይ የአንዲት የ11/ዓመት ዕድሜ ያላት ሴት ልጅ አባት ነው። ጉዳዩ እንደሚከተለው ነው።

«...እኔ እዚህ ክሊኒክ የመጣሁት ሴት ልጄን አንድ ሰው የመድፈር ሙከራ ሲያደርግባት በኅብረተሰቡ ትብብር እና በፖሊሶች እገዛ ተይዘልኝ ነው። የዚህ ሰው እህት ከአሁን

ቀደም በእሪ ቤት አንድ ሰርቪስ ተከራይታ ትኖር ነበር። ነገር ግን እሷ ቤቱን ለቃ ከሄደች ወደሁለት ዓመት ሲሆናት እኛም ሰውየውን አይተነው አናውቅም። በአዳማ ከአንድ ትምህርተ ቤት አስተማሪ ነኝ ...ዲግሪ አለኝ ሲል እንሰማለን። ታዲያ አንድ ቀን ለሠራ መጥቼ ነው በማለት በእንግድነት ወደቤት ይመጣል። እኛም ተገቢውን መስተንግዶ አድርገን እስከሚሄድ ድረስ እንዲቆይ ፈቀድንለት። በማግስቱም እናትየውን ...ልጅሽን ለስጠናልሽ... እኔ እኮ አስተማሪ ነኝ ይላታል። እናተየውምስተማሪ መሆንህንማ እናውቃለን... እሺ... እዚሁ እኔ እያየሁ አስጠናት... ተለዋለች። አ.አ.ይ.. ሰው እያየና እየሰማ ጥናት አይደረግም። ልጅቷም ልቧ አይሰበሰብም.. የላታል። እሷም ፈቅዳለት ልጅቷን ወደ ሌላው ክፍል ይዟት ገብቶ በሩን በወንበር ያስደግፋል። ከዚያም እናትየውም ጆሮዋን ጣል አድርጋ እያዳመጠች ነበርና በድንገት ልጅቷ የታፈነ ጩኸት ታስማለች። ወይኔ ልጄን ብላ እየበረረች በሩን በርግዳ ስትገባ ...ልጅቷን በእራሷ ሻርጥ አፏን ግጥም አድርጎ አስሮ.. ሱሪዋን እላይዋ ላይ ቀዶ... መሬት ላይ ጥሉት ሲታገል ተደርሳለች። ኡ...ኡ ብላ ስትጮህ ልብሱን እያስተካከለ ሩጫውን ይቀጥላል። እሷም ያልኝ በሕግ አምላክ እያለች ስትጮህ... በአካባቢው የነበረው ሰው ሁሉ... ወጣት ሽማግሌ ሳይባል እየጮኸ ሲከተለው ፖሊስ ይደርስና ይያዛል። ወዲያውም እንደተያዘ ...እባካችሁን... ከአባትዎ ጋ ውሰዱኝ እና እግሩ ላይ ወድቄ ይቅርታ ልጠይቅ... ወደ ሕግ አትውሰዱኝ ብሎ ለምኗል። ፖሊሶቹም የምን ይቅርታ መጠየቅ ነው... ወደ ሕግ ነው የምንወስድህ ብለው ይሄው ወደ ሕግ አቅርበውልኛል።»

በጅማ ሥራ የጀመረው ሞዴለ ክሊኒክ ውስጥ የምትሠራው ነርስ ራሔል ጌታቸው እንደምትለው...

«...ብዙውን ጊዜ ቤት ሕናቱ የሚደፈሩት በሚያውቃቸውና በቅርብ በሚገኝ በሚታመን ጉዳት ያደርሳል በማይባል ሰው ነው። ስለዚህ ወላጆች በዚህ ላይ ትኩረት ሰጥተው ልጆቻቸውን እንዲጠብቁና ችግሩም እንደተከሰተ በተቻለ መጠን በፍጥነት ወደ ሕክምና እንዲያመጡባቸው ...ፍትህም እንዲያገኙ ማስቻል እንዳለባቸው እመክራለሁ፡ ፡ ቸል ማለት አያዋጣም...» ብላለች።

Infection ... የሰውነት የመከላከል አቅም እና በሽታ አምጪ ሕዋሳት ውጊያ ውጤት...

«...ትዳር ከያዝኩኝ ከአሥራ ሁለት ዓመት በኋላ ነበር ያረገዝኩት። እርግዝናው ከመከሰቱ አስቀድሞ በእኔም ይሁን በባለቤቴ ቤተሰቦች ዘንድ የተመሳሰለ ቅሬታን አስተናግጃለሁ። በጣም የሚያሳዝን ነበር። የእሱም ቤተሰቦች እኔን መሃን ሲሉ ... የእኔም ቤተሰቦች እሱን መሃን ሲሉ ...እጅግ የሚያስጨንቅ ሁኔታ ነበር ሁላችንንም የገጠመን። እኔ እንዲያውም ቢቸግረኝ... ባለቤቴን...በቃ ልጅ አስወልደህ አምጣ...የሚል ፈቃድ ሰጥቼቸዋለሁ። እሱ ግን በምንም ምክንያት አንቺን ትቼ ሌላ ጋ አልሄድም በማለቱ ኑሮአችን በቤተሰብ ውጥረት ሲሰቃይ ቆይቷል። በኋላ ግን ሕክምናው ...ጸበሉ... የተቻለው ሁሉ ተደርጎ ሳይሳካ ከቆየ በኋላ እርግዝናው ሳይታሰብ ተከሰተ። እኔ እንዲያውም ሕመም ይሆናል እንጂ መቼም እርግዝና አይደለም ብዬ አስቤ ነበር። ሐኪሞቹ ግን ሕመም አይደለም ...እርግዝና ነው... በማለታቸው ተደሰትን። ምን ያደርጋል... ፊስታው ደስታ እንደሆነ ቢዘልቅ ጥሩ ነበር። ነገር ግን አልሆነም። በማህፀኔ ውስጥ ኢንፌክሽን በመኖሩ ምክንያት ጽንሱ መቀጠል ስላልቻለ እና እኔም በጣም ስለታመምኩ እርግዝናው እንዲቋረጥ ተደረገ። ከምንጊዜውም በላይ እጅግ በጣም ነበር ያዘንኩት። ከዚያም በኋላ ማርገዝ አልቻልኩም።

እትግስት ሺፈራው ከኮተቤ

የትእግስት ደብዳቤ የደረሰን በፖስታ ነበር። እኛም ገጠመኙን ይዘን ወደ ሕክምና ባለሙያ ነበር ያመራነው። ዶ/ር ታደላ ኡርጌ በጳውሎስ ሆስፒታል የጽንስህ ማህፀን ሕክምና ስፔሻሊስት በማህፀን ኢንፌክሽንና እርግዝና ዙሪያ ለዚህ እትም ማብራሪያ እንዲሰጡ ተጋብዘዋል።

ዶ/ር ታደላ እንደሚሉት ኢንፌክሽን ሲባል መገለጫው ብዙ ነው። በሽታን ሊያመጡ የሚችሉ ተህዋሶችን መገኘት የሌለባቸው ቦታ ላይ ከተገኙ ኢንፌክሽን ወይንም መመረዝ ይከሰታል። የማህፀን ኢንፌክሽንን ለይተን ስናይ ደግሞ በተለምዶ ብዙ ዓይነት ሲሆን ምንጩ ባክቴሪያ፣ ፈንገስ ቫይረስ ወይንም ሌሎች ፖራሳይትስ ሊሆኑ ይችላሉ። ኢንፌክሽን ያጠቃውስ የትኛውን የማህፀን ክፍል ነው የሚለውን መለየትም ያስፈልጋል።

ኢንፌክሽን በታኛው የማህፀን ክፍል ውስጥ በሚገኝ ከሆነ ብዙውን ጊዜ ቀላል የሆነ ኢንፌክሽን ነው። ቀላል ሲባልም ...ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ምልክታቸውም በፍጥነት

የሚታይ ነው። በታችኛው የማህፀን ክፍል የሚከሰተው ኢንፌክሽን በአብዛኛውም በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ የሚተላለፍ እንደ ጨብጥ (ጎኖሪያ) የመሳሰሉት ስለሆኑ ምልክታቸው በታየ ጊዜ ሕክምናው ስለሚሰጥ በቀላሉ ሊድኑ የሚችሉ ናቸው። ስለዚህም ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ምንም ችግር አያስከትሉም።

ዶ/ር ታደሰ እንደሚሉት የታችኛው የማህፀን ክፍል በኢንፌክሽን ተያዘ ሲባል ብዙ ጊዜ ኢንፎክሽኑ ወደላይኛው የማህፀን ክፍልም የመዛመት ዕድል ይኖረዋል። በዋናው ማህፀን ክፍል ወይንም በዘር መተላለፊያው እንዲሁም በዘር ፍሬ መፈጠሪያው አካባቢ ወይንም ዙሪያውን ያሉትን የሰውነት ክፍሎች የተዛመተው ኢንፌክሽን ጉዳት ሊያስከትል የሚችልበት ሁኔታ ያጋጥማል።

ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ችግር የሚፈጠረው ኢንፌክሽኑ ወደላይኛው የማህፀን ክፍል ከገባ በኋላ፡-

- የማህፀን የውስጥ ክፍል የመቁሰል እና ጠባሳ ምልክት ሊያሳይ ይችላል።
- የዘር መተላለፊያ ቱቦው ሊቆስልና ሊዘጋ ይችላል
- የዘር ፍሬ የሚመረትበት አካባቢ መግል የመቁጠርና የመያያዝ ሁኔታ ሊኖረው ይችላል።

ከላይ የተዘረዘሩት ሁኔታዎች ቢከሰትም እንዳይከሰት ማድረግ ወይንም እርግዝናው ቢከሰትም እንዳይቀጥል ምክንያት የመሆን አለበለዚያም ከማህፀን ውጭ እርግዝና እንዲከሰት የማድረግ አቅም አላቸው። ይህም የረጅም ጊዜ ጠንቅ ተብሎ ይገለጻል። ኢንፌክሽኑ ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ጉዳት ያስከትላል ሲባል በሰውነት ክፍል ውስጥ ስለተገኘ ብቻ ሳይሆን ለመራቢያ የሚያገለግሉ የሰውነት ክፍሎች ላይ በሚያደርሱት ጉዳት ነው። የመራቢያ አካላቱ ጉዳት ደረሰቸው ሲባልም የሰውነት የመከላከል አቅም እነዚህን በሽታ አምጪ ሕዋሳት ለማጥፋት ሲል የሚያደርገው ጦርነት ውጤት ነው። ለምሳሌም የዘር ማስተላለፊያ ቲቱብ ቆስሎ ቢገኝ ምክንያቱ ሰውነታችን እነዚያን እየተባዙ ያሉ ጀርሞች ለማጥፋት በሚያደርገው ቁጣ የተነሳ ነው። ስለዚህም በዋናነት ከኢንፌክሽኑ በላይ ችግር የሚሆነው ሰውነት ተሐዋስያኑን ለማጥፋት ሲል በሚወስደው ተፈጥሮአዊ ዕርምጃ ሰውነት ላይ የሚደርሰው ጉዳት ነው።

ኢንፌክሽን ሲከሰት ጉዳት እስኪያደርስ ድረስ የተወሰነ ጊዜ ስለሚወስድ በዚህ መሀል እርግዝና ሊከሰት ይችላል። በማህፀን የታችኛው ክፍል የሚታይ ችግር ከሆነ በቀላሉ ሊታከም የሚችል ሲሆን በላይኛው የማህፀን ክፍልም ቢሆን ምልክተ ሲታይ እርግዝናውም ቢኖር ሕክምናው ይሰጣል።

በእርግዝና ጊዜ ማህፀን ይዘጋል... ስለሆነም ምልክቶቹን እንዴት ማየት ይቻላል? የሚለው

ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ እንደሚሉት የተጎዳው ክፍል የታችኛው የማህፀን ክፍል ከሆነ የፈሳሽ መኖር የደም መፍሰስ የመሳሰሉት ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ። ኢንፌክሽኑ የደረሰው በላይኛው የማህፀን ክፍል ላይ ከሆነ ደግሞ ከፈሳሽ ይልቅ ሌሎች ምልክቶች ይታያሉ። ለምሳሌም ትኩሳት፣ በሆድ አካባቢ ከበድ ያለ ሕመም (በምርመራ ወቅት በትንሽ እንኳን ሲነካ ከፍተኛ ሕመም የመሰማት ሁኔታ) ይከሰታል። ከዚህም ባለፈ የላቦራቶሪ ምርመራ የመሳሰሉት ተደርገው በማህፀን ውስጥ ኢንፌክሽን ካለ ጽንሱ እያለም ቢሆን ሕክምና ይደረጋል። በእርግጥ ሕክምናው ጠንከር ያለና ክትትል የሚያስፈልገው ስለሚሆን ሆስፒታል እስከመተኛት የሚያደርስ ሊሆን ይችላል። የጽንሱ ሁኔታ እናትየው ሕክምናውን እየወሰደች ዕድገቱን ሊቀጥል ይችላል... አለበለዚያም ሕመሙ ከፍተኛ ከሆነ ሊያጨናግፈውም ይችላል። ኢንፌክሽን መኖሩ ብቻ ጽንሱን የሚያቋርጠው ሳይሆን ሙሉ በሙሉ ሰውነትዋን ከመረዘው ምናልባት የሚኖር አጋጣሚ ነው።

በግብረሥጋ ግንኙነት ጊዜ የሚተላለፉት እንደ ጨብጥ፣ ቂጥኝ የመሳሰሉት ኢንፌክሽኖች በእርግዝና ወቅት ሊከሰቱ ወይንም ከእርግዝናም በፊት ሊከሰቱ የሚችሉ ናቸው። እንደዚህ ያሉት ኢንፌክሽኖች እርግዝናው እንዲወርድ ምክንያት ሊሆኑ ሲችሉ ከዚህም ባለፈ ወደ ጽንሱ የመተላለፍ አቅም አላቸው።

- ጽንስ ሆድ ውስጥ የመቀጨጨፍ፣
- ጽንስ ሆድ ውስጥ የመጥፋት ወይንም ያለቀኑ መወለድ ወይንም...
- እነዚህ ሁሉ ሳይከሰቱ ቀርተው ልጅ የኢንፌክሽኑ ተጎጂ ሆኖ ሊወለድ ስለሚችል እናትየውን ቶሎ በማከም ልጇንም ማዳን ይቻላል።

ባለሙያው እንደሚገልጹት እርጉዝ ሴቶች እንደተገኘ ወይንም በቀላሉ መድሃኒትን አይጠቀሙም ቢባልም በአንዳንድ ምክንያቶች ግን የተለየ ሕክምና ይሰጣል። ነገር ግን በጽንስ ላይ ችግር የሚያስከትሉ ...ፈጽሞ በእርግዝና ወቅት የማይወሰዱ ተብለው የተለዩ መድሃኒቶች አሉ።

- ጽንስ ላይ ምናልባት ችግር ሊያስከትሉ ይችላሉ። ግን የመድሃኒቱ ጠቀሜታ ከጉዳቱ ሊያመዝን ይችላል ተብሎ የሚሰጡ አሉ።
- ጽንስ ላይ ችግር ያምጣ አያምጣ አይታወቅም። ግን የመድሃኒቱ ጠቀሜታ ለእናትየውም ይሁን ለጽንሱ ጠቀሜታ አለው የሚባሉ መድሃኒቶች አሉ።
- ፈጽሞ በጽንስ ላይ ምንም ችግር አያመጡም የሚባሉ የመድሃኒት ዓይነቶች አሉ

ስለዚህ እነዚህ መድሃኒቶች በውል ተለይተው የሚታወቁ ሲሆን እንደሌለው መድሃኒት ዝም ተብሎ በቀላሉ የሚወሰድ ሳይሆን በሐኪሞች ልዩ ትእዛዝ በከፍተኛ ጥንቃቄ የሚሰጡ ናቸው።

በአብዛኛው ያለው ግንዛቤ ከማህፀን ፈሳሽ ከታየ እንደ ኢንፌክሽን የመቁጠር ዝንባሌ ያለው ነው። ነገር ግን በተለይም በእርግዝና ወቅት በማህፀን አካባቢ ብዙ ለውጥ ያለ ሲሆን ከእነዚህም አንዱ የፈሳሽ መብዛት ነው። አንዳንድ እርጉዝ ሴቶች አልፎ አልፎ ሞዴስ እስከመጠቀም የሚደርሱበት ሁኔታም ይስተዋላል። ነገር ግን ፈሳሽ ከኢንፌክሽን የመጣ ነው የምንለው መቼ ነው የሚለውን መለየት ያስፈልጋል። በእርግጥ መብዛቱ አንዱ ምልክት ቢሆንም ብቻውን ግን ኢንፌክሽን ነው አያሰኘውም። ከዛ ባለፈ ግን የማሳከክ ወይንም የማቃጠል ስሜት ካለው ወይንም መልኩ ከሌላ ጊዜ የተቀየረ ሲሆን ..ወዘተ ኢንፌክሽን መሆኑን ሊያረጋግጥ ይችላል። ስለዚህም ሕክምናውን በጊዜው ማድረግ ተገቢ ነው ይላሉ ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ።

«...ዕድሜ ትልቁና ዋነኛው ምክንያት ነው...»

ልጅ ወልዶ የመሳም ፍላጎት አንድ ሰው በሕይወት ዘመኑ ሊያገኛቸው ከሚችላቸው ነገሮች መካከል አንዱና ዋነኛው ነው። ታዲያ ይህ ልጅ የማግኘት ጉጉት በተለያዩ ተፈጥሯዊም ሆነ ሰው ሰራሽ ምክንያቶች ሲስተጓጎል አልፎም መሃንነትን ሊያስከትል ይችላል።

የዓለም የጤና ድርጅት በፈረንጆች 2010 ዓ.ም. ባጣው ጥናት መሠረት በዓለማችን ላይ ቁጥራቸው 48.5 ሚሊዮን የሚገመት ጥንዶች የዚህ የመሃንነት ችግር ተጠቁሞች ናቸው። ጥናቱ የተደረገው በፈረንጆች አቆጣጠር ከ1990-2010 ዓመተ ምሕረት በ190/የተለያዩ ሀገሮች ነው። በጥናቱም በ1990 /ዓ.ም. 42.2/ ሚሊዮን የነበረው የመሃንነት ችግር ያለባቸው ጥንዶች ቁጥር በ2010 /ዓ.ም. 48.5/ ሚሊዮን መድረሱን ጠቁሟል። በዛሬው ጽሑፋችን በተፈጥሮ ከሚከሰተው መሃንነት ውጪ ከአኗኗር እንዲሁም ከመድሃኒት አጠቃቀም ጋር በተያያዘ መሀንነትን ሊያስከትሉ የሚችሉ ነገሮች በሚመለከት የባለሙያ ማብራሪያ አካተን ያጠናቀርነውን ጽሑፍ እንዲህ ልናስነብባችሁ ወደናል።

ለዛሬ ያነጋገርናቸው ባለሙያ ዶክተር አበበ ኃይለማሪያም ይባላሉ። ዶክተር አበበ በዘውዲቱ ሆስፒታል የማህፀንና ፅንሰ ሐኪም ናቸው ለመሆኑ በሕክምናው ሳይንስ መሃንነት እንዴት ይገለጻል? በቅድሚያ ያነሳንላቸው ጥያቄ ነበር።

«...ሁለት ጥንዶች ምንም ዓይነት የእርግዝና መከላከያ ሳይወስዱ በተገቢው መጠን የግብረሥጋ ግንኙነት እያደረጉ ቢያንስ ለአንድ ዓመት መውለድ ካልቻሉ መሃንነት ይኖራል ተብሎ ይታሰባል። ነገር ግን መከላከያ ሳይወስዱ መውለድ አለመቻላቸው የመሀንነት ምልክት ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል እንጂ መሃንነት ነው ብሎ እርግጠኛ መሆን አይቻልም። መሃንነት መሆኑን ለማረጋገጥ የተለያዩ ምርመራዎች ሊያስፈልጉ ይችላሉ። የወር አበባ ኡደት መዛባት፣ ቀደም ሲል ተከስቶ የነበረ የአባላዘር በሽታ በማህፀን ቱቦ ወይንም በሕክምናው fallopian tube ተብሎ የሚጠራው አካባቢ ትቶት የሚያልፈው ቋሚ የሆነ ጠባሳ መሃንነትን ሊያስከትሉ የሚችሉ ዋነኛ ምክንያቶች ናቸው ይላሉ ዶክተር አበበ።

በሴቶች በኩል መሃንነትን ሊያስከትሉ ከሚችሉ ምክንያቶች መካከል ዋነኛው የዕድሜ ጉዳይ ነው። ምክንያቱ ደግሞ እንቁላል የማየመነጨት እጢዎች ዕድሜ እየገፋ በሄደ ቁጥር ቀደም ሲል ያመነጨ የነበረውን ያህል እንቁላል ሊያመነጨ ይችላሉ።

ስለዚህ ዕድሜ ትልቁና ዋነኛው ምክንያት ነው ማለት እንችላለን። የወር አበባ ኡደት ሲዘገም የሴቷ እንቁላል ላይመነጭ ይችላል ወይም ደግሞ እንዳስፈለገች ጊዜውን ጠብቆ ላይመጣ ይችላል። ከዚያ ውጪ ከተለያዩ ኢንፌክሽኖች እንዲሁም የአባላዘር በሽታዎች የተነሳ የማህፀን ቱቦ መዘጋት ሊኖር ይችላል ይህም የሴቷን እንቁላልና የወንዱ የዘር ፍሬ በተገበው መንገድ እንዳይገናኙ ሊያደርግ ስለሚችል ለመሃንነት አንዱ ምክንያት ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በተፈጥሮ ለመራባት የሚያስፈልጉ አካላት ላይኖሩ ይችላሉ እሱም ሌላኛው ምክንያት ነው። ሌሎች እንደ ቲቢ ያሉ በሽታዎችም ማህፀን አካባቢ ከሚፈጥሩት ችግር የተነሳ ጽንሰ እንዳይፈጠር ሊያደርግ ይችላል።»

በዝርዝር ከተጠቀሱት ምክንያቶች በተጨማሪም የተለያዩ መድሃኒቶች ከመውሰድ ለምሳሌ ከአእምሮ ሕመም ጋር በተያያዘ ለረዥም ጊዜ መውሰዱ መድሃኒቶች በሴቷ በኩል መሃንነትን ሊያመጡ እንደሚችሉ ይክተር አበበ ይገልጻሉ።

«...ለመሃንነት የሚያጋልጡ የተለያዩ መድሃኒቶች አሉ። ለምሳሌ አንዳንድ የደም ግፊት መድሃኒቶች ለመሃንነት የሚያጋልጡበት ሁኔታ አለ። ይህ ማለት ሁሉም የደም ግፊት መድሃኒቶች ለመሃንነት ያጋልጣሉ ማለት አይደለም። ነገር ግን አንዳንዶቹ መድሃኒቶች በውስጣቸው የያዙት ንጥረ ነገር ለመሃንነት የሚኖረውን ተጋላጭነት የሚጨምሩበት ሁኔታ አለ። አንዳንድ ለአእምሮ ሕመም ለረዥም ጊዜ የሚወሰዱ መድሃኒቶችም በተመሳሳይ ለዚህ ችግር ሊዳርጉ ይችላሉ። ነገር ግን በአብዛኛው እንደዚህ ዓይነት መድሃኒቶች በሐኪም ትእዛዝ የሚወሰዱ ስለሆኑ ይህን ዓይነቱን ችግር እንደሚያስከትል ከታወቀ ባለሙያው ሌሎች መድሃኒቶችን ሊያዝ ይችላል።

በተለምዶ በአብዛኛው ኅብረተሰብ ዘንድ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች ወይም መርፌ ለዚህ ይዳርጋል የሚል አስተሳሰብ አለ። ነገር ግን በሕክምናው ሳይንስ የዚህ ዓይነት አመኔታ የለም። ማለትም ይህን በሚመለከት በተደረጉት የተለያዩ ጥናቶች የዚህ ዓይነት መድሃኒቶች መሃንነትን እንደሚያመጡ ተረጋግጧል።

ቀደም ሲል የተጠቀሱት ምክንያቶች በሴቶች በኩል መሃንነትን ሊያስከትሉ ከሚችሉ ምክንያቶች መካከል ዋነኞቹ ይሁኑ እንጂ ለመሀንነት ሴቷም ሆነች ወንዱ ተመጣጣኝ የሆነ አስተዋፅኦ ሊኖራቸው ይችላል ብለዋል» ይክተር አበበ።

«...በአብዛኛው ከወንዱም ከሴቱም በኩል ተመጣጣኝ የሆነ ምክንያት ሊኖር ይችላል። ፡ ለምሳሌ ወንዱ ከ30-50% ወይም በአማካኝ 40% የወንዱ ምክንያት ሊሆን ይችላል። በተመሳሳይ የተቀረው 40% በሰቷ በኩል የሚከሰት ችግር ነው። ከሁለቱም ምክንያት ሊሆን የሚችልበት 10% ይሄ ነው ተብሎ የማይገለጽ ደግሞ 10% ሊሆን ይችላል።

ስለዚህ በአጠቃላይ መሃንነት ምክንያቱ በአንድ ወገን ነው ብሎ መደምደም አይቻልም፡፡
:»)

ቀደም ሲል ባለሙያውም እንደገለጹት ምንም እንኳን ወንድ እንዲሁም ሴቷ ለመሃንነት ያላቸው አስተዋጽኦ በመቶኛ ደረጃ ይለያይ እንጂ መሃንነት በሴቶች ብቻ ሳይወሰን በሁለቱም ያታዎች ላይ ሊከሰት የሚችል ችግር ነው። ነገር ግን በአብዛኛው የኅብረተሰብ ክፍል ዘንድ መሃንነት በሴቶች ላይ ብቻ የሚከሰት ችግር አድርጎ የማሰብ የቆየ ልማድ አለ። ይህም የሕክምናው ሳይንስ ከሚለው ፈጽሞ የራቀ ነው እንደ ማብራሪያው።

«... በተለይ እንደኛ ባሉ ታዳጊ ሀገሮች መሃንነት የሴቷ ችግር ብቻ ተደርጎ ይታሰባል። ይህ የሆነበት የተለያዩ ባህላዊ እንዲሁም ሃይማኖታዊ አመለካከቶች ሊሆኑ ይችላሉ። ሌላውና ለዚህ ዓይነቱ አመለካከት መንስኤ የሚሆነው ደግሞ ችግር ሲኖር ሁለቱም ጥንዶች በጋራ ሆነው ሕክምናቸውን ለመከታተል የሚኖራቸው ተነሳሽነት ነው። በአብዛኛው ይህ የመሃንነት ችግር ሲከሰት ሴቶች ፈጥነው ወደ ሕክምና ተቋም ይመጣሉ። አብዛኞቹ ወንዶች ይህን ለማድረግ ፈቃደኛ አይሆኑም ስለዚህም ሴቷ እንደ ምክንያትነት ትጠቀሳለች። ነገር ግን መሃንነት በተመጣጣኝ ሁኔታ በወንድም ሆነ በሴቷ ላይ ሊከሰት የሚችል ችግር ነው።»)

መሃንነት በተፈጥሮ እና በአንዳንድ የጤና ችግሮች የሚከሰት ቢሆንም ከአኗኗር እንዲሁም ከመድሃኒት አጠቃቀም ጋር በተያያዘ መሃንነትን ሊያስከትሉ የሚችሉ ነገሮች አሉ።

«...ቀደም ሲል የጠቀስኳቸው ተፈጥሯዊና እንደ አባላዘር ያሉ በሽታዎች ለመሆን የሚዳርጉ ዋነኛ ምክንያቶች ይሁኑ እንጂ ከዛ ውጪ ሌሎች ከአመጋገባችን ወይም ዕለት ተዕለት የምናደርገው እንቅስቃሴ ለመሆን የሚኖረንን ተጋላጭነት ከፍ ሊያደርጉት ይችላሉ። ለምሳሌ አመጋገብን ብንመለከት አንዳንድ ሴቶች የሰውነታቸው ክብደት በጣም ዝቅተኛ ይሆንና ሰውነታቸው የሚፈለገውን ንጥረ ነገሮች በተገቢው መንገድ ሊያገኙ ይችላሉ። ይህ ደግሞ የወር አበባ መዛባትን አንዳንዴም ጭርሱንም እንዲቀር ሊያደርገው ይችላል። ስለዚህ ይህ ሁኔታ ልጅ ለመውለድ የሚኖረውን ሁኔታ ሊያዘገይ ወይም መሆንን ሊያስከትል ይችላል።»)

የሴቷ የሰውነት ክብደት ጤናማ የሚባለው ምን ያህል እንደሆነና የክብደት መቀነስ የሚለው ቀደም ሲል ከተጠቀሰው የወር አበባ መዛባትን ከማስከተሉ ባለፈ መሆንን ሊያስከትል የሚችልባቸውን መንገዶች ዶ/ር አበበ እንደሚከተለው ገልጸዋል።

«...አንዲት ሴት በአማካኝ ሊኖራት የሚገባው የሰውነት ክብደት ሆምሳ ኪሎ እንዲሆን ይጠበቃል። ነገር ግን ክብደቷ ከዛ በታች ከሆነ ይህ የክብደት ማነስ ለወረ አበባ መዘግየት

ብቻም ሳይሆን ከአእምሮ የሚመነጨ የተለያዩ ኬሚካሎች በተገቢው መጠን እንዳይመነጨ ሊያደርግ ይችላል። ይህም የሴቷ እንቁላል ከዘር ማፍሪያ እጢ ፅንሱ እስከሚፈጠርበት የማህፀን ክፍል የሚኖረው መንገድ ላይ ተፅዕኖ ሊፈጥር ስለሚችል በዚህ ሁኔታ መውለድ ሊዘገይ ወይም መሃንነት ሊከሰት ይችላል።»

መሃንነትን በሚመለከት በኅብረተሰቡ ዘንድ የተለያዩ አመለካከቶች አሉ። ከእነዚህ ለዘመናት የመሃንነት መንስኤ ናቸው ተብለው በአብዛኛው የኅብረተሰብ ክፍል ዘንድ እንደ ምክያት ከሚጠቀሱት ነገሮች መካከል መሃንነትን በዘር የሚመጣ ችግር አድርጎ ማሰብ አንዱ ነው። ለዚህም ነው አንዳንድ ሰዎች ከቤተሰብ አባላት መካከል አንዳቸው ይህ የመሃንነት ችግር ሲያጋጥማቸው «እረ እኛ በዘራችን መሃንነት የለም...» ሲሉ የሚደመጡት።

«ሁሉም የመሀንነት ችግር በዘር የሚመጣ ነው ብሎ መደምደም ባይቻልም በተወሰነ ደረጃ ከዘር ጋር የሚያያዝበት ሁኔታ አለ። ቀደም ሲል ጠቅሼዋለሁ ለመሃንነት የሚያጋልጡ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ። ነገር ግን አልፎ አልፎ የተለያዩ genetic disorder ወይንም በዘር የሚወረስ የተፈጥሮ መዛባት የምንላቸው ችግሮች ሊያጋጥሙ ይችላሉ።»

ይህ ማለት አንዳንድ ጊዜ በተፈጥሮ ለመራባት የሚያስፈልጉት ሕዋሶች (Gene) በሰውነታትን ውስጥ ላይገኙ ይችላሉ ወይም ደግሞ ባላስፈለገ ሁኔታ ተባዝተው ሊገኙ ይችላሉ።»

ስለዚህ የዚህ ዓይነት ምክንያቶች ለመሃንነት የሚዳርጉበት ሁኔታ አለ። ነገር ግን ከቤተሰብ አባላት ውስጥ የመሃንነት ችግር ተከስቶ ስለማያውቅ ወይም ይህ ዓይነቱ ችግር ያለበት ሰው የለም ማለት ፈጽሞ መሃንነት ሊያስከትል አይተልም ማለት አይደለም...» እንደ ዶ/ር አበበ ኃ/ማርያም የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት።

«...የማህፀን ፈሳሽ በሃያ አራት ሰዓት ውስጥ ከ1-4 ሲሲ...»

«...የሴት ብልት ውስጥ ብዙ ጀርሞች እና ባክቴሪያዎች አሉ። እነዚያ ባክቴሪያዎች የራሳቸውን ቁጥር የጠበቁ እና ተመጣጥነው ያሉ ናቸው። ከባክቴሪያዎቹ ውስጥ በብዛት የሚገኘው Lactobacillus የሚባለው ሲሆን ይህ ባክቴሪያ ዋና ሥራው ከማህፀን ግድግዳ ውስጥ ያለውን ግሉኮስ በመጠቀም አሲድ ማመንጨት ነው። ያ አሲድ ደግሞ የሴቷን ማህፀን ወይንም ብልት ከተለያዩ ጀርሞች ይከለክላል። Lactobacillus የተሰኘው ባክቴሪያ ቁጥሩ የሚያንስ ከሆነ ግን ሌሎቹ ማለትም የማይፈልጉት ባክቴሪያዎች ይበልጥ ይራቡና ወደፈሳሽ ይለወጣሉ። ይህ በሚሆንበት ጊዜ መጥፎ ጠረን ያለው እና ብዛት ያለው ፈሳሽ መፍሰስ ይጀምራል።»

ዶ/ር እያሱ መስፍን የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሃሲስት የማህፀን ፈሳሽን በሚመለከት ብዙ ሴቶች እንደ ችግር የማይመለከቱት ወይንም አፋጣኝ የሕክምና ዕርምጃ ያስፈልገዋል ብለው የሚያምኑበት መሆኑን የተለያዩ መረጃዎች ይጠቁማሉ። የሕክምና ባለሙያዎች እንደሚሰጡት ምክር ግን ማንኛውም ሴት በውስጥ ሱሪዋ ላይ እርጥበት የምታይ ከሆነ በአፋጣኝ ወይ ሕክምና ባለሙያ በመሄድ ይህንን መፈተሽ ይጠበቅባቸዋል። ይህንን የገለጹት በማህፀን ፈሳሽ ዙሪያ ያነጋገርናቸው ዶ/ር መብራቱ ጀምበር ናቸው። ዶ/ር መብራቱ በብራስ የእናቶችና የሕፃናት ሆስፒታል ሜዲካል ዳይሬክተር ሲሆኑ የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሃሲስት ናቸው።

- የማህፀን በር ከሚያመነጨው እጢ ወይንም ሲል፤
- ከማህፀን ግድግዳው ላይ እየተቀረፉ የሚወጡ ሴሎች፤
- በግብረሥጋ ግንኙነት መሟሟቅ ጊዜ ከደም ወደ ብልት የሚፈስ ፈሳሽ.. ወዘተ ተፈጥሮአዊውን የማህፀን ፈሳሽን ይፈጥራሉ።

የተፈጥሮ ፈሳሽ በተፈጥሮ የሚኖር እርጥበት ሲሆን ያ እርጥበት ብልት እንዳይደርቅና በድርቀቱም ምክንያት የተለያዩ በሽታዎች እንዳይጋለጥ እና እንዲሁም ፈሳሹ ይዘት አሲድ ያለው ስለሆነ ሊከሰቱ የሚችሉትን አጥቂ ሕዋሳቶች በሕይወት እንዳይኖሩና ጥቃተ እንዳይፈጽሙ የሚከላከል (እንደ ወታደር የሚቆጠር) እርጥበት ነው።

ይህ አሲድ ያለው ፈሳሽ ልክ እንደሰላጣ ማልበሻ (አቼቶ) ጠረን ያለው ሲሆን ተፈጥሮአዊ የሚባለው ሁሉም ሴቶች በተወሰነ ደረጃ የሚያመነጨት በአብዛኛው ውሃማ ወይም ወተትማ መልክ ያለው እና የመጎተት ባህርይ ያለው ነው። ብዙቱም በሃያ አራት ሰዓት ውስጥ ከአንድ እስከ አራት ሲሲ የሚደርስ ነው።

«...የማህፀን ፈሳሽ ተፈጥሮአዊውም ቢሆን ከፍና ዝቅ የሚልባቸው ሁኔታዎች አሉ። በእርግጥና ጊዜ ከሰውነት ተፈጥሮአዊ ቅመሞች መጨመር ጋር ተያይዞ ወይንም የእርግጥና መከላከያ ማለትም ሆርሞን የያዙ መከላከያዎችን የሚጠቀሙ ሴቶች የፈሳሹ መጠን ሊጨምርባቸው ይችላል። በአብዛኛው ፈሳሽ የሚጨምርበት ጊዜ በወር አበባ ኡደት ግማሽ ላይ በአሥራ አራተኛው ቀን አካባቢ እንቁላል አኩርታ የምትወጣበት ጊዜ ስለሆነ የማህፀን ፈሳሹም ይጨመራል። የዚህን ወቅት ፈሳሽ ብዛት፣ ጥንካሬውንና ጥራቱን በመከታተል የማኩረት አቀምን ለመገምገም የሚያስችል የምርመራ ውጤት ለማግኘትም ይረዳል።»

ይ/ር እያሱ መስፍን የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት

ይ/ር መብራቱ ጀምበር እንደሚገልጹትም ብዙ ሴቶች ተፈጥሮአዊውን ፈሳሽ ወይንም የማህፀን እርጥበት እንደመጥፎ ነገር በመቁጠረ ውሰጥ ድረስ እየዘለቁ ይታዩበታል። ችግርን ለማስወገድ ሲባል በሕክምና ትእዛዝ ታጠቡ ካልተባለ በስተቀር ያንን ማድረግ ስህተት ነው። የሴት ብልት ምንጊዜም እርጥብ መሆን አለበት። በወር አበባም ጊዜ ይሁን ከግንኙነት በኋላ ሴቶች ብልታቸውን ሲታጠቡ ወደ ውስጥ መግባት የለባቸውም። ውጫዊውን አካል የሚታጠቡበት ውኃም ሆነ ሳሙና የመሳሰሉ ነገሮች ከውጫዊው ገላ አልፈው ወደ ውስጥ ከገቡ የተፈጥሮ ፈሳሹን አጥበው ያወጡታል። በዚህም ጊዜ ማህፀኑ ወይንም የብልቱም ውስጥዊ አካል ያልተከላካይ ስለሚቀር አጥቂ ሕዋሳቶች በቀላሉ ሊራቡ ስለሚችሉ ለኢንፌክሽን የመጋለጥ ዕድሉ ሰፊ ይሆናል።

የማህፀን ፈሳሽ ከተፈጥሮአዊው ይዘቱ ውጭ ሲሆን ወይንም ሲታመም ከመልኩ ጀምሮ ጠረኑንም ይለውጣል።

1/ ቡናማ ወይም የደም ቅልቅል የማመስል ፈሳሽ፡-

ይህ ፈሳሽ የተዛባ የወር አበባ ኡደት ሲኖር ወይንም የማህፀን በር ሕመም መከሰቱን የሚያመለክት ሊሆን የችላል። በዚህም ወቅት ትክክል ያልሆነ በብልት የሚታይ ደም መሰል ነገር እና የጀርባ ሕመም ጎልቶ ይሰማል።

2/ ቢጫ ወይንም ደመናማ መልክ ያለው ፈሳሽ፡-

በአገራችን አጠራር ጨብጥ የሚባለውን ሕመም ምልክት ሲሆን የጀርባ ሕመም ወይንም በሽንት መሸኛ አካባቢም መጥፎ ስሜትን ያስከትላል።

3/ አረንጉዴማ ወይንም ግራጫማ መልክ ከመጥፎ ሽታ ጋር፡-

ሽንትን በመሸናት ጊዜ ማሳከክ እና የሕመም ስቃይን ያስከትላል።

4/ ወፍራምና ነጭ መልክ ያለው ፈሳሽ፡-

በማህፀን ጫፍ አካባቢ ስቃይያለው ሕመም፣ የማሳከክና በወሲብ ግንኙነት ወቅት ሕመም ይኖራል።

5/ ነጭ፣ ግራጫ ወይንም ቢጫ የሆነ መልክ እና አሳ አሳ የሚል ሽታ ያለው፡-

በብልት ወይንም በማህፀን ጫፍ (በር) ማሳከክ ወይንም ማቃጠል አካባቢው የመቆጣት፣ የመቁሰል ስሜትን የሚያሳይ ነው።

ተፈጥሮአዊው የማህፀን ፈሳሽ ሊታመም የሚችልባቸውን የተለያዩ ምክንያቶች አሉት። ነገር ግን ዋናው ምክንያት በሁለት ይከፈላል። አንዱ ከጀርም ጋር የተያያዘ ሲሆን ሌላው ደግሞ ከጀርም ጋር ያልተያያዘ ነው።

- ለፈሳሽ ጤነኛ አለመሆን እንደ አንድ ምክንያት የሚቆጠረው በማረጥ ምክንያት የሚከሰተው ነው። በዕድሜ ወይንም በተፈጥሮ ምክንያት የወር አበባ ሲደርቅ (ከማረጥ በኋላ) ሴቶች የሰውነታቸው ቅመም ስለሚያንስ ብልታቸው ወደ መድረቅ ያደላል። አንዳንዴ ግን ወደ ፈሳሽ የማምራት ሁኔታዎችም ይስተዋላሉ።
- ሌላው ሴቶች ኬሚካልን በብልታቸው አካባቢ የማጠቀሙ ከሆነ ኬሚካሎቹ ፈሳሽን የሚያበዙበት ሁኔታ አለ።
- ለሰውነት ተስማሚ ያልሆኑ ልብሶችን ማለትም ሙታንታ እና ሱሪ (በጣም ሰውነትን የሚያጠብቁ ወይንም ናይላን የሆኑ...) የመሳሰሉትን ከመጠቀምም የማህፀን ፈሳሽ ጤናማነቱ የሚበላሽበት ሁኔታ ያጋጥማል።

ማህፀን በር ላይ ወይንም የሴት ብልት ውስጥ እጢዎች ካሉም የማህፀን ፈሳሽን ያበዛል። በብዛት fillnfection ወይም በጀርም አማካኝነት የሚመጣው ፈሳሽ እንደመንስኤው ሁኔታው ይለያያል። ይህ ችግር በአባላዘር በሽታ ወይንም ከአባላዘር በሽታ ጋር ባልተያያዘ መንገድ ሊከሰት ይችላል።

የማህፀን ፈሳሽ ሲከሰት ማንኛውም ሴት ከኢኮኖሚ ይልቅ ማኅበራዊ ግንኙነትዋን ሊያበላሽ የሚችል አጋጣሚ ይኖራል። ምክንያቱም ማንኛውም ሰው መጥፎ ጠረን ሲሸተው ሊጋጭ የማይችልበት ሁኔታ ሊኖር ስለሚችል አብሮ በመሥራት ወይንም በመኖር ከማያገኙቸው ሰዎች ጋር ጥሩ ቅርበትን ላይፈጥረላቸው ይችላል። ማንኛውም ሴት የማህፀን ፈሳሽ የውስጥ ሱሪዋን የሚያርሰው ከሆነ ችግር መኖሩን ተረድታ በፍጥነት ወደ ሐኪም መሄድ ይኖርባታል። በፍጥነት ዕርምጃ ከተወሰደ መፍትሔውም በፍጥነት የሚገኝ ስለሚሆን ከፍተኛ የሆነ የጤና ችግር ወይንም የገንዘብ ወጪን አያስከትልም። በጊዜው ካልተረዳ ግን የካንሰር ሕመምን ስለሚያስከትሉ ውጤቱ አስከፊ ይሆናል።

ማህፀን መውጣት...በመቀሌ... (Uterovaginal Prolapsed)

«...እኔ የምኖረው በገጠር ነው። የዛሬ አስር ዓመት ገደማ ልጅ ወልጄ ሰውነቱ ገና ሳይጠና እንጨት ለመፍለጥ ስሞክር ወዲያው አንድ ስሜት ተሰማኝ። ከዚያ በኋላ በቃ በሽተኛ ሆንኩኝ። ሥራ መሥራት አልቻልኩም። መቀመጥ አልቻልኩም። መተኛትም ስቃይ ነው። ባለቤቴን ሁኔታውን ሳማክረው... በቃ ፈውስ ወደምታገኝበት ሂጂ እንጂ እኔ ምን ላድርግሽ .. የሚል ሆነ መልሱ። እኔም ድህነትና ... መንገድ አለማወቀ ተደማምረውብኝ እነሆ ከአስረ ዓመት በላይ ሕመሜን ተሸክሜ ቆየሁኝ። ባለቤቴም ሌላ ትዳር ይዘው ኑሮአቸውን ቀጠሉ። አሁን ግን እግዚአብሔር ይመስገን ብዙ መንገድ አቋርጬ ወደ መቀሌ ሐምሲን ፊስቲላ ሐኩም ቤት ደርሻለሁ።

(ወሰና በርሔ ከጠገዳ)

ከላይ ያነበባችሁትን ሐሳብ የተናገሩት በመቀሌ ሐምሲን ፊስቲላ ሆስፒታል ያገኘናቸው የማህፀን መውጣት ችግር የደረሰባቸው ታካሚ ናቸው። በመቀሌ የማህፀን መውጣት ችግር ደርሶባቸው ሕክምና በመጠበቅ ላይ ያሉ በዕድሜያቸው ከ35 ዓመት በላይ የሆኑና በበሽታውም ከአፀምስት እስከ አሥራ አምስት ዓመት ሲሰቃዩ የነበሩ ሴቶችንም አግኝተናል። በመቀሌ የፊስቲላ ታካሚዎች ቁጥር አጅግ በመቀነሱ ምክንያት እንደ ሁለተኛ ስትራቴጂ የተያዘው ይህ የማህፀን መውጣት ሕክምና በሐምሲን ፊስቲላ ሆስፒታል በመሰጠት ላይ መሆኑን የገለጹልን ዶ/ር መላኩ አብርሐ የሆስፒታሉ ሜዲካል ዳይሬክተር ናቸው።

«በሴቶች ማህፀን መውጣት በሕክምና ቋንቋው Ulterovaginal Prolapsed በመባል ይታወቃል። Prolapsed የሚለው ቃል የተገኘው ከግሪክ ሲሆን ትርጓሜውም አንድ ነገር ከነበረበት ወይንም ከተፈጠረበት እና ከሚቀመጥበት ቦታውን ሲለቅ እንደማለት ነው። ይህ ቃል የተለያዩ የሰው ልጅ አካላትን ...እንደ ማህፀን ያሉትን ማለት ነው ቦታቸውን ለቅቀው ወደ ውጭ መገፋታቸውን የሚያመለክት ነው። ቃሉ ለማህፀን ብቻም ሳይሆን ለተለያዩ ለምሳሌ ለሴቶች ብልት፣ በወገብ አካባቢ እንደተንሸራተተ ለሚገለጸው ዲስኮ ለመሳሰሉት ሁሉ ቦታቸውን ሲለቁ የሚገለጹበት ነው። ማህፀን በአንድ ሴት Hip joint ወይንም Hip Bone በሚባለው አጥንት ውስጥ ተቀምጦ የሚገኝ ነው። ይህ አካል እግራችንንና የላይ ሰውነታችንን የሚያገናኘው አጥንት ክፍል ነው። ማህፀን የተለያዩ ክፍሎች ያሉት ሲሆን አንዱ እርግዝናውን የሚሸከም ሲሆን ሌላው ደግሞ እንደበር የሚያገለግል ቱቦ ነው። እነዚህ ቱቦዎች ደግሞ በየውሩ የሚወጣውን እንቁላል ወደ ማህፀን የሚያጓጉዝ ነው። ስለዚህ ቱቦውም ... የማህፀን ከረጢቱም... የአንቁላል ከረጢቱም በዚህ አጥንት ውስጥ ተጣብቀው የሚገኙ ናቸው። ይህ አካል የተለየ

መረለጫ ያለው ነው። እሱም አቀማመጡና የሚያደርገው ድጋፍ ማህፀኑ እዚያው በበታው ላይ ማለትም አጥንኑ ላይ ሆኖ እንዲቆይ የሚያደርጉ የተለያዩ ማቶችን፣ ጡንቻዎች እና አጥንቱ እንዲሁም ነርቮቹ ሁሉ ተደማምረው ማህፀንን ከበታው ሳይንቀሳቀስ እንዲኖር የሚያደርጉ ናቸው። የሴት ልጅ ሌሎች አካላት ማለትም የሽንት ፊኛ እና ትልቁ አንጀት... ደንዳኔ.. ጭምር ከማህፀን ፊትና ኋላ የሚገኙ ሲሆን እነህም ከበታቸው ወደ ውጭ ሳይወጡ እንዲኖሩ የሚያደርጉ ድጋፎች በእጥንቱ እና በጡንቻው እንዲሁም እነዚህን በሚሸፍኑት ጅማቶች ወይም ፋሻዎች ይደረግላቸዋል። ጅማቶቹ አካላቱን ከአጥንቱና ማህፀኑ ጋር በማያያዝ ማህፀኑም ሆነ አካባቢው ያሉ አካላት ከበታው ሳይንቀሳቀሱ እንዲኖር ያስችላሉ። ማህፀን የሚባለው ልጅ የሚሸከመው ሲሆን ወደ ማህፀን በማስገቢያው በታ የሴት ልጅ ብልት ከፊት ለፊት የሽንት ፊኛ እንዲሁም ከኋላው ደግሞ ደንዳኔ የተባለው ትልቅ አንጀት የሚገኝ ሲሆን፣ ማህፀኑ በእነዚህ መካከል ወደላይ ተደግፎ የሚገኝ የሰውነት አካል ነው። እንግዲህ ይህንን በተፈጥሮ ያለውን ድጋፍ በሚያጣ ጊዜ ማህፀን ወደ ብልት ወደታች እየተገፋ ይመጣል። በዚህ ወቅት ማህፀንም ብቻ ሳይሆን የሽንት ፊኛንና ደንዳኔውን ደግፎ የሚደዘው አካል ማለትም የሴት ልጅ ብልትም ወደ ውጭ እንዲወጣ ይሆናል። ይህ የማህፀን ወደ ውጭ መውጣት አራት ደረጃ ያለው ሲሆን በአራተኛው ደረጃ የሚታየው ማህፀኑ በጠቅላላው ብልትን ጭምሮ ወደውጭ ወጥቶ የሚገኝበት ነው።

ይ/ር ዳዊት ደሳለኝ የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት ሴቶች የማህፀን መውጣት ሕመም ሲያጋጥማቸው ልክ ኳስ ላይ የተቀመጡ የሚመስል ስሜትን ይፈጥርባቸዋል። አንዲት ሴት ከላላው ጊዜ በተለየ በሰላም በተቀመጠችበት ወይም በቆመችበት በሰውነቷ ውስጥ ተሸክማ የምትሄደው ነገር ያለ እስኪመስላት ድረስ ስሜት ከተሰማት የማህፀን መውጣት ለመከሰቱ ትልቅ መገላጫ ነው።

ይህ ስሜት የሚኖረው ማህፀን ሙሉ በሙሉ ከበታው ለቆ ወደውጭ ከመውጣቱ በፊት ነው። አንዲት ሴት የእለት ኑሮዋን ለማሸነፍ ስትል ቀኑን ሙሉ ጎንበስ ቀና ስትል ስለምትውል በምሽት አረፍ በምትልበት ጊዜ የማህፀን መውጣት ሕመሙ እየባሰ ይመጣል። የዚህ ምክንያቱም ማህፀኑ ወደታች ሲወጠር እና ሲሳብ መዋሉ ነው። የማህፀን መውጣት ሕመም የደረሰባቸው ሴቶች አንዱ ምልክታቸው ሽንትና ሰገራ እንደልብ ማስወገድ አለመቻላቸው ነው። የዚህም ምክንያት የሽንት መሸኛና የሰገራ መውጫ አካላት አብረው ስለሚጎተቱ በሚደርሰው የተፈጥሮ መዘባት ምክንያት ነው። የማህፀን መውጣት ሲባል የመጀመሪያው ደረጃ ልጅ የሚሸከመው የማህፀን ክፍል ወደ ብልት መንጠልጠል የሚጀምርበት ደረጃ ነው። ከዚህም በመቀጠል ሕመሙ ደረጃውን

ሲጨምር ማህፀን በተባለት አካባቢ ክፍት ወደሆነው ቦታ በመውረድ የሚቀመጥ ሲሆን በሦስተኛ ደረጃም በተባለት በኩል ወደውጭ መውጣት ወይንም መታየት ይጀምራል። በስተመጨረሻ ማለትም በአራተኛው ደረጃ ማህፀን እንዲሁም ብልት ተያይዘው ሙሉ በሙሉ ወደ ውጭ ይወጣሉ። ...እኔ ገበሬ ነኝ። የምኖረውም በገጠር እርሻ እያረከኩ ነው። ፡ ነገር ግን ማህፀኔ ወደ ውጭ ሲወጣ ...ከዚህ በኋላ ትዳር አያስፈልገኝም በማለት ባለቤቴን ፈትቻለሁ። እኔ ግን ወደ ሰባት ዓመት ያህል በዚህ ሕመም የተሰቃየሁ ነኝ። ወደ እርሻዬ ሄጄ ሥራ እሠራለሁ ስል አልችልም። በቃ ስቀመጥ ስነሳ ውይ እመለሳለሁ። መቼም እግዚአብሔር ደግ ነውና የመጀመሪያው ልጄ ስለሚያግዘኝ ጾም አላደርገንም። ከሰው ጋር ለመቀላቀል አልችልም። እርቄ መሄድ አልችልም። በጣም ያስቸግረኛል።

ትርሐስ ኃይለ ከምዕራብ ትግራይ

ማህፀን ወደ ውጭ ይወጣል ሲባል በምክንያትነት የሚጠቀሱት፣

የዕድሜ ጉዳይ፡-

ሴቶች በወር አበባ ማረጥ ዕድሜ የሚገኙ ከሆነ ኢስትሮጂን የሚባለው ቅመም መመረቱን ስለሚያቆም የጡንቻዎች መላሸቅ ያጋጥማል። በዚህ ወቅት ማህፀንን ይዘው የሚቆዩት ጡንቻዎች ስለሚዘሉ ማህፀንን መሸቀም ያቅታቸዋል።

ከመውለድ ጋር በተያያዘ፡-

በኪሎአቸው ከበድ ያሉ ልጆችን በመውለድ ወይንም ለረጅም ጊዜ በምጥ ላይ መቆየት እንዲሁም ብዙ ልጆችን መውለድ ለማህፀን መውጣት ችግር ሊያጋልጥ ይችላል። በማዋለድ ወቅት የልጅ ጭንቅላት አልወጣ ሲል ወይንም በተለያዩ ምክንያት ለመርዳት ሲባል የምናዋልድበት ዘዴ (Forceps & vacuum) ለማህፀን ከቦታው መልቀቅ ምክንያት የሚሆኑበት አጋጣሚዎችም ይኖራል።

ውፍረት፡-

የማህፀን አካባቢ ያሉ ጡንቻዎች መላላት ሊገጥማቸው ስለሚችል ጥንቃቄ የማያሰፈልገው ጉዳይ ነው። የሆድ ዕቃ ግፊት መብዛትም ለማህፀን መውጣት እንደ አንደ ምክንያት ይወሰዳል።

ሳል.....ድርቀት፡-

ሳል.....ድርቀት የመሳሰሉት የጤና እውከታዎች ሲደጋገሙ የሆድ ዕቃው ግፊት ስለሚበዛበት እና ማህፀን በተፈጥሮው ያለበት አካባቢ ከታች ክፍት ስለሆነ ማህፀንን ወደታች የመግፋት ባህሪ ይኖረዋል። ከተጠቀሱት ምክንያት በተጨማሪ የስኳር በሽታ፣ ሲጋራ ማጤስ፣ የነርቭ ችግር የሚያመጣ የአከርካሪ አካባቢ ጉዳት የመሳሰሉት ሁሉ ጡንቻዎችን ሊያላሽቁ ይችላሉ። የመቀሌሐምሊን ፎስፍሎር ሆስፒታል ሜዲካል

ዳይሬክተር ዶ/ር መላኩ አብርሐ እንደገለጹት በትግራይ እና አጎራባች መስተዳድሮች የሚገኙ በማህፀን መውጣት ችግር የሚሰቃዩ ሴቶችን ለመርዳት ሆስፒታሉ የበኩሉን ጥረት በማድረግ ላይ ያለ ሲሆን እነዚህ ሴቶች ግን እንደልባቸው ሩቅ መንገድ ተገዘውና ባገኙት ነገር ተንጠላጥለው መጓዝ ስለማይችሉ እንዲሁም ከሆስፒታሉ እስኪደርሱ ድረስ የሚያስፈልጋቸውን ስንቅ ለማሟላት እንዲቻል አቅሙ ያላቸው ሁሉ ሊተባበሩ ይገባል። በዚህ መልክ ትብብር ከተደረገ በየቤታቸው ሆነው ስቃያቸውን የሚገፉ ብዙ እናቶችን ማዳን ይቻላል።»

እንቅልፍ ... ከ9-12% የሚሆኑ እናቶች ችግር...

➤ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የእንቅልፍ ማጣት ችግር የአእምሮ ሕመም ወይም ደግሞ የሌላ የውስጥ ደዌ ሕመም መገለጫ ሊሆን ይችላል።

እንቅልፍ በሁሉም የሰው ልጆች ዘንድ መሠረታዊ የሆነ ሥነልቦናዊ ፍላጎት ነው። ስለዚህም እንቅልፍ በሰው ልጆች አኗኗር እና ደህንነት ላይ ለውጥ ከሚያመጡ የጤና ሁኔታዎች መካከል እንደ አንዱ ሊወሰድ ይችላል። የእንቅልፍ ጠቀሜታ በአካላዊ እረፍት ብቻ ተወስኖ የሚቀር ሳይሆን በሰዎች ሥነልቦና ወይም የአእምሮ ቅልጥፍና ላይ አሉታዊ እና አዎንታዊ ተፅዕኖ ሲያመጣም ይስተዋላል።

«...እንቅልፍን መተርጎም ትንሽ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን እንዲሁ ዘርዘር አድርገን ብንመለከተው የሰውነታችን ስሜታዊ አካላዊ እና ስሜታዊ እንቅስቃሴዎችን በተነፃፃሪ ተገድበው ወይም ታግደው በሚቆዩበት ሁኔታ የምናሳልፈው የእለቱ ወቅት ልንለው እንችላለን። እንቅልፍ እንግዲህ የሰውነታችን የእረፍት ኡደት ወይም ሰውነታችን የሚያርፍበት ሰዓት ነው ማለት ነው። ስለዚህ በአጭሩ እንቅልፍ ሰውነታችን ዘወትር በመደበኛ ሁኔታ የሚፈልገው እና ማግኘት የሚገባው ክስተት ነው...»

ከላይ ያነበባችሁት በድንበሯ የእናቶች እና የሕፃናት ሆስፒታል የጽንሰ እና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት የሆኑት ዶ/ር አብዱ መንገሻ የተናገሩት ነው። የዘሬው ጽሑፋችን በእርግዝና ጊዜ ከሚኖሩት የባህሪይ መለዋወጫዎች አንዱ የሆነውን እንቅልፍ ማጣትን የተመለከተ ነው። ለዚህ/ ማብራሪያቸውን የሰጡን ዶ/ር አብዱ መንገሻ ናቸው።

ምንም እንኳን እንቅልፍ ከመሠረታዊ የሰው ልጆች ፍላጎቶች መካከል አንዱ ቢሆንም እያንዳንዱ ሰው ሊኖረው የሚገባው የእንቅልፍ ሰዓት እንደሚለያይ ባለሙያው እንደሚከተለው ይገልጻሉ።

«...እንቅልፍ በቂ ነው ወይም አንድ ሰው የምን ያህል ሰዓት እንቅልፍ ያስፈልገዋል? የሚለውን ስንመለከት ...የእንቅልፍ ሰዓት መጠን እንደየ ግለሰቡ የተለያየ ነው። ማለትም እንቅልፍ ግለሰባዊ ባህሪ ነው ያለው። ለምሳሌ በአንድ ተመሳሳይ ዕድሜ እና የጤና ሁኔታ ላይ ያሉ ሁለት የተለያዩ ሰዎች የተለያዩ መጠን የለው የእንቅልፍ ሰዓት ይኖራቸዋል። ይህም እንደ ግለሰቡ ዕድሜ፣ የአኗኗር ስልት ወይም ዘዴ እና የግለሰቡ አጠቃላይ የጤና ሁኔታ የመሳሰሉት ሁኔታዎች ላይ የተመሠረተ ነው።...»

ዶ/ር አብዱ መንገሻ ገልጿት፡-

«...የእንቅልፍ ችግር ወይም የእንቅልፍ ማጣት ምንድነው? የሚለውን ስንመለከት። የአንድ ሰው የእንቅልፍ ሰዓት በዕድሜው እና እንደ ጤናው ሁኔታ ሊኖረው ከሚገባው በታች ሲሆን ለእንቅልፍ ማጣት ችግር በእጅጉ የተጋለጠ ነው።...»

በቂ እንቅልፍ ማግኘት፡-

- ጭንቀትን ይቀንሳል ወይም በሥራ የተወጠረ አእምሮን ዘና ያደርጋል
- የአእምሮን ኃይት እንዲሁም የማስታወስ ችሎታ ይጨምራል
- ጤናማ ያልሆነ የሰውነት ውጥረት እንዳይኖር ያደርጋል
- ለድብርት ሕመም የሚኖርን ተጋላጭነት ይቀንሳል እንዲሁም
- ሰውነት እራሱን በእራሱ እንዲያድስ ዕድል ይፈጥራል

እርግዝና በሴቶች ሕይወት ውስጥ ትልቅ ቦታ የማሰጠው ተፈጥሯዊ ክስተት ነው። ይሁንና በዚህ በእርግዝና ወቅት በርካታ አካላዊ፣ ሥነልቦናዊ ብሎም ማኅበራዊ ለውጦች ሲከሰቱ ይስተዋላል። ይህም በእርግዝና ወቅት በእናቲቱ ሰውነት ውስጥ በከፍተኛ መጠን የሚመነጨ የተለያዩ ሆርሞኖች ከመኖራቸው ጋር ተያይዞ እንደሆነ የሕክምና ባለሙያዎች ይናገራሉ።

ከእነዚህ በእርግዝና ወቅት ከሚስተዋሉ አካላዊ እና ሥነልቦናዊ ለውጦች መካከል የእንቅልፍ ማጣት ችግር አንዱ ነው። በ2012 የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው 52.2% የሚሆኑ ነፍሰጡር ሴቶች ላይ ይህ ችግር እንደሚከሰት ጠቁሟል።

እንቅልፍ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያችንን ለተወሰኑ ደቂቃዎች ወይም ሰዓታት ገታ አድርገን አእምሮአችንን እንዲሁም ሌሎች የሰውነት ክፍሎቻችንን የምናሳርፍበት ተፈጥሯዊ ክስተት ቢሆንም አንዳንድ ጊዜ ግን ይህን ተፈጥሯዊ ክስተት የሚያዘቡ ሁኔታዎች መኖራቸው አይቀርም።

አንዲት ነፍሰጡር ሴት በቀን በአማካይ ለስምንት ሰዓታት ያህል እንቅልፍ ሊኖራት ያስፈልጋል። ይህ ሳይሆን ሲቀር እናቲቱ ለእንቅልፍ ማጣት ችግር የመጋለጥ ዕድሏ ከፍተኛ ነው። በእርግዝና ወቅት ለሚከሰት እንቅልፍ ማጣት እንደ ዋና መንስኤ ተደርጎ የሚወሰደው በእርግዝና ጊዜ በሰውነት ውስጥ በሚመነጨ ሆርሞኖች ምክንያት መሆኑን ዶ/ር አብዱ ያብራራሉ።

«...ቀደም ሲል ያየነው በማንኛውም ሰው ላይ የሚከሰተውን የእንቅልፍ ማጣት ችግር ነበር። ይህን ችግር ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ያየነው እንደሆነ የእንቅልፍ ችግር በማንኛውም ሰው ላይ እንደሚከሰተው ሁሉ በነፍሰጡር ሴቶች ላይም ሊከሰት ይችላል። ፡ እንደሚታወቀው እርግዝና የተለያዩ አካላዊ እና ሥነልቦናዊ ለውጦችን ያስከትላል። ይህ

የእንቅልፍ ማጣት ችግርም በእናቲቱ ላይ ከሚከሰቱ የሆርሞን ለውጦች ጋር ተያይዞ የሚከሰት ሲሆን ከ9-12 ከመቶ የሚሆኑትን እናቶች ሊያጠቃ ይችላል።...»

ለመሆኑ ይህ የእንቅልፍ ማጣት ችግር በየትኛው የእርግዝና ሳምንት የሚከሰት ነው? ተመልሶስ የመከሰት ዕድሉ ምን ያህል ነው? ዶ/ር አብዱ የሚከተለውን መልስ ሰጥተዋል።

«...ይህ የእንቅልፍ ማጣት ችግር በእርግዝና ጊዜ ከ12 ሳምንታት ጀምሮ እስከ መጨረሻው የእርግዝና ጊዜ ሊከሰት ይችላል። እንዲያውም አንዳንድ ወደ መጨረሻው ሳምንታት አካባቢ እየጨመረ የሚሄድ ነው። ለዚህ ምክንያቱ ደግሞ አንዲት እናት የመውለጃዋ ቀን እየቀረበ ሲሄድ የሚወለደውን ልጅ እንዴት እንከባከበዋለሁ? ወይም የምጥ ሕመሙን እንዴት አስተናግደዋለሁ የመሳሰሉት ጥያቄዎች ስለሚፈጠሩባት ከበፊቱ በበለጠ ልትጨናነቅ ትችላለሁ። አንዳንድ ጊዜ ይህ የእንቅልፍ ማጣት ችግር ከእርግዝናም በኋላ ሊቀጥል ይችላል። ነገር ግን አንድ ጊዜ በዚህ ችግር የተጠቁ እናቶች ይህ ችግር ተመልሶ ሊከሰትባቸው ይችላል ማለት አይደለም። ምክንያቱም ይህ ችግር በተለያዩ ሁኔታዎች የሚወሰን እንጂ በእርግዝናው ብቻ የሚከሰት ላይሆን ይችላል። ለምሳሌ በዝቅተኛ ማኅበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ የኑሮ ደረጃ ላይ የሚገኙ ሴቶች ከሌሎች ሴቶች በበለጠ በዚህ ችግር የመጠቃት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። ስለዚህ አንድ ጊዜ ከተከሰተ ተመልሶ ይመጣል ማለት አይደለም...»

አንዲት ነፍሰጡር ሴት የእንቅልፍ ማጣት ችግሩ ሲያጋጥማት የሚከተሉት ምልክቶች ሊታዩባት ይችላሉ፡-

- በአጭር ጊዜ ውስጥ ለመተኛት መቸገር፤
- በእንቅልፍ መሀል በተደጋጋሚ መንቃት (የእንቅልፍ መቆራረጥ)፤
- ቀን ላይ የሚኖር ድካም ወይም የእንቅልፍ ስሜት፤
- መደበኛ ወይም ጭንቀት፤
- የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፤
- ትኩረት ለማድረግ መቸገር፤
- ተደጋጋሚ የራስ ምታት፤

ስለዚህ አንዲት ነፍሰጡር ሴት ይህ ዓይነቱ ምልክቶች ሲታዩባት የችግሩን መንስኤዎችን በሚገባ ማጤንና በአፋጣኝ መፍትሔ መፈለግ ይኖርባታል ብለዋል። ዶ/ር አብዱ በማስከተልም እንደገለጹት፡-

«...አንዲት ነፍሰጡር ሴት ይህ ችግር ሲገጥማለት ቀደም ብሎ እራትን የመመገብ፣ ወደ መኝታ ከመሄድ በፊት ለብ ባለ ውኃ መታጠብን፣ ሁልጊዜም ተመሳሳይ የሆነ የእንቅልፍ

ሰዓት በማበጀት እና ያንኑ ልምድ አድርጎ በማቆየት፣ አነቃቂ የሆኑ እንደ ሻይ፣ ቡና፣ ከኮ ኮላ ወይም የካፌይን ይዘት ያላቸውን ንጥረ ነገሮችን በእንቅልፍ ሰዓት ባለሙሉ ሰድ ችግሩን መቀነስ የሚቻል ሲሆን የችግሩ ጥልቀት እና ዓይነት ወይም መንስኤው ታይቶ በሕክምና ባለሙያ ትእዛዝ የእንቅልፍ ክኒን ለአጭር ጊዜ የሚወሰድበት ሁኔታም ይኖራል። እዚህ ላይ ማወቅ ያለብን ነገር ይህ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የእንቅልፍ ማጣት ችግር የአእምሮ ሕመም ወይም ደግሞ የሌላ የውስጥ ደዌ ሕመም መገለጫ ሊሆን ይችላል ስለዚህ ይህን መለየት የሚችለው የጤና ባለሙያ ስለሆነ በግል መፍትሔ ለመስጠት ከመሞከር ይልቅ በመጀመሪያ ስለጉዳዩ የእርግዝና ክትትል የሚያደርጉበት ቦታ አገልግሎቱን ለሚሰጣቸው ባለሙያ መግለጽ እና መረዳት ያስፈልጋል። የሕክምና አገልግሎቱን የሚሰጡት ባለሙያዎችም እንደዚሁ ሕክምናውን በሚሰጡበት ጊዜ ሁሉም ነፍሰጡር ሴቶች ላይ ይህ ችግር መኖር አለመኖሩን በመጠየቅ ጭምር መረዳት እና ችግሩ ካለም መፍትሔዎቹን ማመላከት ወይም ተገቢውን ሕክምና እንዲያገኙ ማድረግ ተገቢ ነው።...»

«...የሥነ ተዋልዶ አካላት አፈጣጠርና ችግሮቹ...»

የሴቶች ሥነ ተዋልዶ አካላት አፈጣጠር በምን መንገድ ነው?

ተጓደላ የሚባለው ምን ስለጎደለ ነው?

የአፈጣጠር ጉድለት ምን ጉዳት ያስከትላል?

ከላይ በተሰነዘሩት ጥያቄዎች ዙሪያ (Intergrated family health program) በተቀናጀ የቤተሰብ ጤና ፕሮግራም ከፍተኛ የእናቶችና የጨቅላ ሕፃናት ግጥና አማካሪ የሆኑት ዶ/ር ብርሃኑ ሰንደቅ የሰጡንን ማብራሪያ ነው በዚህ እችላለሁ ለንባብ ያቀረብኩት፡

ጥ: የተፈጥሮ ሒደት በምን ይገለጻል?

መ: «...የሰው ልጅ ሲሠራ ከሁለት ሴሎች ድብልቅ ነው። እነዚያ ሁለት ግሰሎች ሲባዙ ነው የምናውቃቸውን የተማላ ሰውነት ማለትም ዓይን እጅ እግር... እንዲሠራ ያደርጋል። በዚህ የሴሎች አሠራር ሒደት ውስጥም የሴት ልጅ ውጫዊና ውስጣዊ ሥነ-ተዋልዶ አካላት ወይም የመራቢያ አካላት የሚፈጠሩት»

ጥ: ሴሎቹ በደረጃ ይለያያሉ ወይንስ ተመሳሳይ ናቸው?

መ: ሴሎቹ ሦስት ዋና ዋና ክፍሎች (layers) አሏቸው። እነርሱም ኤክስተርናል ግማሶደርም እና ኢንደደርም የሚባሉ ሦስት ላዮች አሉ። የሴት የሥነተዋልዶ አካል ማለትም ማህፀን፣ የማህፀን ቱቦዎች እና ብልት የሚፈጠረው ፓራሜትሪክ ወይም ሙሉሪያን ዳክት ከሚባለው ከሚሰደርምም የተገኘ ነው። በዚህ አፈጣጠር ሒደት ከኩላሊትና ከሽንት ቧንቧ ጋር ባላቸው ቅርበት የተነሳ አካላዊ ጉድለት ሲኖር ሁለቱም ጋ ሊከሰት ይችላል ስለዚህም በምርመራ ወቅት ይህን ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል፡

ጥ: የሴቶች ሥነ ተዋልዳደ አካላት አፈጣጠር ጉድለት በምን ምክንያት ይከሰታል?

መ: ይህ ነገር በምን ምክንያት ይመጣል ለሚለው ጥያቄ አንድ መንስኤ ብቻ መስጠት አይቻልም። ምክንያቱም ከብዙ ምክንያቶች ሊመጣ ስለሚችል ነው። ይህ የተፈጥሮ ችግር ከአካባቢ ተፅዕኖ በእርግዝና ወቅት ከሚወሰዱ ነገሮች ለአንዳንድ ነገሮች ከሚኖር ተጋላጭነት.. በመሳሰሉት ተብሎ ሊገለጽ ይችላል። ይህ የተፈጥሮ ችግር በአጠቃላይ «...ከብዙ ምክንያቶች የሚመጣ...» ተብሎ የሚገለጽ ነው።

ጥ: ጽንሰ የወንድ ወይንም የሴት ሥነ-ተዋልዶ አካል እንዲሆን የሚያስችለው ተፈጥሮአዊ ሒደት ምን ይመስላል?

ጤ: ጽንሱ የወንድ ወይም የሴት ሥነተዋልዶ አካል እንዲኖረው የሚለየው ሙሉሪያን ኢነሂቢቲንግ ፋክተር የሚባል ንጥረ-ነገር ሲሆን ወንዶች ላይ ገና ከጅምሩ ይህ ንጥረ-ነገር ስለሚኖራቸው የሴት ሥነተዋልዶ አካል አይፈጠርም። ስለዚህ ሙሉሪያን ኢነሂቢቲንግ ፋክተር መኖሩ ማህፀንና ሌሎች የሴት ብልት አካላት መሠራታቸው ይቀርና ይከስማሉ። ጽንሱ ሴት ከሆነ ግን ሙሉሪያን ኢነሂቢቲንግ ፋክተር የሚባለው ስለማይኖር የማህፀን ዕድገት የዘር ማስተላለፊያ ቱቦ እና ብልት የተባሉት ይሠራሉ።

ጥ: አንዲት ሴት በማህፀንዋ ወይንም በብልቷ የተፈጥሮ ችግር ያለባት መሆኑን እንዴት ልታውቅ ትችላለች?

ጤ: እነዚህ አካላዊ ጉድለቶች በአብዛኛው መከሰታቸው አይታወቅም ብዙዎች ምልክት ስለሌላቸው። ብዙውን ጊዜ በአጋጣሚ በአፕራሲዮን ወቅት ወይም የላፓራስኮፒ ምርመራ ሲደረግ እግረ መንገዱን የሚታይ ሊሆን ይችላል። በብዛት የሚከሰቱት ምልክቶች የወር አበባ አለመገኘት፣ በግብረ-ሥጋግንኙነት ወቅት ሕመም፣ ማርገዝ አለመቻል፣ ተደጋጋሚ ጽንስ መቋረጥ፣ ያለጊዜ ልጅ መውለድ፣ የመሳሰሉትን ያካትታል።

ጥ: ምን ምን ዓይነት የአካል ጉድለቶች አሉ?

ጤ: ጉድለቶች ብዙ ዓይነት ሲሆኑ ለመጠቆም ያክል ሁለት ማህፀን (uterine didelphis) አርኩዌት ማህፀን (arcuate uterus)፣ ሴፕቴትድ ማህፀን (septated uterus)፣ ማህፀን አለመፈጠር (uterine agenesis)፣ የብልት መደፈን (imperforate hymen/vaginal septum) የመሳሰሉትን ያካትታል።

ጥ: ማህፀን ወይንም የሴት ብልት ሁለት ሊሆን የሚችልበት ምክንያት ምንድነው?

ጤ: ማህፀን ሲፈጠር በቀኝና በግራ ከሁለት ሙሉሪያን ዳክት ጥምርታ የሚፈጠር ሲሆን በዚህ ሒደት በመሀል ሲለዩዋቸው የነበሩ ሴሎች/ቲሹዎች ሲከሰሙ አንድ ማህፀን ይሆናል። ይህ ውህደት ሊኖር ሲገባ ነገር ግን ሳይሳካ ከቀረ በግራና በቀኝ ሆነው የተፈረት የማህፀን ክፍሎች ሁለቱም ለየብቻቸው ስለሚቀሩ ሁት ማህፀን ሁለት የማህፀን በር ሁለት ውጫዊ ብልት ሊኖር ይችላል። ብልት ሲባል ግን ከውጭ የምናየውን አካል ሳይሆን ወደማህፀን በር የሚያገናኘውን ለማለት ነው። ስለዚህ ይህ ተፈጥሮ ሁለት ማህፀን ወይንም በከፊል የተከፈለ አለዚያም በመካከሉ ስስ በሆነ ግድግዳ የተከፈለ ተብሎ ይገለጻል።

ጥ: የሥነ-ተዋልዶ አካላት አፈጣጠር ችግር ያለባቸው በሕክምና ሊረዱ ይችላሉ ወይ?

መ: አዎ፤ እንደ ጉድለቱ ዓይነት በሕክምና ሊታገዙ ይችላሉ። አንዳንዳቸው በቀላል ሕክምና ሲድኑ ሌሎቹ ግን ከፍተኛ ሕክምና ያስፈልጋቸዋል።

ማጠቃለያ:-

«...በስተመጨረሻው ለጎብረተሰቡ ማስተላለፍ የምፈለገው... ሰዎች ካለምንም ምክንያትና ምልክት ተፈጥሯዊ ጉድለትን ለማወቅ ብቻ ሲሉ ወደ ሕክምና መሄድ አለባቸው ብዬ አልመክርም። ነገር ግን ችግሩን ለመወቅ ይረዳሉ የተባሉ ምክንያቶችን ሲያስተውሉ ግን ጊዜ ሳያጠፉ ወደ ሕክምና ተቋማት በመሄድ አገልግሎቱን ማግኘት ብልህነት ነው...»

«...በእርግዝና ወቅት የሰውነት የአይረን ፍላጎት ይጨምራል...»

ብረት ወይም አይረን ለሰውነታችን ከሚያስፈልጉ ንጥረነገሮች መካከል አንዱና ዋነኛው ነው። በተመሳሳይ አንዲት ሴት ስታረግዝ ጤንነቷ የተሟላ እንዲሆን ከሚያስችሉ ንጥረ ነገሮች መካከል አንዱ አይረን ወይም ብረት ነው።

በዛሬው ጽሑፋችን አንዲት ግሰት በሰውነቷ ሊኖር የሚገባው የብረት መጠን፣ ለፀእናቲቱ እንዲሁም ለጽንሱ የሚኖረው ጠቀሜታ፣ በማነሱ ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና እክሎች እንዲሁም ሊደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ ከባለሙያ ያገኘነውን ምላሽ ጨምረን እንዲህ ልናስነብባችሁ ወደናል።

ዶክተር ሊያ ታደሰ የማህፀን ጽንሰ ሕክምና እስፔሻሊስት ናቸው። በአጠቃላይ ብረት ለሰውነታችን የሚኖረውን ጠቀሜታ እንዲህ ሲሉ ይገልጹታል።

«...አይረን ወይም ብረት ለሰውነታችን ሕዋሶች በጣም ወሳኝ የሆነ ንጥረ ነገር ነው። በዋነኛነት በቀይ የደም ሴሎች ላይ ሄሞግሎቢን የሚባል ኦክስጅን በሰውነታችን ውስጥ እንዲመላለስ የሚያደርግ ሕዋስ አለ። ይህ ሕዋስ ኦክስጅንን የሚያመለልሰው አይረን ወይም ብረት በተሰኘው ንጥረ ነገር አማካኝነት ነው። ስለዚህ በሰውነታችን ላይ በቂ የሆነ ኦክስጅን እንዲኖር የሚያደርገው ይህ ንጥረ ነገር ነው ማለት ነው። በተጨማሪም ሴላችን ውስጥ ማይቶኮንድሪያ የሚባል ኢነርጂ ሴል ወይም power house አለ እዛም ውስጥ ደግሞ ወሳኝ የሆነ ሥራ አለው ስለዚህ በጠቃላይ ብረት ለሰውነታችን ወሳኝ የሆነ ንጥረ ነገር ነው።»

ከላይ የተገለፀው አይረን ወይም ብረት በማንኛውም ሰው ላይ የሚኖረው ጠቀሜታ ሲሆን አንዲት ነፍሰጡር ሴት በእርግዝና ወቅት የብረት ንጥረ ነገር በበቂ ሁኔታ በሰውነቷ ውስጥ መኖሩ ለእናቲቱ ብሎም ለፅንሱ የሚኖረው የተለየ ጠቀሜታ እንዳለ ዶክተር ሊያ ይገልጻሉ።

«...እርግዝና ወቅት የሰውነታችን የአይረን ፍላጎት ይጨምራል። ይህም የራሱ የሆነ ምክንያት አለው በአንደኛ ደረጃ ፅንሱ በሚያድግበት ጊዜና እርግዝናው እየገፋ በሚሄድበት ወቅት ከሰውነታችን የሚጠቀመው የአይረን መጠን አለ። አንደኛው ምክንያት እሱ ነው ሁለተኛው ደግሞ በእርግዝና ጊዜ የሰውነታችን የደም መጠን ይጨምራል። ከዛ ውስጥ የተወሰነውን የሚይዙት የደም ሴሎች ሲሆኑ ፕላዝማ የምንለው የደም ሴል የሌለው የደም ክፍሉም ይጨምራል ነገር ግን የሚጨምረው

በእኩል መጠን አይደለም ይህም ማለት የደም ሴሎቹ ከደም መጠኑ እኩል አይጨምሩም ስለዚህ dilute የመሆን ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። በተጨማሪ ደግሞ ፅንሱና የእንግዲ ልጅ ተጨማሪ አይረን ስለሚፈልጉ እነዚህ ነገሮች የሰውነታችን የአፀይረን ፍላጎት እንዲጨምር ያደርጉታል።»

ይህ ንጥረነገር በሰውነታችን ያለው መጠን አንሶ ሲገኝ አኒሚያ ወይም በተለምዶ የደም ማነስ የምንለውን ችግር ሊያስከትል ይችላል ነገር ግን እንደ ባለሙያዎ አገላለጽ ሁሉም የደም ማነስ ችግሮች የሚከሰቱት ከብረት እጥረት የተነሳ ነው ለማለት አይቻልም።

«...በሰውነታችን ያለው የአይረን ማነስ ደም ማነስ የምንለውን ችግር ያስከትላል ነገር ግን ደም ማነስ ሁልጊዜም በአይረን እጥረት የሚከሰት ነው ማለት አይቻልም በሌሎች የተለያዩ ምክንያቶች ደም ማነስ ሊከሰት ይችላል። ግን ብዙውን ጊዜ በተለይ በእርግዝና ወቅት አብዛኛው የደም ማነስ ምክንያት በተለይ ደግሞ እንደኛ ዓይነት ታዳጊ በሆኑ ሀገሮች ላይ የተለመደው ከአይረን እጥረት የሚመጣው የደም ማነስ ነው።»

ደም ማነስ መኖሩ በምን ይታወቃል ለማለው ጥያቄ ዶ/ር ሊያ ሲመልሱ...

«...ደም ማነስ መኖሩን ለማወቅ የተለያዩ ምርመራዎች ያስፈልጋሉ። ለምሳሌም የደም ምርመራ ለምሳሌ ሄሞግሎቢን መጠን ምድብ ውስጥ የአይረን መጠን የመሳሰሉት ምርመራ በማድረግ ማወቅ ይቻላል።

በፈረንጆቹ በሀገራችን የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚያሳየው ከሦስት ሴቶች መካከል አንዷ በአይረን እጥረት ምክንያት ለሚከሰት የደም ማነስ ተጋላጭ ነች። ለመሆኑ የሄሞግሎቢን ምርመራ ውጤት አተረጓጎም ምን ይመስላል?

«...እርጉዝ ላልሆነች ሴት normal የሚባለው ከአሥራ ሁለት በላይ ነው። በእርግዝና ወቅት ደግሞ ወደ አሥራ አንድ ዝቅ ይላል። ምክንያቱ ደግሞ ቀይ የደም ሴል እንደገለጽኩት በእርግዝና ወቅት ከደማችን ወመጠን መጨመር ጋር ተያይዞ የደም ማነስ ስለሚኖር ነው። ስለዚህ በሰውነታችን ያለው የአይረን መጠን ከአሥራ ሁለት እስከ ስምንት ግራም (ዴሲሊትር) ከሆነ መጠነኛ የደም ማነስ አለ ማለት ነው። ከስምንት እስከ ስድስት ከሆነ ደግሞ የደም ማነሱ መካከለኛ ሊባል ይችላል። ነገር ግን ከስድስት በታች ከሆነ የደም ማነሱ እጅግ ከፍተኛ ስለሚሆን ደም መስጠት የሚያስፈልግበት ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል።»

በደማችን ውስጥ ያለው የሄሞግሎቢን መጠን መቀነስ ለደም ማነስ አንዱ ማሳያ ሊሆን ይችላል። ይህም በሰውነታችን ውስጥ ያለው የአይረን ንጥረነገር ዝቅተኛ ከመሆኑ ጋር ተያይዞ የሚከሰት ነው። በዚህም የተነሳ የተለያዩ የጤና ችግሮች ሊከሰቱ እንደሚችሉ ዶክተር ሊያ ይገልጻሉ።

«...እናትየው ላይ ሊከሰቱ የሚችሉት ችግሮች እንደ አጠቃላይ የደም ማነሱ መጠን ይለያል ለምሳሌ የደም ማነሱ መጠን ጠነኛ ከሆነ እንደ የፀልብ ምት መጨመር፣ መድከም እንዲሁም ማዘር የመሳሰሉት ችግሮች ይኖራሉ። የደም ማነሱ ከፍተኛ ከሆነ ግን የሰውነት ማበጥ ከዛም አልፎ የልብ ድካም ሊያስከትል ይችላል። ይህ እንግዲህ በእርግዝናው ወቅት ያለው ነው። ነገር ግን ከባዱ ችግር የሚመጣው በወሊድ ወቅት ነው። ማንኛውም ሴት በወሊድ ወቅት ከፍተኛ የሆነ የደም መፍሰስ ሊያጋጥማት ይችላል ነገር ግን የደም ማነስ ያለት ሴት ይህንን መቋቋም አትችልም ይህ ደግሞ እስከ ሞት ሊያደርሳት ይችላል። እንደሚታወቀው የወሊድ ጊዜ የሚኖር የደም መፍሰስ አንዱና ትልቁ የእናቶች ሞት ምክንያት ነው። ጽንሱን በሚመለከት ደግሞ ጽንሱ ክብደቱ አነስተኛና ዕድገቱም ዘገምተኛ እንዲሆን ወይም በበቁ ሁኔታ እንዳያድግ ሊያደርግ ይሁትላል አንዳንዴ ደግሞ ካለቀኑ ምጥ እንዲጀምርም ሊያደርር ይችላል ከዛ ውጪ ልጁ ሲወለድም የደም ማነስ ያለበት ሆኖ ሊወለድ ይችላል።»

አንዲት እርጉዝ ሴት ይህን መሰል ችግሮች እንዳያጋጥማት በምን መንገድ ልትከላከል ትችላለች? ብለን ለነሳንላቸው ጥያቄ ተከታይን ሰፋ ያለ ሞያዊ ማብራሪያ ሰጥተውናል:-

«...የመጀመሪያዎቹ ሦስት ወራት ብዙ የብረት መጠን ላያስፈልጋት ይችላል ነገር ግን ከዛ በኋላ በተለይ እርግዝና እየገፋ ሲመጣ በፊት ከማያስፈልጋት ስምንት ወይም ዘጠኝ እጥፍ በላይ ሊያስፈልግ ይችላል። በዚህም ምክንያት ማንኛውም እርጉዝ ሴት ከምግብና ከምግብ በተጨማሪ ደግሞ iron supplement እንድትወስድ የሚመከረው ለዚህ ነው ምክንያቱም ከምግብ የምታገኘው አይረን በእርግዝና ወቅት ያለውን የሰውነት ፍላጎት አያሟላም። ስለዚህ ከምግብ በተጨማሪ ሌሎች እንደ ፎሊክ አሲድ ያሉ ንጥረ ነገሮች አብረው መሰጠት አለባቸው። ፎሊክ አሲድም በጽንሱ ጤንነት ላይ እንዲሁም አኒሚያ ወይም ደም ማነስን በመከላከል ረገድ የሚያመጣው ተፅዕኖ ስላለ ማንኛውም እርጉዝ ሴት በእርግዝናዋ ወቅት በተለይ ከሦስት ወር በኋላ ባለው ጊዜ ውስጥ አይረንና ፎሊክ አሲድ እንድትወስድ ይመከራል።»

ይህ እንዳለ ሆኖ በሕክምና ከሚሰጠው የአይረን ንጥረ ነገር በተጨማሪ አንዲት እርጉዝ ሴት አመጋገቧን እና በሰውነቷ ያለውን የአይረን መጠን በማስተካከል የእራሷን ብሎም የፅንሱን ጤንነት መጠበቅ ትችላለችም ብለዋል ዶክተር ሊያ:-

«...ማንኛውም እርጉዝ እናት ወደ ሕክምና ተቋም ስትመጣ በቅድሚያ በደሟ ውስጥ ያለው የሂሞግሎቢን መጠን ተለክቶ መጠኑ አነስተኛ ከሆነ iron supplement እንድትወስድ ይደረጋል። በአመጋገብ በኩል ደግሞ ከእንስሳት ተዋፅኦ የሚገኘውን ...ጉበት፣ ኩላሊት፣ ቀይ ሥጋና እንቁላል... የመሳሰሉት ወይም ደግሞ ከአትክልትና

ፍራፍሬ በአይረን የበለፀጉ ምግቦችን በመመገብ በሰውነታችን ያለውን የአይረን መጠን መጨመር ይቻላል።»

ከእዚህ በተቃራኒው ደግሞ በሰውነታችን ያለውን የአይረን መጠን እንዲቀንስ የሚያደርጉ እንደ ቡና፣ ሻይ የመሳሰሉትን መቀነስ በሰውነታችን የሚኖረው የአይረን መጠን ተመጣጣኝ እንዲሆን እንደሚያደርግ ዶክተር ሊያ ይገልጻሉ።

በመጨረሻም ዶክተር ሊያ በእርግዝና ወቅት ከአይረን እጥረት ጋር ተያይዞ የሚከሰተውን የደም ማነስ በሚመለከት መደረግ አለበት ያሉትን ሐሳብ የጽሑፋችን ማጠቃለያ አድርገንዋል።

«...ከላይ... ከደም ማነስና ከአይረን ጋር የተያያዙት ጉዳዮች በደንብ ተነስተዋል። ነገር ግን አስቀድገሞ ፎሊክ አሲድ ብዬ የጠቀስኩትም ንጥረ ነገር ልክ እንደ አይረን ሁሉ ከደም ማነስ ጋር በተያያዘ በሰውነታችን የሚኖረው ጠቀሜታ እጅግ ከፍተኛ በመሆኑ ተመሳሳይ ትኩረት ልንሰጠው ይገባል። ይህ ንጥረ ነገር ልክ እንደ አይረን ሁሉ ከሦስት ወር በኋላ መውሰድ ይቻላል። ፎሊክ አሲድ እርግዝና ከመከሰቱ አስቀድሞ ጽንሱ ጤንነት ላይ ትልቅ ተፅዕኖ አለው። ስለዚህ አንዲት እናት ቢቻል እርግዝና ከመፈጠሩ በፊት ብትወስድ... ይህም ሳይሆን ከቀረ በእርግዝና ወቅት እስከ ሦስት ወር ባለው ጊዜ ውስጥ ብትወስድ እጅግ ጠቃሚ ነው።»

ማረጥ (Menopause) ተፈጥሯዊ ወይስ የጤና እክል?

ማረጥ በየትኛውም ሴት ላይ ሊከሰት የሚችል ተፈጥሯዊ ክስተት ቢሆንም ጥቂት የማይባሉ ሰዎች እንደ አንድ የጤና እክል ሲቆጥሩት ይስተዋላል። ይህ ዓይነቱ አስተሳሰብ ፈጽሞ የተሳሳተና ከሳይንሳዊ እይታ ውጪ የሆነ ነው።

በዛሬው ጽሑፋችን እውን ማረጥ ተፈጥሯዊ ነው ወይንስ ጥቂቶች እንደሚሉት የጤና እክል ነው? የሚለውን እና ሌሎች ተያያዥ ጉዳዮች ልናስነብባችሁ ወደናል። NIA (National Institute On Aging) መቀመጫውን በአሜሪካ ያደረገ ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዘው የሚከሰቱ የጤና ጉዳዮች ላይ የሚሠራ ተቋም ነው።

- ማረጥ ምንድነው?
- የአንዲት ሴት የማረጫ አማካኝ ዕድሜ ስንት ነው?
- ከማረጧ በፊት እንዲሁም በኋላ ምን ዓይነት የጤና እክሎች ይገጥሟታል?
የሚሉትን ጉዳዮች አስመልክቶ ያወጣውን ጽሑፍ እንደሚከተለው አቅርባለን፡-

ማረጥ ምንድነው?

ማረጥ ልክ እንደ ጉርምስና ሁሉ በተወሰነ የዕድሜ ክልል ላይ የሚከሰት ተፈጥሯዊ ክስተት ነው። ይህ ተፈጥሯዊ ክስተት የወር አበባ እንዳይፈጠር የሚያደርጉ ሆርሞኖች መጠን መቀነሱን ተከትሎ የወር አበባ ሲቆም የሚፈጠር ነው። ከዚህም ጋር ተያይዞ የሚከሰቱ አካላዊ እንዲሁም ሥነ ልቦናዊ ለውጦች ይኖራሉ። በለውጡ ሦስት ደረጃዎች ይከሰታሉ።

- ከማረጥ በፊት፣
- በማረጥ ወቅት እንዲሁም
- ከማረጥ በኋላ።

አብዛኛዎቹ ለውጦች አንዲት ሴት ወደ ማረጫ የዕድሜ ክልል ስትቃረብ የሚከሰቱ ናቸው። በሰውነቷ ውስጥ የሚገኘው የአስትሮጅንና ፕሮጀክስትሮን ሆርሞን ስለሚቀንስ በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ላይ የተለያዩ ለውጦች ይታያሉ።

በመቀጠልም የወር አበባ መታየቱን ያቆማል። ይህም ለማረጧ ምልክት ሊሆን ይችላል። ከማረጥ በኋላ ያሉ ለውጦችም የሚከሰቱት ከዚህ በኋላ ነው። ብዙሀኑ ሴቶች እዚህ ደረጃ ላይ የሚደርሱት በሀምሳዎቹ መጀመሪያ ባለው የዕድሜ ክልል ቢሆንም ጥቂት የማይባሉ ሴቶች ከዚህ ቀደም ብለው በአርባዎቹ መጀመሪያ ወይም ደግሞ ዘግይተው

በሀምሳገጥቶቹ መጨረሻ ባለው ጊዜ ነው። ቀደም ሲል ከተለገጸው የአማካኝ የዕድሜ ክልል ቀድመው ለማረጥ ተያያዥ ምክንያት ይሆናሉ ተብለው ከሚጠቀሱት ውስጥ ሲጋራ ማጨስ እንዲሁም በማህፀን ላይ የተደረገ የቀዶ ጥገና በዋናነት የሚጠቀሱ ናቸው።

ምልክቶች፡-

ሴቶች ወደዚህ የዕድሜ ክልል ሲገቡ በሰውነታቸው ያለው የኤስትሮጅንና ፕሮጀስትሮን መጠን በጣም ስለሚቀንስ የተለያዩ ምልክቶችን ማየት ይጀምራሉ። የሚከተሉት ዋናዎቹ ናቸው።

1. የወር አበባ የሚመጣበት ቀን በእጅጉ መቀራረብ፤
2. የወር አበባ መጠን መጨመር፤
3. በሰውነት ላይ የሚወጣ ሽፍታ፤
4. የወር አበባ ከአንድ ሳምንት በላይ መቆየት፤
5. የወር አበባ ከቆመ ከአንድ ዓመት በኋላ ተመልሶ ሊታይ ይችላል።

ከላይ የተጠቀሱት አንዲት ወደዚህ የዕድሜ ክልል መዳረሻ ላይ ያለች ሴት የሚያጋጥሟት ምልክቶች ሲሆኑ በምታርጥበት ወቅት ደግሞ ሌሎች በሰውነቷ ውስጥ ያለው የኤስትሮጅንና ፕሮጀስትሮን መጠን መቀነስ ጋር ተያይዞ የሚከሰቱ አካላዊ ብሎም ሥነልቦናዊ ለውጦች ይኖራሉ። ተከታዮቹ ጥቂቶቹ ናቸው።

1. ድንገተኛና በተደጋጋሚ የሚከሰት የሰውነት ሙቀት መጨመር

ይህም የሚከሰተው በሰውነታችን ያለው የእስትሮጅን መጠን መቀነስ ጋር ተያይዞ ሲሆን አንዲት ሴት ካረጠች በኋላም ለተወሰኑ ዓመታት ሊቀጥል ይችላል። ይህ ድንገተኛ የሆነ የሰውነት ሙቀት ከፍ ማለት በይበልጥ በላይኛው የሰውነታችን ክፍል ማለትም በጀርባ፣ በአንገት እንዲሁም በፊት አካባቢ ይከሰታል። በአብዛኛውም ከ30 ሰዓት እስከ 10 ደቂቃ ሊቆይ ይችላል።

2. ብልት አካባቢ መድረቅ እንዲሁም የኢንፌክሽን መፈጠር ይህም ለወሲብ ፍላጎት መቀነስ ምክንያት ይሆናል። ከዚህም ጋር ተያይዞ አንዳንድ ሴቶች የሽንት መቋጠር ችግርም ያጋጥማቸዋል።
3. እንቅልፍ ማጣት፣ በማረጥ የዕድሜ ክልል ላይ ያሉ ሴቶች በአብዛኛው በቶሎ እንቅልፍ ለመተኛት እንዲሁም ረዥም ሰዓት ለመተኛት ይቸገራሉ።
4. የወሲብ ፍላጎት መቀነስ፣
5. ድብርት፣ የስሜት መለዋወጥ፣ መነጨነጭ እንዲሁም ጭንቀት። በዚህ ወቅት የተለመዱ የባህሪ ለውጦች ናቸው።

6. የሰውነት ክብደት መጨመር፣ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣ እንዲሁም ከአጥንት እና መገጣጠሚያ ጋር የተያያዙ ችግሮች ሊከሰቱ ይችላሉ።

ለችግሮቹ መፍትሔ፡-

ማንኛውም ሴት ቀደም ሲል የጠቀሱትን አካላዊ እንዲሁም ሥነ ልቦናዊ ችግሮች ሲገጥማት የማረጥ ምልክቶች ሊሆን እንደሚችል በመገንዘብ የተለያዩ ቅድመ ጥንቃቄዎችን ማድረግ ይኖርባታል። ከሁሉ አስቀድሞ ግን ማረጥ እንደማንኛውም ተፈጥሯዊ ክስተት ጊዜውን ጠብቆ ሊከሰት እንደሚችል ከዛም ጋር ተያይዞ ስለሚከሰቱ የጤና እክሎች በቂ ግንዛቤ እንዲኖር ያስፈልጋል። ጽሑፉ በማረጥ ወቅት የሚከሰቱ ችግሮችን ለመከላከል ያስችላሉ ብሎ የሚከተሉትን ነጥቦች በዝርዝር አስቀምጧል።

- ከሲጋራ እንዲሁም ከሌሎች እጾች መጠበቅ፣
- የተመጣጠነ የአመጋገብ ሥርዓትን መከተል፣ የቅባት ምግቦችን መቀነስ፣ በአንፃሩ ከፍተኛ የፋይበር መጠን ያላቸውን ምግቦች እንዲሁም አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ፣
- በተጨማሪም ሰውነታችን በቂ የሆነ ካልሲየም፣ ቫይታሚን ዲ፣ ሌሎች ቫይታሚኖችን እንዲሁም ሚኒራል እያገኘ መሆኑን ማረጋገጥ፣
- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በማድረግ የሰውነት ክብደትን መቆጣጠር፣
- የሰውነት ሙቀት ከፍ ማለት ሲያጋጥም ሳሳ ያሉ ልብሶችን መልበስ እንዲሁም ቀዝቃዛና ነፋሻማ በሆኑ ቦታዎች መቀመጥ፣
ከላይ ከተገለጹት በተጨማሪም ለዘወትር ሊታወሱ ይገባል ብሎ ጽሑፉ ተከታዮቹን ነጥቦችም አስፍሯል፡-
- ከደም ግፊት፣ ከኮሌስትሮል እንዲሁም ከሌሎች የጤና እክሎች ጋር በተያያዘ በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ፣
- ብልት አካባቢ መድረቅ እንዲሁም የኢንፌክሽን መፈጠር ጋር በተያያዘ ለሚያጋጥሙ ችግሮች መድሃኒት እንዲሁም የተለያዩ ቅባቶችን መጠቀም፣
- በጡት አካባቢ ማበጥ እና ሲነካካ መጠጠር ሲያጋጥም ሐኪም ጋር ቀርቦ አስፈላጊውን የሕክምና ክትትል ማድረግ፣ ማረጥ የሕክምና ክትትል በማድረግ ሊወገድ የሚችል የጤና እክል አይደለም። ነገር ግን የተለየ የጤና እክል በተለይም በተደጋጋሚ የሆነ ድንገተኛ የሰውነት ሙቀት መጠን ሲያጋጥም የሚከተሉትን ዕርምጃዎች መውሰድ ማድረግ ተገቢ ነው።

የሰውነት ሙቀት ከፍ ማለት ሲኖር:-

- ቀዝቃዛና ነፋስ ያለበት ቦታ መቀመጥ፤
- ሰሳ ያሉና ከሰውነታችን የሚወጣውን ሙቀት ማስወጣት የሚችሉ ልብሶችን መልበስ፤
- ቀዝቃዛ መጠጦች መውሰድ ይመከራል።

«...ሁለቱም ጾታዎች በእኩል ሊጠቁ ይችላሉ...»

በመራቢያ አካላት ላይ የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖች እንዲሁም ኤችአይቪን ጨምሮ በግብረ ሥጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚተላለፉ የተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች ሰፊውን የሥነ ተዋልዶ ጤና ችግር ይሸፍናሉ።

በየዓመቱ በዓለማችን ላይ ቁጥራቸው 500/ ሚሊዮን የሚገመት ሰዎች በጎኖሪያ፣ ሲፊሊስ እንዲሁም ትራይኮሞኒያሲስ በሚባሉ በግብረ ሥጋ ግንኙነት አማካኝነት በሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች እንደሚጠቁ 290/ ሚሊዮን የሚሆኑ ሴቶች ደግሞ በሂውማን ፓፒሎማ ቫይረስ እንደሚያዙ የዓለም የጤና ድርጅት በ2013/ ያወጣው መረጃ ያሳያል።

ባሳለፍነው ሳምንት በመራቢያ አካላት ላይ የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖችን እና የአባላዘር በሽታዎችን በተመለከተ የኢንፌክሽኖቹን ዓይነት እና ምልክት እንዲሁም የትኛውን የመራቢያ አካል ያጠቃሉ በሚለው ዙሪያ አንድ ጽሑፍ ማስነበባችን ይታወሳል።

ዛሬም ሳምንት በይደር ያቆየውን በመራቢያ አካላት ላይ የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖችን እንዲሁም የአባላዘር በሽታዎችን እንዴት አስቀድሞ መከላከል ይቻላል? ተከስቶስ ሲገኝ ምን መደረግ አለበት? የሚለውን እናያለን።

አብዛኞቹ በባክቴሪያ አማካኝነት የሚመጡት ኢንፌክሽኖች ከግል ንፅህና ጉድለት ወይም ተገቢውን የንፅህና አጠባበቅ ባለመከተል የሚከሰቱ በመሆናቸው ተገቢውን የንፅህና አጠባበቅ በመከተል መከላከል እንደሚቻል በብራስ የእናቶች እና ህፃናት ሆስፒታል የፅንሰና ማህፀን እስፔሻሊስት የሆኑት ዶክተር መብራቱ ይገልጻሉ።

«...ባክቴሪያ በማንኛውም ሰዓት ይከሰታል። የሚመጣውም የግል ንፅህና አጠባበቅ ስልትን ባለማወቅ ብቻ ነው። በተለያዩ አጋጣሚ ወደ ሰውነታችን የሚገቡ ባክቴሪያዎች ይኖራሉ። እነዚህ ባክቴሪያዎች በመነካካት እና በመተሻሻት ወይም በላብ አማካኝነት ወደ ሌላ የሰውነታችን ክፍል በመሄድ እና በመራባት ኢንፌክሽን ሊፈጥሩ ይችላሉ። ለዚህ ነው እነዚህን በባክቴሪያ አማካኝነት የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖች የግል ንፅህናን መጠበቅ ብቻ መከላከል ይቻላል ያልኩት።...»

የአልኮል መጠጦችን እንዲሁም ሌሎች ተጓዳኝ ሱሶችን መቀነስ በግብረ ስጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች እና የአባላዘር በሽታዎች የሚኖረውን ተጋላጭነት መቀነስ ይቻላል። ይህም የአልኮል መጠጦችን አብዝቶ መውሰድ እንዲሁም ሌሎች ተጓዳኝ ሱሶችን መጠቀም በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ሊደረጉ ከሚገባቸው ቅድመ ጥንቃቄዎች ስለሚያዘናጉ እንደሆነ ዶክተር መብራቱ ይናገራሉ።

«...ቀደም ሲል እንደጠቀስኩት የግል ንፅህናን መጠበቅ እና ልቅ የሆነ የግብረሰጋ ግንኙነትን አለማድረግ ዋነኛው የመከላከያ መንገድ ነው። በግብረ ሰጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚከሰቱትን ኢንፌክሽኖች በተመለከተ ደግሞ ጥንቃቄ የተሞላበት የግብረሰጋ ግንኙነት ማድረግ አማራጭ የሌለው መፍትሔ ነው። ስለዚህ አንዳንድ ክፍተቶች በሚያጋጥሙበት ጊዜ ከንደም መጠቀም በጣም ወሳኝ ነው። ስለዚህ በተቻለ መጠን ጥንቃቄ ማድረግ እና ክፍተቶች እንዳይፈጠሩ ከሚያደርጉት ውስጥ ነገሮች መካከል አንዱ ሱሶኝነት ነው። መጠጥ፣ ጫት እና ሌሎች ሱሶችም አሉ እነዚህ ሱሶች ነገሮችን የማገናዘብ አቅምን ስለሚያጠፉ ከግንዛቤ ውጪ የሆኑ ስሜታዊ ነገሮችን ለማድረግ ሊገፋፉ እና ሊያደፋፍሩ ይችላሉ። ስለዚህ ከእነዚህ ሱሶች መራቅ ተገቢ ነው። ...»

በግብረ ሰጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚከሰቱትን ኢንፌክሽኖች በተመለከተ ትኩረት ሊሰጥበት ይገባል ያሉትም አለ።

«...ግብረሰጋ ግንኙነት ላይ አሁንም ደግሜ ትኩረት እንዲሰጥበት እፈልጋለሁ። ምክንያቱም አንድ ሰው ትዳር ከያዘ በኋላ ከትዳሩ ውጪ ሌላ ቦታ መሄድ የለበትም። ያ ትዳርም ጤናማ ትዳር መሆን አለበት። በዚህ በምንነጋገርበት የጤና ጉዳይም ይሁን በሌላ ጤናማ እና ሰላማዊ የትዳር ሕይወት እንዲኖረን ከፈለግን እነዚህ ነገሮች ላይ ትኩረት ማድረግ ወሳኝ።...»

ቀደም ሲል ከተጠቀሱት የመከላከያ መንገዶች በተጨማሪ የአመጋገብ ሥርዓታችን በሽታን በመከላከል ረገድ ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል ባይ ናቸው ዶክተር ሙብራቱ።

«...ለሰው ልጅ ዋናው መድኃኒት ምግብ ነው። በተቻለ መጠን ከሁሉም የምግብ ዓይነት ትንሽ ትንሽ መመገብ ያስፈልጋል። በእኛ ሀገር በባህል ስጋን አዘውትሮ መመገብ ልክ እንደ ጤነኛ የአመጋገብ ሥርዓት ይወሰዳል። ነገር ግን ይህ ትክክል አይደለም። ስጋ ከፍተኛ የሆነ ፕሮቲን ስላለው ለሰውነታችን ጠቃሚ ቢሆንም ሌሎችንም የምግብ ዓይነቶች መመገብ ሰውነታችን ብዙ ዓይነት ንጥረ ነገሮችን በተመጣጠነ መልኩ እንዲያገኝ ያደርጋል። ስለዚህ በዕለት ተዕለት አመጋገባችን ላይ ከሁሉም የምግብ ዓይነቶች ትንሽ ትንሽ ማካተት በጣም ጠቃሚ ነው። በተለይ ሻይታሚን ሊሰጡ የሚችሉ አትክልትና ፍራፍሬ ምግቦችን ማዘውተር ይመረጣል።

በሀገራችን ውድ ያልሆኑ ብዙ የአትክልትና ፍራፍሬ ዓይነቶች አሉ። ለምሳሌ ጎመንን መጥቀስ ይቻላል። ጎመን በጣም ውድ አይደለም ግን ብዙ ሰው ከጎመን ይልቅ ውድ የሆነውን ስጋን ይምርጣል። ልክ እንደ እስፒናች፣ ቲሞቲም፣ ሰላጣ፣ ቆስጣ፣ ብርቱካን እና ሙዝ ያሉ አትክልት እና ፍራፍሬዎች በውስጣቸው ከፍተኛ የሻይታሚን እንዲሁም

የአይረን መጠን ስላላቸው ጠቀሜታቸው እጅግ ከፍተኛ ነው። ለምሳሌ ሙዝን ብንመለከት ሙዝ በውስጡ ካልሺየም፣ አይረን እና ቫይታሚን ስላላው ከፍተኛ ሀይል ይሰጣል። ስለዚህ ነው እስፖርት የሚሠሩ ሰዎች ሙዝን የሚያዘወትሩት። ስለዚህ መጀመሪያ ፋርማሲ ሄዶ መድኃኒት ከመግዛት ይልቅ ምግብ ላይ ማተኮር ተገቢ ይመስለኛል።...»

በእርግዝና ጊዜ የሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም ስለሚቀንስ እርጉዝ ሴቶች ለእነዚህ ኢንፌክሽኖች የሚኖራቸው ተጋላጭነት ከፍተኛ ነው ይላሉ ዶክተሮች።

«...እርጉዞች እና ወላድ ሴቶች ለእንደዚህ ዓይነት ኢንፌክሽኖች የበለጠ ተጋላጭ ምክንያቱ ደግሞ በእርግዝና ወቅት የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም በእጅጉ ስለሚቀንስ ነው። ስለዚህ በዚህ ወቅት ተገቢውን ጥንቃቄ እና የእርግዝና ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል። በዚህ ወቅት ተገቢውን ጥንቃቄ እና የእርግዝና እንዲሁም በአጠቃላይ ሌሎች የጤና ጉዳዮችን በተመለከተ ብዙ ጽሑፎች እየወጡ ነው ስለዚህ እነሱንም ማንበብ ጥሩ ነው። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ከሙያ ውጪ የሚነበብ ነገር በጣም ሊያደናግር እና ሊያስደነግጥ ስለሚችል ጥያቄ ሲኖር ከባለሙያ ጋር መመካከር ያስፈልጋል። ይህን ማድረግ በሚያነቡት ነገር ላይ የተሳሳተ ግንዛቤ እንዳይኖራቸው ያደርጋል።...»

አንዳንድ ጊዜ ይህ ዓይነቱ ችግር በባለትዳሮች ላይ ሲከሰት ባል ሚስትን ሚስት ባሏን ለችግሩ ተጠያቂ አድርገው አንዳቸው አንዳቸውን ሲወቅሱ ይስተዋላል። ለመሆኑ እንዲህ ዓይነት ኢንፌክሽኖች በአንድ ወገን ብቻ የሚከሰቱ ናቸው ወይንስ ሁለቱንም ፆታ በእኩል ያጠቃሉ? ስንል ላነሳናቸው ጥያቄ ተከታይን ምላሽ ሰጥተውናል።

«...ሴቷ ብቻ የምትጠቃ ከሆነ ይህንን ነገር ማን አመጣው? ይኼ ነገር ከየት መጣ? በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፍ ነው ካልን አስተላላፊ ከሌለ የሚተላለፍበት ሰው እንዴት ሊይዘው ይችላል? ስለዚህ ለዚህ አጭፍ መልስ ሁለቱም ፆታዎች በእኩል ሊጎዱ እና ሊጠቁ ይችላሉ ነው።...»

እንዲህ ዓይነት ኢንፌክሽኖች ወይም ተመሳሳይ የጤና ችግር ሲያግጥም የሕክምና ተቋም እስኪደርሱ አንዳንድ ሕመሙን ሊቀንሱ የሚችሉ ነገሮችን ከማድረግ ባሻገር ያለ ሐኪም ትእዛዝ መድኃኒት መውሰድ ለሌላ ችግር ሊዳርግ ይችላል ይላሉ ባለሙያው።

«...ሕክምናውን በተመለከተ ያሉት ነገሮች ለባለሙያ ቢተው ጥሩ ነው። እራስን በራስ ማከም ፈጽሞ አይመከርም። በዚህ ጉዳይ ረዥም ዓመት የተማሩ እና በዚህ ዙሪያ የሚሠሩ ባለሙያዎች አሉ። ከባለሙያዎቹ ጋር ተመካክሮ መድኃኒት መውሰድ ነው እንጂ ራስን በራስ ማከም የበለጠ አደጋ አለው። መድኃኒት በመድኃኒትነቱ ጥሩ ሆኖ ሳለ

የጎንዮሽ ጉዳትም እንዳሉት መዘንጋት የለበትም። ስለዚህ ሕክምናውን በተመለከተ ለባለሙያ መተው ጥሩ ነው።»

ነገር ግን ይላሉ ይክተር፡-

«...ነገር ግን ሕክምና ጋር እስኪደርሱ ድረስ ለጊዜው የሚደረጉ አንዳንድ ቅድመ ሁኔታዎች አሉ። ለምሳሌ ፈንገስ እና ተመሳሳይ ኢንፌክሽኖች ተከስተው ከሆነ በጩው ውሀ ወይንም በሎሚ ውሀ መታጠብ ሐኪም ጋር እስኪደረስ ድረስ ትንሽ ትግስት እና ፋታ ይሰጣል።

የዛሬውን ጽሑፍ የምናጠቃልለው ይክተር መብራቱ በመራቢያ አካላት ላይ የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖችን እንዲሁም የአባላዘር በሽታዎችን በተመለከተ መታወቅ አለበት ብለው በሚያስተላልፉት መልዕክት ነው።

«...እንዲህ ዓይነት የጤና ችግር በሚፈጠርበት ጊዜ ወንዶች ሴቶቹን መኮነን ወይም ሴቶች ወንዶቹን መኮነን የለባቸውም። ሁለቱም አብረው የሚኖሩ ጥንዶች ናቸው። እርስ በርስ በመተሳሰብ ምን ሆኖ ይሆን? ምን ሆኖ ይሆን? የሚለውን ቀና ነገር በማሰብ እስከ መጨረሻው ድረስ መረዳዳት እና ለችግሩ መፍትሔ መፈለግ እንጂ መጨቃጨቅ ወይም መጣላት ነገሩን ስለሚያባብሰው ቶሎ መፍትሔ አያገኝም። ስለዚህ በዚህ ላይ ፅኑ የሆነ የመተሳሰብ ስሜት እንዲኖር እመክራለሁ።...»

«...የኤችአይቪ ቫይረስ በደም ውስጥ መኖሩን ለመጠራጠር...»

ቁጠራቸው ከአርባ እስከ ዘጠና በመቶ የሚደርሱ ሰዎች የኤችአይቪ ቫይረስ ወደ ሰውነታቸው ከተሠራጩ በአንድ ወይም በሁት ወር ጊዜ ውስጥ የበሽታውን አንዳንድ ምልክቶች ማየት ይጀምራሉ። ነገር ግን አንዳንዴ ቫይረሱ በሰውነት ውስጥ ከተሠራጩ ከአንድ ዓመት በኋላም ቢሆን ምንም ዓይነት የበሽታው ምልክቶች ላይታዩ ይችላሉ።

ልብ እንበል!

- ምልክቶቹ አልታዩም ማለት ቫይረሱ በደማችን የለም ማለት ላይሆን ይችላል።
- ምልክቶቹ ታይተዋል ማለትም ቫይረሱ በደማችን አለ ማለት አይደለም።

ይህን ማወቅ የሚቻለው በሚደረገው የደም ምርመራ ብቻ ይሆናል። ነገር ግን የበሽታውን ምልክቶች ማወቅ ቫይረሱ ሳይሠራጩ አስቀድመን እንድናውቅ እና አስፈላጊውን የሕክምና ክትትል እንድናደርግ ስለሚረዳ Amanda Gardner የተባሉ የሕክምና ባለሙያ Health በተሰኘው ድህረ ገጽ ላይ ያሰፈሩትን ቁም ነገር ለንባብ ወደ አማርኛ መልሰነዋል።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት በኤችአይቪ ቫይረስ የተያዙ ሰዎች ላይ የሚታዩ ምልክቶች ናቸው፡-

1. ትኩሳት፣

በመጀመሪያ ከሚታዩት ምልክቶች መካከል አንዱ ትኩሳት ሲሆን የሰውነት ሙቀት እስከ 102/ ዲግሪ ፋራናይት ሊደርስ ይችላል።

በተጨማሪም ትኩሳቱን ተከትለው የሚከሰቱ የሰውነት ሙዛል፣ መገጣጠሚያ እንዲሁም ጉሮሮ አካባቢ ሕመም ሊኖር ይችላል።

2. የሰውነት ሙዛል፣

ይህ የሰውነት ሙዛል በሰውነታችን የሚገኙ በሽታ ተከላካይ ህዋሳት በሽታውን ለመከላከል በሚያደርጉት ውግያ ምክንያት የሚፈጠር ነው። ይህ የሙዛል ስሜት ቫይረሱ ከመሠራጨቱ በፊት ወይም ከተሠራጩ በኋላ ባሉት ጊዜያት ሊፈጠር የሚችል ነው።

3. በሰውነት መገጣጠሚያ እንዲሁም ጡንቻ አካባቢ የሚኖር ሕመም፣

የመገጣጠሚያ አካላት በተፈጥሮ ያገኙትን እንደልብ የመታዘዝና ሰውነትን እጥፍ ዘርጋ የማድረግ አቅማቸውን ሲያጡ ሰውነትን እንደልብ የማዘዝ ችግር ሊገጥም ይችላል።

4. በጉሮሮ አካባቢ የሚኖር ሕመም እና የራስ ምታት፤

የጉሮሮ ሕመም እንዲሁም የእራስ ምታት ከሌሎች ሕመሞች ጋር ተያይዘው ኤችአይቪ ቫይረስ በደም ውስጥ ሲከሰት ሊታዩ የሚችሉ ምልክቶች ናቸው።

ሰውነት ቫይረሱ እንዳይሠራጩ ለማድረግ የሚያመነጨው የበሽታ ተከላካይ ህዋሳት ወይም አንቲቦዲ ሊቀንስ እንደሚችልም መገንዘብ ያስፈልጋል። ስለዚህ አስቀድሞ ምርመራ ማድረግ ተገቢ ይሆናል ማለት ነው።

5. በቆዳ ላይ የሚኖር ሽፍታ፤

ይህ ምልክት ቫይረሱ ከመሠራጨቱ ወይም ከተሠራጨ በኋላ ሊታይ ይችላል። ሁሉም የቆዳ ላይ ሽፍታዎች የቫይረሱ ምልክቶች ናቸው ማለት ባይቻልም ሽፍታው በቀላሉ የማይድን እና ረዘም ላለ ጊዜ ከቆየ የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል።

6. አጣዳፊ ተውከት እና ተቅማጥ፤

ከ30-60 በመቶ የሚሆኑ ቫይረስ በደማቸው የሚገኝ ሰዎች ይህ ምልክት ይታይባቸዋል። እነዚህ ምልክቶች የፀረ ኤችአይቪ ሕክምናውን ወይም ከዛ በኋላ የሚከሰቱ ኢንፌክሽኖችን ተከትለው የሚከሰቱ ናቸው።

7. የክብደት መቀነስ፤

ይህ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ክብደት መቀነስ በተውከትና ተቅማጥ መንስዔነት የሚከሰት ነው። አስር እና ከአስር በላይ የሆነ የሰውነት ክብደት መቀነስ፣ አጣዳፊ የሆነ ተቅማጥ እንዲሁም ትኩሳት በአንድ ሰው ላይ ከሰላሳ ቀናት በላይ ከታዩ የበሽታው ምልክት ሊሆን ይችላል ተብሎ ይታሰባል።

8. ደረቅ ሳል፤

ይህ ከሁሉ አስቀድሞ ሊታይ የሚችል ምልክት ሲሆን የሌላ በሽታ ምልክት ተደርጎም ሊወሰድ ይችላል። ነገር ግን ሳሉ ረዘም ላለ ጊዜ ከቆየ ቫይረሱ በሰውነት ሊኖር ስለሚችል ለውጦችን ማስተዋል ያስፈልጋል።

9. ኒሞኒያ ወይም የሳምባ ምች፤

ቀደም ሲል የተጠቀሱት ደረቅ ሳል እንዲሁም ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ክብደት መቀነስ በጀርሞች አማካኝነት ለሚፈጠር ኢንፌክሽን ያጋልጣል። በሰውነት ውስጥ ያሉት በሽታ ተከላካይ ህዋሳት በጥሩ ሁኔታ ላይ የሚገኙ ከሆነ ለከፋ ሕመም ላይዳርጉን ይችላሉ።

ነገር ግን የሰውነታችን በሽታን መከላከል አቅም ዝቅተኛ ከሆነ ኢንፌክሽኑ ወደ ኒሞኒያ ወይም የሳምባ ምች እንዲሁም ሌሎች በሽታዎች የመቀየር ዕድሉ ከፍተኛ ነው።

10. በመኝታ ጊዜ የሚኖር ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ላብ፣

ቫይረሱ በይጣቸው ከሚገኝ ሰዎች ግማሽ ያህሉ ይህ ምልክት እንደሚታይባቸው የሕክምና ባለሙያዎች ይገልጻሉ።

ይህ ምልክት የቫይረሱ ሥርጭት እየጨመረ ሲሄድ እየተባባሰ የሚሄድ እና ከአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም ከአየር ሁኔታ ጋር ፈጽሞ የማይያያዝ ነው። ይህ ምልክት አንዲት ሴት በምታርጥበት ወቅት ከሚከሰተው የሰውነት ሙቀት መጨመር ጋር የሚመሳሰል ሲሆን በቀላሉ ለመከላከል አስቸጋሪ ነው።

11. በጥፍር ላይ የሚታይ ለውጥ፣

በቅድመ ኤችአይቪ ኢንፌክሽን ወቅት ከሚታዩት ምልክቶች መካከል በጥፍር ላይ የሚኖር ለውጥ አንዱ ነው። በጥፍር ላይ ልክ እንደ መሰንጠቅ ወይም መታጠፍ ያሉ ምልክቶች ይኖራሉ። በተጨማሪም በጥፍር ላይ ቡናማ ወይም ጥቁር ቀለም ያላቸው መስመሮች ሊታዩ ይችላሉ። ይህም በአብዛኛው በፈንገስ ኢንፌክሽን ምክንያት የሚፈጠር ነው።

12. ግራ መጋባት ወይም ትኩረት ማጣት፣

ከአዕምሮ ጤና ጋር ተያያዥ የሆኑ ጉዳዮች በአብዛኛው የሚከሰቱት የቫይረሱ ሥርጭት በሚጨምርበት ወቅት ነው።

ግራ ከመጋባት ወይም ትኩረት ለማድረግ መቸገር ባለፈ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣ ተናዳጅ ወይም ብስጭ መሆን የመሳሰሉት የባህሪ ለውጦችም ሊስተዋሉ ይችላሉ።

ከእዚህም ውጪ የአዕምሮ ንቃት መቀነስ... ለምሳሌ መፍዘዝ፣ ቅንጅት ማጣት ወይም ነገሮችን ለማቀናጀት መቸገር እንዲሁም ከፍተኛ የአዕምሮ ንቃት የሚጠይቁ ሥራዎችን በቀላሉ ለማከናወን መቸገር ለምሳሌ የጽሑፍ ሥራ የመሳሰሉትን ለመሥራት አለመቻል ከሚትዩት ተጨማሪ ምልክቶች መካከል ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

13. በተደጋጋሚ በከንፈር እንዲሁም በመራቢያ አካላት አካባቢ የሚከሰት ቁስል፣

እነዚህ ምልክቶች ቫይረሱ ከሠራጭቱ በፊት ወይም በኋላ የሚከሰቱ ምልክቶች ናቸው። ምልክቶቹ ቫይረሱ ባይኖር እንኳን ለበሽታው የሚኖርን ተጋላጭነት ሊጨምሩ የሚችሉ ነገሮች ናቸው። ምክንያቱም በመራቢያ አካባቢ የሚኖር ማንኛውም ዓይነት ቁስል ወይም ኢንፌክሽን በግብረ ስጋ ግንኙት ጊዜ ቫይረሱ በቀላሉ እንዲተላለፍ ሊያደርግ ይችላል።

14. ማሳከክ፣

ከተለመደው በተለየ መልኩ በእጅ እንዲሁም እግር አካባቢ ማሳከክ ይኖራል። ይህም በሕክምናው ሳይንስ ፕሪፈራል ኒውሮፓቲ ተብሎ የሚጠራ ሲሆን የስኳር ሕመም ያለባቸው ሰዎች ላይም ሊከሰት የሚችል ነው። ለማንኛውም የማሳከክ ሁኔታው ሲያይል የደም ምርመራ ማድረግ ይመከራል።

15. የወር አበባ መዛባት፣

በሻይረሱ የተያዘች ሴት የወር አበባ መዛባት ሊያጋጥማት ይችላል። ይህም በሻይረሱ ስትያዝ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ክብደት መቀነስ በመኖሩ የሚከሰት ነው።

በተመሳሳይ ሻይረሱ በደሟ ያለ ሴት ሻይረሱ ከሌለባቸው ሴቶች ቀድሞ የማረጥ ዕድሏ ከፍተኛ ነው። ይህም ከ49-51 የነበረውን የማረጫ ዕድሜ ወደ 47-48 ሊያወርደው ይችላል።

ከላይ የተዘረዘሩት ነጥቦች አንድ ሰው በደሙ ውስጥ የኤችአይቪ ሻይረስ ሲኖር ወይንም በሌላ ሕመም ምክንያትም ሊከሰት የሚችል ነው። ነገር ግን ሰዎች ምልክቶቹን ሲያዩ ወደ ሐኪም ቤት በመሄድ ምርመራ እንዲያደርጉና ሕመም ከመባባሱ በፊት ራሳቸውን እንዲረዱ ይመከራል።

«...ዓይነቱን ማብዛት እና ማመጣጠን ያስፈልጋል...»

በርካታ እናቶች በተይም አዲስ ወላድ እናቶች የአመጋገብ ሥርዓታቸው ጡት በማጥበት ጊዜ ስለሚኖረው ተፅዕኖ ሰፊ ዕውቀት የላቸውም። ከወላድ በኋላ ቀድሞ የምንመገበውን የምግብ ዓይነት ሙሉ በሙሉ መቀየር አስፈላጊ ባይሆንም የሚከተሉት ነጥቦች ላይ ትኩረት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የተመጣጠነ ምግብ መመገብ

የእናት ጡት ወተትን ልዩ ከሚያደርጉት ነገሮች አንዱ የእናቲቱ አመጋገብ የተስተካከለ ባይሆን እንኳን ሕፃኑ ምንም ዓይነት ተጨማሪ ምግብ ሳያስፈልገው ማግኘት ያለበትን ንጥረ ነገር ከእናት ጡት ወተት ብቻ የሚያገኝ መሆኑ ነው።

ነገር ግን የእናቲቱ አመጋገብ የተስተካከለ ባልሆነበት ሁኔታም ሕፃኑ የሚያስፈልገውን ንጥረ ነገር ያገኛል ማለት እናቲቱ እንዲሁም በሕፃኑ ላይ የሚያስከትለው ጉዳት አይኖርም ማለት አይደለም። የእናቲቱ አመጋገብ ያልተስተካከለ ከሆነና ሰውነቷ ማግኘት ያለበትን ንጥረ ነገር በተገቢው መጠን ማግኘት ካልቻለ የምታመነጨው ወተት በብዛትም ሆነ በጥራት ሊቀንስ ይችላል።

በተመሳሳይ ሰውነታችን የሚያስፈልገውን ምግብ በተገቢው ሰዓት ማግኘት ካልቻለ አስቀድሞ ያጠራቀመውን ምግብ መጠቀም ይጀምራል። ይህም በሰውነታችን የሚኖረው የምግብ ክምችት እንዲቀንስ ያደርጋል። በዚህ ምክንያት የእናቲቱ ጉልበት ስለሚዳከም ለልጇ የሚያስፈልገውን እንክብካቤ ላታደርግ ትችላለች።

ብዙ የሚያጠቡ እናቶች ከሌሎች በተለየ መልኩ ቶሎ ቶሎ የእራብ ስሜት ሊኖረው ይችላል። ይህም እናቲቱ ከምትመገበው ምግብ ውስጥ ከግማሽ በላይ የሚሆነው ወተት ለማመንጨት በሥራ ላይ የሚውል በመሆኑ ነው።

ልክ እንደ እርግዝና ጊዜ ሁሉ ምግብን በሰዓቱ በመመገብና በመካከሉ ፈሳሽ ወይም ሌሎች ተጨማሪ ምግቦችን በመውሰድ ይህን የርሃብ ስሜት ለማጥፋት እንዲሁም ጥሩ የሰውነት ጥንካሬ እንዲኖር ለማድረግ ይረዳል።

በሰውነት ውስጥ ያለውን ካሎሪ መጠን መቆጣጠር

አንዲት የምታጠባ እናት በሰውነቷ ሊኖራት የሚገባው የካሎሪ መጠን ምን ያህል ነው? ለሚለው ጥያቄ አንድ መልስ ማግኘት አይቻልም። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ የሚያጠቡ እናቶች በሰውነታቸው ሊኖር የሚገባው የካሎሪ መጠን ከሚያጠቡ እናቶች በ500 ኪሎ ካሎሪ መብለጥ እንዳለበት ይመከራል። ይህም አንዲት የምታጠባ እናት በሰውነቷ ሊኖር የሚገባውን የካሎሪ መጠን ከ2000-2500/ ያደርሰዋል ማለት ነው።

ይህ እንዳለ ሆኖ አንዲት እናት ከላይ በተጠቀሰው ቁጥር ከመመራት ይልቅ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዋ የሚኖራትን የረሃብ ስሜት ብትከተል ሰውነቷ የሚያስፈልገውን ያህል ምግብ ማግኘቱን በቀላሉ መቆጣጠር ትችላለች።

የሰውነት ክብደት፣ የምታደርገው አካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የስልቀጣ ሥርዓት የሚከናወንበት ፍጥነት እንዲሁም እናቲቱ የምታጠባበት የጊዜ ልዩነት ሰውነት የሚያስፈልገውን የካሎሪ መጠን ከሚወስኑ ምክንያቶች መካከል ጥቂቶቹ ናቸው።

የሰውነት ክብደትን ቀስ በቀስ መቀነስ

አንዳንድ እናቶች ከወሊድ በኋላ የሚኖርን የሰውነት ክብደት በአጭር ጊዜ ውስጥ መቀነስ ሲችሉ አንዳንዶች ላይ ግን ይህ ከወሊድ በኋላ የሚፈጠር የሰውነት ክብደት ረዘም ላለ ጊዜ ሊቆይ ይችላል። ይህም በእናቲቱ የሰውነት ሁኔታ፣ የምግብ ምርጫ፣ በምታደርገው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁም የስልቀጣ ሥርዓቱ እንደሚከናወንበት ፍጥነት ይወሰናል።

የሚከተሉት ነጥቦች አንዲት የምታጠባ እናት ጤናማ የሆነ የሰውነት ክብደት እንዲኖራት ለማድረግ ይረዳሉ፡-

- የሰውነት ክብደትሽን ቀስ በቀስ መቀነስ (ወደ ቀደመው የሰውነት አቋም ለመመለስ ቢያንስ ከዓመት ያላነሰ ጊዜ መውሰድ)
- ከወሊድ በኋላ በሚኖሩት ሁለት ወራት ውስጥ ክብደት ለመቀነስ በሚል ቀደም ሲል ከምትመገቧ መጠን አለመቀነስ
- ከወሊድ በኋላ ባሉት የመጀመሪያዎቹ ወራት ላይ ከፍተኛ የካሎሪ መጠን ያላቸውን ምግቦች መቀነስ ምክንያቱም እንደዚህ ዓይነት ምግቦች የሚመነጨውን ወተት መጠን እንዲቀንስ የማድረግ ባህሪ አላቸው።
- በአጠቃላይ ከወሊድ በኋላ ባሉት የመጀመሪያዎቹ ወራት ላይ ክብደት ለመቀነስ በሚል የምግብ መጠን መቀነስ ወይም አመጋገብ ላይ ለውጥ ማድረግ አይመከርም። ነገር ግን የሰውነት ክብደት ከጠን ያለፈ ከሆነ በቅድሚያ ሐኪም ማማከር ያስፈልጋል።
- በሰውነትሽ ያለው ፈሳሽ በቂ መሆኑን ማረጋገጥ (አንዳንድ ምግቦች በሰውነታችን ያለው ፈሳሽ መጠን እንዲቀንስ ሊያደርጉ ይችላሉ።)

በዚህ ወቅት የሚኖር ከፍተኛ የሆነ የካሎሪ መጠን መቀነስ በሚመነጨው ወተት ብዛትም ሆነ ጥራት ላይ የሚያሳድረው ተፅዕኖ ስለሚኖር በተቻለ መጠን አመጋገብ ላይ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ጤናማ እና የተስተካከለ አመጋገብን መከተል

የምታጠባ እናት የምትመገበውን ምግብ ዓይነት በማብዛት እንዲሁም በማመጣጠን ጤናማ የሆነ የሰውነት ክብደት እንዲኖራት ማድረግ ትችላለች። ፕሮቲን፣ ቅባት እንዲሁም ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግቦችን አመጣጥኖ መመገብም ረዥም ሰዓታትን ካለምግብ መቆየትና ሰውነት የሚፈልገውን ንጥረ ነገር ማግኘት ይቻላል።

የምትመገበው ምግብ ሁሉንም የምግብ ዓይነቶች ያካተተ ማድረግ ሰውነቷ እንዲሁም የምታጠባው ሕፃን የሚያስፈልገውን ሻይታሚንና ሌሎች ንጥረ ነገሮችን እንዲያገኝ ለማድረግ ይረዳል። ስለዚህ በተቻለ መጠን የምትመገበው ምግብ በውስጡ በሚይዘው ንጥረ ነገርም ሆነ በዓይነቱ የተለያዩ መሆን ይኖርበታል።

ቅባት ያላቸው ምግቦችን መመገብ

የቅባት መጠናቸው ከፍተኛ የሆኑ ምግቦች የሕፃኑ የአተነፋፈስ ሥርዓት ላይ የሚያስከትሉት ችግር እንዳለ ሆኖ እናቲቱም በልብ ሕመም ወይም ሌሎች በሰውነታችን ያለው የኮሌስትሮል መጠን መጨመር ጋር ተያይዞ ለሚከሰቱ የጤና እክሎች ሊያጋልጣት ይችላል። ስለዚህ አንዲት የምታጠባ እናት አነስተኛ የቅባት መጠን ያላቸውን ምግቦች በመመገብ ሰውነቷ ወተት ለማመንጨት የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮች ማሟላት ትችላለች። እንደ የወይራ ዘይት፣ አሳ፣ አሸካይ፣ አቾሎኒ የመሳሰሉት ለዚህ ተጠቃሽ የሚሆኑ የምግብ ዓይነቶች ናቸው።

የጡት ወተት እንዳይመረዝ ጥንቃቄ ማድረግ ማንኛውም ጡት የምታጠባ እናት የጡት ጫፍ አካባቢ የፀዳ መሆኑን ማረጋገጥ እንዲሁም የምትመገበው ምግብ ወተቱን በሌሎች አላስፈላጊ ኬሚካሎች እንዳይበከል ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርበታል።

የሚከተሉት ነጥቦች የጡት ወተት በሌሎች አላስፈላጊ ኬሚካሎች እንዳይበከል ጥንቃቄ ለማድረግ ይረዳሉ፡-

- የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን መመገብ (የምታጠባ እናት አንድን የምግብ ዓይነት አዘውትራ የምትመገብ ከሆነና ያ ምግብ በውስጡ አላስፈላጊ ኬሚካሎችን የያዘ ከሆነ የጡት ወተት የመበከል ዕድሉ ከፍተኛ ነው።)
- የትኞቹ ምግቦች ለጡት ወተት መበከል ምክንያት እንደሆኑ መለየት
- የአትክልትና ፍራፍሬ ምግቦችን በሚገባ አጥቦ መመገብ
- አትክልትና ፍራፍሬ እንዲሁም ሌሎች ምግቦችን በትኩስነታቸው መመገብ
- የመጠጥ ውኃን አፍልቶ መጠቀም ወይም የተጣራ ውኃን መጠጣት

የአልኮል መጠጦችን መቀነስ

የምታጠባ እናት የምትወስደውን የአልኮል መጠን መቀነስ ይኖርባታል። ምክንያቱ ደግሞ እናቲቱ የምትወስደው አልኮል በቀጥታ ወደ ጡት ስለሚሄድ ነው። ይህ ደግሞ በሕፃኑ ጤንነት ላይ የሚያስከትለው ተፅዕኖ ይኖራል።

ጥናቶች እንደሚያመለክቱት እናቲቱ የአልኮል መጠጥ ከወሰደች በኋላ ባሉት አራት ሰዓታት ውስጥ የምታጠባ ከሆነ ወደ ሕፃኑ የሚደርሰው ወተት በውስጡ አልኮል የያዘ ነው። ይህም ሕፃኑ ነጭናጭና እንቅልፍ አልባ እንዲሆን ሊያደርገው ይችላል።

አልኮሉ ከሰውነቷ ሙሉ በሙሉ እስኪወገድ ሁለት ወይም ሦስት ሰዓታትን ሊወስድ ይችላል። ነገር ግን ይህ እንደወሰደችው የአልኮል መጠንና ዓይነት ይለያያል። ስለዚህ አንዲት እናት አልኮል ከመውሰዷ በፊት ለቀጣዩ ሁለት ወይም ሦስት ሰዓታት ማጥባት አይኖርባትም።

ብዙ ውኃ መጠጣት እና የአነቃቂ ንጥረ ነገሮችን ፍጆታ መቀነስ

ጡት የምታጠባ እናት በቀን ወደ አሥራ ስድስት ብርጭቆ ፈሳሽ ያስፈልጋታል። ይህም ከምትመገበው ምግብ የምታገኘውን ፈሳሽ የሚጨምር ሲሆን በተለያዩ ጊዜ የሚኖራትን የውኃ ጥም ተከትሎ መጠጣት የሰውነቷን የውኃ ፍላጎት ለማርካት ዓይነተኛ መንገድ ነው። ሽንት ንፁህ እና ፈዛዛ ቢጫ ቀለም ካለው በሰውነቷ በቂ የውኃ ክምችት መኖሩን አመለካኝ በመሆኑ በሰውነቷ ያለው ፈሳሽ በቂ መሆኑን በዚህ መከታተል ትችላለች።

በተቃራኒው የሕክምና ባለሙያዎች ጡት የምታጠባ እናት በቀን ውስጥ የምትወስደው የአነቃቂ መጠጥና ምግቦች ፍጆታ ከ300/ ሚሊግራም መብለጥ እንደሌለበት ይመክራሉ። ይህም እንደ ቸኮሌት፣ ሻይ ቡና እንዲሁም አንዳንድ የለስላሳ መጠጦችን ይጨምራል።

«...ይህንን ነው የስሜት መዋዥቅ የምንለው...»

በአርግዥና እንዲሁም በወሊድ ጊዜ በእናቲቱ ላይ የሚከሰቱ የተለያዩ አካላዊ እንዲሁም ሥነ ልቦናዊ ለውጦች ይኖራሉ። ምንም እንኳን ይህ ለውጥ በተለያዩ ሴቶች ላይ የሚኖረው ሁኔታ ቢለያይም እያንዳንዱ እናት ይህን አካላዊና ብሎም ሥነ ልቦናዊ ለውጥ ማስተናገዷ አይቀሬ ነው። ይህ አካላዊ ለውጥ ወይም በሕክምናው አጠራር Physiologic Changes of Pregnancy በእርግዥና ወቅት በእናቶች ሰውነት ውስጥ የሚመነጨው የሆርሞን መጠን በይዘትም ሆነ በዓይነት ከመለወጡ ጋር ተያይዞ የሚከሰት እንደሆነ የሕክምና ባለሙያዎች ያስረዳሉ።

በተመሳሳይ በእርግዥና ወይም በወሊድ ጊዜ በእናቲቱ ላይ የሚስተዋሉ ሥነ ልቦናዊ ለውጦችም ይኖራሉ። ከእነዚህ ለውጦች መካከል ከወሊድ በኋላ ወይም በአራስነት ጊዜ የሚከሰት የስሜት ለውጥ አንዱ ነው። ይህን የስሜት ለውጥ በሁለት ከፍሎ ማየት እንደሚቻል በድንበጽ የእናቶችና ሕፃናት ሆስፒታል የፅንሰና ማህፀን እስፔሻሊስት የሆኑት ዶክተር አብዱ መንገሻ ያስረዳሉ።

«በድህረ ወሊድ ወቅት የሚታዩ የስሜት ለውጦችን በሁት ከፍሎ ማየት ይቻላል። አንደኛው Baby Blues ወይም በአማርኛው የአራስነት መተከዝ ልንለው እንችላለን። ሌላኛው ደግሞ Postpartum Depression ወይም የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ነው። ሁለተኛው ከበድ ያለ የሕክምና ክትትል የሚያስፈልገው ሲሆን የአራስነት መተከዝ የምንለው ግን በብዙ አራሳች ላይ የሚከሰትና እንደ ጤና መጓደልም የማይታይ የስሜት ለውጥ ነው።»

ይህ በአራስነት ወቅት የሚኖር የስሜት ለውጥ እናቲቱ ከወለደች በኋላ ለጥቂት ቀናት ብቻ የሚቆይ በመሆኑ በእርግዥና ወቅት ከሚታዩት ለውጦች እምብዛም የተለዩ አይደሉም ይላሉ ባለሙያው።

«ይህ የስሜት ለውጥ ከመቶ ሃምሳ የሚሆኑት እናቶች ላይ ሊከሰት የሚችልና በጣም ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ነው። ልክ በእርግዥና የመጀመሪያዎቹ ሦስት ወራት ላይ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ማቅለሽለሽ ወይም አልፎ አልፎ ጠዋት ጠዋት ማስመለስ እንደሚታየው ሁለ ከተገላገለች በኋላ ባሉት ሦስት ቢበዛ ደግሞ ስድስት ቀናት ውስጥም የሚከሰት የስሜት ለውጥ ይኖራል። እናም ከቤተሰብ ድጋፍና እንክብካቤ የዘለለ ሕክምና አያስፈልገውም።»

በእርግዥና ወቅት በሰውነት ውጥስ የሚመነጨት የሆርሞኖች መጠን በይዘትም በዓይነትም ይጨምራሉ። በእንፃሩ ከወሊድ በኋላ የእነዚህ ሆርሞኖች መጠን ይቀንሳል

ይህም በአራስነት ወቅት ለሚከሰት የስሜት መለዋወጥ እንደ አንድ ምክንያት ተደርጎ ይወሰዳል።

«ለዚህ የስሜት ለውጥ ዋና መንስኤ ተብሎ የሚታመነው በእርግዝና ወቅት በነብሰ ጡሯ ሰውነት በብዙ መጠን ይመረቱ የነበሩ ሆርሞኖች ከወሊድ በኋላ መቀነስ ነው። እናትየዋ ከወለደች በኋላ እነዚህ ሆርሞኖች መመረታቸውን ስለሚያቆሙ ወይም ከሰውነቷ ስለሚጠፉ የእነዚህ ሆርሞኖች ከሰውነቷ መጥፋት በአራስነት ጊዜ ለሚኖር የስሜት መለዋወጥ እንደ አንድ ምክንያት ተደርጎ ይወሰዳል። በዚህ ምክንያት ነው ይህ የስሜት ለውጥ ጊዜያዊ ወይም ለአጭር ጊዜ ብቻ የሚከሰት ችግር ነው የምንለው።»

ለዚህም ተጠቃሽ የሚሆነው ፕሮጀስቲዮን የተባለው ሆርሞን ነው። ይህ ሆርሞን በእርግዝና ወቅት ስሜትን የሚቆጣጠረው የአንጎል ክፍል ላይ የራሱ የሆነ አዎንታዊ ተፅዕኖ ስለሚኖረው ነብሰጡሯ የተረጋጋ ስሜት ውስጥ እንድትሆን ያደርጋል። ነገር ግን አንዲት እናት ከወለደች በኋላ ይህ ሆርሞን ስለማይመረትና በሰውነቷ ውስጥ የዚህ ሆርሞን መጠን ስለሚቀንስ ስሜትን የሚቆጣጠረው የአንጎል ክፍል ከዚህ ሆርሞን ተፅዕኖ ነፃ ይሆናል። ይህ ደግሞ የስሜት ሁኔታ ዝቅ እንዲል ያደርገዋል።

ምንም እንኳን በወሊድ ጊዜ የሚመረቱት ሆርሞኖች መጠን መቀነስ ለዚህ የስሜት መለዋወጥ ዋና ምክንያት ተደርጎ ይወሰድ እንጂ ይህን ችግር ሊያባብሱ የሚችሉ ሌሎች ምክንያቶች አሉ ይላሉ ዶክተር አብዱ።

«ዋናው ምክንያት የሆርሞን ለውጥ መከሰቱ ቢሆንም ይህ ችግር የተያዩ ተጨማሪ ክስተቶች ድምር ውጤት ነው ተብሎ ይታሰባል። ለምሳሌ በእእርግዝናና በወሊድ ጊዜ ነብሰጡሯ ሲሰማት የነበረው የመደሰት እንዲሁም የፍርሃት ስሜት መገለገሏን ተከትሎ ዝቅ ይላል ስለዚህ ይህ እንደ አንድ ተጨማሪ ምክንያት ሊወሰድ ይችላል ማለት ነው። ሌላው ደግሞ በመጀመሪያዎቹ የወሊድ ቀናት ላይ የጡት መወጠርም ወይም ሌሎች የእናቲቱን ምች ሊያጓድሉ የሚችሉ ነገሮች ይኖራሉ። እነዚህ ሁሉ በአራስነት ጊዜ ለሚኖር መተካዝ ወይም የስሜት መለዋወጥ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።»

ሁሉም እናቶች ላይ ባይሆንም ከወሊድ በኋላ የሰውነት ቅርፅ ለውጥ መምጣቱ አይቀሬ ነው። ከዚህ ጋር ተያይዞም እናቲቱ የትዳር አጋሯን ጨምሮ በሌሎች ሰዎች ዘንድ የምስብ ወይም የምማርክ ዓይነት አይደለሁም የሚል ጭንቀት ሊፈጠርባት ይችላል። በተጨማሪም በምጥ ወቅት የሚኖር የእንቅልፍ እጦትን ተከትሎ የሚከሰት የሰውነት መዛል ወይም መድከም፣ እናቲቱ ከወለደች በኋላ ጭቅላ ሕፃኑን ለመንከባከብ ያላትን ችሎታ በመጠራጠሯ ምክንያት የሚፈጠር የጭንቀት ስሜት እነዚህ ነገሮች ሁሉ ቀደም

ሲል ከተጠቀሰው መሠረታዊ የሆርሞን ለውጥ ጋር ተደማምረው የአራስነት መተካከን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ይህ ከወሊድ በኋላ የሚኖር የስሜት ለውጥ ሲከሰት በእናቲቱ ላይ ከሚታዩ የተለያዩ ምልክቶች መካከል፡-

- እንቅልፍ ማጣት ወይም መደበት
- ሆደባሻ መሆን «አለምንም ምክንያት በተደጋጋሚ ማልቀስ»
- መጨነቅ
- ትኩረት ማጣት «ሐሳብን ለመሰብሰብ መቸገር»
- ነጭናጫ መሆን እንዲሁም
- የስሜት መዋዠቅ

ዋናዋናዎቹ ናቸው።

እነዚህን ምልክቶች በተመለከተም ዶክተር አብዱ ይህን ብለዋል፡-

«ለምሳሌ አንዲት አራስ ሴት በቀን ወስጥ ለተወሰኑ ሰዓታት ምንም ዓይነት ምክንያት ሳይኖራት እንዲሁ ዝም ብላ ስታለቅስ ቆይታ ተመልሶ ደግሞ ወደ ጤና ስሜቷ ልትመለስ ትችላለች። የተወሰኑ ደቂቃዎች ጤናማ የሆነ ስሜት ይኖራትል በሌላ ጊዜ ደግሞ ያለ ምንም ምክንያት ልታለቅስ ወይም ልትነጨነጭ ትችላለች እንግዲህ ይህንን ነው የስሜት መዋዠቅ የምንለው።»

ይህ ከወሊድ በኋላ የሚከሰት የስሜት መለዋወጥ ለአጭር ጊዜ የሚቆይና ወደ ጤና ተቋም መሄድ ሳያስፈልግ ለእናቲቱ በሚደረግ እንክብካቤ ብቻ መከላከል በመቻሉ ከድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ወይም Postpartum Depression በእጅጉ ይለያል።

«ይህ የአራስነት መተካከ በጣም ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ነው። ቀደም ሲል እንደገለጽኩት ይህ ነገር የሚከሰተው ከወሊድ በኋላ ባሉት ሦስት ወይም ስድስት እንደው ቢበዛ ለአሥር ቀናት ያህል የሚቆይ ነው። ይህ እንግዲህ ከPostpartum Depression ወይም ከድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም የሚለይበት ልዩ ባህሪው ነው።»

«...መንስኤው ሳይታወቅ ድንገት የሚከሰት ነው...»

«ሦስት ልጆችን ወልጃለሁ ነገር ግን ይህ ችግር የገጠመኝ የመጀመሪያ ልጄን ስወልድ ነው። በጣም ነበር የምጨናነቀው፣ በጣም ነበር የሚያመኝ ምኔን እንደሚያመኝ ግን አለውቀውም ነበር እና ለእራሴ በማይገባኝ ሁኔታ ነበር ይህ ችግር የተፈጠረብኝ። በጣም እጨናነቃለሁ፣ በጣም ራሴን ያመኛል፣ ምግብ አልበላም ወልጄ በተነሳሁበት ሰዓት አራስ ሳይሆን ሕመምተኛ ነበር የምመስለው። በዛ ሰዓት ወላጆቼ በሕይወት አልነበሩም የቅርብ ቤተሰብም ከጎኔ አልነበረምና ሁለተኛም የምወልድ እስከማይመስለኝ ድረስ በጣም ነበር የተቸገርኩት። ነገር ግን ይኼ ነገር የጤና ችግር መሆኑንና በዚህ ጊዜ የሚንከባከብ ሰው እንደሚያስፈልግ ቆይቶ ነው የገባኝና ሁለተኛ እና ሦስተኛ በወለድኩ ጊዜ ይህ ነገር አልገጠመኝም።»

ይህን ጽሑፍ ስናዘጋጅ ያገኘናት እናት ከሁለት አሥርት ዓመታት በፊት የመጀመሪያ ልጄን በወለደችበት ወቅት የገጠማትን ያጨወተችን ነው።

ባለፈው ሳምንት ጽሑፋችን ከወሊድ በኋላ የሚከሰቱትን የስሜት ለውጦች በሚመለከት በዚህ ወቅት በእናቲቱ ላይ የሚታዩ የባህሪ ለውጦችን፣ ለችግሩ መንስኤ የሚሆኑ ነገሮችንና መፍትሔዎቻቸውን የባለሙያ ማብራሪያ አካተን ማስነበባችን ይታወሳል። ዛሬም የዛን ቀጣይ ክፍል ይዘን ቀርቦናል እነሆ፡-

ሳምንት በድህረ ወሊድ ወቅት የሚታዩ የስሜት ለውጦችን በሁለት ከፍሎ ማየት እንደሚቻል አንደኛው Baby Blues ወይም በአማርኛው የአራስነት መተከዝ ሌላኛው ደግሞ Postpartum Depression ወይም የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም መሆናቸውን። አንደት እናት የአራስነት መተከዝ ወይም Baby Blues ሲያጋጥማት የምታሳያቸውን ባህሪያት እንዲሁም ሌሎች ተያያዥ ጉዳዮችን በዝርዝር አይተናል።

ዛሬ ተራው የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ወይም በሕክምናው አጠራር Postpartum Depression ነው። Postpartum Depression ወይም የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም በአራስነት ወቅት ከሚኖር መተከዝ ጋር ያለው ልዩነት ምንድነው? ስንል ለነሳነው ጥያቄ ዶክተር አብዱ የሰጡትን ምላሽ እናስቀድም፡-

«ሁለተኛውና በድህረ ወሊድ ጊዜ የሚከሰተው የስሜት ወይም የባህሪ ለውጥ Postpartum depression ወይም የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ነው። ይኼኛው ከመጀመሪያው ማለትም ከአራስነት መተከዝ ወይም Baby blues ካልነው ጋር ፍፁም የተለያየ ነው። ይህ የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም በሌላ ወቅት ማለትም ከእርግዝናና

ከወሊድ ውጪ ባሉት ጊዜያት የሚያግጥመው ድብርት ወይም depression የሚባለው የአዕምሮ ሕመም ዓይነት ነው። ከወሊድ በኋላ ከሦስት እስከ ስድስት ወራት ባሉት ጊዜ ውስጥ የሚከሰት depression ሲሆን በባህሪውም በምልክቶቹም በሌላ ጊዜ የሚታየው የአዕምሮ ሕመም ዓይነት ነው ስለዚህ ተገቢው ሕክምና ያስፈልገዋል። እንደ Baby blues ወይም በአራስነት ወቅት የሚኖር መተከዝ እንክብካቤና ድጋፍ በማድረግ ብቻ መፍትሔ የሚያገኝ አይደለም።»

ይህ በአራስነት ወቅት የሚከሰት የድብርት ሕመም በሌላ ጊዜ ከሚከሰቱት የድብርት ሕመሞች ጋር የሚመሳሰል በመሆኑ ይህ ነው የሚባል መንስኤ የለውም። ይህም ከወሊድ በኋላ በሚኖረው የሆርሞን ለውጥ ምክንያት ከሚከሰተው የአራስነት መተከዝ በእጅጉ እንደሚለየው ባለሙያው ይገልጻሉ።

«ምክንያቱ ተመሳሳይ አይደለም። ይኼኛው ልክ ሌላ ጊዜ እንደሚታየው የድብርት ሕመም ሁሉ መንስኤው ሳይታወቅ ድንገት የሚመጣ የሕመም ዓይነት ነው።»

ምናልባት ይላሉ ዶክተር አብዱ፡-

«ምናልባት አንዳንድ ጊዜ ከሌላው በይበልጥ ተጋላጭ የሆኑ እናቶች ይኖራሉ። ለምሳሌ ዕድሜያቸው ከሃያዎቹ በታች ወይም በአሥራዎቹ የዕድሜ ክልል ውስጥ ሆነው ሲወልዱ፣ ቀደም ሲል የድብርት ሕመም ኖሯቸው ከዳኑ በኋላ የወለዱ እናቶች ሲሆኑና የሕክምና ታሪካቸው ይኼ ሕመም እንደነበረባቸው የሚያሳይ ከሆነ እነዚህ እናቶች በድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም የመጠቃት ዕድላቸው በሰላሳ ከመቶ ከፍ ያለ ነው። ሌሎች ደግሞ እንደዚህ ቀደም ሲል እንዲህ ዓይነት የድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ኖሯቸው የዳኑ ማለትም በቀደመው የወሊድ ጊዜ እንዲህ ዓይነት የድብርት ሕመም ያጋጠማቸው እናቶች በቀጣዩ የወሊድ ጊዜ ደግሞ የመከሰት ዕድሉ በሰባ በመቶ ከፍ ይላል። በተመሳሳይ አንዲት እናት ቀደም ሲል በድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ተጠቅቃ በቀጣይ የወሊድ ጊዜ ላይ የአራስነት መተከዝ ከታየባት ሁለቱ ሲደመር በዚህ በድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም የመያዝ ዕድሏ ወደ ሰማንያ አምስት ከመቶ ከፍ ይላል። እነዚህ ሁሉ ከላይ የጠቀስኳቸው አንድን እናት ለዚህ ለድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም ይበልጥ ተጋላጭ እንድትሆን የሚያደርጓት ሁኔታዎች ናቸው እንጂ ምክንያት ወይም መንስኤ አይደሉም።»

በዚህ በድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም የተጠቃች እናት የሚከተሉት ምልክቶች ሊታዩባት ይችላል።

- ረዥም ሰዓታትን በትካዜ ማሳለፍ
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ ወይም መጨመር

- ከፍተኛ የሆነ የክብደት መጨመር ወይም መቀነስ
- በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎቿ ላይ ያላት ፍላጎት ወይም እርካታ በእጅጉ መቀነስ
- እንቅልፍ ማጣት ወይም እንቅልፍ ማብዛት
- ትኩረት ማጣት (ሐሳብን ለመሰብሰብ መቸገር)
- ከልክ ያለፈ የመፀፀት ስሜት እንዲሁም
- ተደጋጋሚ ራስን የማጥፋት ፍላጎት ወይም ሙከራ

አንዲት እናት ከእነዚህ ከተጠቀሱት ምልክቶች ግማሽ ያህሉ ከታዩበት የድህረ ወሊድ የድብርት በሽታ አለባት ተብሎ ይወሰዳል።

በቅርቡ በአገራችን የተጠና ጥናት ከመቶ እናቶች መካከል አንዷ በዚህ በድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም እንደምትያዝ ያሳያል። ጥናቱ የተካሄደው በአዲስ አበባ በሚገኙ ሦስት የመንግሥት ሆስፒታሎች ሲሆን 277/ እናቶች በጥናቱ ላይ ተካተዋል። ዶክተር ብርሃኑ መሐመድ ከአጥኚዎች መካከል አንዱ ጥናቱን ማድረግ ያስፈለገበትን ምክንያት ሲገልጹ፡-

«ይኼ ችግር ከሚታሰበው በላይ ብዙ እናቶችን የሚያጠቃ ነው። ነገር ግን ልክ እንደ ሌሎች የጤና ችግሮች ተገቢው ትኩረት አልተሰጠውም። ያደጉት አገሮች ላይ የዚህ ችግር ሥርጭት ከአሥር ፕሮሰንት እስከ ሃያ ፕሮሰንት ይደርሳል። አፍሪካ አገሮች ላይ ደግሞ ከአርባ እስከ አርባ ሦስት ይደርሳል የሚሉ ጥናቶች አሉ። እኛስ አገር ምን ያህል ነው የሚለው ጥያቄ ለጥናቱ ዋነኛ የመነሻ ሐሳብ ነው። ሁለተኛው ምክንያት ይህ ችግር እናቲቱ ላይ ብቻም ሳይሆን በሕፃኑ እንዲሁም በሌሎች የቤተሰቡ አካላት ላይ የሚያመጣው ተፅዕኖ ይኖራል። ከፍ ሲል ደግሞ ማኅበረሰቡም ላይ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል ነገር ነው። ስለዚህ ይህ ዓይነት ችግር ላይ ጥናት ማድረግ ተገቢ ነው ብለን በማሰብ ለማጥናት ተነሳን።»

«ጥናቱን የሠራነው በጥቁር አንበሳ፣ ጋንዲና ዘውዲቱ ሆስፒታሎች ነው። መጀመሪያ ጥናቱን ለማድረግ ስንነሳ 200 እናቶችን ነበር አቅደን የተነሳነው ነገር ግን በስተመጨረሻ 277 እናቶችን ለማግኘት ችለናል። ጥናቱን በሦስት ወር ጊዜ ውስጥ ነው የጨረሰነው በአጠቃላይ ውጤቱም ከመቶ እናቶች መካከል ስምንቱ በዚህ በድህረ ወሊድ የድብርት ሕመም እንደሚጠቁ ማየት ችለናል።»

ይህም ትልቅ የሚባል ቁጥር ባይሆንም ችግሩ ከሚያስከትለው ጉዳት አንፃር ተገቢው ትኩረት ተሰጥቶት የከፋ ችግር ሳያስከትል አስቀድሞ መከላከል የሚቻልበት መንገድ ቢኖር መልካም እንደሆነ ዶክተር ብርሃኑ ይገልጻሉ።

የዛሬውን ጽሑፍ የምናጠቃልለው ዶክተር አብዱ በአራስነት ወቅት የሚከሰቱ የስሜት ለውጦችን በሚመለከት ኅብረተሰቡ ማወቅ አለበት ብለው ባስተላለፉት መልዕክት ይሆናል።

«አሁን ባለው ሁኔታ ይኼ ችግር የለም ተብሎ ሊታሰብ ይችላል። ነገር ግን እናቶቹ ወደ ሕክምና ተቋም ስለማይመጡ እንጂ ችግሩ በስፋት አለ። ስለዚህ ኅብረተሰቡ ማወቅ ያለበት ከወሊድ በኋላ ባሉት ጊዜያት እንደእነዚህ ዓይነት ችግሮች ሊከሰቱ እንደሚችሉ በመገንዘብ እናቲቱን በንቃት መጠበቅና መንከባከብ ያስፈልጋል።

በተጨማሪም ለዚህ የድብርት ሕመም ምልክት ይሆናሉ ተብለው የሚታሰቡ ነገሮች በታዩበት ጊዜ እናቲቱን በአፋጣኝ ወደ ሕክምና ተቋም መውሰድና ተገቢውን ሕክምና እንድታገኝ ማድረግ ያስፈልጋል። ሌላው መታወቅ ያለበት ነገር ይኼ ሕመም ሙሉ በሙሉ መዳን የሚችል በመሆኑ ተገቢው የሕክምና ክትትል ከተደረገ እናቲቱን ወደ ቀድሞ ጤንነቷ መመለስ ይቻላል።»

«...የጉዳዩ ባለቤት የሆኑት ታዳጊዎች ላይ ብቻ ትኩረት በማድረግ ለውጥ ማምጣት አይቻልም...» (WHO) ዶ/ር ማርሊን

በዓለማችን ላይ ከሚገኙ ሕዝቦች መካከል 1.7 ሚሊዮን የሚሆኑት ከ10-24 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ ይገኛሉ ይላል የዓለም የጤና ድርጅት በ2009/ ያወጣው መረጃ። ይህ የወጣትነት ዕድሜ ያለንን ትኩስ ኃይልና ችሎታ ተጠቅመን ህልማችንን ከግብ የምናደርስበት ብሎም ለቀረው የጉልምስና ዘመናችን መሠረት የምንጥልበት የሕይወታችን ወሳኝ ምዕራፍ ነው። ታዲያ በዚህ ወርቃማ የወጣትነት ዘመናችን ዓላማችንን ከግብ እንዳናደርስ እንቅፋት የሚሆኑ ችግሮች ማጋጠማቸው አይቀሬ ነው። የኤችአይቪ ቫይረስ እንዲሁም ሌሎች ከስነተዋልዶ ጤና ጋር በተያያዘ የሚከሰቱ የጤና እክሎች በዚህ በወጣትነት የዕድሜ ዘመን ከሚያጋጥሙ ችግሮች መካከል ትልቁን ድርሻ ይይዛሉ።

ዓለም አቀፉ የጤና ድርጅት puberty ወይም በአማርኛው አጠራር የጉርምስና ጊዜን «ታዳጊዎች የተያዩ አካላዊ፣ ሥነ ልቦናዊና ማኅበራዊ ለውጦችን የሚያስተናግዱበት እንዲሁም የመራቢያ አካላቶቻቸው ለፆታዊ ግንኙነት ዝግጁ የሚሆንበት ዕድሜ ነው። » ሲል ይተረጉሙዋል። ይህ የጉርምስና ዕድሜ በሴቶች ከ8-13/ በወንዶች ደግሞ ከ9-14/ ዓመት ከፍ ሲል ደግሞ እስከ ሃያዎቹ መጀመሪያ ድረስ የሚቆይ ነው።

ታዳጊ ወጣቶች በዚህ ወቅት የሚከሰቱትን አካላዊም ሆነ ሥነ ልቦናዊ ለውጦችን ባለመረዳትና ተገቢውን ጥንቃቄ ባለማድረግ የኤችአይቪ ቫይረስን ጨምሮ ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳቢያ ለሚከሰቱ የአባላዘር በሽታዎች እንዲሁም ላልተፈለገ እርግዝና ይጋጥሉ።

ዶክተር ማርሊን ቲመርማን በዓለም የጤና ድርጅት የስነተዋልዶ ጤና ጥናትና ምርምር ዋና ዳይሬክተር ሲሆኑ በማህፀንና ፅንሰ ሕክምና ከ35/ ዓመት በላይ ሠርተዋል። ዶክተር ማርሊን ከሌሎች የኅብረተሰብ ክፍሎች በይበልጥ በወጣቶች የስነተዋልዶ ጤና ላይ ትኩረት ተሰጥቶ መሠራት እንዳለበት ይናገራሉ። ለዚህም ሦስት ነጥቦችን እንደምክንያትነት ያስቀምጣሉ።

ይህ ዕድሜ በርካታ አካላዊና ስነ ልቦናዊ ለውጦች የሚታዩበት ዕድሜ መሆኑ በአንደኝነት የተጠቀሰው ምክንያት ነው። በእርግጥም ቀደም ሲል በዚህ ጽሑፍ እንደተገለጸው በዚህ ወቅት የሚከሰቱ አካላዊና ስነ ልቦናዊ ለውጦች ጤናማና ተፈጥሯዊ ቢሆኑም ወጣቶቹ ለውጡን የሚረዱበት መንገድ እንዲሁም ችግሮች ሲገጥሟቸው ችግሮቹን ለመፍታት የሚወስዷቸው ዕርምጃዎች ከስነተዋልዶ ጤና ጋር በተያያዘ ለሚሱ ችግሮች መነሻ ሊሆኑ ይችላሉ።

ቤዛ፣ ሊዲያ፣ ሳምራዊት እንዲሁም አብርሃም በአሥራዎቹ የዕድሜ ክልል ላይ የሚገኙ ታዳጊ ወጣቶች ሲሆኑ አራቱም በደጅ አዝማች ወንድይራድ የመሰናዶ ትምህርት ቤት አሥራ ሁለተኛ ክፍል ተማሪዎች ናቸው። ሳምራዊት ይህን ወቅት እንዲህ ታስትውሰዋለች።

«እኔ መጀመርያ የወር አበባ ዑደት ላይ ስገባ አምስተኛ ክፍል ተማሪ ነበርኩ ትንሽ ዕውቀት ስለነበረኝ ማንንም ሳላማክር ሁሉንም ነገር በራሴ ነው ያለፍኩት። ይህ ዕድሜ በተለይ ለሴት ልጅ በጣም ይከብዳል ምክንያቱም ብዙ የሚፈትኑ ነገሮች አሉ። እዚህ ዕድሜ ላይ ስትደርሻ ራስን የመጠበቅ ሁኔታ አለ። በሬት ምንም ዓይነት ልብስ ብንለብስ ምንም ዓይነት ነገር ብናደርግ አይጨንቀንም አሁን ግን ራሳችንን የመጠበቅ ነገር አለ ከሌሎች ሰዎች እኩል ሆኖ የመታየት ፍላጎታችንን ይጨምራል። ስለዚህ ይህን ፍላጎታችንን ለማሳካት በምናደርጋቸው ነገሮች ብዙ የሚገጥሙን ፈተናዎች አሉ።»

ሊዲያም የጓደኛዋን ሐሳብ ትጋራለች፡-

«እኔ የወር አበባዬ የመጣብኝ በ12 ዓመቴ ነው። ነገር ግን ከልጅነቴ ጀምሮ አናቴ ዕድሜ ሲደርስ ይህ ነገር እንደሚከሰት ትነግረኝ ስለነበር አልደነገጥኩም። በአብዛኛው ግን በእጅግ ዕድሜ ያሉ ወጣት ሴቶች በጣም ያፍራሉ፣ ይደነግጣሉ። በተጨማሪም በዚህ ወቅት የሚከሰቱ አካላዊ ለውጦችም ይኖራሉ በዛን ወቅት ያደግን እና የበቃን መስሎ ይሰማናል። ሴት ስትሆኗ ደግሞ በተቃራኒ ፆታ ያለሽ ተፈላጊነት ይጨምራል። ይህን ተከትሎ ደግሞ የሚመጡ የተለያዩ ችግሮች አሉ። ይህ ዕድሜ ትንሽ አስቸጋሪ ወቅት ነው ስለዚህ እያንዳንዱን እንቅስቃሴያችንን በጥንቃቄ መሆን ይኖርበታል ብዬ አስባለሁ።»

አብርሃም በበኩሉ ታዳጊ ወጣቶች በዚህ ወቅት የሚከሰቱትን አካላዊና ስነ ልቦናዊ ለውጦች እንደ ጤና ችግር ማየት የለባቸውም ይላል፡-

«እዚህ ዕድሜ ላይ ስንደርስ የተለያዩ አካላዊ ለውጦች ይካሄዳሉ። ለመጀመሪያ ጊዜ ያው ግር መሰኘት ወይም መደንገጥ ይኖራል። ነገር ግን ታዳጊ ወጣቶች እዚህ ዕድሜ ላይ ሲደርሱ ለውጥ እነሱ ላይ ብቻ የተፈጠረ ሳይሆን በማንኛውም ሰው ላይ የሚካሄድ ጤናማና ተፈጥሯዊ ሒደት እንደሆነ መገንዘብና ለውጡ ለአቅመ አዳም ወይም ለአቅመ ሌዋን መድረስን የሚያመለክት መሆኑን ማወቅ ይኖርባቸዋል።»

ሁለተኛው ምክንያት ታዳጊ ወጣቶች ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳቢያ ላልተፈለገ እርግዝና፣ ለአባላዘር በሽታ እንዲሁም ለሌሎች በርካታ የማንበረሰብ ጤና ችግሮች ያላቸው ተጋላጭነት ስለሚጨምር ነው። ዶክተር ማርሊን በሰላሳ አምስት ዓመት የሥራ ዘመናቸው ያጋጠሟቸውንም እንዲህ ያስታውሳሉ፡-

«በተለያዩ የአፍሪካ አገሮች ተዘዋውረው በሠራሁበት ወቅት በአባላዘር በሽታ የተያዘች የአሥር ዓመት ታዳጊ ማከሜን አስታውሳለሁ። በተመሳሳይ የአሥራ ሁለት ዓመት ታዳጊ ጥንቃቄ በጎደለው የፅንሰ ማቋረጥ ሳቢያ ሕይወቷን ያጣችበትንም አጋጣሚ ለማየት ችያለሁ። በየዓመቱ ዕድሜያቸው ከአስራ አምስት ዓመት በታች ከሆኑ ታዳጊ ሴቶች የሚወለዱ ሕፃናት ቁጥር ወደ አንድ ሚሊዮን እንደሚጠጋ ይገመታል። ይህ እንግዲህ በእናቲቱ እንዲሁም በሕፃኑ ጤና ላይ ብዙ ችግር ያስከትላል ከዛም ባለፈ ሌሎች በርካታ ማኅበራዊ ቀውሶችንም ማስከተሉ አይቀርም።»

ከነጋገርናቸው ወጣቶች አንዷ የሆነችው ቤዛ እሷም ሆነች የዕድሜ እኩዮቿ ከኤችአይቪ ቫይረስ ባለፈ ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት አማካኝነት ለሚከሰቱ የአባላዘር በሽታዎች እንዲሁም ለሌሎች የስነ ተዋልዶ ጤና ችግሮች ያላቸው ግንዛቤ አናሳ እንደሆነ ትናገራለች።

«በዚህ በታዳጊነት ዕድሜ ላይ እያለን የምናደርጋቸው ጾታዊ ግንኙነቶች ብዙ ችግሮችን እንደሚያመጡብን ከዚህ በፊት በባዮሎጂ ትምህርታችን ተምረናል። ለምሳሌ ከኤችአይቪ በተማሪ የአባላዘር በሽታዎች እንዲሁም በመራቢያ አካላት ላይ ለሚፈጠሩ ኢንፌክሽኖች እንደሚከሰቱ ተምረናል። ነገር ግን ያለን ዕውቀት ጠለቅ ያለ አይደለም። እንደውም ምንም አናውቅም ቢባል ይቀላል። ችግሩ እኔ እንደሚመስለኝ በዚህ በሽታ የታመሙ ሰዎች ወደ ሐክም ቤት ሔደው በሽታቸውን በግልጽ ተናግረው አይታከሙም፡ ሌተሰብ ውስጥ ያሉ ሰዎች ራሱ እንደዚህ ዓይነት በሽታ በሚያጋጥማቸው ሰዓት ከቤተሰባቸው ጋር ሰፊ መነጋገር ስለሚያደርጉ በኅብረተሰቡ ዘንድ ያለው ግንዛብ በጣም አነስተኛ ነው።»

የግንዛቤ እጥረት በትምህርት ቤት በሚሰጠው ትምህርት ላይም ሆነ በተለያዩ አጋጣሚዎች ወጣቱን ትኩረት አድርገው የሚሰጡ የስነ ተዋልዶ ጤና ትምህርቶች ከኤችአይቪ ቫይረስ ባለፈ ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት አማካኝነት ለሚከሰቱ የአባላዘር በሽታዎች እንዲሁም ለሌሎች የስነተዋልዶ ጤና ችግሮች የሚሰጡት ትኩረት አነስተኛ በመሆኑ የተፈጠረ እንደሆነ ወጣት አብርሃም ይገልጻል።

«እኔ እንደሚመስለኝ የመማሪያ መጽሐፉን የሚያዘጋጁት ሰዎች እንዲሁም ሌሎች አካላት አሁን ላይ ትኩረት እያደረጉ ያሉት የኤችአይቪ ቫይረስ ላይ ብቻ ነው። ነገር ግን የአባላዘር በሽታዎች በሙሉ አስረስተዋቸዋል ብሎ አስባለሁ። ስለዚህ እኔን ጨምሮ ብዙዎቻችን ስለ አባላዘር በሽታዎች የምናውቀው በጣም ውስን ነው።»

ሦስተኛውና የመጨረሻው ምክንያት በዚህ ዕድሜ ታዳጊ ወጣቶች አስተሳሰባቸውና ለነገሮች የሚሰጡት ግምት በእጅጉ ስለሚቀየር ነው። ይህ ለውጥ እንደ ዶክተር ማርሊን

ገለጻ በራሳቸው በታዳጊ ወጣቶች ብሎም በዙሪያቸው ባሉ ሰዎች የወደፊት ሕይወት ላይ ዘላቂ የሆነ ለውጥ ያመጣል።

ይክተር ማርሊን በታዳጊነት ዕድሜ ከስነተዋልዶ ጤና ጋር በተያያዘ የሚገጥሙ ችግሮችን በዘላቂነት ለመፍታት ታዳጊ ወጣቶች የስነተዋልዶ ጤናን በሚመለከት በቂ ዕውቀት እንዲያገኙ ሁኔታዎችን ማመቻቸት የመጀመሪያው ሥራ መሆን እንዳለበት ይገልጻሉ።

«ሥራችንን መጀመር ያለብን ታዳጊ ወጣቶች ሰፊ ያለ የሥነ ተዋልዶ ጤና ትምህርት የሚያገኙበትን ሁኔታ በማመቻቸትና ልክ እንደ የወሊድ መቆጣጠሪያ ያሉ ዘዴዎችን እንዲሁም ሌሎች የሕክምና አገልግሎቶችን እንዲያገኙ በማድረግ ነው። በቀጥታ የጉዳዩ ባለቤት የሆኑት ታዳጊዎች ላይ ብቻ ትኩረት በማድረግ ለውጥ ማምጣት አይቻልም። ወላጆች እንዲሁም መምህራን በዚህ ጉዳይ ላይ ተቀናጅተው መሥራት አለባቸው። በዚህ ላይ ትልቁን ሚና የሚጫወቱት ደግሞ ወላጆች መሆን ይኖርባቸዋል። አሥራ ስድስት ዓመት የሞላው ወንድ ልጄ በአንድ ወቅት ያለኝን አስታውሳለሁ። ማሚ አንቺ ሁልጊዜ በተለያዩ ስብሰባዎች ስለታዳጊ ወጣቶች ትናገሪያለሽ ከእኛ ልጆችሽ ጋር ግን በቂ ውይይት አታደርገም... ብሎኛል። በትክክልም ያለው ነገር እውነት ነው። የሚፈለገውን ለውጥ ለማምጣት አስተሳሰባቸውን እንዲሁም ከዕድሜ አቻዎቻቸው ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ምን እየተከናወነ እንዳለ ማወቅና መረዳት ይኖርብናል።»

«...ገዳይ ከሚባሉት የካንሰር ዓይነቶች መካከል ዋነኛው ነው...»

ካንሰር በዓለማችን ላይ ገዳይ ከሚባሉት በሽታዎች መካከል አንዱና ዋነኛው ነው። በዓለም የጤና ድርጅት የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው በፈረንጆቹ 2002 ዓ.ም. ብቻ በዓለማችን ላይ በካንሰር የተያዙ ሰዎች ቁጥር 10.9 ሚሊዮን ደርሷል። ከእነዚህም መካከል 5.1 ሚሊዮን የሚሆኑት ሴቶች ናቸው።

የጡት ካንሰር በዓለማችን ላይ ገዳይ ከሚባሉት የካንሰር ዓይነቶች መካከል አንዱና ዋናው ነው። የዓለም የጤና ድርጅት በ2012 ዓ.ም. ባወጣው ጥናት መሠረት በዓለማችን ላይ 14.1 ሚሊዮን የሚሆኑት ሴቶች በዚህ በሽታ ይያዛሉ። ከእነዚህም መካከል 8.2 የሚሆኑት በዚህ በሽታ ምክንያት ሕይወታቸውን ያጣሉ።

በዛሬው ጽሑፋችን የዚህን በሽታ መንስዔ፣ ምልክቶች፣ እንዲሁም ለበሽታው የሚኖረውን ተጋላጭነት ሊጨምሩ የሚችሉ ነገሮችን በሚመለከት ያገኘነውን መረጃ እንዲህ ልናስነብባችሁ ወደናል። እነሆ፡-

የጡት ካንሰር ምንድነው?

ካንሰር በሰውነታችን የሚገኙ ሴሎች ቁጥር ከሚፈለገው መጠን በላይ ተባዝተው ሲገኙ የሚከሰት የጤና እክል ነው። ይህ ዓይነቱ ሁኔታ በጡት ላይ ሲኖር የጡት ካንሰር ተከስቷል እንላለን።

ጡት ከዕጢዎች፣ ወተት ማስተላለፊያ ቱቦዎች (Ducts) እና ስብ (Fatty Tissues) የተሠራ ነው። ከዕጢዎቹ የሚመነጨው ወተት በማስተላለፊያ ቱቦዎች (Ducts) አማካይነት ወደ ጡት ጫፍ የሚደርስ ሲሆን፣ ስብ የሆነው የጡት አካል የተቀሩትን ህዋሳት ሰብስቦ የሚይዝ ነው።

በካንሰር እንዲሁም በሌሎች ምክንያቶች በጡት ላይ እብጠት ሊፈጠር ይችላል። ነገር ግን ሁሉም እብጠቶች የካንሰር ምልክቶች ናቸው ማለት አይቻልም።

የጡት ካንሰር ዓይነቶች

የተለያዩ የጡት ካንሰር ዓይነቶች አሉ። እነዚህ የካንሰር ዓይነቶች በካንሰሩ እንደሚጠቁት ህዋሳት ወይም ሴሎች ዓይነት የሚለያዩ ሲሆን፣ ካንሰሩ በየትኛውም የጡት ክፍል ሊጀምር ይችላል። ለምሳሌ በማስተላለፊያ ቱቦዎች (Ducts) ወይም (Lobes) አካባቢ ሊጀምር ይችላል። ሁለቱ ዋና ዋና የካንሰር ዓይነቶች፡-

ዴክታል ካርሲኖማ (Ductal Carcinoma):- ይህ ብዙዎችን የሚያጠቃ የካንሰር ዓይነት ሲሆን፣ በወተት ማስተላለፊያ ቱቦዎች (Ducts) አካባቢ የሚጀምር ነው።

ሎቡላር ካርሲኖማ (Lobular Carcinoma):- ይህኛው ደግሞ ወተት አመንጪ በሆኑት ሎቡልስ (Lobules) ላይ ብቻ የሚከሰት የካንሰር ዓይነት ነው።

ምልክቶች

የጡት ካንሰር በተለያዩ ሰዎች ላይ የሚያሳየው ምልክት እንደ ካንሰሩ ስፋትና ዓይነት ሊለያይ ይችላል። አንዳንዴም ምንም ዓይነት ምልክት ሳይታይ ካንሰሩ ሊፈጠር የሚችሉባቸው ሁኔታዎችም ይኖራሉ። ከምልክቶቹ ባሻገር ተከታታይ ማሞ ግራፍ ምርመራ በማድረግ ካንሰሩ መኖር አለመኖር ማወቅ ይቻላል። አንዲት ሴት በጡት ካንሰር ስትያዝ የሚከተሉት ምልክቶች ሊታዩባት ይችላል፡-

- በጡት ወይም በብብት አካባቢ የሚኖር እብጠት
- መሰርጎድ ወይም በጡት ቆዳ ላይ የሚታይ ለውጥ
- በጡት ላይ የሚታይ ሽፍታ ወይም መሰርጎድ
- የጡት ጫፍ አካባቢ መቅለት
- የጡት ጫፍ ወደ ውስጥ መግባት ወይም በጡት ጫፍ አካባቢ የሚኖር የሕመም ስሜት
- በጡት ጫፍ ዙሪያ ደም ወይም ሌላ ዓይነት ፈሳሽ ሊኖር ይችላል
- በጡት ላይ የሚታይ የመጠን ወይም የቅርፅ ለውጥ
- በየትኛውም የጡት ክፍል ላይ የሚኖር ሕመም።

እነዚህ ምልክቶች በካንሰር ምክንያት ብቻ የሚታዩ ሳይሆኑ ሌሎች የጡት ሕመሞችም እነዚህን ምልክቶች ሊያመጡ እንደሚችሉ ማወቅ ያስፈልጋል።

ለጡት ካንሰር የሚያጋልጡ ሁኔታዎች

ዕድሜ ለጡት ካንሰር ከሚያጋልጡ ምክንያቶች መካከል አንዱ ነው። በዚህ ዙሪያ በተደረገ አንድ ጥናት ዕድሜያቸው ሃምሳና ከሃምሳ ዓመት በላይ የሆኑ ሴቶች ከሌሎች ሴቶች በበለጠ በጡት ካንሰር የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ እንደሆነ አረጋግጧል። በተጨማሪም ጥናቱ ሌሎች ለጡት ካንሰር ሊያጋልጡ የሚችሉ ሁኔታዎችንም ይፋ አድርጓል።

አንዲት ሴት ለጡት ካንሰር የሚኖራትን ተጋላጭነት ከሚጨምሩ ሁኔታዎች መካከል፡-

- ለረዥም ጊዜ የሚወሰድ የሆርሞን መተኪያ ሕክምና (Hormone Replacement Therapy) ተደርጎላት ከነበረ

- ቀደም ሲል የጡት ካንሰር ተከስቶባት ከነበረ ወይም ሌላ ዓይነት የጡት ሕመም ከነበረባት
- በቤተሰብ አባላት ላይ የዚህ በሽታ ታሪክ ከነበረ (በእናት ወይም በአባትም በኩል ሊሆን ይችላል)
- በጡት ላይ ወይም በደረት አካባቢ የተደረገ የጨረር ሕክምና
- ጠንካራ የጡት ይዘት (Dense Breast) ምኞት ከተረጋገጠ
- የአልኮል መጠጦችን አዘውትሮ መጠጣት
- ረዥም የምሽት ጊዜን በሥራ ማሳለፍ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

በተቃራኒ የሚከተሉት ሁኔታዎች ለጡት ካንሰር የሚኖረውን ተጋላጭነት ይቀንሳሉ፡-

- የወር አበባ መምጣት ከነበረበት ጊዜ ዘግቶ ከጀመረ
- የሚረጩ ጊዜ ከተለመደው አማካይ ጊዜ ፈጥኖ ከጀመረ
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማዘውተር
- ጤናማ የሰውነት ክብደትን መጠበቅ

አንዳንድ ሴቶች ከላይ ለካንሰር ያጋልጣሉ ተብለው የተዘረዘሩት ምልክቶች ሳታይባቸው ካንሰር ሊገኝባቸው ይችላል። በተጨማሪም እነዚህ ለጡት ካንሰር የሚኖረውን ተጋላጭነት ሊጨምራሉ ይችላሉ ተብለው የሚገመቱ ሁኔታዎች አሉ ማለት ካንሰር ተከስቷል ማለት አይደለም። ሆኖም እነዚህን መሰል ምልክቶች ሲስተዋሉ ወደ ሕክምና ተቋም በመሄድ ባለሙያ ማማከር፣ በበሽታው የመያዙን ዕድል በእጅጉ ይቀንሳል።

ለጡት ካንሰር የሚኖረውን ተጋላጭነት ለመቀነስ ምን ማድረግ ይቻላል?

ለጡት ካንሰር የሚኖረውን ተጋላጭነት የሚጨምሩ ብዙ ምክንያቶች ይኖራሉ። ሆኖም አንዳንድ ሴቶች ምንም የሚጠቀስ ምክንያት ሳይኖር በካንሰር ሊያዙ ይችላሉ። ነገር ግን የሚከተሉትን ቅድመ ጥንቃቄዎች በማድረግ ለጡት ካንሰር የሚኖርዎትን ተጋላጭነት መቀነስ ይችላሉ።

- ጤናማ የሰውነት መጠበቅ
- አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- በቂ እንቅልፍ ማግኘት
- ብዙ የአልኮል መጠጥ አለመውሰድ
- እንደ x-ray, CT- scan, PET-scan ላሉ የጨረር ሕክምና የሚኖር ተጋላጭነትን መቀነስ

- የሆርሞን መተኪያ ሕክምና (Hormone Replacement Therapy) ወይም የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብሎችን ከመውሰድ በፊት ሐኪም ማማከር፣ እንዲሁም
- ጡት ማጥባት

ምንም እንኳን ከነሰር ቅድመ ምርመራ በማድረግ ከንሰሩ እንዳይከሰት ማድረግ ባይቻልም ችግሩ ሳይሰፋ ለማወቅና በቀላሉ ሕክምና ለማዳን ይረዳል።

ምንጭ:-The centers for Disease Control and prevention (CDC), August 28, 2014

«ሕፃናቱን የማዳን ሥራ ቀለል ተደርጎ ሊታይ አይገባውም»

ተከታይ ገጠመኝ በቤተዛታ ሆስፒታል (አዲስ አበባ ለአገር) ያገኘናት እናት ገጠመኝ ነው።

« . . . የእርግዝና ክትትል ለማድረግ ወደ ሆስፒታል ስሄድ በመጀመርያ የተነገረኝ የኤችኤቪ ቫይረስ በደሜ ውስጥ መኖር ያለመኖሩን ማረጋገጥ እንደሚገባኝ ነበር። ሐኪሞቹ ሲነግሩኝ እንደ ከባድ ነገር አልቆጠርኩትም። ምንም ችግር የለም ... እሺ ... በማለት ምርመራውን አደረግሁ። ... ያገኘሁት ውጤት ግን ስሜቴን እንደ መጀመርያው ይገኝ እንድቀጥል አላስቻለኝም። ደነገጥኩ ... ፈራሁ ... ተርበተበርኩ ... ። የምክር አገልግሎት የምትሰጠኝ ነርስ በጣም ተቸገረች። የእኔን ስሜት ለመጠበቅ ብዙ ታገለች። እኔም በተቻለ መጠን ስሜቴን አሰባስቤ ወደ ቤት ተመለስኩ። ስሜቴን ሊጋራ የሚችል ማንም ሰው አልነበረኝም። ለማንም መንገር አልፈለግሁም። እናቴ፣ እህቴ፣ ወንድሞቼ ሁሉ ዙሪያዬን ቢኖሩም ... በቃ ... ለአንድ ሳምንት ብቻዬን በሬን ዘግቼ ተኛሁ። የኋላ ኋላ ግን አስቤ... አስቤ ራሴን አበረታትቼ ወደ ሕክምናው ተመለስኩ።

ከዚያ በኋላስ? የእኛ ጥያቄ ነበር።

« . . . ከዚያ በኋላ ጉዳዬን ለራሴ ይገኝ ከነርሷና ከሐኪሜ ጋር ብቻ እየተወያየሁ ልጄን በሰላም ወለድኩ። እንደ አለመታደል ሆኖ የወለድኩለት ሰው አብሮኝ የለም። ባጤም አይደለም። ለተወሰነ ጊዜ በነበረን የዳደኝነት ቆይታ ነበር ያረገዝኩት። . . . ለነገሩ ገና ተመርምሮ ካልሆነ በስተቀር ልጄ የእርሱ ነው ለማለት አልቻልኩም። ሌላም ዳደኛ ነበረኝ። ለማንኛውም ችግሩ ሌላ ነው።»

ምንድነው ችግሩ?

« . . . ችግሩማ ... ከወለድኩ በኋላ በዚያቸው በአንድ ክፍል መኝታ ቤት ውስጥ እህቴ፣ እናቴና ወንድሞቼ ሁሉ ከበውኛል። እንዴት አድርጌ ለልጄ የምሰጠውን መድኃኒት ልስጥ? የሚያዩትን ነገር ሁሉ ማወቅ ይፈልጋሉ። ለራሴም በትክክል መድኃኒቴን መውሰድ ... ልጄንም መንከባከብ ... አልቻልኩም። በተለይም እህቴ ለሁሉ ነገር በጣም ቅርቤ ስለሆነች እጅግ በጣም ነበር የተቸገርኩት። እንዳልነግራቸው ሁሉም ጥለውኝ ይሄዳሉ ብዬ ፈራሁኝ። ዝም እንዳልል ሐኪም በነገረኝ መመርያ መሠረት ልጄንም ራሴንም መጠበቅ አቃተኝ። ስለዚህ ያለኝ አማራጭ የአራስነት ጊዜዬን ሳልጨርስ መነሳትና ራሴን መርዳት ነበር።

ከላይ ካነበባችሁት ገጠመኝ ልንማር የምንችለው ነገር ግልጽነት የሚባለው ነገርና አድልዎና መገለል ዛሬም በትክክል አልተለመዱም የሚለውን ነው። ገጠመኛን

የገለጸችው እናት ቤተሰቦቹ ምናልባት መገለል ያደርሱብኛል ከሚል እሷ ድብቅ በመሆን ብዙ እንደተቸገረች ነው። ነገር ግን አድልኦና መገለልን አስወግደን ግልጽነት በተመለሰች ሁኔታ መኖር ብንችል ቀጣዩ ትውልድ ከኤችአይቪ ቫይረስ ነፃ እንደሚሆን ዕሙን ነው።

ከኤችአይቪ ነፃ የሆነ ትውልድን በሚመለከት WHO በ2015 ያወጣው መረጃ እንደሚያመለክተው በ2010 በኬንያ 20 የአፍሪካ አገሮች ኢትዮጵያን ጨምሮ የተሰበሰቡ ሲሆን፣ ስብሰባው የተቀናበረው በ UNFPA'UNAIDS' UNICEF እና WHO ነበር። ኢትዮጵያን ጨምሮ በስብሰባው የተሳተፉት 20 የአፍሪካ አገሮች በዓለም ከሚቆጠረው ኤችአይቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ መተላለፍ 85 በመቶ የሚሆነውን ድርሻ ይይዛሉ። በኬንያ በተደረገው ስብሰባ ሕፃናትን የማዳን ሥራ እንደሌላ ሥራ ቀለል ተደርጎ ሊታይ የማይገባውና በየዓመቱ በመላው አፍሪካ በቫይረሱ የሚያዙ ግማሽ ሚሊዮን የሚሆኑ ሕፃናትን ሕይወት ለማዳን ዕርምጃ መውሰድ እንደሚገባ ተሰምሮበታል።

ዩኒቤፍ በ2012 ባወጣው መረጃ በኢትዮጵያ የኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ከሚገኝ እናቶች መካከል 24 በመቶ የሚሆኑት ብቻ ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚሰጠውን ሕክምና እንደሚያገኙ ጠቁሟል። በእርግዝና ወቅት ለእናቲቱ የሚሰጠው የኤችአይቪ የምክር አገልግሎት ሕክምናውን በማስፋት፣ እንዲሁም ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ እንዲወለድ በማድረግ ረገድ የሚጨውተው ሚና እግጅ ከፍተኛ ነው።

ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የማድረግ ዕርምጃ ባደጉት አገሮች ትልቅ ለውጥ እንዳመጣና ከሰሃራ በታች ባሉት የአፍሪካ አገሮች ግን በየዓመቱ (300,000) ሦስት መቶ ሺሕ ያህል አዲስ ሕፃናት በቫይረሱ እንደሚያዙ የዓለም የጤና ድርጅት መረጃ ያሳያል። በWHO መረጃ የሚከተለውን እውነታ ያሳያል።

- በ2008 ዓ.ም. የወጣ መረጃ እንደሚያሳው በዓለም 45 በመቶ የሚሆኑ እርጉዝ ሴቶች ብቻ ፀረ ኤችአይቪ ሕክምና መውሰዳቸው ተረጋግጧል።
- በኢትዮጵያ ኤችአይቪ ቫይረስ ጋር የሚኖሩና ልጆቻቸውን ከቫይረሱ ለመከላከል ART የሚወስዱ እናቶች (18,269) አሥራ ስምንት ሺሕ ሁለት መቶ ስልሳ ዘጠኝ ይሆናሉ።
- ከቫይረሱ ጋር ይኖራሉ ተብለው የሚገመቱና ART መጠቀም ያለባቸው እናቶች (ልጆቻቸውን ከቫይረሱ ለመከላከል) VANADI እና WHO ባወጡት አሠራር መሠረት ወደ (33,000) ሰላሳ ሦስት ሺሕ ይሆናሉ።

- ስለዚህ ART ተጠቃሚ እርጉዝ እናቶች 55 በመቶ እንዲሆኑ ይጠበቃል።

(World Health Organization, 2014)

ኤችኤይቪ ከእናት ወደ ልጅ ሊተላለፍ የሚችለው በእርግዝና፣ በምጥ፣ በወሊድና ጡት በማጥባት ሲሆን፣ ስያሜ MTCT ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፍ ይሰኛል። ይኼንን ለመከላከል በሕክምናው ዘርፍ የሚሠራው ሥራም PMTCT ወይም ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል በሚል ሥራ ላይ ውሏል። የPMTCT አገልግሎት በማይሰጥበት ሁኔታ ኤችኤይቪ ቫይረስ ከእናት ወደ ልጅ የሚኖረው መተላለፍ እንደየ አገሮቹ ሁኔታ ከ15 እስከ 45 በመቶ ሊደርስ የሚችል ሲሆን፣ የመከላከሉ ሥራ ውጤታማ ከሆነ ግን ሥርጭቱ እስከ 5 በመቶ ይወርዳል ተብሎ ይታሰባል።

ዓለም አቀፍ የጤና ትምህርትና ሥልጠና ማዕከል (1-TECH) ከUS President's Emergency Plan for HIV AIDS Relief ጋር በመተባበር ኤችኤይቪ ቫይረስ በደማቸው ለሚገኝ ነገሰ ጡር እናቶች ድጋፍ ይሰጣል። ይህ ፕሮግራም ባሰለፍነው የፈረንጆቹ ዓመት ማለትም በ2014 ያበቃ ሲሆን በአክሱም፣ በጎንደር፣ እንዲሁም ዱፍቲ የሚገኙ እናቶች አገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆኑ አድርጓል። ተጠቃሚ ከሆኑት እናቶች መካከል አንዷ የሚከተለውን ምስክርነት ሰጥታለች።

«... ዓለምነሽ ቫይረሱ በደሚ እንዳለ ያወቀችው በፈረንጆቹ 2009 ዓ.ም. ወደ ዓረብ አገር ለመሄድ ባደረገችው ምርመራ ነበር። በዚህም ምክንያት ወደ ውጭ የመሄድ ህልሚ ዕውን ሳይሆን ቀርቷል። በ2013 የመጀመርያ ልጄን ስታረግዝ ትልቁ ጭንቀት የነበረው የሚወለደው ሕፃን እንዴት ከቫይረሱ ነፃ ሆኖ ይወለዳል? የሚል ነበር። ኤችኤይቪ ፖዘቲቭ ሆኖ ከቫይረሱ ነፃ የሆነ ልጅ መውለድ እንደሚቻል ሳውቅ በጣም ነው ደስ ያለኝ። ምናልባትም የዚህ ፕሮግራም አካል ባልሆን ኖሮ ልጄ ነፃ ሆኖ ላትወለድ ትችል ነበር። ዛሬ ሒያብ የሰባት ዓመት ታዳጊ ሆናለች።

በኢትዮ ጠቢብ ሆስፒታል ያነጋገርናት ሲ/ር አልጣሽ ደሳለኝ እንደምትመሰክረው፣ እናቶች ለምርመራ ሲመጡ የሚያሳዩት ፊትና ከውጤት በኋላ የሚኖራቸው ምላሽ እጅግ ይለያያል። ይህንን በምሳሌ ስታስረዳም፣ «እንዲት እናት ለእርግዝና ክትትል ስትመጣ በመጀመርያ የምክር አገልግሎት ጊዜ ... ኤችኤይቪ ቫይረስ በደሚ ውስጥ ቢገኝ ምንም ማለት እንዳልሆነ ...፣ ከባለቤቷ ጋር በሰላም ተፈቃቅራ እንደምትኖር...፣ ልጅዋንም በሰላም ተረጋግታ እንደምታሳድግ ነበር የነገረችኝ። ነገር ግን ልክ የደም ውጤቷ ሊነገራት ሲል ሰውነቷ ሲደፈርስ ይታይ ነበር። በጣም ለማግባባት ሞክሬ ሁኔታውን ስነግራት ማመን በሚያስቸግር ሁኔታ ነበር የተለወጠችው። እዚያው እኔው ፊት.. ባለቤቷን መውቀስ፣ ማልቀስ.. ጀመረች። ለማባበል ብዙ ብሞክርም

አልሰማችኝም። ከዚያ በኋላ አልተመለሰችም። በስልክ እንዲሁም በተለያዩ መንገድ ብክታተልም የት እንደገባች ማወቅ አልቻልኩም። ለካስ ይህች ሴት ስልኪን ከሥራ ውጪ አድርጋ በቀጥታ ወደ ቤተሰቦቿ ጋ ወደ ገጠር ነበር ያመራችው። ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ራሷ በአካል ወደ ሆስፒታላችን መጥታ የነገረችን... ሁኔታውን ያወቁት በዚያ የሚኖሩ ወንድሞቿ አግባብተው በቅርብ ወደሚገኘው ጤና ጣቢያና ሆስፒታል እያመለሰች፣ እያግባቡና እያባበሏት ልጇን በሰላም እንድትወልድ ማድረጋቸውን ነው። በኋላም ልጇ ከቫይረሱ ነፃ መሆኑ እስኪረጋገጥ እዚያው ቆይታ ልጇን ለቤተሰቦቿ ትታ መምጣትዋን ነገረች። ስለባለቤትዋ ያለውን ሁኔታም ስጠይቃት እሱንም ያኔውኑ ነው የፈታሁት ... ምክንያቱም ዋሽቶኛል... ለካስ እሱ አስቀድሞውኑም ቫይረሱ በደሙ ውስጥ እንደሚኖር ያውቅ የነበረና በድብቅም መድኃኒት የሚወስድ ሰው ነበር። በቃ ዓይኑን ማየት አልፈልግም ብላ ለራሷ ወዴት መሄድ እንዳለባትና ምን ማድረግ እንዳለባት ጠይቃኝ መክሬያታለሁ።

ከዚህችኛዋ እናት ታሪክ የምንረዳው አሁንም ግልጽነት በጎደለው መንገድ ባለቤቷ እንደበደላትና ነገር ግን በቤተሰቦቿ በኩል ያለው እውነታ መገለጻን ያስወገዱና ነገሮችን በአግባቡ የተረዱ መሆናቸውን ያመለክታል።

* * *

ምንጭ

ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ		የጽንሰና ማህፀን ሕክምና እስፔሻሊስት
ዶክተር አሳዩ መዝገቡ	«	«
ዶክተር አብዱ መንገሻ	«	«
ዶ/ር ባልካቸው ንጋቱ	«	«
ዶ/ር ብርሃኑ ከበደ	«	«
ዶክተር መብራቱ ጀምበር	«	«
ዶክተር ፍቅሬ አማረ	«	«
ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ	«	«
ዶ/ር ጌታቸው ሸፈራው	«	«
ዶክተር አበበ ኃይለማሪያም	«	«
ዶ/ር መላኩ አብርሐ	«	«
ዶ/ር ብርሃኑ ሰንደቅ		
ዶክተር ሊያ ታደሰ	«	«
ዶ/ር ዳዊት ደሳለኝ	«	«
ዶ/ር አብዱ መንገሻ	«	«
ዶክተር ብርሃኑ መሐመድ	«	«
አቶ መኮንን በለጠ		የስነልቦና ባለሙያው
ሲስተር አዝመራ ስዩምን		ደሴ አዲስ ሕይወት ሆስፒታል
ሲስተር ዘነበች መኮንንን		ባቲ ጠቅላላ ሆስፒታል

ሲስተር አዲስ አብዱ ሰሙድ
advocacy center

አዳማ ጄኔራል ሆስፒታል

Amanda Gardner
Health

የሕክምና ባለሙያ

Better health channel

National Institute On Aging

The centers for Disease Control and prevention (CDC), August 28, 2014

WHO, Alan Guttmacher Institute, and Family Health International
Children