ላንቺና ላንተ

የኢትዮጵያ የፅንስና የማህፀን ሐኪሞች ማህበር
Ethiopian Society of Obstetricians and Gynecologists

ቅፅ አስር

ላንቺና ላንተ

ቅጽ 10

ማውጫ

- የግል ንጽህናን በመጠበቅ ጤንነትን መጠበቅ
- ከክብደት በታች የሚወለዱ ልጆች ምክንያትና መፍትሔው
- የበሽታውን ምንነት ማንም ሳያውቅላቸው የሞቱ ብዙ ናቸው፡፡
- ስለማህጸን በር ካንሰር እውቀት፤ግንዛቤና፤የመከላከል ተግባር
- የቅድመ ወሊድ ክትትል ተጽዕኖዎቹና ተጓዳኝ ሁኔታዎች
- የእናት ጡትን ማለብና ወተቱን በጥንቃቄ ማስቀመጥ...
- CYST... (ሲስት) ምንድነው?
- ከመጠን ያለፈ ውፍረት ...በህጻናት...
- ሴቶች በግላቸው እራሳቸውን...
- ‹‹...ማህበረሰቡን ...ለማገልገል ዝግጁ ነን...››
- ኤችአይቪ በኢትዮጵያ...ዛሬም ትኩረት ይሻል፡፡
- ለስኬታማ ትዳር.....ሁለት ቁልፎች
- ‹‹...አመራር...የማይገባበት ቦታ የለም...››
- (Fungal Infection) በሴቶች ብልት የሚታይ መመረዝ...
- የማህጸንና ጽንስ ሕክምና የስነ ምግባር መመሪያ...
- ለማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ሳይንሳዊ ስልጠና...
- E- Learning- ትምህርትን በኢንተርኔት....
- ‹‹...ዛሬ መስራት ...የነገን ፍላጎት ለማሟላት...››
- ወንዶችና የጡት ካንሰር...
- Prostate...ከወሲብ ጋር ያለው ግንኙነት....
- ‹‹...Prostate.... የወንዶች የስነተዋልዶ ጤና ችግር...››
- በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች
- Emergency contraceptive ...በሴት የዩኒቨርስቲ ተማሪዎች ዘንድ
- ‹‹...የሐሞት ጠጠር እና ሴቶች...››
- Infection (መመረዝ) በእርግዝና ወቅት...
- ‹‹...መመረዝ (Infection) ከእናት ወደ ልጅ...››
- ‹‹...ትዳር....በባለትዳሮች እጅ...››
- ኤችአይቪ ቫይረስ እና ያልታቀደ እርግዝና...
- ‹‹...ሕጻናትን ከጎጂ ኬሚካል ለመከላከል...››
- ‹...ለእናቶችን...በሁሉ ነገር...ትኩረት...››

- ምስክርነት...ከእናት...
- አክብረኝ...አድነኝ ... አትጉዳኝ።
- የማህጸን መንሸራተት ...
- ‹‹...እናት ጤና...ሁሉም ጤና...››
- ‹‹...ጤናማ እናትነት....››
- ‹‹...በልጅነት.... ልጅ መውለድ...ይብቃ ...››

ላንቺና ላንተ

ቅፅ 10

አዘጋጆቸ

ዋና አዘጋጀ
ጳሃይ ተፈረደኝ

ምክትል ዋና አዘጋጀ
አዲሱ ደረሰ

ኮፒ አርታኢ
ሰላማዊትክፍሌ

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

መግቢያ

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

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

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

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

የግል ንጽህናን በመጠበቅ ጤንነትን መጠበቅ

ጉርምስና ወይንም ኮረዳነት ከልጅነት የእድሜ ክልል በመውጣት በአካልም ይሁን በአስተሳሰብ እንዲሁም በማበራዊ ጉዳዮች ለውጥ የሚታይበት እድሜ ነው። ይታያሉ ከሚባሉት ለውጦች መካከልም ሴቶች በኮረዳነት ወይንም በልጃገረድነት እድሜያቸው የሚያዩት የወር አበባ አንዱ ነው።

የወር አበባ በትክክለኛው መንገድ ጤናን ለመጠበቅ የሚያስችል የጽዳት ድርጊት እንዲፈጸም የሚያስፈልግበት ተፈጥሮአዊ ክስተት ነው። ልጃገረዶች ወይንም ሴቶች የወር አበባ በሚመጣ ጊዜ ችላ በማለት ጤንነትን መጠበቅ የሚያስችል የንጽህና ዘዴን ካልተጠቀሙ በሰውነታቸው ላይ ኢንፌክሽን እንዲከሰት ምክንያት ሊፈጠር እንደሚችል ባለሙያዎች ያረጋግጣሉ።ዶ/ር ሙሉቀን አዛገ ከባህር ዳር ዩኒቨርሲቲ በጥናት እንደገለጹት ልጃገረዶች እንዲሁም ሴቶች የወር አበባ በሚያዩበት ጊዜ ፍሳሹን ለመቆጣጠር የሚጠቀሙባቸውን ፓዶች እንዲሁም የሚለብሱዋቸውን የውስጥ ሱሪዎች እና የገላቸውን ጽዳት የፓዱንም ሆነ የውስጥ ሱሪውን የአለዋ ወጥ ስርአት በመጠበቅና በማጽዳት በኩል ተገቢውን እርምጃ መውሰድ ለአስተሳሰባቸውም ይሁን ለአካላቸው ጤንነት በጣም ይጠቅማል። የግል ጤናን መጠበቅ በተለይም ለወር አበባ መቀበያነት የሚጠቀሙበትን እና ለጠቅላላው ጥንቃቄ የሚውለውን የውስጥ ሱሪ በምን ያህል ጊዜ ማስወገድ እንደሚገባ አስቀድሞ ማሰብ እና መተግበር ለሕመም መጋለጥን ያስወግዳል።

ሴቶች በትምህርት ወይም በባህል እና ማህበራዊ ኑሮ ስርአት ወይንም ከገንዘብ አቅም ማነስ ጋር በተያያዘ በሚኖር ቸልተኝነት የተነሳ በሽንት መሽኛ አካባቢ የሚከሰት መጥፎ ጠረን ያለው ሽታ ወይንም ኢንፌክሽን ሲያጋጥማቸው ይታያል። በተለያዩ ባላደጉ ሀገራት ያሉ ልጃገረዶች ስለወር አበባ ሁኔታ እና በምን መንገድ ማስተናገድ እንደሚጠበቅባቸው

የሚያገኙት መረጃ ውስን ነው። ወላጆች ወይንም ትምህርት ቤቶች ይህንን በግልጽ ለልጃገረዶቹ መረጃ እንዳይሰጡ ከሚያደርጉዋቸው መካከልም ስለወር አበባ ከልጆች ጋር ማውራት እንደነውር ወይንም አሳፋሪ ተደርጎ የሚቆጠርበት በልማድ ይዘው የቆዩት አጋጣሚ በመኖሩ ነው።

በኮረዳነት እድሜ ላይ ሆነው የወር አበባን ማየት የጀመሩ ልጃገረዶች ተፈጥሮን የሚጋፈጡት ምንም አውቀት እና ዝግጁነት ሳይኖራቸው መሆኑን በማደግ ላይ ያሉ የተለያዩ ሀገራት መረጃ ዎች ያሳያሉ። ልጃገረዶቹ ከዚህም የተነሳ ግራ የመጋባት ፤ ፍርሀት እና ሀፍረት ስለሚሰማ ቸው የዚህም መጨረሻ ጭንቀት እና የወር አበባ በሚያዩ ጊዜ እራሳቸውን ከማህበራዊ ግንኙ ነት ማራቅን ይመርጣሉ። ከወላጆቻቸው የሚያገኙት ድጋፍ ደካማ የሆነ እንዲሁም ከአስተማ ሪዎች ምንም ድጋፍ የማይደረግላቸው እና የወር አበባ መቀበያን መግዛት አለመቻል ፤በትምህ ርት ቤታቸው ጽዳታቸውን ለመጠበቅ በቂ ውሀና መጸዳጃ ስፍራው ጭምር ምቹ ያለመሆን ለል ጃገረዶቹ ትልቅ ችግር ይሆናሉ። በተለያዩ ሀገራት በተደረጉ ጥናቶች እንደታየው ከሆነ በገጠር እና በከተማ ያለው ሁኔታ ልዩነት በመጠኑ ሆኖ ይታያል።

በኢትዮጵያ በተለያዩ አካባዎች የተለያዩ ማህበራዊና ባህላዊ እንዲሁም በግልጽ ውይይት ማድረ ግን በሚመለከት የተለያዩ ልምዶች በመኖራቸው ከወር አበባ ጋር በተያያዘ ለሚኖረው የጤንነት አጠባበቅ በጎ ያልሆነ አስተዋጽኦ እንደሚያደርጉ እሙን ነው። ከዚህም በተጨማሪ ወጣቶችን ያማከለ የስነ ተዋልዶ ጤና አገልግሎት በየጤና ተቋማቱ ቢኖሩ ልጃገረዶቹ የራስን የስነተዋልዶ ጤና በመጠበቁ ረገድ ማወቅ የሚገባቸውን እንዲያውቁ ያስችላል ። በዚህ ላይ በመመስረት በተለያዩ አካባቢዎች የሚደረጉ ጥናቶች የወር አበባ እና የጤና አጠባበቅን በሚመለከት ምን ጠንካራ እና ደካማ ጎን አለ የሚለውን

ለይቶ ለማወቅ እና የስነተዋልዶ ጤናን በሚመለከት ያለውን እውነታ ለመረዳት ያስችላሉ፡ ፡ ይህ ጥናትም መሰረት ያደረገው እውነታ ከላይ የተገለ ጸውን ሲሆን የተመለከተውም በአገሪቱ ሰሜን ምእራብ አቅጣጫ በባህርዳር የገጠር እና ከተ ሞች አካባቢ ከወር አበባ ጋር በተያያዘ ያለውን የጤና አጠባበቅ ሁኔታ ነው።

ጥናቱ የተደረገው በአውሮፓ አቆጣጠር Feb/2015 ሲሆን ጥናቱ በተደረገበት ወቅት እና በተደረ ገበት አካባቢ የነበሩ ልጃገረዶች ሁሉም እንዲካተቱ ተደርገዋል። የከተማ ልጃገረዶች 50 % እንዲሁም የገጠር ልጃገረዶች 40 % እና ሌሎች 10% የተካተቱበት ሲሆን በድምሩ አንድሺህ አስር ልጃገረዶች በጥናቱ ተካተዋል። የተገኘው ውጤት የሚያሳየውም የሚከተለውን ነው።

የወር አበባን ተከትሎ የሚተገበረውን የጽዳት ተግባር በተመለከተ የተለያዩ ሁኔታዎች አፈጻጸሙ ላይ በጎ ወይንም ጎጂ ተጽእኖ እንደሚያደርሱ በጥናቱ ታይቶአል። እነርሱም (…እድሜ፤የወር አበባ ለመጀመሪያ ጊዜ የታየበት እድሜ፤የጋብቻ ሁኔታ፤ ትምህርት…)ናቸው። ሌላው በጥናቱ ትኩረት የተደረገበት የወር አበባ መቀበያን ፓድ አጠቃቀም፤ የተጠቀሙበትን ፓድ የማስወገድ ሁኔታ፤ በቀን ምን ያህል ጊዜ ገላቸውን እንደሚታጠቡ የሚያሳዩ መልሶችን የሚጋብዙ ጥያቄዎች ቀርበዋል።

ልጃገረዶች ወይንም ሴቶች የሚሰጡት መልስ፡-

ንጹህ የወር አበባ መቀበያ ፓድ እንደሚጠቀሙ ፤

የተጠቀሙበትንም ሲያስወግዱ በተገቢው መንገድ ማለትም ሽንት ቤት ውስጥ መጣል በመሳሰለው መንገድ መሆኑ፤

ብልትን ጨምሮ በአካባቢው ያለውን ገላቸውን በቀን ሁለት ጊዜ ወይንም ከዚያ በላይ የሚታጠቡ ከሆነ፤

ከወር አበባ ጋር በተያያዘ የግል ጤናን የመጠበቁ ሁኔታ ብቁ ነው ያሰኛል፡፡ ይህ ካልሆነ ግን ለኢንፌክሽን የመጋለጥ ነገር ሊከተል ስለሚችል ብቁ አይሆንም፡፡ በዚህ መመዘኛ መሰረት በተደ ረገው ጥናት የተገኘው ውጤት የሚያሳየው ከከተማ 29.5% ከገጠር ደግሞ 21.9% የሚሆኑት ልጃገረዶች በወር አበባቸው ጊዜ ንጽህናቸውን ጠብቀዋል የሚያስችል ተግባር እየፈጸሙ መሆ ኑን ነው፡፡

ልጃገረዶች ወይንም ሴቶች በወር አበባ ጊዜ ንጽህናቸውን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ወይንም የማያስችሉአቸው ነገሮች የተለያዩ ናቸው፡፡

የወር አበባ መቀበያ ፓድ የመሳሰሉት አቅርቦት እንደልብ የማይገኝባቸው መኖሪያ አካባቢዎች፤ የልጃገረዶቹ የትምህርት ሁኔታ፤ የእናቶች አለመማር፤ የልጃገረዶቹ በትምህርት ላይ መሆን፤ የጋብቻ ሁኔታ፤ የወር አበባ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚመጣበት እድሜ፤...ወዘተ

የመሳሰሉት ነገሮች ልጆቹ ጤንታቸውን በጠበቀ መንገድ ተፈጥሮን እንዲያስተናግዱ የሚያደርጋቸው ግንዛቤ እንዲኖራቸው ግድ የሚልበት ሁኔታ ነው፡፡

በተደረገው ጥናት የታየው ውጤት የገጠርና የከተማ ልጃገረዶች ዘንድ ብዙም ልዩነት አይታይም፡፡ በሁለቱም ዘንድ በግዢ የሚገኘውን የወር አበባ መቀበያ የሚጠቀሙም፤ የማይጠ ቀሙም የጥናት ተሳታፊዎች ታይተዋል፡፡ ፈሳሽን ለመቀበል የሚያስችሉ ፓድ ሳይሆን ጨርቆ ችን የሚጠቀሙ ልጃገረዶች ቁጥርም (75.3%)ቀላል ሆኖ አልተገኘም፡፡ የተጠቀሙበትን በትክ ክለኛው መንገድ በማስወገድ ረገድ አብዛኞቹ የገጠር ልጃገረዶች የሚጠቀሙበት መንገድ ተቀባ ይነት ያለው ሆኖ ተገኝቶአል፡፡ ምናልባትም በከተሞች አካባቢ ጥቅም ላይ የሚውሉ መታጠቢያ ቤቶች የወር አበባ ፓድ ለመጣል አስቸጋሪ ሆነው ሊሆን ይችላል የሚል ግምት አለ፡፡

ልጃገረዶች በወር አበባ ጊዜ ከትምህርት እንደሚቀሩ የተለያዩ አገራት ጥናቶች ጭምር ያሳያሉ።ይህም በቁጥር ሲሰላ ከከተማ ልጃገረዶች 1/4ኛ/ከገጠር ደግሞ 1/5ኛ የሚሆኑ ናቸው። የዚህም ምክንያቱ የተለያየ ሲሆን ነገር ግን በቂ የሆነ የወር አበባ መቀበያ አለመኖር ወይንም ጽዳትን ለመጠበቅ የሚያስችል ዝግጅት እንዲሁም ወደትምህርት ቤት ሊሄዱ የሚችሉት ረዥም መንገድ ተጉዘው ሊሆን ስለሚችል እና ሌሎች ተመሳሳይ ችግሮችን ማስተናገድ ስለሚከ ብዳቸው …ወዘተ ሊሆን እንደሚችል ይገመታል።

ጥናቱ በማጠቃለያው እንደገለጸው ከሆነ ሴቶች የወር አበባን የሚያስተናግዱት ጤንነ ታቸውን ለመጠበቅ በሚያስችል ሁኔታ ነው ለማለት የሚያስደፍር አይደለም። ጥናቱ በተደረ ገባቸው አካባቢዎች የተገኘው ውጤት ዝቅተኛ ሲሆን ወደ 24.5% ነው። በጥናቱ መረጃ መሰረት በገጠርና በከተማ በሚኖሩ ልጃገረዶች መካከል ያን ያህል የሚባል ልዩነት አልተገኘም። ቢሆንም ግን በከተሞች አካባቢ ያሉ ልጃገረዶች የወር አበባ መቀበያን መጠቀማቸው ከገጠሩ ይልቅ ከፍ ያለ ነው። በእድሜ ከፍ ማለት፤ በመደበኛው ትምህርት መካፈል ወይንም የልጃ ገረዶቹ እናቶች ትምህርት ሁኔታ ትክክለኛውን ጤንነትን ለማግኘት የሚረዳ የጽዳት ሁኔታን ተጠቃሚ ለመሆን እንደሚያግዝ በጥናቱ ተደርሶበታል። ስለዚህም ኮረዳዎች ወይንም ልጃገረዶች የወር አበባን ተፈጥሮአዊ ሁኔታ አውቀው እና በምን መልክ ጽዳትን በጠበቀ መልኩ ማስተ ናገድ እንደሚጠበቅባቸው ከቤተሰብ እንዲሁም ከትምህርት ቤት ወይንም ከሌሎች ማለ ትም ታዳጊዎችን ባማከለ መንገድ መዘጋጀት ከሚገባቸው መድረኮች መረጃ መገኘት አለበት። ልጃገረዶቹ ተፈጥሮአዊ ሁኔታው ከመከ ሰቱ በፊት ቅድመ ዝግጅት እንዲያደርጉ ማስቻል ያስፈልጋል ዶ/ር ሙሉቀን አዛገ በጥናቱ እንደገለጹት።

ከክብደት በታች የሚወለዱ ልጆች ምክንያትና መፍትሔው

ከክብደት በታች መወለድ ማለት አንድ ህጻን ሲወለድ ሊኖረው ከሚገባው ክብደት በታች ሲኖረው ማለት ነው። አንድ ህጻን በሚወለድበት ወቅት ክብደቱ 2.500-ግራም ሲደርስ ትክክለኛው ዝቅተኛ ክብደት ነው ይባላል። አዲስ ከሚወለዱና እድሜያቸው ከአንድ ወር በታች ሳሉ ከሚሞቱ ሕጻናት 3/4ኛ የሚሆኑት የሚሞቱት በተወለዱ በመጀመሪያው ሳምንት ነው።

ከአንድ አራተኛው በላይ የሚሆኑት ደግሞ በመጀመሪያው 24-ሰአት ጊዜ ውስጥ ይሞታሉ፡ ፡በአለም አቀፍ ደረጃ እድሜያቸው ከ5 አመት በታች ሳለ ከሚሞቱት ልጆች 40% የሚሆኑት የሚሞቱት በጨቅላነታቸው ነው።

የጽንስና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር በአንድ አመት ለአራት ጊዜ በሚያወጣው ጆርናል Volume 10 No. 2 April, 2018 ላይ የጽንስና ማህጸን ሐኪሞች በሆኑት በዶ/ር ትዝታ አብርሀምና በዶ/ር አብዱልፈታህ አብዶሽ የወጣው ጥናት ከክብደት በታች ስለሚወለዱ ጨቅላዎች ጠቃሚ ሀሳቦችን ያስነብባል። ባለሙያዎቹ ያወጡት ጥናት እንደሚያመለክተው በእድሜ ከ0-7-ቀናት የሆናቸውና በቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል በአንድ አመት ውስጥ በተወለዱ ጨቅላዎች ላይ ለአንድ አመት በተሰራው ስራ ጨቅላዎቹ በምን ምክንያት ከክብደት በታች ሆነው እንደተወ ለዱና በምን አይነት ክትትል ወደ ደህና ሕይወት እንደተቀላቀሉ ያሳያል።

ክብደታቸው እጅግ አናሳ ነው የሚባሉት አዲስ ተወላጆች ወይንም እድሜያቸው ከአንድ ወር በታች የሆኑ ሲሆኑ ክብደታቸውም በግምት ከ1000-1499-ግራም ወይንም ከ1-15 ኪሎ የሆናቸው ናቸው። በቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ሆስፒታል ሜዲካል ኮሌጅ

በጠቅላላው ከተወ ለዱት ልጆች ውስጥ 4-7/% የሚሆኑት ከክብደት በታች ሆነው የተወለዱ ሲሆን ይህም ምናልባት ለከፋ የጤና ችግር ወይንም ለሞት ሊያጋልጣቸው እንደሚችል ይገመታል።

ለጥናቱ በምክንያትነት የተቀመጠውም በሆስፒታሉ ከሚወለዱ ጨቅላዎች ምን ያህሉ ከክብደት በታች ሆነው እንደሚወለዱ ለማወቅና ምን አገልግሎት ቢሰጥ ሕይወታቸውን ለመ ቀጠል ያስችላቸዋል የሚለውን እና አገልግሎቱንም በተገቢው ለማዳረስ እንዲሁም የጨቅላዎቹ ሕይወት በጥሩ ሁኔታ እንዲቀጥል ለማስቻል አመላካች ነገሮችን ለመጠቆም ነው።

ጥናቱም ለአንድ አመት ያህል ማለትም ከጃንዋሪ 1-ዲሴምበር 31/2016 ያሉትን በጣም ከክብደት በታች የተወለዱ 161-ጨቅላዎችን ያካተተ ነበር። የመጀመሪያዎቹ ሰባት ቀናት በሕይወት የመኖራቸው ወይንም ከሆስፒታሉ እንዲወጡ መደረጉ አለዚያም በሕይወት መኖር አለመኖራቸው በሐኪሞቻቸው የሚሰጠውን ማረጋገጫም ጥናቱ አካቶአል።

ጥናቱ እንደሚያረጋግጠው የመወለጃ ጊዜያቸው ሳይደርስ የሚወለዱ ልጆች በሕክምናው ዘርፍ አንዱ አስቸጋሪ ሁኔታ ነው። እንደ አስቸጋሪ የሚታይበት ምክንያትም የሚወለደውን ሕጻን ለማትረፍ ወይንም ሙሉ ጤንነቱ የተሟላ እንዲሆን እንዲሁም አካሉ እንዳይጎድል ለማድረግ የሚሞከረውን እንዳይሳካ ሊያደርግ ስለሚችል ነው። አዲስ የተወለዱ ሕጻናት በክ ብደታቸው ከ1000-1499/ግራም የሚሆኑበት አንዱ ምክንያትም የመወለጃ ጊዜያቸውን ሳይጨ ርሱ ስለሚወለዱ ነው።

ከክብደት በታች ሆነው በሚወለዱ አዲስ ሕጻናት ላይ የሚከሰተው የሞት አደጋ በጤናማ ክብደት ከሚወለዱት 30/ጊዜ የበለጠ ነው። እነዚህ ህጻናት በሆስፒታል አልጋ ይዘው ለረጅም ቀናት የሚቆዩ ሲሆን በሕክምናው የሚደረግላቸው አገልግሎትም በበጀት ሲሰላ

ከፍተኛ ነው። ካለቀናቸው ከክብደት በታች ሆነው በሚወለዱ ልጆች ሕክምና ምክንያት የሚወጣውን በጀት በአሜሪካ ያሰላ አንድ ጥናት እንደሚያሳየው በአመት 26/ቢሊዮን ዶላር ይደርሳል።

በእርግጥ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ላለፉት አስርት አመታት ገና የተወለዱ ሕጻናት ሞት በተለይም ባደጉት ሀገራት በስፋት የቀነሰ መሆኑን የተለያዩ ጥናቶች ይጠቁማሉ። የዚህ ምክንያቱም በእርግዝና ወቅት ከፍተኛ ችግር የገጠማቸውን እናቶች እንዲሁም ህጻናቱ ከተወለዱ በሁዋላ ያለውን የጤና አገልግሎት በተሻሻለ መንገድ መስጠት በመቻላቸው ነው። በአፍሪካ ካለጊዜያ ቸው እና ከክብደት በታች ሆነው አዲስ የተወለዱ ሕጻናትን ሕይወት የመታደግ ነገር እስከአሁን ብዙም አስደንጋጭ ነገር አይታይም እንደጥናቱ ።

በኢትዮጵያ በተደረገ የማህበረሰብ እና የጤና ዳሰሳ እንደተገኘው እውነታ ከ1000/ በሕይወት ከሚወለዱ ሕጻናት ውስጥ 29/የሚሆኑት ጨቅላዎች ይሞታሉ። ከክብደት በታች ስለሚወለዱ ሕጻናት ሁኔታ በስፋት የሚዘገበው በአደጉት ሀገራት ሲሆን በመልማት ላይ ባሉ ሀገራት ግን መረጃው ብዙም አይደለም። ስለዚህም ለማህጸንና ጽንስ ሐኪሞች ከክብደት በታች አለቀናቸው ስለሚወለዱ ጨቅላዎች ደህንነት ወይንም በሕይወት የመቀጠል ሁኔታ ለመገመት እንደሚያ ስቸግር እሙን ነው። ስለሆነም ገና የተወለዱ ጨቅላዎችን ሕይወት ለማስቀጠል እንዲቻል የተለያዩ ጥናቶች ቢሰሩ ጥሩ እገዛ ሊያደርጉ እንደሚችሉ ይህ ጥናት ያሳያል።

ጥናቱ በተደረገበት በቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ በአውሮፓ አቆጣጠር ከጃንዋሪ 1-ዲሴምበር 31/2016 ድረስ ከክብደት በታች የተወለዱ ጨቅላዎች ሁኔታ ተካቶአል። በሕይወት የተወለዱት ጨቅላዎች ክብደት ከ1000-1499-

ግራምየሚደርስ ሲሆን የተፈጥሮ ችግር ያለባቸውን እና ሞተው የተወለዱትን ግን ጥናቱ አልተመለከተም፡፡

በሆስፒታሉ በአንድ አመት ጊዜ ውስጥ ከነበረው 9531/ የማዋለድ ስራ 9883/ልጆች የተወለዱ ሲሆን ከእነዚህ ልጆች መካከል ከክብደት በታች ሆነው የተወለዱት 264(2.7%) ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ 193/የሚሆኑት በሕይወት የተወለዱ ናቸው፡፡ የተቀሩት ሞተው የተወለዱ ናቸው፡፡ ስለዚህ ለጥናቱ የተያዙት 161/ከክብደት በታች የሆኑ ጨቅላዎች በጥናቱ የተካተቱ ቢሆንም 32/የሚሆኑት ግን በነበረባቸው ተፈጥሮአዊ ችግር የተነሳ አልተተኮ ረባቸውም፡፡

ጨቅላዎች ከክብደት በታች ሆነው ለምን ይወለዳሉ ሲባል የተለያዩ ምክንያቶች አሉ፡፡ አንድ ልጅ የመወለጃ እድሜው ከመድረሱ በፊት ሲወለድ ብዙ ጊዜ ከክብደት በታች መሆኑ የሚያጋጥም ነው፡፡

ከዚህ በተጨማሪ ተጠቃሽ የሚሆኑት፤ ከክብደት በታች የሆነ ልጅን መውለድ በዘር የሚተላለፍ መሆኑ ነው፡፡ ለምሳሌ በአሜሪካ በተደረገ ጥናት እንደተገለጸው ብዙ ጊዜ አፍሮ አሜሪካን የሚባሉ ዘሮች ከነጮቹ ይበልጥ ከክብደት በታች የሆነ ልጅ እንደሚወልዱ Standard children health የተሰኘው ድረገጽ ለንባብ ብሎታል፡፡

ከላይ በተገለጸው ድረ ገጽ በመቀጠል የተመለከተው....

እድሜያቸው ከ15/አመት በታች የሆኑ ሴት ልጆች የሚኖራቸው እርግዝና ጽንሱ ካለጊዜው የመወለድና ከክብደት በታች መሆንን ያጋጥማል፡፡

ከአንድ በላይ ማርገዝ ሌላው ምክንያት ነው፡፡ መንትያም ይሁን ሌላ መጠን በአንድ ጊዜ መውለድ ሌላው ከክብደት በታች ልጅ ለመውለድ ምክንያት ነው፡፡ ከግማሽ በላይ

የሚሆኑ መንትያዎችና ሌሎችም ክብደታቸው ከመጠን በታች ሆኖ መወለዳቸውን መረጃዎች ይጠቁማሉ፡፡

የእናቶች ጤንነት አለመሟላት ሌላው ከክብደት በታች ልጅ እንዲወለድ ምክንያት ነው፡፡ በተለይም የተለያዩ መድሀኒቶችን ፤አልኮሆል፤እና ሲጋራ ማጤስ የሚያዘወትሩ እናቶች ጽንስ ዝቅተኛ ክብደት ይዞ ይወለዳል፡፡

በአኑዋኑዋርም ዝቅተኛ በሆነ ደረጃ ያሉ እናቶች የተመጣጠነ ምግብ ስለማያገኙ እና በእርግዝናቸው ወቅት ተገቢውን እንክብካቤ ስለማያገኙ ጽንሱ ሲወለድ ከክብደት በታች ሊሆን ይችላል፡፡

የደም ግፊታቸው ያልተስተካከለ እናቶች በእርግዝና ወቅት ጽንሱን ከክብደት በታች የመወለድ ችግር እንደሚገጥማቸው ተስተውሎአል፡፡ ብዙውን ጊዜም በደም ግፊቱ ምክንያት እናትየው እንዳትጎዳ ሲባልም ጽንሱ ከመወለጃ ጊዜው አስቀድሞ እንዲወለድ ስለሚደረግ ከክብደት በታች የመሆን አጋጣሚው ከፍ ያለ ነው፡፡

በኢትዮጵያ በቅዱስ ፓውሎስ ሆስፒታል ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ በተደረገው የአንድ አመት ጥናት ከክብደት በታች የተወለዱ ጨቅላዎች 2.7% ናቸው፡፡ ከእነዚህ ውስጥ 77.0% የሚሆኑት በመጀመሪያው ሰባት ቀን በሁሉም መስክ ጤንነታቸው ተመርምሮ አገግመዋል፡፡ ቀደም ሲል የተሰሩ ጥናቶች ሲነጻጸሩ ችግሩ እየተቀረፈ በመሄድ ላይ መሆኑን ያሳያል፡፡ ለም ሳሌም በጂማ ሆስፒታል ከጃንዋሪ 2012-ዲሴምበር 2012/ የነበረው 56% እና በጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ከጁላይ 2011-ጁን 2012/ 60.8% ያህል ከክብደት በታች የተወለዱ ጨቅ ላዎች በመጀመሪያው ሳምንት አገግመው ነበር፡፡

እንደመፍትሔ ከሚወሰዱት መካከል ዋነኛው በእርግዝና ወቅት ያላሰለሰ ክትትል ማድረግ ነው። ይህ ክትትል በጽንሱም ሆነ በእናትየው ላይ ምንም አይነት ችግር ከመከሰቱ በፊት እርምጃ ለመውሰድ ስለሚያስችል ህብረተሰቡ ችላ ሊለው አይገባም።

የበሽታውን ምንነት ማንም ሳያውቅላቸው የሞቱ ብዙ ናቸው

ባለፈው ሳምንት እትም ሴቶች ስለመሃጸን በር ካንሰር ምን ያህል ግንዛቤ አላቸው? ዝንባሌያ ቸው እንዲሁም አስቀድሞ በመከላከሉ ረገድ ምን ያህል ተግባራዊ እንቅስቃሴ ያደርጋሉ ? የሚለውን በደቡብ አካባቢ ከተደረገ ጥናት የተወሰነ ነገር አስነብበናል፡፡ ሴቶች በተለይም በኢት ዮጵያ ለሞት የሚዳርጋቸው የካንሰር አይነት የተለያየ ቢሆንም የማህጸን በር ካንሰር በገዳይነቱ በሁለተኛነት ደረጃ መመዝገቡን ጥናቱ ይፋ አድርጎአል፡፡

ሴቶችን በዋናነት ይጎዳሉ ተብለው የሚታወቁት የማህጸን ካንሰር አይነቶች ሶስት ናቸው፡፡

የማህጽን በር ካንሰር...(cervical cancer) ፣ይህ በተለይም በታዳጊ አገሮች ከማህጸን ካንሰሮች (80 %) ያህል ይይዛል፡፡

ከሴት የዘር ፍሬ የሚነሳው (Ovarian cancer) ሌላው የካንሰር አይነት ሲሆን ይሄ ግን ባደጉ ባላደጉ አገሮች ተብሎ የማይለይ ሁሉም አካባቢ የሚከሰት ነው፡፡

ሌላው (Endometrial cancer) ኢንዶሜትሪያል ካንሰር የሚባለው ነው፡፡

የማህጸን በር ማለት ልጅ የሚወለድበት ወይንም የታችኛውንና የላይኛውን የማህጸን ክፍል የሚያገናኝ ነው፡፡ ይህ አካል ቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ ሊከሰት ያሰበውን የካንሰር ሴል አስቀድሞ ህመም ሳይከሰት እና ሕመሙም ወደ ካንሰር ሳይለወጥ ማከም ይቻላል፡፡ በእርግጥ ሕመሙ ገና ሲጀምር ምንም ስሜት ስለማይኖር ወይንም ሊታወቅ የሚችልበት መንገድ ስለማይኖር ማንኛዋም ሴት በተለይም እድሜዋ ከ25-30-አመት ከደረሰ በተወሰነው የጊዜ ገደብ ቅድመ ካንሰር ምርመራ ማድረግ ይጠበቅባታል፡፡ ይኼውም ...በየአመቱ፤በሁለት አመት፤ ወይንም ከአምስት አመት በፊት ምርመራ እያደረጉ እራሳቸውን አስቀድመው ማወቅ ይገባቸዋል፡፡

የማህጸን በር ካንሰር ወደ ካንሰር ከተለወጠ በሁዋላ ሴትየዋ በአካልዋ ላይ የምታያቸው ምልክ ቶች ይኖራሉ። አንዲት ሴት በብልት አካባቢ ፈሳሽ፤ቁስል የመሳሰሉት ነገሮችን ካየች ሕመሙ ወደካንሰር ደረጃ ተለውጦአል ማለት ነው። የማህጸን በር ካንሰር በጊዜው ተደርሶበት ሕክምና ከተደረገለት የሚድን ሕመም ስለሆነ ሴቶች በእድሜያቸው 6-/አመት እስኪሞላቸው ድረስ ጊዜውን ጠብቀው ምርመራ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።

ነጻነት አበራ አሰፋ ከወላይታ ሶዶ ዩኒቨርሲቲ እንደሰሩት ጥናት ለማህጸን በር ካንሰር የሚያጋልጡ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ። እነሱም ከዚህ እንደሚከተለው ናቸው።

የመጀመሪያው Human papilloma virus (HPV) ነው። ይህ ቫይረስ በመላው አለም ለሕመሙ መንስኤ እንደሚሆን የታመነ ሲሆን ይኼውም ከ11-12% ሲሆን ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገራት ግን በከፍተኛ ደረጃ ማለትም ወደ 24 % ይደርሳል። በኢትዮጵያ ይህ ነው የሚባል ግልጽ ያለ የተመዘገበ መረጃ ባይኖርም በህብረተሰቡ ውስጥ ወደ 35.8/% የሚሆኑ ሴቶች በምስራቅ አፍሪካ በቫይ ረሱ ምክንያት ከሚከሰት ኢንፌክሽን ለህመም እንደተጋለጡ የሚያሳይ ሲሆን ይህ ኢትዮጵያንም የሚጨምር መረጃ ነው።

ሌላው ከባህላዊ ሁኔታዎች ጋር የተያያዘ ነው።ሂዩማን ፓፒሎማ ቫይረስ ወደካንሰር እንዲያድግ በር የሚከፍቱ ባህላዊ ድርጊቶች አሉ።ከእነዚህም መካከል የልጅነት ጋብቻ ተጠቃሽ ነው። የልጅነት ጋብቻ በተለይም በገጠር አካባቢ የተለመደ ድርጊት ሲሆን በስፋት የሚስተዋለ ውም በኢትዮጵያ ሰሜናዊ አካባቢ ነው። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሴት ህጻናት ካለእድሜያቸው ካገቡ በሁዋላ በመጀመሪያ ልጅ ሲወልዱ የማህጸን በር ካንሰር የመታየት እድሉ ሰፊ ይሆናል። ጥናቶች እንዳረጋገጡትም በ16/አመት ወይንም ከዚያ በታች ባለ እድሜ የመጀመሪያ ልጅ ከወለዱ ሴቶች የተገኘው 2.5%ያህል ሲሆን ከዚያ በላይ እስከ ሀያ አመት እና ከዚያ በላይ ባሉት ሴቶች ደግሞ በቫይረሱ ምክንያት ለማህጸን በር ካንሰር

የመጋለጣቸው እድል 2.2/% በመሆን ዝቅ ያለ ነው፡፡ አልፎ አልፎም ከአንድ በላይ ጋብቻ በሚፈጸምባቸው አካባቢዎች ለቫይረሱ የመጋለጥ እድላቸው ሰፊ ይሆናል፡፡

ከብዙ ሴቶች ወይንም ወንዶች ጋር የወሲብ ግንኙነት መፈጸም ሌላው ለማህጸን በር ካንሰር የሚያጋልጥ ተግባር ነው፡፡ በዚህ ግንኙነት ምክንያት በግብረስጋ ግንኙነት ምክንያት ለሚተላለፉ በሽታዎች የመጋለጥ እድልም ይኖራል፡፡

ከኢንፌክሽን ጋር በተያያዘ በተለይም ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር በተገናኘ Human papilloma virus (HPV) የማህጸን በር ካንሰር እንዲከሰት የማድረግ እድል አለው፡፡ ፓዝ ፋይንደር ኢትዮጵያ በአንድ ወቅት እንዳወጣው መረጃ ከሆነ 534.000/የሚሆኑት የኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ያለ ሴቶች አብዛኞቹ በማህጸን በር ካንሰር ለመያዝ የተጋለጡ ነበሩ፡፡

ድህነት፤ ከሰሀራ በታች ላሉ የአፍሪካ አገራት እስከአሁን ባለው ሁኔታ ድህነት መገለጫቸው መሆኑ አያጠያይቅም፡፡ የማህጸን በር ካንሰር እና ድህነት የሚያያዙበትን ምክንያት ሲያብራራ ዝቅተኛ የኢኮኖሚ ደረጃ ባላቸው ቤተሰቦች አስቀድሞ ሕመሙን ለመከላከልም ይሁን ህመሙን ካወቁት በሁዋላ እራሳቸውን ሙሉ በሙሉ የሚፈለገውን ወጪ ሸፍነው ለመታከም ዝግጁ ስለማይሆኑ የካንሰር ህመሙ ሲበረታ ይስተዋላል፡፡ ስለዚህም የማህጸን በር ካንሰር የዝቅተኛው ማህበራዊና ኢኮኖሚ አካባቢዎች በሚል ይታወቃል፡፡

ንቃተ ሕሊና አለመኖር ለችግሩ መኖር ሌላው ምክንያት ነው፡፡ የማህጸን በር ካንሰር በቅድሚያ ጥንቃቄ ከተደረገ መቶ በመቶ ሊድን የሚችል ሕመም ነው፡፡ በእርግጥ የአገልግሎቱ ብቃትና የሴቶቹ ንቃተ ሕሊና ሁኔታውን ይወ ስነዋል፡፡ በኢትዮጵያ በቅርብ ጊዜ የተደረገ ጥናት እንደሚያሳየው ሰዎች ነገሮችን በግልጽ ከመ ናገር ወይንም

ወደሕክምናው ከመሄድ እራስን ማቀብን እንደሚያወግዙና በግልጽ ከቤተሰ ብም ሆነ ከሚመለከታቸው ባለሙያዎች ጋር መወያየት እንደሚገባ እንደሚያምኑ ያሳያል፡፡ በህብረ ተሰቡ ዘንድ ያለው የማህጸን በር ካንሰር እውቀት የተወሰነ እንደሆነም ጥናቱ አሳይቶ አል፡፡ በተለይም ከገጠሪቱ ኢትዮጵያ የመጡ የጥናቱ አካላት ስለማህጸን በር ካንሰር እውቀቱም የላቸ ውም ...ሰምተውም አያውቁም፡፡ ስለሕመሙ ሁኔታ ሲነገራቸው የተገኘው አሳዛኙ ምላሽ....ብዙ ሴቶች በተገለጸው ሕመም ሲሰቃዩ እንደነበርና የበሽታውን ምንነት ግን ማንም ሳያውቅላቸው መሞታቸውን ነበር፡፡ በኢትዮጵያ በዋና ከተማዋም በተደረገው የዳሰሳ ጥናት እንደታየው ከሆነ በኤችአይቪ ቫይረስ ከተያዙ ሴቶች ውስጥ 1/3ኛ የሚሆኑት ብቻ ስለ ማጸን በር ካንሰር እንደሚ ያውቁ ተናግረዋል፡፡ ብዙዎቹም የማህጸን በር ካንሰር የማይድን በሽታ መሆኑን እንደሚያምኑ ተናግረዋል፡፡

የማህጸን በር ካንሰርን መከላከልና መኖር አለመኖሩን አስቀድሞ ማወቅ ለሴቶች ጤና እና ሕይወት ማዳን መሰረታዊ ነገር ነው፡፡ ሴቶች የስነተዋልዶ ጤናን በሚመለከት በማህጸን በር ምክንያት ብቻ ሳይሆን በሁሉም ዘርፍ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ እንዲችሉ እውቀታቸውን ማጎልበት ጠቃሚ ይሆናል፡፡ ጥናት አቅራቢዋ ነጻነት እንደሚገልጹት በኢትዮጵያ የማህጸን በር ካንሰርን በሚመለከት የተለያዩ ቅድመሁኔታዎችን ማመቻቸት ፤ ፕሮግራሞችን መዘርጋት አስፈላጊ ነው ፡፡ በእርግጥ ስልጠና ያላቸው ባለሙያዎች እጥረት እንዲሁም ፊት ለፊት እለት በእለት የሚያጋጥሙ ለሕሙማን ልዩ ትኩረት እንዲስት የሚያስገድዱ ሁኔታዎች መኖራቸውና የተለያዩ የጤና ፍላጎቶችን ማሟላት ግድ ስለሚሆን ሊያስቸግር ይችላል፡፡

ይታገሱ ሀብታሙ አወቀ፤ሳሙኤል ዮሀንስ አያንቶ እና ታሪኩ ላላጎ ኤርሳዶ ከማህጸን በር ካንሰር ጋር በተያያዘ ያለውን እውቀት ዝንባሌ እና ድርጊት በፈተሹበት ጥናታቸው እንዳመ

ለከቱት ከሆነ ሴቶች በስነተዋልዶ ጤናቸው ጉዳይ የተሸለ እውቀት እንዲኖራቸው ፤ንቃተ ህሊናቸው እንዲዳብር ማድረግ እና መረጃ በቀላሉ እንዲያገኙ ማስቻል ያስፈልጋል። ይህንን የማህጸን በር ካንሰርን ምንነትና የመከላከሉን ተግባር በሚመለከት ከሌሎች ለእናቶች ከሚሰጡ መረጃዎች ጋር በማያያዝ በሆስፒታሎችም ይሁን በጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች አማካኝነት ለእናቶች መስጠት ይቻላል። ለምሳሌም በእርግዝና ክትትል ወቅት ወይንም ከቤተሰብ እቅድ ዘዴ ፕሮግራም ከመሳሰሉት ጋር አዛምዶ በማንሳት ሴቶች በማህጸን በር ካንሰር ዙሪያ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ ይጠቅማል። በማህጸን በር ካንሰር ዙሪያ ሰፋ ያለ ጥናት ቢደረግም ጠቃሚ ስለሚሆን በዚህ ዙሪያ ትኩረት ያደረጉ ሁሉ ቢያስቡበት መልካም ነው።

ስለማህጸን በር ካንሰር እውቀት፤ግንዛቤና፤የመከላከል ተግባር

ሴቶች እድሜያቸው ከሰላሳ አመት በላይ ከሆነ ቢቻል በአንድ አመት ካልተቻለ በሶስት አመት ወይንም በአምስት አመት አንዴ የህክምና ምርመራ በማድረግ ጤንነታቸውን መከታተል ይገባቸዋል፡፡

ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ

የማህጸን በር ካንሰር በሴቶች ላይ የሚከሰት አስከፊው የካንሰር አይነት እና በአጠቃላይም በገዳይነት ደረጃው ከፍ ያለ ቦታ የሚሰጠው ነው፡፡ በ2018ዓ/ም እንደተመዘገበው መረጃ በየአመቱ በአለም አቀፍ ደረጃ 500,000-አምስት መቶ ሺህ አዲስ ህሙማን ተገኝተዋል፡፡ በአብዛኛው ሁሉም የማህጸን በር ካንሰር ሕመሞች Human Papilloma Virus (HPV)ከሚባለው የቫይረስ አይነት ጋር የሚገናኙ ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ ይህ ቫይረስ ያለባቸው አብዛኞቹ ሴቶች የማህጸን በር ካንሰር ችግር ላይገጥማቸው እንደሚችልም በሕክምናው ዘርፍ ታይቶአል፡፡የማህጸን በር ካንሰር የሚይዛቸው ሴቶች ከሂዩማን ፓፒሎማ ቫይረስ ኢንፌክሽን ጋር በተያያዘ ወይንም በሌሎች የአኑዋኑዋር ሁኔታዎች ጋር በተያያዘ ሊከሰት እንደሚችል ይገመታል፡፡

Human Papilloma Virus (HPV) ስለሚባለው ቫይረስ ማወቅ ከሚያስፈልገው ነገር የሚከተለው ይገኝበታል፡፡

የግብረስጋ ግንኙነት ከተለያዩ ወንዶች ጋር የምታደርግ ሴት በአንድ አጋጣሚ በ Human Papilloma Virus (HPV) ልትያዝ ትችላለች፡፡ ነገር ግን ወደ 90/% በላይ የሚሆኑት በቫይረሱ ቢያዙም እንኩዋን ኢንፌክሽኑ ከአንድ እስከ ሁለት አመት ከቆየ በሁዋላ በራሱ ጊዜ ምንም ዘላቂ ሕመም ሳይኖረው ሊድን ይችላል፡፡

በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ኮንዶምን መጠቀም ከቫይረሱ እራስን ለመከላል ሊያግዝ ይችላል፡፡ ሴቶች ከብዙ ወንድ ጋር ሳይሆን ከአንድ ወንድ ጋር ብቻም የወሲብ ግንኙነት ቢፈጽ ሙም በቫይረሱ አይያዙም ማለት አይደለም፡፡ ስለዚህም በተወሰነ ጊዜ በሕክምና ምር መራ እያደረጉ እራስን ማወቅ ተገቢ ይሆናል፡፡

ከማህጸን በር ካንሰር ጋር በተያያዘ ብዙ የሚነሱ ነጥቦች ያሉ ሲሆን ከእነዚህ ውስጥ በህመሙ ዙሪያ ያለው እውቀት፤ ግንዛቤ እና እራስን ከሕመሙ ለመከላከል የሚደረገው ጥንቃቄ ምን ይመስላል? የሚለውን ከአንድ ጥናት የተወሰደ እውነታ ለንባብ ብለናል፡፡ ጥናቱን ይፋ ያደረጉት ይታገሱ ሀብታሙ አወቀ፤ሳሙኤል ዮሀንስ አያንቶ እና ታሪኩ ላላጎ ኤርሳዶ ናቸው፡፡ ጥናት የተደረገውም በኢትዮጵያ በደቡብ አካባቢ በሆሳእና እና ሀዲያ ዞን ነው፡፡ ለጥናቱ የተመረጡት ሴትችም ጡት በማጥባት እድሜ ያሉ ናቸው፡፡

ጥናቱ እንደሚያስረዳው የማህጸን በር ካንሰር በኢትዮጵያ ሴቶችን ከሚገድሉ የካንሰር አይነቶች በሁለተኛነት ደረጃ የሚቀመጥ ሲሆን ይህን እስከ 20200/ም (በአውሮፓ አቆጣጠር) ለመከላከል የሚያስችል ግብ ተቀምጦ እየተሰራበት የሚገኝ ነው፡፡ የማህጸን በር ካንሰርን ለመከላከል የሚያስችል በሀገር ደረጃ ያለ እውቀት ፤ግንዛቤና ድርጊት ምን ይመስላል ለሚለው ጥናት ወደ 583/ሴቶች የተሳተፉ ሲሆን ጥናቱ የተጠናቀቀውም June 2015ዓ/ም ነበር፡፡

ከላይ እንደተጠቀሰው በጥናቱ ከተካተቱት 583-እናቶች መካከል ወደ ሁለት መቶ ሰባ (46.3%) የሚሆኑት ሲጠየቁ የማህጸን በር ካንሰር ስለሚባለው ነገር ሙሉ የሆነ እውቀት አልነበራ ቸውም፡፡ ለጥያቄው ከቀረቡት ውስጥ ሀምሳ ስምንት (9.9%) የሚሆኑት ጥናቱ ከመጀመሩ በፊት በተሳሳተ መንገድ ሕመሙን የገለጹ ናቸው፡፡ ሁለት መቶ ሶስት (34.8 %) የሚሆኑት ጭርሱንም ስለህመሙ መረጃ የሌላቸውና የተሳሳተ ግንዛቤ ያላቸው

እንዲሁም የማህጸን በር ካንሰርን መኖር አለመኖሩን አስቀድሞ ለማወቅ የህክምና ፍላጎት የሌላቸው መሆኑም ከግንዛቤ ገብቶአል። በተጨማሪም ስለማህጸን በር ሕክምናም ሆነ ስለመከላከሉ ምንም አይነት መረጃ አግኝተው የማያውቁ ነበሩ። በጥቅሉ በፍተሻው የተገኘው በማህጸን በር ካንሰር ዙሪያ ያላቸው እውቀት የደከመ እና መከላከሉንም እንደማያውቁት ነው። የእውቀት መድከም ደግሞ ከግንዛቤ እና ዝንባሌ መድከም ጋር እንደሚያያዝ እሙን ነው። ይህ እውነታ ሕመሙን እንዳይከሰት ለማድረግ የማያስችል መሆኑን የጥናቱ አቅራቢዎች ይገልጻሉ።

የካንሰር ሕመም ባደጉትም ይሁን በማደግ ላይ ባሉ ሀገራት በየጊዜው መጠኑ እየጨመረ እና አስከፊ እየሆነ እንዲሁም ከፍተኛ ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ትልቅ የጤና ችግር እየሆነ በመጣ በት ዘመን ላይ እንገኛለን። የካንሰር ሕመም ታማሚዎቹን ከማሰቃየት ባሻገር የኢኮኖሚ እና የማህበራዊ ሁኔታዎች ቀውስ ነው። ምንም እንኩዋን ጉዳዩ አለም አቀፍ ቢሆንም በተለይም በታዳጊ እና በመካከለኛው አገሮች ሕመሙን ለመመርመርም ይሁን ሕክምናውን ለመስጠት ያለው ሀብት ውስን በመሆኑ በፍጥነት ሕመሙ እየጨመረ እና ብዙዎችን ተጎጂ እያደረገ ነው።

ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ ሀገራት በየአመቱ ከ100.000 ሴቶች 34.8ከመቶ የሚሆኑ ሴቶች በሚደረግላቸው ምርመራ አዳዲስ በካንሰሩ እንደሚያዙ ታውቆአል። ከእነዚህም ውስጥ ከ100.000/ውስጥ 22.5/% የሚሆኑት ሴቶች በሕመሙ ምክንያት ይሞታሉ። በሰሜን አሜሪካ ከሚኖረው በካንሰሩ የመ ሞት እድል ጋር ሲነጻጸር እጅግ ከፍተኛ ነው። በሰሜን አሜሪካ ከ100.000 እናቶች በጡት ካንሰር ምክንያት 6.6% በማህጸን በር ካንሰር ምክንያት ደግሞ 2.5/%ሴቶች ሊሞቱ እንደሚችሉ መረጃዎች ይጠቁማሉ።

የጡት እና የማህጸን በር ካንሰር በታዳጊ አገሮች ዋናዎቹ ሴቶችን ገዳዮች የሆኑ በሽታዎች ሲሆኑ የማህጸን በር ካንሰር በአመት እስከ 882.900/ የጡት ካሰር ደግሞ እስከ 444.500/ የሚደርሱ አዲስ ታማሚዎች ወደሕክምናው ይቀርባሉ። በታዳጊ አገሮች በጡት ካንሰር በአመት 324.300/ሴቶች ሲሞቱ በማህጸን በር ካንሰር ደግሞ 230.400 ሴቶች በየአመቱ ለሕልፈት ይዳረጋሉ። ይህ ቁጥር በአለም አቀፍ ደረጃ እስከ 2025ዓ/ም ድረስ ከፍ እንደሚል የሚገመት ሲሆን በጡት ካንሰር የሚሞቱ ሴቶች 720.905 እንዲሁም በማህጸን በር ካንሰር ደግሞ 394.905 የሚሆኑ ሞቶች ሊያጋጥሙ እንደሚችሉ ጥናቱ መረጃውን ጠቅሶ ለንባብ ብሎአል።

በኢትዮጵያ በጥቅሉ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በተለይም የማህጸን በር ካንሰር ሕመም ድርብ ጫና የፈጠረ ሕመም ነው። ምንም እንኩዋን በኢትዮጵያ በብሔራዊ ደረጃ የተደረገ ጥናት ባይኖርም በካንሰር ላይ ጥናት የሚያደርገው አለምአቀፍ ቡድን (IARC) የማህጸን በር ካንሰር በሁለተኛ ደረጃ ገዳይ መሆኑን አረጋግጦአል። እንደመረጃው ከሆነ በአዲስ አበባ በተደረገው ምዝገባ እንደተገ ኘው ውጤት የማህጸን በር ካንሰር ሴቶችን በሁለተኛ ደረጃ ለሞት የሚያበቃ ሕመም መሆኑን ያረጋገጠ ሲሆን ይህም ከጡት ካንሰር ቀጥሎ የተመዘገበ ነው።

የማህጸን በር ካንሰርን ለመከላከል የህክምናው አቅርቦት እንዲሁም የባለሙያዎች ተሳትፎ ወሳኝ ከመሆኑ አንጻር በኢትዮጵያ በመንግስት እና በተለያዩ አጋር ድርጅቶች አማካኝነት የተለያዩ የድጋፍ እንቅስቃሴዎች በመደረግ ላይ ናቸው። Human Papilloma Virus (HPV) ለሚባለው ቫይረስ ሴቶች ከመጋለጣቸው አስቀድሞ ምርመራ እንዲያደርጉ እና እራሳቸውን እንዲከላከሉ የሚያስችላቸውን አገልግሎት በበቂ እንዲያገኙ ለማድረግ የተለያዩ ስራዎች በመ ሰራት ላይ መሆናቸውን ጥናቱ ያመለክታል።

‹‹...የማህጸን በር ካንሰርን ለመከላከል ማንኛዋም ሴት አስቀድማ የህክምና ክትትል ማድረግ ይጠበቅባታል። ካንሰሩ እንደተከሰተ አስቀድሞ ለማወቅ የሚያስችሉ ሁኔታዎች በአንዳንድ የሰውነት ክፍሎች የማያጋጥሙበት ሁኔታ አለ። ለምሳሌ በማህጽን ውስጥ በዘር ፍሬ አካባቢ የሚፈጠረውን ካንሰር አስቀድሞ ለማወቅ አስቸጋሪ የሚሆንበት ሁኔታ አለ።ነገር ግን የህክምናው ክትትል ተደርጎ ካንሰሩ በመጀመሪያው ደረጃ ላይ እያለ ሳይስፋፋ ከታወቀ ህክምና በማድረግ መፈወስ ይቻላል። ካንሰሩ በሰውነት ክፍሎች መኖር አለመኖሩን ለማወቅ ከሚቻልባቸው የሰውነት ክፍሎች የሚታዩ ምልክቶች አሉ። ፈሳሽ በብዛት በብልት በኩል ይወጣል፣ደም በብዛት አለጊዜው ይፈሳል፣በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ መድማት ይኖራል፣ በመጸዳዳት ጊዜም ደም ሊፈስ ይችላል። ነገር ግን ቫይረሱ ብዙ ከቆየና በሽታውም ወደሌላ ሰውነት ከተስፋፋ ሕክምናው ብዙ አጥጋቢ አይሆንም። ስለዚህ ሴቶች የህመሙን ምልክት አይተናል አላየንም ብለው መዘናጋት የለባቸውም። ››

ዶ/ር ካሳሁን ኪሮስ

የቅድመ ወሊድ ክትትል ተጽዕኖዎቹና ተጓዳኝ ሁኔታዎች

የኢትጵያ የጽንስና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ጆርናል የማህጸንና ጽንስ ሕክምና ባለሙያዎች ከስነተዋልዶ ጤና ጋር በተያያዘ በስራ ላይ የገጠሙዋቸውን እውነታዎች እንዲሁም በታካ ሚዎች ዘንድ የሚኖሩ የስነተዋልዶ ጤናን የሚመለከቱ ሁኔታዎችን በምርምር ለህትመት ያበቃሉ።

በዚህ እትም ለንባብ ያልነው ከአሁን ቀደም የእርግዝና ክትትልን በሚመለከት በኢትዮጵያ ለምን ያስፈልጋል ጠቀሜታውስ ምንድነው እናቶች ከእርግዝና በሁዋላ ክትትሉን የማያደርጉት በምን ምክንያት ነው የሚለውንና መደረግ የሚገባውን ይህ እትም ወደአማርኛ በመመለስ እነሆ ለአንባቢ ብሎአል። የተለያዩ የምርምር ውጤቶችን በመዳሰስ ቮልዩም10/ቁጥር 3/ ለሆነው ጆርናል ያቀረቡት ዶ/ር ወንድሙ ጉዱ ከቅዱስ ጳውሎስ ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ ናቸው። ወደ ጥናቶቹ ክለሳ ከመሄድ በፊት አንድ ያነጋገርናቸው እናት ልምዳቸውን እንደሚከተለው ገልጸዋል።

‹‹...እኔ ዛሬ የ58 አመት ሴት ነኝ። የተዳርኩት ግን በልጅነቴ ነው። እናም ገና ሀያ አምስት አመት ሳይሞላኝ በሁለት አመት ልዩነት ሶስት ልጆችን ወለድኩ። የምወልደውም በአንድ ሆስፒታል ስለነበር ነርሶቹ ...ድሬሰሮቹ ሁሉ ያውቁኛል። ታዲያ ሶስተኛዋን ልጄን ስወልድ አንዱዋ ድሬሰር እንዲህ አለችኝ።...አንቺ ግን በየአመቱ ነው እንዴ ልጅ የምትወልጂው? ለእራስሽስ ቢሆን አታስቢም እንዴ? አለችኝ። እኔም....በቃ ከዚህ በሁዋላማ አልወልድም። የፈለገ ቢሆን ልጅ አልወልድም...አልኩ። ታዲያ ሶስተኛውን ልጅ በወለድኩ ገና ሰባት ወር እንደሆነኝ አራተኛው ልጅ ተረገዘ። ይህንንማ እግዚሀር ሲቆጣኝ የሰጠኝ ነው በማለት ሀኪም ቤት ሳልሄድ ቀረሁ። ዘጠንኛ ወሬን ሳጋምስ ደግሞ ፈራሁና ቀድሞ

ወደማልሄድበት ወደሌላ ሆስፒታል ምርመራ ላደ ርግ ሄድኩ። ቢቆጡኝም ምርመራዬን ቀጠልኩና መውለጃዬ ሲደርስ ያረገዝሽው መንታ ነው አሉኝ። የምወልደውም በኦፕራሲዮን መሆኑ ተነገረኝ። እኔም የዚህ የዚህ እማ እዚያው የለመ ድኩበት ልሂድና ያረጉኝን ያርጉኝ ብዬ ምርመራ ጀመርኩ። የነበረው ቁጣና ስድብ አይጣል ያሰኛል። እኔም ጥፋቴ በመሆኑ የሚሉኝን ሁሉ ችዬ ምርመራ አደረኩኝ። በሶስተኛው ቀን ምጥ መጣና ልጅ ሲወለድ መንታ የሚባል ነገር አልነበረም። እስከዛሬ ድረስ የሚቆጨኝ እርጉዝ ስሆን በት ክክል ክትትል አለማድረጌ ያመጣብኝን ጭንቀት የማልረሳው በመሆኑ ነው። ››

አቻምየለሽ ተፈራ ከቦሌ

በኢትጵጵያ የእናቶች ሞት ትልቅ የህብረተሰብ ጤና ችግር ተደርጎ የሚወሰድ ነው። በኢትዮጵያ ከ100,000 በሕይወት ከሚወለዱ 412 እናቶችን በሞት ማጣት በአ ለም ከፍተኛ ከሚባለው የሞት መጠን የሚመደብ ነው። ስለሆነም በእርግዝና ጊዜ ተገቢውን ክትትል ማድረግ የእናቶችን የስነተዋልዶ ጤንነት ለማሻሻል ከሚረዱ ዋነኛ ተግባራት አንዱ ነው። በተለይም የማህጸንና ጽንስ ጤና ጉዳይ አስቸጋሪ እና ውስብስብ በሆነባቸው ታዳጊ አገ ራት ቅድመ ወሊድ ክትትል በሽታን ለመከላከልና ጤናን ለመጠበቅ ቁልፍ ሚና የሚጫወት የመሆኑ ምስጢር አገልግሎቱን የሚፈልጉ የህብረተሰብ ክፍሎች በትክክል ወይም በጊዜው ወደ ህክምና ተቋማቱ የማይሄዱ መሆኑን ጨምሮ የጤና ተቋማቱም የተሟላ አገልግሎት ለመስ ጠት ተሟልተው የማይገኙ መሆኑ እንደዋነኛ ነጥብ የሚቆጠር ነው።

በተለያዩ ታዳጊ በሆኑ አገራት እናቶች በእርግዝና ጊዜ ክትትል እንዳያደርጉ ምክንያት የሚሆ ኑት ነገሮች በተለያዩ ጥናቶች የተለያዩ ምክንያቶች ተጠቁመዋል። ቢሆንም ግን እነዚህ ውጤ ቶች በአገር ደረጃ የስነተዋልዶ ጤናን በማሻሻል ረገድ እና የእናቶችንና ጨቅላ

ሕጻናቶችን ጤና በመጠበቅና ሞትን በመቀነስ ረገድ ለሚዘጋጁ ፖሊሲዎች እና ፕሮግራሞች ጠቃሚ እንደሚሆኑ ግልጽ ነው። በአጠቃላይ ግን የጥናቶቹ ውጤቶች ሲገመገሙ በተለይም በኢትዮጵያ የእርግዝና ክትትል ማድረግ የሚፈልጉ እናቶች ቢኖሩም ግን በተለያዩ ምክንያቶች ፍላጎታቸው አለመሳካቱ ተጠቁሞአል። በኢትዮጵያ በቅርብ ጊዜ ማለትም በ2016ዓ/ም የወጣው EDHS እንደሚ ያሳየው የእርግዝና ክትትል 62% ያህል መሆኑን ነው።

በኢትዮጵያ የእርግዝና ክትትልን እንዳይካሄድ ሊያደርጉ ይችላሉ ተብለው በተለያዩ ጥናቶች የተጠቆሙት ነጥቦች የተለያዩ ናቸው።

አንዳንድ ጥናቶች ሁኔታውን በዘር በመለየት ይኼኛው ከዚህኛው በተሻለ ክትትል ያደርጋል በሚል ጥቆማ ሲያደርግ በሌላው ጥናት ሲደገፍ አይታይም።

ሌሎች ጥናቶች ደግሞ ሁኔታውን በሀይማኖት ይለዩታል። ለምሳሌም በ /20000/ም የወጣው EDHS እንደሚገልጸው በገጠር አካባቢ የሙስሊም እምነት ተከታዮች ከክርስትና እምነት ተከታዮች በተሻለ ክትትል እንደሚያደርጉ ተጠቁሞአል።

ሌሎች ጥናቶች ደግሞ የቤተሰብ ቁጥር መብዛት እንደ አንድ አገልግሎቱን ያለመጠቀም ምክንያት የተወሰደባቸውም ይገኛሉ።

እናቶች በባህላዊ መንገድ እምነታቸውን የሚያካሂዱ ከሌሎች እምነት ተከታዮች ባነሰ የእርግዝና ክትትል እንደሚያደርጉ የጠቆሙ ጥናቶችም አሉ።

የሴቶች የውሳኔ ሰጪነት አቋም ሌላው በእርግዝና ጊዜ ለሚያስፈልገው ክትትል ድርጊት እንደ አንድ ወሳኝ ኩነት የታየበት ጥናትም አለ።

የኢኮኖሚ ጉዳይ ማለትም በየወሩ የሚገኝ ገቢ እና የኑዋኑዋር ደረጃ ሌላው ክትትል ለማድረግ ወይም አለማድረግ እንዲሁም በጊዜው ወደ አገልግሎት መስጫው ተቋም

መሄድ አለመሄድን ለመወሰን በምክንያትነት የተወሰደባቸው ጥናቶችም አሉ። በሁሉም ጥናቶች ወርሀዊ ገቢያቸው ከ 500-1000 ብር የሚሆንና ኑሮአቸው ዝቅተኛ የሆኑ ቤተሰቦች ወደሕክምና ተቋም ሄደው የእርግዝና ክትትል ለማድረግ ፈቃደኛ የማይሆኑባቸው ምክንያቶች እንደሆኑ ተጠቁሞአል።

ከዚህ በተረፈ በጉዳዩ ላይ የእውቀት ማነስ ፤የእርግዝናን ክትትል በማድረግ ረገድ የተሳሳተ ዝንባሌ መኖር፤ በእርግዝናው ላይ የተሳሳተ ግንዛቤ መፍጠር ፤ እና ወደሕክምና ተቋም ለመ ሄድ ጊዜ ማጣት የመሳሰሉት ምክንያቶች በተለያዩ ጥናቶች መጠቆማቸውን ይህ የጥናቶች ክለሳ ያስረዳል።

ዶ/ር ወንድሙ ጉዱ ጥናቶችን በመከለስ ያገኙት ውጤት እንደሚያስረዳው የእናቶች ትምህ ርት፤ ገቢያቸው፤የሚኖሩበት በታ ፤የባሎች ዝንባሌ እና የእርግዝናን ከትትል ማወቅ፤ የመገናኛ ብዙሀንን የመመልከት ወይንም የማድመጥ እንዲሁም የማንበብ እድል፤ እርግዝናን በእቅድና በፍላጎት መፈጸም፤የጤና ተቋማትን የማግኘት ምቹ ሁኔታ እና የተሟላ አገልግሎት ማግኘት፤ የእርግዝና ክትትሉን የማድረግ ዝንባሌን እንዲሳካ ወይንም እንዳይሳካ የሚያደርግ መሆኑን ያገኙዋቸው ጥናቶች እንደሚያሳዩ ገልጸዋል።

ክለሳው እንደሚጠቁመው የግለሰብ ሁኔታዎች ሌላው መታየት ከሚገባቸው ነገሮች ናቸው። እነዚህም የሴቶች እድልን በራስ የመወሰን አቅም፤ ማህበራዊ ግንኙነቶች እና ባህላዊ እምነቶች እንዲሁም የጤና አገልግሎት መስጫ ተቋማት የስራ ሰአት ፤የአገልግሎት ሰጪዎቹ ባህርይ እና አሰራር የተጠቃሚውና አገልግሎት ሰጪው ግንኙነት ፤ የአገልግሎት ክፍያው፤እንዲሁም የሚሰጠውን የህክምና አገልግሎት ጥራትና ብቃት እና የተጠቃሚውን እርካታ ለማየት የሚያስ ችል በደንብ የተጠና ጥናት አለመኖሩን ክለሳው ያሳያል።

ባጠቃላይ ሴቶች ትምህርትን ቢቀስሙ እና እውቀት እንዲኖራቸው ቢደረግ እንዲሁም እርግዝና በእቅድ ቢሆን የእርግዝና ክትትልን ተግባራዊ ለማድረግ ይረዳል። የክትትል ሂደቱ እናቶቹን ብቻ የሚመለከት ሳይሆን ባሎችንም እንዲያካትት ቢደረግ እናቶች ከመውለዳቸው አስቀድሞ በመጀመር የሚያስፈልገውን ትብብር እንዲያገኙ ያግዛል። በአሰራርም የሚያግዙ ፖሊሲዎች፤ ፕሮግራሞች መቀረጽ ያስፈልጋቸዋል። አገልግሎቱን የሚሰጡ ተቋማትም እርካታ በሚሰጥ መልኩ እንዲፈጽሙት ከተቋም አደረጃጀት ጀምሮ የባለሙያዎችን አሰራር ማስተካከል እንደሚ ጠቅም ጥናቶቹ ሳይጠቁሙ አላለፉም የዶ/ር ወንድሙ ጉዱ ክለሳ እንደሚያሳየው።

በኢትዮጵያ ያለውን የእርግዝና ክትትል በትክክል እናቶች እንዲጠቀሙበት ምን እንደሚያውካቸ ውና መጠቀማቸውም የሚያመጣውን ጥቅም በሚመለከት ግን ዘርዘር ያለ እና ጥልቅ የሆነ ጥናት መደረግ እንደሚያስፈልግ የጠቆመው ክለሳ ተጠቃሚውን ህብረተሰብና አገልግሎት ሰጪውን ባማከለ መንገድ ጥናቶች ነጥቦቹን በጉልህ ቢያሳዩ እናቶች ተጠቃሚ ይሆናሉ። ለዚህ እገዛም ባሎች እንዲሁም ቤተሰቦች ከጎናቸው ይሆናሉ። ይህን ማድረግ ከተቻለ የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ይረዳል።

የእናት ጡትን ማለብና ወተቱን በጥንቃቄ ማስቀመጥ…

በቀን ውስጥ ውሎዎን ለመወሰን ከሚያስቸግሩ ሁኔታዎች መካከል ጡት የሚጠባ ልጅ በቤት ውስጥ ትቶ መሄድ አንዱ ሊሆን ይችላል፡፡ ምናልባትም ወደስራ ወይንም የማይቀርበት ሌላ ጉዳይ ሊገጥም ይችላል፡፡ ታዲያ በዚህ ጊዜ ልጅዎ እንዳይራብ ወይንም ገና ስድሰስት ወር ሳይሞላው ሌላ ተጨማሪ ምግብ እንዲወስድ ላለማስገደድ የሚረዳዎ የእናት ጡት ወተትን አልቦ በማስቀመጥ በቤት ውስጥ ያሉ ተንከባካቢዎች እንዲመግቡት ማድረግ ነው፡፡ ይህን ማድረግ ከተቻለ ልጁ የእናት ጡት ወተትን ሳያቋርጥ እንዲጠባ ማድረግ ይቻላል ማለት ነው፡፡

የእናት ጡት ወተትን ለማለብ እንደቅድመ ሁኔታዎች የሚቀመጡ ነገሮች አሉ፡፡

በመጀመሪያ እጅን በሳሙናና በውሀ በደንብ መታጠብ…ምናልባት ሳሙናና ውሀ ባይኖር እንኳዋን አልኮሆል ያለባቸው የጽዳት መገልገያዎች እስከ 60 % የሚሆን አልኮሆል ስለሚኖራቸው በዛ መጠቀም ይገባል፡፡

የጡት ወተት ለማለብ የተዘጋጁበትን አካባቢ እና የሚገለገሉባቸውን እቃዎች በደንብ የጸዱ መሆኑን አስቀድሞ ማረጋገጥ ይገባል፡፡

ልጅዎ ጡት ሳይጠባ ወተት እንዲፈስልዎት ወይንም ወተቱን ለልጁ አልቦ ለማስቀመጥ ሲያስፈልግዎ ፤

ልጅዎን በሚመለከት የሚወዱት ነገር ካለ ማሰብ…የልጁን ፎቶ ወይንም የሚለብሰውን ልብስ ወይንም ከልጁ ጋር በተያያዘ ጥቅም ላይ የሚውሉ ነገሮችን በቅርበት አድርጎ መመልከት ወይንም ማሸተት፤ ሰውነት እንዲፍታታ እና ወተት እንደልብ እንዲታለብ ለማመንጨት ያግዛል፡፡

በጡት አካባቢ ሞቃታማ የሆነ እና በመጠኑ እርጥበት ያለው ልብስ መልበስ፤

በዝግታ ጡቶችን በእጅ እንደማሸት ወይንም ማላላት ፤መነካካት፤

በዝግታ የጡት ጫፍን እንደማጽዳት እያረጉ አሸት አሸት ማድረግ

ወተት ሲፈስ በስሜት ለማየት መሞከር፤

በእርጋታ መቀመጥ እና ዘና ማለትን ማሰብ፤

እናቶች የጡት ወተትን ለማለብ የግድ ኤሌክትሪካል ማለቢያ ካልኖረ በሚል መቸገር የለባ ቸውም፡፡ በቅድሚያ በእጃቸው ወይንም በእጅ በሚሰራ ማለቢያ ለመጠቀም እራሳቸውን ማዘጋ ጀት ይጠቅማቸዋል፡፡ በእርግጥ ኤሌክትሪካል የሆነው የጡት ማለቢያ መሳሪያ በተሻለ ወተትን ለማመንጨት ሊረዳ እንደሚችል መገመት ትክክል ነው፡፡ ካልተገኘ ግን ጡት ለማለብ ዝግጁ በመሆንና በመዘጋጀት በእጅ ወይንም በእጅ በሚሰራ ማለቢያ መጠቀም ያስፈልጋል፡፡

ብዙ ሴቶች ጡት ሲያልቡ ወተት ለማግኘት ይቸገራሉ፡፡ ነገር ግን ጡት የሚጠባን ልጅ ስድስት ወር ሳይሞላው ከቤት ትቶ ለመውጣት የሚያስገድደው ጊዜ ከመድረሱ በፊት

በሳምንት አንድ ቀን ወይንም ሁለት ቀን መለማመድ ያስፈልጋል። ጡትን ማለብ ከተቻለ ልጁ ለመጥባት በሚፈል ግበት ወቅት ቢሆን ጥሩ ነው። ካልሆነ ግን ጠዋት ፤በምሳ ሰአትና ከሰአት በሁዋላ ባለው ጊዜ ማለብ ጥሩ ነው።

ጡትን ለማለብ ሲታሰብ ከፊት ለፊት ደረት ጋ ሊከፈት የሚችል ልብስ መልበስ ያስፈልጋል። የዚህ ጠቀሜ ታም በይበልጥ ጡት ማለብ የተፈለገበት ሰአት እና ቦታ በመንገድ ላይ ፤ በመኪና ውስጥ ፤በስራ ቦታ ቢሆን ምቹ እንዲሆን ነው። ምንጊዜም ቢሆን ጡት ለማለብ ሲታሰብ እራስን ምቹ በሆነ ሁኔታ ማስቀመጥ ግድ ይሆናል። ለምሳሌም በመጀመሪያዎቹ 10-15 ሴኮንዶች የጡት ጫፍ የመወጠር ስሜት ቢኖረው እና የጡት ጫፍ ተወጣጥሮ በመቆየቱ በሚታለብበት ጊዜ የህመም ስሜት ሊኖረው ይችላል። በእርግጥ ማለ ቢያው ኤሌክትሪካል ከሆነ ሕመሙ በመጠኑ ሊሆን ይችላል። ለማንኛውም ግን ማለቡን ማቋ ረጥ ሳይሆን የሚገባው በተቻለ መጠን ሰውነትን ፈታ አድርጎ ጡቱን ለማለሳለስ መሞከር እና ካልተቻለም የህክምና ባለሙያን ማማከር ይገባል። ምናልባትም ሕጻኑ በቅርብ እርቀት ካለ የጡቱን ውጥረት ለማርገብ እንዲቻል ማጥባትም ይመከራል። ወተት በሚታለብበት ጊዜ በፍጥነት እና በትክክል የማይወጣ ከሆነ ልጁን ማሰብ ፤ ከተቻለም በቪድዮ የልጁን ምስል መመልከት ፤ወይንም የተነሳውን ፎቶ እየተመለከቱ እራስን እያዝናኑ የሚፈለገውን ያህል ወተት ማግኘት ይቻላል። ባጠቃላይም እናትየው ለራስዋ በቂ ጊዜ መስጠት እና ያለበችውን ወተትም በተገቢው ቦታ ማስቀመጥ ይገባታል።

የታለበውን ወተት ማስቀመጥ፤

አንዲት እናት ለልጅዋ የምታስቀምጠው የጡት ወተት በሳይንሳዊ ዘዴው የተተመነለትን የሙቀትና ቅዝቃዜ ሁኔታ ባሟላ መልኩ መሆን አለበት። ይህ ካልተስተካከለ ወተቱ ይበላሻል።

ማቀዝቀዣ በሌለበት በቤት ውስጥ በተስተካከለ የአየር ሁኔታ ማቆየት፤ የጡት ወተት ከታለበ በሁዋላ የቤት ውስጥ የአየር ሁኔታ እስከ 25 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ድረስ ከሆነ እስከ 4/ሰአት ድረስ ሳይበላሽ መቆየት ይችላል።

የጡት ወተት ከታለበ በሁዋላ በማቀዝቀዣ ውስጥ እስከ አራት ቀን ድረስ ቢቀመጥ ጥቅም ላይ ይውላል። የታለበ የጡት ወተት ከበረዶ ጋር በማድረግ በደንብ በሚታሽግ ማስቀመጫ እስከ 24 ሰአት ድረስ ከፍሪጅ ውጪ በማስቀመጥ መጠቀም ይቻላል።

የእናት ጡት ወተትን ካለቡ በሁዋላ በማቀዝቀዣ ውስጥ ለማስቀመጥ የተዘጋጁ ማስቀመጫዎ ችን መጠቀም ይገባል። ካልሆነም ንጹህ የሆኑ ክዳን ያላቸው እንደ ጠርሙስ ያሉ እቃዎችን መጠቀም ጥሩ ነው። ከአንድ ጊዜ ጥቅም በሁዋላ እንዲጣሉ የታዘዘባቸውን እንደ የታሸገ ውሀ መሸጫ የፕላስቲክ ጠርሙሶችን መጠቀም ትክክል አይደ ለም።ወተቱ ከእናት ጡት ከታለበ በሁዋላ ለማስቀመጥ ግልጽ የሆነ ምልክት ሊደረግለት ይገባል።

የታለበው ወተት ከማቀዝቀዛ ውስጥ ሲገባ፤

በማስቀመጫው ላይ በግልጽ ወተቱ መቼ እንደታለበ እና ወደፍሪጅ እንደገባ የሚያሳይ በማስቀመጫው ላይ በግልጽ የሚታይ ጽሁፍ ያስፈልገዋል። ምናልባትም ይህን አገልግሎት የሚፈልጉ ከአንድ በላይ የሆኑ ልጆች ካሉ የታለበው የጡት ወተት ለማንኛው እንደሆነ በሚያሳይ መልክ የልጁን ስም ጭምር መጻፍ ያስፈልጋል።

ወደማቀዝቀዣው ውስጥ የሚገባው ወተት መጠኑ ከሩብ እስከ ግማሽ ስኒ ባይበልጥ ይመረጣል።

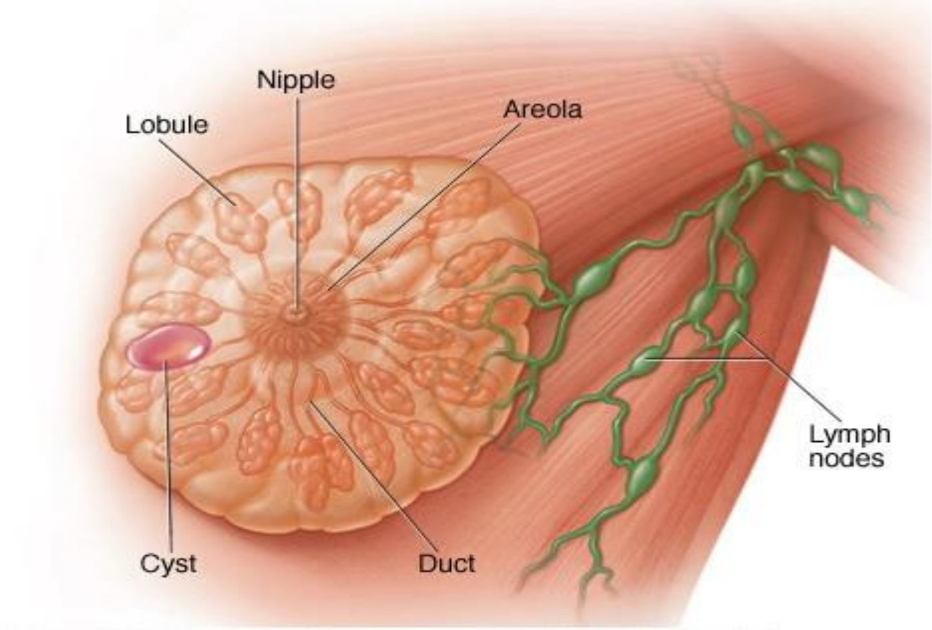
ወተቱን ወደማቀዝቀዣ ሲያስገቡ እቃው እስከመጨረሻው እንዳይሞላ የተወሰነ ክፍት ቦታ ሲቀረው መተው ተገቢ ነው። ምክንያቱም በረዶ ሲሰራ መጠኑ ስለሚጨምር ነው።

ባጠቃላይም አንዷት እናት እስከስድስት ወር ድረስ ከእናት ጡት ወተት በስተቀር ለልጅ ምንም ተጨማሪ ምግብ መስጠት አያስፈልግም የሚለውን መመሪያ ለማክበር እና ጤነኛ ልጅ ለማሳደግ ስትል ከልጅዋ በምት ለይበት ወቅት ልጁ የሚመገበውን የጡት ወተት አልቦ እና አዘጋጅቶ መውጣት ተገቢ በመሆኑ የጡት ወተትን አልቦ በጥንቃቄ ማስቀመጥ ከእናቶች የሚጠበቅ ግዴታ ነው።

ምንጭ/ WWW.breastfeeding-problem.com www.breastmilkcounts.com

CYST… (ሲስት) ምንድነው?

ጡቴን ልመረመር ወደ አንድ ሆስፒታል ሄጄ ጡትሽ ካንሰር የለውም። ነገር ግን CYST (ሲስት) አለው የሚል መልስ ነበር የተነገረኝ። ይህ CYST (ሲስት) የተባለ ነገር ምንድነው ? ከጋዜጣው አንባቢ በስልክ የተጠቆመ ወይንም የቀረበ ጥያቄ ነው ከላይ ያነበባችሁት። CYST (ሲስት) ምንድነው ?የጡት ካንሰርና ሲስት ልዩነታቸው ምንድነው? የሚለውን ማዮ ክሊኒክ ለንባብ ያበቃውን ታነቡ ዘንድ እነሆ።



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

በጡት ውስጥ የሚከሰት CYST (ሲስት)፤

ከላይ በስእሉ እንደምትመለከቱት በጡት ውስጥ የሚገኝ CYST የተባለ ነገር በውሀ የተሞላ እንደ ፊኛ ወይንም ከረጢት ያለ አበጥ ብሎ የሚሰማ ነገር ነው። ሲስት በቁጥር አንድ ብቻ ሆኖ የሚታይ ሳይሆን ቁጥሩ ሊጨምርም የሚችል ነው። በጡት ውስጥ ይከሰታል ሲባልም በአንዱ ወይንም በሁለቱም ጡት ውስጥ ሊሆን እንደሚችል ግልጽ ነው። ሆኖም ይህ CYST (ሲስት) የተባለ ነገር ከካንሰር ጋር የሚያያዝ አይደለም። ልክ ውሀ እንደተሞላ ፊኛ የሚቆጠር ነው። በጡት ውስጥ የሚገኘው CYST (ሲስት) የተባለ ውሀ የያዘ ከረጢት የህክምና እርዳታ የሚያስፈልገው አይደለም ቢባልም ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ በመጠኑ ከፍ ያለ እና የህመም ወይንም ምቾት የመንሳት ባህርይ ሲኖረው ሐኪምን መጎብኘት ግድ የሚሆንበት ጊዜ ይኖራል።

CYST በጡት ውስጥ ሊከሰት የሚችለው ብዙ ጊዜ የወር አበባ ከማረጥ በፊት ሲሆን ሴቶች በእድሜያቸው ከ35-50 ሲደርሱ የሚታይ ይሆናል። ይህ ማለት ግን በማኝኛውም እድሜ ላይ ባሉ ሴቶች ጡት ውስጥ አይከሰትም ማለት አይደለም።

የ CYST ምልክቶች፤

CYST (ሲስት) በጡት ውስጥ ሲኖር የማይጎረብጥ ነገር ግን ጡትን ሲዳስሱ ወይንም ሲነካኩት የሚንቀሳቀስ የሚመስል፤

በጡት ጫፍ በኩል ንጹህ ፈሳሽ ወይንም ብጫ ፤አረንጉዋዴ መሰል ወይንም ጥቁር ቡናማ የሆነ ፈሳሽ ሊታይ ይችላል።

በጡት ላይ ሕመም ወይንም በትንሽ ምክንያት ጡት ሲነካካ የአለመመቸት ስሜት ሊኖር ይችላል።

የወር አበባ በሚመጣበት ወቅት የጡት መጠን መጨመር እና የህመም ስሜት ሊኖረው ይችላል።

የወር አበባ ካለፈ በሁዋላ የጡት መጠኑም ሆነ የሚሰሙት ሌሎች የህመም ስሜቶች ይቀንሳል፡፡

በጡት ላይ CYST መኖሩ በምንም ምክንያት በካንሰር ለመያዝ ምክንያት አይሆንም፡፡ ነገር ግን ጡት ውስጥ CYST ካለ በጡት ውስጥ የሚፈጠሩ ሌሎች የጤና ለውጦችን በቀላሉ ፈትሾ ለማግኘት ሊያስቸግር እንደሚችል መዘናጋት አይገባም፡፡ ስለሆነም ከጤና ባለሙያ ምክር ወይንም ምርመራ ጋር መራራቅ አይመከርም፡፡ በተጨማሪም ማንኛዋም ሴት የጡትዋን ሁኔታ በመረዳት በኩል ትክክለኛው ግንዛቤ እና እውቀት ሊኖራት ይገባል፡፡

CYST (ሲስት) የመፈጠሩ ምክንያት፤

በሙያው የተካኑት ሰዎች በትክክለኛው መንገድ CYST (ሲስት) ለመፈጠሩ ምክንያቱ ይህ ነው ብለው መናገር እስከአሁን አልቻሉም፡፡ ነገር ግን በሆርሞን ሁኔታ መለዋወጥ እና በየወሩ በሚከሰተው የወር አበባ ምክንያት ሊፈጠር ይችል ይሆናል የሚሉት ነገር ሊኖራቸው ይችላል፡፡ አንዳንድ ጊዜ ከመጠን ያለፈ ኢስትሮጂን በሰውነት ውስጥ ሲኖር ለ CYST (ሲስት) መፈጠር ምክንያተ ሊሆን ይችላል የሚል ግምትም አለ ፡፡

በጡት ውስጥ የሚከሰቱት CYST (ሲስት) የተባሉት ነገሮች በመጠናቸው የተለያየ ስያሜ ይኖራቸዋል፡፡

Microcysts-፡ ማይክሮሲስትስ የሚባሉት መጠናቸው በጣም ትናንሽ ሲሆኑ ጡትን በመዳሰስ ብቻ መኖራቸውን ለማወቅም አስቸጋሪ ነው፡፡ እነዚህ ሊታዩ የሚችሉት ጡት በ ultrasound እና በ mammography ሲመረመር ብቻ ይሆናል፡፡

Macrocysts -፡ማክሮሲስትስ በመባል የሚለዩት መጠናቸው ትልቅ የሚባሉ ሲሆን ከ2.5-5/ሴንቲ ሜትር ድረስ ያደጉ ናቸው፡፡ እነዚህኞቹ በንክኪ ወቅት በጡት ውስጥ የሕመም ስሜትን የሚፈጥሩ እና ምቾት የሚነሱ ናቸው፡፡

ጠያቂያችን ያቀረቡት በጡት ውስጥ የሚፈጠር የ CYST (ሲስት) ምንነት ከላይ እንዳነበባችሁት ሲሆን ከጡት ካንሰር ጋር ምንም የማይገናኝ መሆኑን ባለሙያዎች መስክረዋል።

የጡት ካንሰር፡

የጡት ካንሰር በአለም አቀፍ ደረጃ በሴቶች ላይ በብዛት የሚታይ እና በገዳይነቱም በሁለተኛነት ደረጃ የተፈረጀ ነው። የጡት ካንሰር በሴቶች ላይ ብቻም ሳይሆን በወንዶች ላይም በመጠኑም ቢሆን እንደሚታይ እሙን ነው። ወደ 90/ % የሚሆነው የጡት ካንሰር የሚፈጠረው ወተት በሚፈጠርበት ወይንም ወተቱን ወደመጥቢያው በሚወስደው መስመር ላይ ነው። የጡት ካንሰርን በጊዜው ማለትም ሳይስፋፋ በምርመራ ከተገኘ ማዳን ይቻላል። ነገር ግን ጊዜ ወስዶ ተስፋፍቶ ከተገኘ አደጋው ከፍ ያለ ይሆናል።

ለጡት ካንሰር በምክንያትነት የሚጠቀሱ ፤

እድሜ፡-

ሴቶች በእድሜያቸው ከ50 አመት በላይ ከሆኑ ለሕመሙ ሊጋለጡ ይችላሉ።

በጡት ካንሰር ምርመራ የግል ታሪክ፤

አንዲት ሴት ቀደም ብላ አንዱን ጡትዋን በካንሰር ምክንያት ታክማ ከነበረ እና እርዳታ ከተደረገላት ጊዜ ወስዶ ሕመሙ እንደገና በሁለተኛው ጡት ላይ ሊከሰት እንደሚችል ይታመናል።

የጡት ካንሰር በቤተሰብ ውስጥ፤

በቤተሰብ ውስጥ የጡት ካንሰር ሕመም ከነበረ ሕመሙ በዘር እንደሚተላለፍ እሙን ነው።

ኢስትሮጂን የተባለ ሆርሞን፤

ሴቶች ኢስትሮጂን የተባለው ሆርሞን መጠናቸው በሚያድግበት ወቅት በጡት ካንሰር ለመያዝ ሁኔታዎች ሊመቻቹ ይችላሉ።

የአኑዋኑዋር ዘዴዎች፤

ከመጠን በላይ ውፍረት…የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ …አልኮሆል በብዛት መጠጣት …ከፍተኛ ለሆነ የአየር ብክለት መጋለጥ የመሳሰሉት ለጡት ካንሰር መንገድ ሊከፍቱ ይችላሉ።

ከመጠን ያለፈ ውፍረት ...በህጻናት...

የህጻናት (ከ0-5) አመት ድረስ ያለው ከመጠን በላይ መወፈር እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር ከ1990/ እስከ 2016ዓ/ም ድረስ ባለው ጊዜ ከ32 ሚሊዮን ወደ 41 ሚሊዮን ቁጥር ጨምሮአል። በዚሁ ወቅት በአለም የጤና ድርጅት መረጃ መሰረት የአፍሪካ አካባቢ ብቻ ተለይቶ ሲታይ የህጻናቱ ከመጠን ያለፈ ውፍረት ከአራት ሚሊዮን ወደ ዘጠኝ ሚሊዮን አድጎአል።

መረጃዎች እንደሚጠቁሙት የህጻናት ከመጠን ያለፈ ውፍረት ከተመዘገበባቸው የአለማችን ክፍሎት በማደግ ላይ ባሉት ሀገራት ያለው ከ30% በላይ ካደጉት ሀገራት ይልቅ ከፍ ብሎ ይገኛል። ሁኔታዎች አሁን ባሉበት የሚቀጥሉ ከሆነም የህጻናቱ እና ወጣት ልጆች ከመጠን በላይ ውፍ ረት በአለም አቀፍ ደረጃ በ2025 ዓ/ም እስከ 70 ሚሊዮን ከፍ እንደሚል የአለም የጤና ድርጅት መረጃ ያሳያል።

ሁኔታዎችን ለመለወጥ ምንም ጥረት ካልተደረገ ገና የተወለደ ህጻና ከመጠን በላይ ውፍረት ይዞት መታየቱ በቀላሉ የሚቋረጥ ሳይሆን በወጣትነቱም ይሁን ትልቅ ሰው ሲሆን ውፍረቱ የሚቀጥል ስጋት መሆኑ የተረጋገጠ ነው።

ከልክ ያለፈ ውፍረት በሕጻንነት ጊዜ ሲታይ እንደምቾት ወይንም ደስታ ተደርጎ የሚቆጠር ሳይሆን ከፍተኛ የጤና ችግር ነው በሚል ሊጨነቁለት የሚገባ ነው። ምናልባትም እንደስኲዋር የልብ ሕመም የመሳሰሉትንም ሕመሞች እንደሚያስከትል ከወዲሁ መገመቱ እና ውስብስብ ወደሆነ የውስጥ ደዌ ሕመም እንዳያመራ እና ገና ባልጠና ሰውነታቸው ለከፋ ችግር እንዳይጋ ለጡ አስቀድሞ ማሰብ እና ባለሙያን ማማከሩ ይበጃል።

አንድ ሕጻን ልጅ ሲወለድ ጀምሮ እስከ 6/ወር ድረስ ከእናት ጡት በስተቀር ሌላ ተጨማሪ ምግብ አለመስጠት ሕጻናቱን ከመወለዳቸው ጀምሮ አግባብ ላልሆነ ውፍረት እንዳይጋለጡ ይረዳቸዋል፡፡

የአለም የጤና ድርጅት ባወጣው ዘገባ በሕጻንነት የሚከሰት ከልክ ያለፈ ውፍረት ከሚያስከት ለው የጤና ችግር የሚከተሉት ይገኙበታል፡፡

የልብ ሕመም፤

በሰውነት ውስጥ የሚመረተው ኢንሱሊን ያለመመረት ችግር እና የስኩዋር ሕመም እንዲከሰት ምልክት ማሳየት፤

የመገጣጠሚያ አካላት ወይንም የጡንቻዎች ሕመም፤

በተወሰኑ የሰውነት ክፍሎች ላይ የካንሰር ሕመም መከሰት፤

አካል ጉዳተኝነት፤

ሕጻናቱን ከልክ ላለፈ ውፍረት ሊያጋልጣቸው የሚችል በርካታ ምክንያት የሚኖር ሲሆን ዘገባው ከጠቀሰው መካከል ሕጻናቱ የተረገዙበት ወቅት ወይንም የሚወለዱበት እና የሚያ ድጉበት አካባቢ አስተዋጽኦ ያደርጋል፡፡ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የስኩዋር ሕመም ለተ ረገዘው ልጅ በሚወለድበት ጊዜ ከፍ ያለ ክብደት እንዲኖር እና በወደፊት ሕይወቱም ላይ አለአግባብ መወፈር እንዲኖር ምክንያት ሊሆን ይችላል፡፡

ሕጻናቱ የሚመገቡትን ነገር በሚመለከት ገና ከጅምሩ ማሰብ የሚገባ ሲሆን የተወለዱ ልጆች ጤናማ የሆነ አመጋገብ እንዲኖራቸው ማድረግ ከሁሉም ወላጅ ወይንም አሳዳጊ የሚጠበቅ ነው፡፡ የተወለዱ ልጆችን ከፍተኛ ስብ ያለበት ከፍተኛ የስኩዋር መጠን ያለው ወይንም ከፍተኛ ጨው ያለበት ምግብ …መመገብ በሕጻንነት ከመጠን ያለፈ ውፍረት እንዲኖር መንገድ ይከፍ ታል፡፡

የተመጣጠነ ምግብን በሚመለከት በቂ መረጃ አለማግኘት ወይንም አስፈላጊ የሆኑትን ምግቦች ለማሟላት የሚያስችል አቅም እና ምቹ ሁኔታ ያለመኖር ብዙ ጊዜ ሕጻናቱ ተገቢውን ጤናማ ምግብ እንዳያገኙ ምክንያት ስለሚሆን በቅርብ የተገኘውን ብቻ አለአግባብ በመመገብ ከመጠን ያለፈ ውፍረት እንዲኖራቸው እና ችግር ላይ እንዲወድቁ ምክንያት ይሆናል፡፡

በተለምዶ የወፈረ ልጅ ጤነኛ ነው የሚል አስተሳሰብ በአንዳንድ አካባቢ በልማድ የሚታወቅ በመሆኑ ወላጆች ከልክ በላይ ልጆቻቸውን እንዲመግቡ ምክንያት መሆኑ ሌላው የህጻናቱን ጤንነት የሚፈታተን ሲሆን በተለይም ተዘጋጅተው ከተለያዩ አካባቢዎች የሚመጡ እና የስኳር እና ጨው እንዲሁም ስብ መጠናቸው ትክክል ያልሆኑ የታሸጉ ምግቦች ከመጠን ላለፈ ውፍረት መንስኤ ሊሆኑ እንደሚችሉ ጥናቶች ይዘግባሉ፡፡

የህጻናቱን ከመጠን ያለፈ ውፍረት ለመከላከል የተለያዩ መንገዶች መኖራቸውን የአለም የጤና ድርጅት እንደሚከተለው አስቀምጦታል፡፡

ሀገራት ከመጠን ያለፈ የጨቅላዎች እንዲሁም ህጻናት ውፍረትን ለመከላከል ቀላል የሚሆን ላቸው በመጀመሪያ ይህንን ለማስወገድ የሚ ረዱ ንድፈ ሀሳቦች መቅረጽ ሲቻል እና የመኖሪያ አካባቢን ማስተካከል ፤ትምህርት ቤቶችና የአካ ባቢው ህብረተሰብ የወላጆችን እና የህጻናቱን ፍላጎት እና ምርጫቸውን ማወቅ ሲችሉ ነው፡፡ በተጨማሪም ሕጻናቱ ጤናማ ምግብ እንዲያገኙ አቅምን እና ምቹ ሁኔ ታን ማመጣጠን የሚችሉበትን መንገድ እና ጤናማ ምግብ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ለማወቅ የሚያስችል መረጃን በተገቢው መስጠት ሲቻል ሕጻናቱን ሲወለዱ ጀምሮ ሊገጥማ ቸው የሚችለውን ከመጠን ያለፈ ውፍረት መከላከል ያስችላል፡፡

የአለም የጤና ድርጅት ለጨቅላ ሕጻናትና ለህጻናት የሚከተለውን ጤናማ አመጋገብ ይመክራል።

ሕጻኑ እንደተወለደ በአንድ ሰአት ጊዜ ውስጥ ጡት ማጥባት፤

ሕጻኑ ከተወለደ ጀምሮ እስከ ስድስት ወር ድረስ የእናት ጡት ወተት ብቻ እብዲመገብ ማድረግ፤

ሕጻኑ ከተወለደ ከስድስት ወር ጀምሮ እስከ ሁለት አመት ድረስ የእናት ጡት ወተት ሳይቋረጥ ተጨ ማሪ ጤናማ ምግቦችን በማዘጋጀት ሕጻኑን መመገብ ያስፈልጋል። ተጨማሪ ምግቦች ምን እንደ ሆኑ ከባለሙያዎች ምክር መጠየቅ ተገቢ ሲሆን መጠኑንም አነስ አድርጎ በመጀመር እየዋለ እያደር መጨመር እንደሚቻልና ምናልባትም ልጁ ከሁለት አመት በሁዋላም ጡት መጥባት የሚያስችለው ሁኔታ ካለ መከልከል እንደግዴታ የሚቀመጥ አለመሆኑንም መረጃው ይጠቁ ማል።

እድሜያቸው ከጨቅላነት የዘለለው ሕጻናት ምግቦቻቸው የተለያዩ ማለትም ስጋ፤ እን ቁላል ፤አሳ የመሳሰሉትን ሊጨምር እንደሚችል መረጃው ይጠቁማል። በማንኛውም ሕጻን ምግብ ውስጥ ስኩዋር፤ጨው እና ስብ ከመጠን ባለፈ መልኩ መጨመር ግን አይገባም።

የአለም የጤና ድርጅት በ2004ዓ/ም እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር ባደረገው አለምአቀፍ ስብሰባ የተመጣ ጠነ ምግብን ለህጻናት በማቅረብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በሚመለከት በአለም ያሉ ሀገራት አሰራራቸውን እንዲያሻሽሉ ለማድረግ ከስምምነት መደረሱን ይህ ዘገባ ያስረዳል። በመቀጠልም በ2011ዓ/ም የተባበሩት መንግስታት በተደረገው ስብሰባም ጤናማ ያልሆኑ ምግቦችን በመ ቀነስ ወይንም በማስወገድና የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በሚመለከትም ሀገራት አስፈላጊውን

ንድፈሀሳብ በመቅረጽ ፖሊሲ በማውጣት ለተግባራዊነቱም እንዲንቀሳቀሱ በማድረግ ረገድ ኃላፊ ነት እንዲወስዱ የሚያስችል ስምምነት ተደርጎአል።ስለዚህም በ2012ዓ/ም በተደረገው አለምአቀፍ የጤና ስብሰባ ሀገራት የህጻናቱን ከመጠን ያለፈ ውፍረት ለመቆጣጠር የሚያስችል አሰራርን በሀገራቸው እንዲተገብሩ ከስምምነት ደርሰዋል።

በውጭው አቆጣጠር በ2025ዓ/ም እንዲደረስበት የሚፈለገው የአመጋገብ ስልት የጨቅላ ሕጻናትን የህጻናትንና የእናቶችን ጤና በመጠበቁ ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ እንዳለው የተረጋገጠ ስለሆነ ሀገራት እርምጃ ለመውሰድ ከመስማማታቸውም በላይ ለተግባራዊነቱም እየተንቀሳቀሱ መገኘታ ቸውን የአለም የጤና ድርጅት በ2017ዓ/ም ያወጣው መረጃ ያሳያል።

ሴቶች በግላቸው እራሳቸውን...

ሴቶች በተፈጥሮአቸው ከሚኖራቸው የስነተዋልዶ ባህርይ አንዱ የወር አበባ ነው። ሴት ልጆች በአስራዎቹ እድሜ ክልል ሲደርሱ የሚያዩት የወር አበባ የሚፈጠረው የማህጸን ግድግዳ ጽንስ ይፈጠራል ከሚል ከተዘጋጀ በሁዋላ ጽንሱ መፈጠሩ ሲቀር ይፈራ ርስና ወደፈሳሽነት ተለውጦ ንጹህ ያልሆነ ደም ይፈሳል። የወር አበባ የሚቆየው ከ3-5 ቀን ድረስ ነው። የወር አበባ ተፈጥ ሮአዊ ሲሆን በመፍሰሱ ምክንያት በሰውነት ላይ የሚያደርሰው ጉዳት የሌለው ሲሆን በትክክ ለኛው ሁኔታ ካልፈሰሰ ግን በመጠኑ ያለመመቸትና የሕመም ስሜት ሊያስከትል ይችላል። በእ ርግጥ አንዳንድ ሴቶች በከፍተኛ ሁኔታ የሕመም ስሜት እንዳላቸው ይናገራሉ።

የወር አበባ በሚመጣበት ወቅት የሚከሰተው የህመም ስሜት በሁለት ይከፈላል።

primary dysmenorrhea፡-ይህ አይነቱ የህመም ስሜት በ90% ያህል ሴቶች ላይ የሚከሰት ሲሆን ይህ በአብዛኛው ሴቶቹ ሲያገቡ ወይም ልጅ ሲወልዱ መፍትሔ የሚያገኝ ነው።

secondary dysmenorrhea ፡- ይህ ሁለተኛው የሕመም አይነት ሲሆን በዳሌ አካባቢና ከማህጸን ጋር በተያያዘ ችግር የሚከሰት ሕመም ነው። በእርግጥ መፍትሔው የሚገኘው የሚያማቸው ሴቶች በሕክምና ከተረዱ ነው።

አንዳድ ሴቶች የወር አበባ በወር ሲመጣ ቀኑን ሳያስተካክል የሚመጣ መሆኑን ሲገልጹ ሌሎች ደግሞ በፍሰቱ የማነስና የመብዛት ሁኔታን ያስተውላሉ። ነገር ግን የወር አበባ የሚበዛባቸው ሴቶች ልብ ሊሉት የሚገባቸው ነገር አለ።

በተፈጥሮ ጭንቀታም መሆን፤

በማህጸን ዙሪያ እጢ ወይንም ኢንፌክሽን ካለ እና ሌሎች ተያያዥ በሆኑ ምክንያቶች የወር አበባ በሚመጣበት ጊዜ መብዛትንና ሕመምን ሊያስከትል የሚችል መሆኑን ነው፡፡

ከወር አበባ ጋር በተያያዘ ሕመም ይሰማናል የሚሉ ሴቶች የሚገልጹትን ስሜት ከአንዲት ሴት በደረሰን መልእክት መመልት ይቻላል፡፡

‹‹...እኔ በእድሜዬ ወደ ሰላሳ ሁለት አመት ይሆነኛል፡፡ የወር አበባ ከመጀመሪያውም እንደሌሎች ሴቶች በወቅቱ ወይንም በቶሎ ያላየሁ ሲሆን መምጣት የጀመረው በአስራ ስምንት አመት እድሜዬ ነው፡፡ ከዚያ ጊዜ ጀምሮም ልክ በወር አንድ ጊዜ ታማሚ ሆኛለሁ፡፡ አስቀድሞውኑ የሚጀምረኝ ሕመም አለ፡፡ ወገቤን ይከተክተኛል፤ማህጸኔ አካባቢ ጨምድዶ ይይዘኛል፤የእራስ ምታት ጭምር ስለሚያመኝ በዚህ ጊዜ ሰው ባያናግረኝ እመርጣለሁ፡፡ ይህንን ሁኔታ ባለቤቴ ለረጅም ጊዜ ሊረዳው አልቻለም ነበር፡፡ እንዲያው አመልሽ ተለውጦ እንጂ የወር አበባ መም ጣት ባንቺ ብቻ አልተጀመረም ይለኝ ነበር፡፡ ነገር ግን አንድ ጊዜ ...ተነሽና ወደሐኪም ቤት እንሂድ አለኝ፡፡ እኔም እሺ ብዬ ሔድኩ፡፡ ሐኪሙ እሱንም እኔንም አስቀምጦ ሁኔታውን ሲያ ስረዳ እዚያው ሐኪሙ ፊት ነበር ይቅርታ የጠየቀኝ፡፡ ከዚያ በሁዋላ ባለቤቴ በደንብ ይረዳኝ ጀመር፡፡ ባል አግብቼም ሆነ ልጅ ወልጄ ሕመሙ ግን አልተሻለኝም፡፡››

ቤተልሔም

ብስራት ከቤተል

በአንድ ወቅት ያነጋገርናቸው የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስት ዶ/ር መብራቱ ጀምበር የሚከተለውን ብለው ነበር፡፡

...ከወር አበባ ጋር በተያያዘ የሚከሰተውን የህመም ስሜት በተለያየ መንገድ መግለጽ ይቻላል፡፡ ለሕክምና የሚመጡት ሴቶች እንደሚገልጹት ከሆነ የጡት ሕመም፤የእራስ

ምታት፤ የእግር ማበጥ፤በወገብና በማህጸን አካባቢ የሚሰሙ ሕመሞች የመሳሰሉትች ሊከሰቱ ይችላሉ። ለምሳሌም የማህጸን በር ጠባብ ከሆነ የሚፈሰውን ደም እንደልብ ስለማያስተላልፍ ማህጸን ደሙን ለማስወጣት ሲል በሚያደርገው ትግል በሴቶቹ ላይ ሕመም ሊያስከትል ይችላል።ይህ አይነቱ ሕመም ምንም አይነት ምክንያት ሳይኖር የሚፈጠር የህመም ስሜት ሲሆን እንደእጢ የመሳሰሉ ችግሮች ባሉበት ሁኔታ ግን ምክንያታዊ የሆነ ሕመም ነው ። በእርግጥ ብዙውን ጊዜ ከወር አበባ ጋር ተያይዞ የሚከሰት ችግር በጋብቻ እና ልጅ በመውለድ ምክንያት ሊወገድ የሚችል ሲሆን አንዳንድ ሴቶች ላይ ያለው አጋጣሚ ግን መድሀኒት ከመውሰድ እስከ ቀዶ ሕክምና የሚያደርስ ሕክምና ሊያስፈልጋቸው የሚችል ይሆናል። ነገር ግን የወር አበባ ህመምን ለማስወገድ ሲባል ብቻ ጋብቻ እና ያልተፈለገ እርግዝና እንዳይኖር መጠንቀቅ እንደሚያስፈልግ በወቅቱ ዶ/ር መብራቱ ጀምበር ገልጸው ነበር።

በወር አበባ ጊዜ ለሚከሰት ሕመም እንደማስታገሻ ከሚታሰቡት መካከል የአመጋገብ ሁኔታዎ ችም ቸል የማይባሉ ናቸው። አንዳንድ ሴቶች እንደሚመሰክሩት የአመጋገብ ሁኔታን በመለወጣ ቸው ምክንያት ሕመሙ እንደታገሰላቸው ያሳያል። የአስተሳሰብ ሁኔታን ለማስተካከል የሚረዱ እንቅስቃሴዎች ለምሳሌም እንደ ዮጋ የመሳሰሉት ሊረዱ ይችላሉ።

አመጋገብ፡-

በካልሲየም የበለጸጉ ምግቦችን መመገብ...ባቄላ፤ጥቁር አረንጉዋዴ ቀለም ያላቸው አትክልቶች እንደ..ጎመን የመሳሰሉ ..ወዘተ...

ከሰውነት ውስጥ መመረዝን የሚያስወግዱ ምግቦችን መመገብ...ፍራፍሬዎች... ቲማቲም...ወዘተ...

ተፈጥሮአዊ ይዘታቸውን የለወጡ…እንደ የተፈተገ ስንዴ ከመሳሰሉ የሚሰሩ ምግቦችን …ነጭ ዳቦ… ፓስታ እና ስኩዋር የመሳሰሉትን አለመመገብ…

ቀይ ስጋን መመገብ አለማብዛት እና በቀዝቃዛ ውሀ ውስጥ የሚገኝ አሳን እንዲሁም ፕሮቲን ለማግኘት የሚረዳውን እንደ ባቄላ የመሳሰሉትን መመገብ…

ጤናማ የሆኑ የአትክልትና የወይራ ዘይት መጠቀም…

በአመጋገብ ውስጥ የአኩሪ አተር ወተትን ማካተት፤ ስብ ያላቸውን ምግቦች መቀነስ፤

በንግድ ሱቆች የተደረደሩ …ተዘጋጅተው የሚሸጡ እንደ ኩኪስ ፤ኬኮች ፤የተጠበሰ ድንች ፤ እና ባጠቃላይም በኢንደስትሪ ተሰርተው የሚቀርቡ ምግቦችን እና ቅቤ የመሳሰሉ ትን ነገሮች አለመመገብ…

እንደ ቡና ያሉ ፤አልኮሆል እና ሲጋራ ማጤስ የመሳሰሉትን ከልምድ ማስወገድ…

በቀን ከ6-8/ብርጭቆ የተጣራ ውሀ መጠጣት…

በቀን ውስጥ ለ30/ደቂቃ ያህል በሳምንት ለ5/ቀናት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት፤

ከላይ የተጠቀሰው የአመጋገብ ልማድ ለማንኛውም ሰው የሚመከር ሲሆን በተለይም የወር አበባ በሚመጣበት ወቅት ሕመም የሚሰማቸው ሴቶች አመጋገባ ቸውን በተቻለ መጠን በተጠቀሰው መልክ ማስተካከል ቢችሉ ሕመሙ እንደሚቀንስላቸው መረጃዎች ይጠቁማሉ። ከዚህ በተጨ ማሪም አመጋገብን ለመደገፍ ሲባል ከሚወሰዱ መካከል የሚከተሉት ተጠቃሾች ናቸው።

ኦሜጋ -3/ ለምሳሌ የአሳ ዘይት በቀን 6/ግራም ቢወሰድ በወር አበባ ጊዜ የሚሰማውን ሕመም ሊቀንስ ይችላል። ነገር ግን ለምሳሌ እንደ ደም ማቅጠኛ ያሉ መድሀኒቶችን ለሚወስዱ ሰዎች አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ሐኪምን አስቀድሞ ማማከር ይገባል።

ካልሲየም በወር አበባ ጊዜ የሚከሰትን ሕመም ከማስታገስ በተጨማሪ ለጤናማ አጥንት እና ጡንቻዎች መገንባት አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ካልሲየም ሲትሬት ማለትም በካልሲየም መልክ የተሰራው ሰውነት በቀላሉ የሚቀበለው ስለሆነ የወር አበባ ሕመምን ለማስታገስ ይረዳል። አንዳንድ ጥናቶች እንደሚጠቁሙት ግን የወር አበባው ከጀመረ በሁዋላ ቢወሰድ ጥቅም ላይሰጥ ይችላል።

በአጠቃላይም ቫይታን ዲ፤ቫይታሚን ኢ፤እና ማግኔዥየም የወር አበባ ከመጀመሩ አስቀድሞ ቢወሰድ የህመም ስሜትን ሊቀንሱ እንደሚችሉ መረጃው የሚጠቁም ሲሆን ለማንኛውም ግን ሐኪምን ማማከር እንደሚጠቅም ይገልጻል።

የወር አበባ ሕመም የሚሰማቸው ሴቶች በግላቸው እራሳቸውን መርዳት ይጠበቅባቸዋል፡ ፡ ሙቀት እንዲሰማቸው ማድረግ፤ጀርባን ጫን ጫን እያሉ መግፋት ወይንም እንደመታሸት ማድረግ፤ሴትየዋ የህመሙ ስሜት እንዳይሰማት ማረሳሳት፤ሕመሙን እረስታ እንድትረጋጋ ማድረግ፤ የመሳሰሉት ዘዴዎች ይጠቅማሉ።

ከዚህ ውጭ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ በወር አበባ ወቅት ለሚሰማ ሕመም ማስታገ ሻነት ብቻ ሳይሆን በማንኛውም ወቅት የሚጠቅም በመሆኑ የእግር ጉዞን ጨምሮ ሌሎች እንቅ ስቃሴዎችን ማድረግ ለጤናማነት ይረዳል።

ኤችአይቪ በኢትዮጵያ...ዛሬም ትኩረት ይሻል፡፡

ኤችአይቪ ኤይድስ በኢትዮጵያ እንደገና ምልከታን ይሻል የሚለው October 06/2017ዓ/ም አዲስ ስታንዳርድ ድረገጽ ካወጣው የተገኘ ነው፡፡ መረጃው ኤችአይቪ ኤይድስ በኢትዮጵያ ምን ሁኔታ ላይ ይገኛል የሚለውን ለንባብ ዘርዘር አድርጎ እንደሚከተለው አቅርቦአል፡፡

ባለፉት ሶስት አስርት አመታት በኢትዮጵያ በኤችአይቪ ኤይድስ ምክንያት ለሕልፈት የተዳረ ጉትን ሰዎች ምን ያህል እንደሆኑ ሲታሰብ እጅግ ከባድ መሆኑን የሚያሳይ በኢትዮጵያ ፌደራ ላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ የኤችአይቪ ኢይድስ መከላከልና ቁጥጥር ቢሮ (FHAPCO) እንዳ መለከተው በአማካይ በየአመቱ 19,743 ሰዎች በየአመቱ ይሞቱ እንደነበርና በዚህም ምክንያት 247,250 ልጆች ካለወላጅ ይቀሩ እንደነበር ያመለክታል፡፡

የ (FHAPCO) መረጃ እንደሚያመለክተው በ1984ዓ/ም ኤችአይቪ ኤይድስ በኢትዮጵያ በመ ላው ሀገሪቱ በስፋት የተስፋፋና በቀጥታም ይሁን በተዘዋዋሪ መንገድ የሚሊዮኖችን ሕይወት አደጋ ላይ የጣለ እንደነበር አይዘነጋም፡፡ ምክንያት ተደርገው ከሚወሰዱትም ምክ ንያቶች መካከል የንቃተ ሕሊና ማነስ እና በሌሎች የአፍሪካ እና የኤሽያ አገራት የታዩ ልምዶች ናቸው፡፡

የአለም የጤና ድርጅት እንዳወጣው መረጃ እስከ 2016ዓ/ም መጨረሻ ድረስ በአለም ላይ ከ70 ሚሊዮን በላይ ሰዎች በኤችአይቪ ኤይድስ ቫይረስ የተያዙ ሲሆን ከዚህ ውስጥ ወደ 35 ሚሊዮን የሚሆኑት በኤችአይቪ ኤይድስና ተያያዥ ምክንያቶች ለህልፈት ተዳርገዋል፡፡ በአሁኑ ወቅት ከሰሀራ በታች ባሉ ሀገራት ወደ 36.7 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች የኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ የሚገኝ ሲሆን ይህም በአለም ላይ አስከፊው ገጽታ ነው፡፡

በኢትዮጵያ ያለውን ገጽታ (FHAPCO) ሲገልጸው ወደ 718.550 ሰዎች ቫይረሱ በደማቸው የሚገኝ ሲሆን በመቶኛ ሲታይ ወደ 1.18% ይሰላል። ይህ ደግሞ በአገሪቱ ኤችአይቪ አደገኛ መሆኑን እና እንደገና ትኩረት የሚሻ መሆኑን ይጠቁማል።

እንደውጭው አቆጣጠር በ2016ዓ/ም በኢትዮጵያ የተሰራው Demographic & Health Survey (DHS) እንደሚያሳየው በቅኝቱ ከተካተቱት ወደ 56% የሚሆኑ ሴቶች እና 55% የሚሆኑ ወንዶች ስለ ኤችአይቪ ምንም አይነት ምርመራ አድርገው እንደማያውቁ የሚያሳይ ሲሆን ምናልባትም መላው ህዝብ ምርመራውን ቢያካሂድ ኖሮ ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ የሚገኝ ሰዎች ቁጥር በዚህ ይወሰን ይሆን? ወይንስ? የሚለውን ጥያቄ ያጭራል። ምርመራ አርገው ኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው መኖሩ ከተነገራቸው ውስጥ 72% የሚሆኑት አምነው ተገቢውን ጥንቃቄ ለማድረግ ለራሳቸው ቃል የገቡ ሲሆን ወደ 28% የሚሆኑት ግን ቫይረሱ በደማቸው መኖሩን አውቀውም ምንም እርምጃ የማይወስዱ እና የጤና ችግር እንደገጠማቸው አድርገው እንደማይወስዱትም መረጃው ይጠቁማል።

አዲስ ስታንዳርድ እንዳስነበበው በበ1990 ዎቹ እና 2000 ዎቹ ዓ/ም በኤችአይቪ ቫይረስ የተያዙ ሰዎች ቁጥር በርከት ያለ እንደነበርና በሆስፒታል አልጋ ከያዙ ሕመምተኞች መካከልም 1/3ኛ የሚሆ ኑት ግማሽ ያህሉ ተመርምረው በደማቸው ውስጥ ቫይረሱ የተገኘ መሆኑን ይጠቁ ማል።

በ2030ዓ/ም እንደ አውሮፓውያንአቆጣጠር ኤችአይቪ ኤይድስ ስርጭቱ በቁጥጥር ስር እንደሚውል ሀገ ራት በአለም አቀፍ ደረጃ ቃል የገቡበት መሆኑ እሙን ነው። በቅርብ የተገኘው መረጃ እንደሚ ጠቁመው በአፍሪካ አምስት ሀገራት ማለትም ሌሶቶ፤ማላዊ፤ ስዋዚላንድ፤ዛምቢያ፤ እችአይቪ ኤይድስን በመቆጣጠር ረገድ ከፍተኛ ለውጥ

እያስመዘገቡ ሲሆን ኢትዮጵያም ወደእዚህ ስኬት ለመድረስ ገና ብዙ ስራ እንደሚቀራት ሁኔታዎች ያመላክታሉ፡፡

የኤችአይቪ ኤይድስ ቫይረስ ስርጭት ከወንዶች ይልቅ በሴቶች ላይ ከፍ ብሎ ይታያል፡፡ በኢትዮጵያ ኤችአይቪ በደማቸው ካለባቸው ሰዎች ውስጥ 39% የሚሆኑት ወንዶች ሲሆኑ ሴቶች ግን ወደ 61% ያህል ናቸው፡፡ ከእነዚህም 25% የሚሆኑት በሴተኛ አዳሪነት ስራ የተሰማሩ ናቸው፡፡

እንደ FHAPCO መረጃ ከሆነ በኢትዮጵያ አቆጣጠር በ2009/ዓ/ም 27.288 የሚሆኑ አዲስ ሰዎች ቫይረሱ በደማቸው መኖሩ ተረጋግጦአል፡፡ ከእነዚህ ውስጥ 16.021/ ማለትም 59%የሚሆኑት ሴቶች ሲሆኑ ወንዶች ደግሞ 11.267 ማትም 41% ናቸው፡፡ በእርግዝና ላይ ካሉት ከ/3/ሚሊዮን ሴቶች መካከል ወደ 27.000 የሚሆኑት ቫይረሱ በደማቸው ተገኝቶአል፡፡

እንደ መረጃው እማኝነት ሴቶች ይበልጡኑ በኤችአይቪ ቫይረስ የመጠቃታቸው ምክንያት በርካታ ቢሆንም ባይሆንም በኢትዮጵያ ወንዶች በኢኮኖሚው ተጽእኖ ስለሚያደርጉ እንዲሁም ሴቶች እውቀታቸውን በሚያዳብሩባቸው ፕሮግራሞች ላይ መገኘት አለመቻላቸው እና የወሲብ ግንኙነቱ ባህርይ ይጠቀሳል፡፡ ከአንድ በላይ የወሲብ ጉዋደኛ ማፍራት የተለመደ በመሆኑም አንድ ወንድ ከአንድ በላይ ከሆኑ ሴቶች ጋር የግብረስጋ ግንኙነት ሊፈጽም ስለሚችል የቫይ ረሱን ስርጭት በሴቶች ላይ ከፍ እንዲል ያደርገዋል፡፡ ይህ አይነቱ ድርጊት በሴቶች ላይ ያልተ ለመደ በመሆኑ ወንዶቹ በሴቶች ቁጥር ልክ የቫይረሱ ተጎጂዎች እንዳይሆኑ ያደርጋል፡፡ ሴቶች በጾታ (Gender) ጀንደር ስርአቱ በተሳሳተ መንገድ ምልከታ የሚደረግባቸው በመሆኑና መብታ ቸውን ለማስከበርም አቅም የሚያጡ በመሆኑ እንዲሁም በወንዶቹ ፍቃድና ውሳኔ የሚንቀ ሳቀሱ በመሆኑ ኤችአይቪ

ኤይድስን ለመከላከል በሚያስችሉ ፕሮግራሞች ላይ የመገኘት እድላ ቸው ጠባብ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ብዙዎቹ ሴቶች ከባሎቻቸው ጋር ሊኖራቸው የሚገባውን የወ ሲብ ግንኙነት በተመለከተ እና የጤና አገልግሎት ለማግኘት የሚያስችላቸው ምንም አይነት ውይይት የማድረግ እድል የላቸውም።

ጾታዊ ጥቃት ሌላው ሴቶችን ለኤችአይቪ ቫይረስ ለመጋለጥ እድል የሚከፍት መጥፎ አጋጣሚ ነው። እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ2016/ የተደረገው የ DHS ሪፖርት እንደሚያመለክተው ከጠ ቅላላው ጾታዊ ጥቃት መካከል 7% የሚሆነው ወሲባዊ ጥቃት እንደነበረ እና በጥናቱ ከተካ ተቱት 10 ሴቶች አንዱዋ ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባት መሆንዋ ተረጋግጦአል። ሪፖርቱ አክሎ እንዳወጣውም ትዳራቸው የፈረሰ ወይንም በተለያዩ ምክንያቶች ብቻቸውን የሚኖሩ ሴቶች በጋብቻ ላይ ካሉት ይበልጡኑ ተጎጂዎች ሆነው ተገኝተዋል።

የኤችአይቪ ስርጭትን በተመለከተ አዲስ አበባ ላይ የሚታየው የኤችአይቪ ኤይድስ ስርጭት በኢትዮጵያ ካሉ ሌሎች ከተሞች ይበልጥ መሆኑ የ FHAPCO መረጃ ይጠቁማል ሲል አዲስ ስታንደርድ ለንባብ ብሎታል። በአዲስ አበባ ይኖራሉ ተብለው ከሚጠቀሱት 4/ሚሊዮን ሰዎች ወደ 5/% በጋምቤላ 4/% በሐራር እና ድሬ ደዋ 2.9% ስርጭት እንዳለ መረጃዎች ያሳያሉ። በአዲስ አበባ ብዙዎቹ ነዋሪዎች ስለኤችአይቪ ኤይድስ ፕሮግራሞች ንቃተ ሕሊና ቸው የዳበረ እና ስለሕመሙ እውቀት አላቸው እንዲሁም ጤናቸውን ለመጠበቅ የተሟላ የጤና አገልግሎት በቅርብ ሊያገኙ ይችላሉ ቢባልም የቫይረሱ ስርጭት ግን ባልተጠበቀ ሁኔታ መኖሩ ታውቆአል።

ከአሁን ቀደም WHO ኤችአይቪ ኤይድስን በሚመለከት ለንባብ ያለውን መረጃ በዚህም እትም ለንባብ ብለነዋል።

የአለም የጤና ድርጅት በአለም አቀፍ ደረጃ ኤችአይቪን ስለመከላከል ያወጣው ቁልፍ መልእክት፡-

ከኤችአይቪ ኤይድስ ጋር በተያያዘ የማንም ሰው ጉዳይ ቸል ሊባል አይገባውም።

ኤች አይቪ የሳንባ በሽታ እና ሄፒታይተስ ለተባሉት ሕመሞች ከሚሰጠው አገልግሎት ጋር የተቀናጀ ነው።

ኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ለሚገኝባቸው ሰዎች የሚሰጠው አገልግሎት ከፍተኛ ጥራት ያለው መሆን አለበት።

የኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሰዎች በሚችሉት መንገድ ደህንነታቸውን መጠበቅ እንደሚችሉ ሊያውቁ ይገባል።

ኤችአይቪን በሚመለከት ያለው ምላሽ በጎ እና ጠንካራ የጤና አጠባበቅ ዘዴ እንዲኖር ማድረግ ያስችላል።

ወንዶችና የጡት ካንሰር...

....አንድ ስራ ልቀጠር አስቤ በቅድሚያ የጤና ምርመራ ማቅረብ ስለነበረብኝ ወደ ሕክምና ባለሙያ ዘንድ ቀረብኩ፡፡ እሱም ...የሚሻለው ወደ ግል ሐኪምህ ሄደህ ብትታይ ጥሩ ነው ...አለኝ፡፡ ወደሁዋላ መለስ ብዬ ሳስበው...ላለፉት ሁለት አመታት አንድ ችግር ገጥሞኝ ነበር፡፡ በሰውነቴ ላይ በተለይም በጡቴ አካባቢ አንድ ትክክል ያልሆነ ተፈጥሮአዊ ቅርጽ ማየት ጀመርኩ፡፡ ለካስ የጡት ካንሰር የሚባል በሽታ ቀስ በቀስ እየተስፋፋ ኖሮአል፡፡ እኔ የነበረኝን ስሜት ችላ ብዬ ነበር የቆየሁት፡፡ አሁን ግን ሕይወቴ አደጋ ላይ ነው፡፡

አንድ ምክር አለኝ፡፡ እባካችሁ ማንኛችሁም ብትሆኑ ትንሽ ነገር ነው ብላችሁ ችላ አትበሉ፡፡ ምንም አዲስ ነገር ቢሰማችሁ በፍጥነት ወደባለሙያዎች በመቅረብ ምንነቱን ተረዱ፡፡

ጽሁፉን ያገኘንበት ምንጭ ያሰፈረው የግለሰብ ታሪክ ነው፡፡

የጡትን ተፈጥሮ ስንመለከት ወንዶችም ሴቶችም ከተፈጥሮ የሰውነት አካላቸው መካከል ጡት የሚባል ነገር መኖሩ እሙን ነው፡፡ የሴቶች ጡት በተፈጥሮአቸው ባላቸው ሆርሞን ሳቢያ እንዲያድግና የተለያዩ ተፈጥሮአዊ ግዴታዎችን እንዲወጣ የሚያስችል ይሆናል፡፡ የወንዶች ጡት ግን በደረት ላይ ተፈጥሮውን ለማመላከት ያህል ይታያል እንጂ ወደየትም የማያድግ እና ምንም የተለየ አገልግሎት ማለትም ለልጆች እንደወተት መስጠት የመሳሰሉትን ግዴታዎች እንዲወጣ የማይጠበቅ ነው፡፡ በእርግጥ ሴቶች ጡታቸው ወተት የሚያመርተው ከእርግዝና ጋር በተያያዘ በሚኖር ተፈጥሮአዊ ሂደት ነው፡፡

የጡት ካንሰር ለወንዶች አልፎ አልፎ የሚከሰት ሕመም እንጂ እንደሴቶቹ በስፋት የሚስ ተዋል አይደለም። ምናልባትም ከሚከሰቱት የጡት ካንሰር ሕመሞች ከ1% በታች የሚሆነው በወንዶች ላይ የሚከሰት ይሆናል። ወንዶች በሕይወት ዘመናቸው በጡት ካንሰር ሕመም የሚ ጠቁት ከ1000/ከአንድ ሺህዎቹ አንድ ሰው ቢሆን ነው። ይሄ ሲታይ ምናልባትም ወንዶች የጡት ካንሰር ሕመም አይይዛቸውም ለማለት ሊያስደፍር ይችል ይሆናል። ነገር ግን እውነታው በመጠኑም ቢሆን ወንዶች ጡታቸውን ሊታመሙ ይችላሉ፡ ፡

ወንዶች የጡት ካንሰር ይዞአቸዋል የሚያሰኙ አንዳንድ ምልክቶች አሉ።

በጡት ላይ የመጠጠር ወይንም የማበጥ ምልክት ይታያል። በእርግጥ ካልነኩት በስተቀር ሕመም ላይሰማ ይችላል።

የጡት መደደር መኖሩ የማይታወቅ እና በራሱ ጊዜ በጡት ውስጥ ወዲያ ወዲህ የማይንቀሳቀስ ነው።

የጡት ጫፍ አቅጣጫ ጠመም የማለት ነገር ሊታይበት ይችላል።

ከጡት ጫፍ ፈሳሽ የመውጣት ነገር ይስተዋላል።አንዳንዴም የደም ምልክት ሊታይበት ይችላል።

በጡት ጫፍ ዙሪያ ምቾት የማይሰጥ የህመም ስሜት ሊኖር ይችላል።

የጡት ጫፍ ወይም በዚያ አካባቢ ባለው ቆዳ ላይ የመቅላት የመደደር ወይንም የማበጥ ሁኔታ ይስተዋላል።

ወንዶች ብዙ ጊዜ ይህ ህመም ይደርስብኛል ብሎ ካለማሰብ ነገሩን ችላ የማለት ነገር ይስተዋ ልባቸዋል። በእርግጥ ሁኔታው እንደሴቶቹ በተስፋፋ መልኩ የሚያጋጥም ባይሆንም እንደችግር ግን መስተዋሉ አይቀርም።

ለጡት ካንሰር ወንዶች ሊጋለጡ የሚችሉባቸው የተለያዩ ምክንያቶች አሉ።

እድሜ፤ይህ በምክንያትነት ከሚጠቀሱት ውስጥ ከፍተኛውን ድርሻ የሚይዘው ነው። ልክ ሴቶች በእድሜ ምክንያት ለጡት ካንሰር እንደሚጋለጡት ሁሉ ወንዶችም ይጋለጣሉ። ወንዶች በእድ ሜያቸው ወደ 68 አመት ሲሆናቸው ለጡት ካንሰር የመጋለጥ እድል ሊያጋጥማቸው ይችላል። ከፍተኛ የኢስትሮጂን መጠን፤ በጡት አካባቢ ያሉ ሴሎች እድገት በትክክለኛውም ወይንም ትክክል ባልሆነው መንገድ የሚከሰት ሲሆን ኢስትሮጂን እንዲኖር ያደርጋል። ወንዶች በከፍተኛ ደረጃ ይህ ኢስትሮጂን መጠን መጨመር ሊያጋጥማቸው የሚችለው፤ የሆርሞን መድሀኒቶችን ከመውሰድ፤ ከልክ ያለፈ ክብደት ሲኖር፤ እና የኢስትሮጂን መመረትን የሚጨምር ሲሆን ነው።

በአኑዋኑዋር ምክንያት ለኢስትሮጂን መጋለጥ ፤ የአልኮሆል መጠጦች ሱሰኛ መሆን፤ እና በዚህም የተነሳ ጉበት በደም ውስጥ ሊኖር የሚገባውን ኢስትሮጂን መመጠን ሲያቅተው፤ የጉበት በሽታ ሲኖር እና በዚህም ሳቢያ አንድሮጂን(የወን ዶችን ሆርሞን) ዝቅ ሲያደርገው እንዲሁም ኢስትሮጂንን ማለትም (የሴቶችን ሆርሞን)ከፍ ሲያደርገው ችግሩ ሊከሰት ይችላል።:

ከቤተሰብ ጋር በተያያዘ ፤ ይህ የጡት ካንሰር ሕመም የነበረና ያለ ሲሆን በዘር ሊተላለፍ ይችላል፡ለጨረር የመጋለጥ ሁኔታ ፤አንድ ወንድ በደረቱ አካባቢ በጨረር ሕክምና ከተረዳ ምናልባትም በዚያ ሳቢያ የጡት ካንሰር ሊይዘው ይችላል።

ከላይ የተጠቀሱትና ሌሎችም ለጡት ካንሰር ለመጋለጥ በተለይም ለወንዶች ምክንያት ይሆናሉ ተብለው ተጠቅሰዋል። የጡት ካንሰር ከምን ደረጃ ላይ ይገኛል የሚለውን ለመለየት የህክምና ባለሙያዎች እንደሚከተለው አስቀምጠዋቸዋል።

ደረጃ 0፤ የጡት ካንሰሩ ምርመራ ሲደረግ በ0 ደረጃ ላይ ያለ ከሆነ የካንሰር ሴሉ ወደሌላ ሰውነት ሊሰራጭ ከማይችልበት ደረጃ ላይ ይገኛል ማለት ነው፡፡

ደረጃ 1፤ በደረጃ አንድ ላይ የሚገኝ የካንሰር ሴል በጊዜው የህክምና እርዳታ ካልተደረገለት ወደሌላ ሰውነት ሊሰራጭ እንደሚችል አመላካች ነው፡፡

ደረጃ 2፤ የካንሰር ሴሉ በደረጃ ሁለት ላይ ከተገኝ ትናንሽ የካንሰር ሴሎች በቡድን ወደአጎራባች የሰውነት ክፍሎች የተሰራጨ መሆኑን እና በእርግጥ ወደ ቲዩመር/ወይንም ወደዋናው የካንሰር መገለጫ እንዳላደጉ ወይም ደግሞ ከ2/ሴንቲ ሜትር በላይ ያላደገ ቲዩመር መኖሩን ይናገራል፡፡ በዚሁ በደረጃ ሁለት ቀጣዩ ነገር ወደሌሎች የሰውነት ክፍሎች ሊሰራጭ የሚችል የካንሰር ሴል መኖሩን እና እርዝመቱም ከ2-5 ሴንቲሜትር የሚገመት መሆኑን እንዲሁም ወደሌላ የሰውነት ክፍል መተላለፍ አለመተላለፉን በሚመለከት እርግጠኛውን ለመናገር የማያ ስችል ነው፡፡ አንዳንድ ጊዜ እስከ 2/ሴንቲሜትር የሚደርስ ቲዩመር ወደሌላ የሰውነት ክፍል ተላልፎ ሊገኝ ይችላል፡፡ የካንሰሩ ደረጃ በዚህ መልክ እድገቱን እየጨመረ የመስፋፋት አቅሙ ንም እያጠናከረ እስከ 5/አምስተኛ ደረጃ ድረስ ይቀጥላል፡፡ በደረጃ አራት ላይ የሚታየው የጡት ካንሰሩ ወደሌላ የሰውነት ክፍል ተሰራጭቶ ለከፍተኛ ሕመም የሚዳርግበትና በሕክምናም ለማዳን አስቸጋሪ የሚሆንበት ደረጃ ሲሆን ደረጃ 5/አምስት ደግሞ የመጨረሻው ክፍል ነው፡፡

የጡት ካንሰር መከላከያ ዋና መፍትሄ የሚባለው የህክምና ክትትል ማድረግ ነው ያሉን ዶ/ር መብራቱ ጀምበር የጽንስና ማህጸን ሕክምና ባለሙያ ናቸው፡፡ ዶ/ር ከዚህም በተጨማሪ የገለጹት እራስን መመርመር እንዴት ይቻላል የሚለውን ነው፡፡ ካንሰሩ መኖር አለመኖሩን ለመለየት ራስን በራስ መመርመር ጠቃሚ ነው፡፡ ሰውነትን ሙሉ በሙሉ ወይም ግማሽ አካልን በሚያሳይ መስታወት ፊት ለፊት ቆሞ ሁለት እጅን ከሁዋላ

ማጅራት ላይ በማስቀመጥ ጡት ወደፊት እንዲፈጥ በማድረግ የጡት ቆዳ ለስለስ ያለ ወይንም የተጨማደደ ነገር እንዳለበትና እንደሌለበት ማየት አንዱ ዘዴ ነው። ጡት በተፈጥሮው አፍንጫው አካባቢ ጠቆር ያለ ነው ።ከተለመደው ውጪ የተለየ ጥቁረት ወይም የነጣ የገረጣ ለማሳከክም የሚጋብዝ ነገር ካለ ቶሎ ማየት ያስፈልጋል ።እንደገናም ጡትን በሃሳብ አራት ቦታ በመክፈል አራቱን ቦታዎች በጣት በመዳሰስ እጢ ወይም እብጠት.. የጓጐለ ነገር መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ ይገባል። ሌላው እራስን የመመርመሪያ ዘዴ ደግሞ ገላን በሚታጠቡበት ጊዜ ገላን ሳሙና ከቀቡ በሁዋላ ሲዳሰስ በበለጠ ተፈጥሮአዊ ያልሆኑ ነገሮችን ለማግኘት ያስችላል ። የጡትን አካባቢ ብቻ ፈትሾ ማቆም ደግሞ በቂ አይደለም ።ወደብብትም ገብቶ በመዳሰስ እብጠት መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

ምንጭ፡- Breast Cancer.com

በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች

በአለም አቀፍ ደረጃ ከአንድ ሚሊዮን በላይ ሰዎች በየቀኑ ከወሲብ ጋር ለተያያዘ በሽታ ይጋለጣሉ። በየአመቱ በአለም አቀፍ ደረጃ ወደ 357 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች በወሲብ ከሚተላለፉ 4/በሽታዎች ለአንዱ ይጋለጣሉ። በሽታዎቹም፡- የጨብጥ በሽታ፤ ቂጥኝ፤ የብልት ቆዳ በሽታ እና ክላምዲያ በመባል የሚታወቁት ናቸው። በአለም አቀፍ ደረጃ ከ500 ሚሊዮን ሰዎች በላይ የብልት ቆዳ በሽታ ይኖራቸዋል። ከ290 ሚሊዮን ሴቶች በላይ ሂዩማን ፓፒሎማ ለተባሉት የቫይረስ ሕመሞች ይጋለጣሉ።

በግብረስጋ የሚተላለፉ በሽታዎች ሲባል ማንኛውም ከመከላከያ ውጭ የግብረስጋ ግንኙነትን የሚፈጽም ሰው ሊያጋጥመው እንደሚችል የሚገመት ነው። በእንግሊዝኛው ምህጻረ ቃል (STI) ወይም (STD) በሽታው ካለበት ሰው ጋር ያለምንም መከላከያ የግብረስጋ ግንኙነት ሲደረግ በሕመ ምነት ከተጠቀሱት መካከል በአንዱ ወይንም በአንድ ጊዜ በተወሰኑ ሕመሞች መያዙ ግድ ነው። ሕመሞቹም ዋናው ስማቸውና በአገር ቋንቋ የሚታወቁ ሲሆን የሚከተሉት ናቸው።

Chlamydia .....ክላሚዲያ ፤

Genital Herpes....የብልት ቆዳ በሽታ፤

Genital Warts.... የብልት ኪንታሮት፤

Gonorrhea ...ጨብጥ በሽታ፤

Hepatitis B....... የወፍ በሽታ፤

HIV and AIDS......ኤችአይቪ ወይም አመንምኔ፤

Pubic Lice (or crabs) .... በብልት አካባቢ ቅማል፤

Syphilis…ቂጥኝ፤

Trichomonas…የብልት በሽታ፤ እና የመሳሰሉት ናቸው።

ከባክቴሪያና ከቫይረስ እንዲሁም ከጥገኛ ትላትሎች ተያያዥ የሆኑ በወሲብ ግንኙነት ምክንያት የሚተላለፉ ሕመሞች አሉ። ከእነዚህ ውስጥ ግን ከላይ የተጠቀሱት በከፍተኛ ሁኔታ የሚከሰቱ ናቸው። ከእነዚህም መካከል በተለይም አራቱ…ማለትም …(syphilis, gonorrhoea, chlamydia and trichomoniasis.) የተሰኙት ይበልጥ የሚከሰቱና ነገር ግን የህክምና እርዳታ ከተደረገላቸው የሚድኑ ናቸው። የተቀሩት ማለትም ከቫይረስ የሚከሰቱት ማለትም (hepatitis B, herpes simplex virus (HSV or herpes), HIV, and human papillomavirus (HPV) በሕክምናውም ቢሆን ለማዳን አስቸጋሪ የሚባሉ ናቸው። በእርግጥ ያሉበትን ደረጃ በሕክምናው ማሻሻል ይቻላል።

ከወሲብ ጋር ተያያዥ የሚባሉት በሽታዎች ከሰው ወደሰው የሚተላለፉባቸው መንገዶች በተለ መደው ወይንም ተፈጥሮአዊ በሆነው የወሲብ ግንኙነት ብቻ ሳይሆን በ (ANAL - ORAL) አፍ እን ዲሁም ወንዶች ለወንዶች የወሲብ ግንኙነት በሚፈጽሙበት (ለሴትም ይሰራል) አካል ጭምር በሚኖር ወሲባዊ ግንኙነት ሳቢያ ነው። አንዳንድ ጊዜም ጨብጥ ፤ ቂጥኝ ፤ክላምዲያ፤ ሄፒታይ ተስ ቢ እና ኤችአይቪ በሽታዎች በእርግዝናና በወሊድ ወቅት ከእናት ወደልጅ ሊተላለፉ ይች ላሉ።

አንድ መታወቅ ያለበት ነገር ቢኖር ከተጠቀሱት በሽታዎች አስቀድሞ እራስን መከላከል ወይንም ከተያዙም በሁዋላ ጊዜ ሳያጠፉ ወደ ሕክምናው ከሄዱ መዳን እንደሚቻል ነው። ነገር ግን ብዙ ዎች በሽታው እንዳጋጠማቸው የሚያሳዩት ነገር ፍርሀትና የብስጭት ወይንም የሐፍረት ስሜት ነው። ዝም ብሎ መቆየትና መጨነቅ ግን መጥፎ ሀሳብ በመሆኑ ምናልባትም ምልክቱ ታውቆ ለመታከም እድልን የሚነፍግ ወይንም ደግሞ

ምናልባት የህመም ምልክቱ ምንነቱን እንኳዋን ባይገልጽ በሽታው ከሰዎቹ ጋር አብሮ እንደሚኖርና መጨረሻው መጥፎ መሆኑ የታ ወቀ ነው። የህመሙ ምልክትም ከብልት የሚወጣ ፈሳሽ ... ከሽንት ቱቦ ጋር የተያያዘ ፈሳሽ ወይ ንም ወንዶችን ከሆነ የማቃጠል ስሜት፤ የሆድ እቃ ሕመም፤ የመራቢያ አካል ሕመም የመሳ ሰሉት ይከሰታሉ።

በሽታውን አስቀድሞ ለመከላከል ከሚረዱ ነገሮች መካከል ወሲባዊ ግንኙነቱን በጥንቃቄ መፈጸም አንዱ ነው። በተለይም የወሲብ ግንኙነቱን የሚፈጽሙት ሰዎች እርስ በእርሳቸው ከበሽታው ነጻ መሆናቸውን እርግጠኛ ካልሆኑ በስተቀር እና የወሲብ ግንኙነቱ አንድ ለአንድ መሆኑ በትክክል ካልታወቀ ኮንዶም መጠቀም አማራጭ የሌለው የጥንቃቄ መንገድ ነው።

ኮንዶምን በአግባቡ ለመጠቀም፡-

ኮንዶም በቀዝቃዛና ደረቅ ቦታ የፀሐይ ብርሀን በማይጎዳበት ቦታ ማስቀመጥ፤

ኮንዶም የመበላሸት ቀኑ ከመድረሱ በፊት ብቻ መጠቀም፤

ፓኮውን በጥንቃቄ በመክፈት ጥሩ ብርሀን ባለበት ቦታ ካደረጉት ኮንዶሙ ላይቀደድ ይችላል። የኮንዶሙን ጫፍ በመያዝ በወንድ ብልት ላይ በትክክል ማስቀመጥ ይገባል።

ኮንዶሙን በድጋሚ አለመጠቀም ያስፈልጋል።አንድ ጊዜ ከተጠቀሙም በሁዋላ በጥንቃቄ ወደቆሻሻ ማጠራቀሚያ መጣል ተገቢ ነው።

በቀላሉ ሊቀደድ የሚችል አነስተኛ ጥራት ያለው ኮንዶም አለመጠቀም ጥሩ ነው።

ኮንዶምን በመጠቀም ጊዜ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ፈሳሽ ወደሴትዋ ብልት እንዳይገባ ከመጠቀም በፊት የኮንዶሙን ጥራትና ብቃት በሚገባ ማስተዋል እንዲሁም ከጥቅም በሁዋላ መቼ እና እንዴት ማስወገድ እንደሚገባ አስቀድሞ እውቀቱን

ማደርጀት ይገባል። ይህ ከሆነ በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ሊተላለፉ የሚችሉ በሽታዎችን አስቀድሞ መከላከል ይቻላል።

ከመደበኛ ሚስት ወይም ባል ጋር ከኮንዶም ውጭ ያለመከላከያ ወሲባዊ ግንኙነት እንደሚፈጸም እሙን ነው። ነገር ግን ሁለቱም ባልና ሚስት አስቀድሞ እራሳቸውን ማዘጋጀት የሚያስፈልግበት ሁኔታ ይኖራል።ሁለቱም ባልና ሚስት ሙሉ የጤና ምርመራ በማድረግ ከተላላፊ በሽታ ነጻ መሆናቸው ማረጋገጠና አንዳቸውም ከሌላ ሰው ጋር ወሲብ የማይፈጽሙ መሆን አለባቸው።

እርግዝና ለመከላከል ከፈለጉ እንኩዋን ሌላ አይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ መጠቀም ይችላሉ።

ይህ ካልሆነ በስተቀር ባልና ሚስትም ቢሆኑ እንኩዋን ከበሽታው እራሳቸውን ለመከላከል ሲሉ በጥንቃቄ የወሲብ ግንኙነት እንዲያደርጉ ይመከራሉ።

በአለም አቀፍ ደረጃ በየቀኑ ከ1ሚሊዮን በላይ ሰዎች ከወሲብ ጋር ለተያያዘ በሽታ የሚጋለጡ ሲሆን ይህ በአመት ሲሰላ ወደ 357 ሚሊዮን አዲስ በኢንፌክሽኑ የተያዙ ሰዎች እንደሚኖሩ ግልጽ ነው። በተለይም አራቱ ህመሞች...ማለትም ክላምዲያ 131/ሚሊዮን ...ጨብጥ 78/ሚ ሊዮን...ቂጥኝ 5.6 ሚሊዮን... የብልት በሽታ 143/ሚሊዮን ይሆናሉ። ከወሲብ ጋር የተያያዙ በሽታዎች በተያያዥነት የሚያስከትሉት የጤና ችግር ቸል የማይባል ነው። ለምሳሌም...

ከእናት ወደልጅ የሚተላለፈው ሕመም በእርግዝና ወቅት ጽንሱን ሊጎዳ ስለሚችል የሞተ ልጅ የመውለድ ወይንም እንደተወለደ የሚሞት ጨቅላ መኖር ወይንም ተፈጥሮአዊ ችግር ያለበት ልጅ እንዲወለድ ማድረግ የመሳሰሉት ሊያጋጥሙ ይችላሉ። human papillomavirus በተባለው ምክንያት በአለም ላይ በየአመቱ ወደ 528.000 ያህል ሴቶች

በማህጸን በር ካንሰር የሚያዙ ሲሆን ከነዚህም ውስጥ ወደ 266.000 የሚሆኑት በየአመቱ ለሕልፈት ይዳረጋሉ።

ከወሲብ ጋር በተያያዘ የሚተላለፉ በሽታዎች በሰዎች ላይ እንዳይደርሱ ለማድረግ ተከታታይነት ያለው ትምህርት እና የምክር አገልግሎት ለመላው ሕብረተሰብ መስጠት ያስፈልጋል። በተለ ይም በወሲብ ስራ የሚተዳደሩ የህብረተሰብ ክፍሎች የኮንዶምን አጠቃቀም በተገቢው መንገድ እንዲረዱት ማድረግ ያስፈልጋል። ከዚህ በበለጠ ሁሉም ሰው ያለበትን የጤና ደረጃ እንዲያውቅ የሚያስችል ምርመራ ማድረግ እንዲችል አስፈላጊው ምክር በባለሙያዎች እንዲሰጥ ያስፈል ጋል።

WHO/2016-2021

Emergency contraceptive ...በሴት የዩኒቨርስቲ ተማሪዎች ዘንድ

በየአመቱ እንደአውሮፓ አቆጣጠር ሴፕቴምበር 26 አለም አቀፍ ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ ቀን ተብሎ ይታሰባል፡፡

በአለም አቀፍ ደረጃ 214 ሚሊዮን ሴቶች ዘመናዊውን ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ ማግኘት ቢፈልጉም...አልቻሉም፡፡ WHO 2017

Emergency contraceptive ...አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያ... እውቀት... አመለካከት እና ተግባር በኢትዮጵያ በሴት የዩኒቨርስቲ ተማሪዎች ዘንድ ምን ይመስላል ?የሚለው ጥናት የተደረገው በተለያየ ጊዜ ሲሆን ጥናቶችን በመፈተሸ ደግሞ አንድ የተጠቃለለ መረጃ የሰፈረው በኢትጵያ የጽንስና ማህጸን ሐኪሞች ማህበር ጆርናል በውጭው አቆጣጠር ፌብሩዋሪ 2017/ ነው፡፡

ባደጉትም ይሁን በማደግ ላይ ባሉ ሀገራት ከማህበራዊ ፤ኢኮኖሚያው እና ከጤና ጉዳዮች ጋር በተያያዘ ባልተፈለገ ጊዜ በሚፈጠር እርግዝና ምክንያት በእናቶችም ይሁን በሚፈጠረው ጽንስ ላይ እንዲሁም በአካባቢው በሚገኘው የህብረተሰብ ክፍል የሚከሰተው ችግር ትኩረትን የሚሻ ጉዳይ መሆኑ ግልጽ ነው፡፡ ኢትዮጵያን ጨምሮ ባደጉም ይሁን በማደግ ላይ ባሉ ሀገራት በተለይም በከፍተኛ የትምህርት ተቋማት ተማሪዎች ዘንድ የሚከሰተው ያልታቀደ እርግዝና የህብረተሰብ ጤና እንክብካቤን የሚያስተ ጉዋጉል እና ተማሪዎች ትምህርታቸውን እንዲያ ቋርጡ እና የወደፊት ሕይወታቸውን በትክክል እንዳይመሩ የሚያደርግ እንቅፋት ነው፡፡

በተደረጉት የዳሰሳ ጥናቶች እንደተስተዋለው ግማሽ የሚሆኑት ያልታቀዱ እርግዝናዎች የሚከ ሰቱት ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችሉ መንገዶች መኖራቸውን ካለማወቅና ስለአ ጠቃቀማቸውም በትክክ ለኛው መንገድ ትምህርት አለመሰጠቱ እንዲሁም ከተጠቃሚ ዎችም በኩል ይህ ይደርሳል ብሎ ካለማሰብ ወይንም ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ሲፈጽሙ ሊከሰት ስለ ሚችለው ነገር አስቀድመው አለመገመታቸው ወይንም ስለአሉት ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ መንገዶች የተሳሳተ አመለካከት መኖሩ እና ጥንቃቄ ለማድረግ ዝግጁ ያለመሆን ውጤት ነው። ምንም እንኳዋን በኢትዮጵያ ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ በተለያየ ዘዴ እና ኪስን በማይነካ መልኩ ለሁሉም የቀረበ እና የተለያዩ ፕሮግራሞች ተነድፈው በስራ ላይ ቢሆኑም ብዙ ወጣቶች ግን ያልተፈለገ እርግዝና እንደሚገጥማቸውና ጥንቃቄ የጎደለውም ይሁን በባለሙያ በመታገዝ ጽንስ እንደሚያቋርጡ መረጃዎቹ ያሳያሉ።

Emergency contraceptive (EC) በአማርኛው አፋጣኝ እርግዝና መከላከያ ከሌሎች መከላከያዎች የሚለየው ምንም መከላከያ የማይጠቀሙ ሴቶች ባላሰቡት ጊዜ ወይንም ተገደው የወሲብ ግንኙነት ቢፈጽሙ ጽንሱ ከመፈጠሩ በፊት የሚወሰድ እንክብል በመሆኑ ያልተፈለገ እርግዝናው እንዳይከሰት ስለሚያደርግ ነው ። ይህም ያልተፈለገ እርግዝናን በመከላከል በዚያ ውም በቤተሰብ ውስጥ የሚወለዱ ሕጻናትን ቁጥር በመቀነስ እና ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስ ማቋ ረጥ እንዳይኖር በማድረግ ዋናውን የእናቶች ጤንነት ለመንከባከብ ይረዳል። ይህ አፋጣኝ ያልተ ፈለገ እርግዝና መከላከያ በትክክል የወሲብ ግንኙነቱ እንደተፈጸመ በ72 ሰአት ጊዜ ውስጥ ከተወሰደ ቢያንስ ቢያንስ 75% የሚሆነውን ያልተፈለገ እርግዝና ለመከላከል ያስችላል።

ጥናቶች እንደሚያሳዩት በኢትዮጵያ በዩኒቨርሲቲዎች ውስጥ የሚማሩ ሴቶች ስለ (EC) ያላቸው እውቀት… አመለካት…እና ድርጊት ምን ያህል እንደሆነ ሲፈትሹ ካገኙት ውጤት በመነሳት የሚመለከታቸው አካላት ስለጉዳዩ በቂ መረጃ እንዲሰጡ ፤(EC) አቅርቦቱ እንዲጨምር ፤ለአጠቃ ቀሙ ምቹ ሁኔታ እንዲኖር ፤በተፈለገ ጊዜ ሁሉ መገኘት የሚችልበት መንገድ እንዲመቻች እና አጠቃቀሙ ግልጽ በሆነ መንገድ እንዲፈጸም ማድረግ የሚቻልባቸው መንገዶች እንዲኖሩ ጥቆማ ተደርጎአል።

ከላይ የተጠቀሱትን ጥናቶች መሰረት ባደረገ መልኩ የተሰራው ይህ መረጃ እንደሚጠቁመው በኢትዮጵያ ውስጥ ለጥናቱ በተመረጡ የተለያዩ ዩኒቨርሲቲዎች ውስጥ ያሉ የሴት ተማሪዎች ስለ (EC) ያላቸው ንቃተ ህሊና የተለያየ ነው። ለጥናቱ ከተመረጡት ውስጥ ከሁለት አምስተኛ በላይ የሚሆኑት መላሾች ስለ አፋጣኝ የወሊድ መከላከያው ምንም አያውቁም ማለት ይቻላል። በዩኒቨርሲቲዎች ውስጥ ያለው እውቀት የሚለያይ ሲሆን በከፍተኛ ደረጃ እውቀቱ ያላቸው በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ (84.2%) ሲሆን ዝቅተኛው ደግሞ በአክሱም ዩኒቨርሲቲ (23.4%) ነው። ይህ ልዩነትም ምናልባት በጥናቱ መረጃ አሰባሰብ ጊዜ መረጃውን የሚያጠናቅሩትና ምላሽ የሚሰጡት ተማሪዎች መራራቅ እንደ አንድ ምክንያት ሊሆን እንደሚችል ከግምት ውስጥ ገብቶአል።

ወላጆች ፤አስተማሪዎችና የሰለጠኑ ባለሙያዎች መረጃው ለተማሪ ዎቹ እንዲደርስ ማድረ ጋቸው አስፈላጊ ቢሆንም የሴት ተማሪዎቹ ትክክለኛ አመለካከትም በጉዳዩ ተቀባይነትና አተ ገባበር ዙሪያ ወሳኝነት አለው። ከዚህም አቅጣጫ ጥናቱ እንደሚያሳየው ምላሽ ከሰጡት ከግማሽ በላይ የሚሆኑት በ(EC) ላይ የተሳሳተ አመለካkት የነበራቸው መሆኑ ተረጋግጦአል። የዚህም ምክንያት በአፋጣኝ ጊዜ መከላከያው ላይ ንቃተ ህሊናቸው አለመዳበሩ ፤በአፋጣኝ ጊዜ መከ ላከያው አጠቃቀም ዙሪያ የተሳሳተ እውቀት በመኖሩ

ወይንም ከእምነት ፤ከባህል እና ከማህበራዊ ተቀባይነት አንጻር ሀሳቡን መቀበልና መድሀኒቱን መጠቀም አለመፈለግ ሊሆን ይችላል፡፡

የአፋጣኝ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ እንደመደበኛው የመከላከያ መድሀኒት እንዲወሰድ አይመ ከርም፡፡ አፋጣኝ የእርግዝና መከላከያ በማንኛውም መንገድ እንደመደበኛው ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ የማይመከርበት ምክንያትም ሲሰራም ባልታሰበ ጊዜና ሁኔታ ወይንም ተገዶ በመደፈር ምክንያት ወሲብ ቢፈጸም ሊፈጠር የሚችለውን እርግዝና እንዳይፈጠር ለማድረግ ሲባል የሆር ሞን መጠኑ ከመደበኛዎቹ መከላከያዎች ከፍያለ እና እንደመደበኛዎቹ መከላከያዎች ጠንካራ ስላልሆነ ነው፡፡ ለምሳሌም አንዲት ሴት የግብረስጋ ግንኙነት ካደረገች ከሁለት ቀን በሁዋላ መከ ላከያውን ብትወስድ ከ20-30% የማርገዝ እድልዋን ላይሸፍን ይችላል፡፡ በጥቅሉም የመድሀኒቱ ያልተፈለገ እርግዝናን የመከላከል አቅሙ ከ70-80% በላይ አይሆንም፡፡ መደበኛዎቹ ግን እስከ 99.5% ድረስ እርግዝናን ይከላከላሉ፡፡ (EC) በመደበኛነት ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከ ላከል የሚያስችሉት መከላከያዎች በማይወሰዱበት ጊዜ በድንገተኛነት ለሚከሰት ያልተፈለገ እርግዝና መከላከያ እንዲሆን ከጥቅም ላይ የሚውል ነው፡፡

የጥናቱ ውጤት እንደሚያሳየው ከሆነ በኢትዮጵያ ውስጥ በዩኒቨርሲቲ ከሚገኙ ሴት ተማሪዎች በ(EC) ላይ ያላቸው እውቀትና አመለካት እንዲሁም ንቃተ ህሊናቸው እና ድርጊት በጣም አነስ ተኛ ወይንም ዝቅተኛ ሲሆን ለዚህም የተመከረው ተማሪዎቹ በጉዳዩ ላይ ተገቢውን ትኩረት እንዲያ ደርጉና አጠቃቀሙንም እንዲያጎለብቱ ተገቢው መረጃ ሊኖራቸው ይገባል የሚል ነው፡፡ ይህ ከሆነ ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል ፤አላስፈላጊ ወይንም ጥንቃቄ የጎደለው ጽንስን ማቋ ረጥ እንዳይኖር፤እንዲሁም ባልታቀደው እርግዝና ምክንያት በሚኖረው ትምህርትን የማቋረጥ ግፊት የተነሳ የወደፊት ሕይወታቸው

እንዳይበላሽ ባጠቃላይም የእናቶችን ጤንነት ከመጠበቅ አንጻር ሰፋ ያለ ስራ መሰራት እንዳለበት ይጠቁማል።

ይህንን የአፋጣኝ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ማንኛዋም ሴት ልትጠቀም ትችላለች ። ነገር ግን ከጥቅም ላይ በሚውልበት ጊዜ በተለይም በሆስፒታሎች ውስጥ የሚያስፈልጉ መስፈርቶች አሉ። በተለይም ከጋንዲ መታሰቢያ ሆስፒታል ከአሁን ቀደም ባገኘነው መረጃ መሰረት ማንኛዋም ሴት ወደሆስፒታሉ አገልግሎቱን ፈልጋ ስትቀርብ፡-

በድንገተኛ ሁኔታ ወይንም በኃይል ጥቃት መደፈሯን መግለጽ፤

እርጉዝ መሆን አለመሆንዋን ማረጋገጥ (ከግንኙነቱ በፊት አስቀድሞውኑ እርግዝና ተከስቶ ከሆነ ምንም ስለማይጠቅም መድሀኒቱ ሊወሰድ አይገባም። ሴቷ ባልተዘጋ ጀችበት ወይንም በድንገት በፈጸመችው ግብረ ስጋ ግንኙነት ምክንያት ከ72/ሰአት በፊት መድሀኒቱን ለመውሰድ ዝግጁ መሆን አለባት።)

የወር አበባ አይታ ሌላ የወር አበባ ጊዜው ካለፈ (ለምሳሌም የወር አበባዋን ካየች ሁለት ወር ያለፋት መሆኑን ካወቀች ይኼኛውን የአፋጣኝ ጊዜ የእርግዝና መከላከያውን መውሰድ አያስፈልጋትም። ምክንያቱም እርግዝና ተከስቶ ሊሆን ስለሚችል ነው። በተቻለ መጠን የወር አበባዋ ከአራት ሳምንት በላይ የቆየ መሆን የለበትም።)

ማንኛዋም ተጠቃሚ በሆስፒታሉ በ24/ሰአት ጊዜ ውስጥ አገልግሎቱን ማግኘት የምትችል መሆኑን ባለሙያዎች ገልጸዋል። ምናልባትም ወደሆስፒታል ስለተሄደ ብቻ ሳይሆን ከላይ የተጠቀሱት መረጃዎች ለማንኛዋም ባለችበት ቦታ ሆና መከላከያውን መጠቀም ለምትሻ ሴት የሚጠቅሙ ናቸው ።

ምንጭ፡-EJRH/2017/Volume 9, number/1/

‹‹…የሐሞት ጠጠር እና ሴቶች…››

የሐሞት ጠጠር ከክርስቶስ ልደት በፊት በ1000/አመተ አለም ጀምሮ በተለይም በግብጽ ይታወቃል፡፡

ሴቶች በመውለድ እድሜ ላይ እያሉ ከወንዶች በእጥፍ ያህል የሐሞት ጠጠር የሚይዛቸው ሲሆን በተለይም እድሜያቸው በ50/ክልል ሲሆን መጠኑ ይጨምራል፡፡

የሐሞት ጠጠር ከወጣቶች ይልቅ በእድሜ በገፉ ሰዎች ከ4-10/ያህል ይበልጥ ይከሰታል፡፡

የሐሞት ጠጠር ወይንም ድንጋይ ማለት እንደ Simonsen, M. H. (2013) ሐሞት በሐሞት ከረጢት ውስጥ ሲጠራቀምና እዚያው እየደረቀ ሲሔድ የሚፈጠረው ድንጋይ መሰል ጠጣር ነገር ነው፡፡ ያ በሐሞት ከረጢት ውስጥ የሚገኘው ሐሞት የተባለው መራራ ፈሳሽ ሰውነት ስብ የሆነ ነገርን እንዲቃጠል ወይንም ከሰውነት እንዲዋሐድ ለማድረግ የሚያግዝ ነው፡፡ ይህ ሐሞት የተባለው መራራ ፈሳሽ የሚፈጠረው በጉበት ሲሆን ለአገልግሎት እስኪፈለግ ድረስ የሚቀመጠው ከጉበት ጋር በተያያዘው በሐሞት ከረጢት ውስጥ ይሆናል፡፡ ሰውነት እንዲፈጭ የሚፈልገው ስብ ነገር ሲኖር ደግሞ የሓሞት ከረጢትዋ እራስዋ እየተኮማተረችና እየተዘረጋች ፈሳሹን እየገፋች ወደ ትንሽዋ አንጀት በመላክ አገልግሎቱን ትሰጣለች፡፡ ይህ መልኩ ወደ አረንጉዋዴ የሚሔደው ሐሞት የተሰኘው መራራ ፈሳሽ በውስጡ ውሀ፤ cholesterol፤ ስብ፤ የሐሞት ጨው እና ከቀይ የደም ሴል የሚሰራ bilirubin የተሰኘ ንጥረ ነገርን ይይዛል፡፡ ሐሞት ከመጠን ያለፈ ኮሌስትሮል በውስጡ ከያዘ ፈሳሹ ወደ ድንጋይነት እንዲለወጥ ምክንያት ይሆናል፡፡

ጥናት ከተደረገባቸው የአለም ሐገራት መረጃ ለምሳሌ ያህል ለንባብ ያልነው የአሜሪካንን ነው፡፡ በአሜሪካ የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚጠቁመው እድ ሜያቸው ከ20-74 አመት

የሚደርሱ ከ20 ሚሊዮን በላይ ሰዎች ማለትም 6.3 ሚሊዮን ወንዶችና 14.2/ሚሊዮን ሴቶች በየአመቱ የሐሞት ጠጠር ታካሚዎች ናቸው። በሐሞት ጠጠር የመያዝ እድል እድሜ ሲጨምር ስለሚጨምር ወደ 20 በመቶ የሚሆኑት እድሜያቸው ከ40 አመት በላይ የሆኑ ሰዎች ላይ ጠጠሩ ይገኝባቸዋል። በንጽጽር ሲታይ ግን በአፍሪካ ያለው የሐሞት ጠጠር ታካሚዎች ቁጥር አነስ ያለ መሆኑን መረጃው ይጠቁማል።

ሴቶች የወር አበባ መቋረጥ ወይንም ሜኖፖዝ ሲደርሱ የሚከሰተውን ኢስትሮጂን የተባለ የሆርሞን እጥረት ለመተካት ሲባል የሚወሰደው መድሀኒት መጠኑ በልክ ወይንም አነስተኛ ካልሆነ በስተቀር በሐሞት ከረጢት ውስጥ ጠጠር እንዲፈጠር ከፍተኛ እገዛ ያደርጋል። ሴቶች በእርግዝና ወቅት ከልክ በላይ ኢስትሮጂን ካመረቱ ወይንም እርግዝናን ለመከላከል የሚወሰዱ ኪኒኖች የሐሞት ከረጢት ጠጠርን ለመፍጠር አይነተኞቹ መንገዶች ናቸው። የስኩዋር ሕመም ያለባቸው ሴቶች ወይንም ኮለስትሮልን ለመቆጣጠር የሚወሰዱ ኪኒኖችም የሐሞት ከረጢት ጠጠርን ለመፍጠር በምክንያትነት ይጠቀሳሉ። የሐሞት ከረጢት ጠጠር ሕመም ስሜቱ ሳይኖር ለረጅም አመታት ሊቆይ ይችላል። ነገር ግን አንዴ ከተፈጠረ እየዋለ እያደረ እያደገ ስለሚሄድ ሕመሙም መሰማት ይጀምራል።

የህመሙ አይነት፡-

ባልታሰበ ወቅት እና እየጨመረ የሚመጣ ለተወሰነ ሰአት የሚቆይ ሕመም ፤

በላይኛው የሆድ እቃ በመካከለኛው ማለትም ከሁለት ጡት መካከል ከደረት አጥንት በስተግርጌ በስተቀኝ በኩል የሚሰማ ለተወሰነ ጊዜ የማያቋርጥ ሕመም፤

መቆም መቀመጥ የማያስችል የሆድ ሕመም፤

ከጀርባ በሁለቱ ትከሻዎች መካከል እንዲሁም ወደ አንገትና ደረት ወይም ጀርባ የሚሰማ ሕመም ፤

በቀኝ ትከሻ ከታች በኩል ሕመም፤

በአካባቢው የእብጠት ምልክት፤

ቆዳን እና አይንን ብጫ ማድረግ፤

ከፍተኛ ትኩሳት፤

ድምጽ እስኪሰማ ድረስ በአፍ በኩል ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ግሳት መኖር፤

የምግብ ፍላጎት መቀነስ ፤

ስብ ያለው ምግብ ለመመገብ ፍላጎት ማጣት፤

በሆድ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ አየር(ጋዝ) መኖር፤

ከላይ የተጠቀሱትና የመሳሰሉት ሕመሞች የሐሞት ጠጠር ለመኖሩ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።በእርግጥ እነዚህ የህመም ምልክቶች በሌሎች ሕመሞች ምክንያት አይኖሩም ማለት አይደለም።

ለሐሞት ጠጠር መከሰት ምክንያቶች ከሚባሉት ውስጥ የሰውነት ክብደት አንዱ ነው። ሴቶች ሰውነታቸው እጅግ በገዘፈ ቁጥር የሐሞት ጠጠር ችግርም ሊከሰት ይችላል። አለአግባብ የተከሰተን ክብደት ለመቀነስ ጥረት ማድረግ ምንም እንኩዋን ሕመሙን ሙሉ በሙሉ ያስወግደዋል ባይባልም ነገር ግን ከጠጠሩ መፈጠር ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጤና ችግሮችን ለመቀነስ ይረዳል። ይሁን እንጂ ክብደትን ለመቀነስ ጥረት ሲደረግም ቀስ በቀስ ቢሆን ይመከራል።

ሌላው ምክንያት ከቤተሰብ መወረስ መቻሉ ነው። የሐሞት ጠጠር ሕመም በቅርብ ቤተሰ በች የተለመደ ሕመም ከሆነ በዘር ሊተላለፍ ይችላል የሚሉ የባለሙያዎች እማኝነት አለ። ስለዚህም ይህ ከታወቀ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ ይጠቅማል። ጥንቃቄ ከሚደረግ ባቸው መንገዶች አንዱ አመጋገብን ማስተካከል ነው። ለማንኛውም ሰው በተለይም ሴቶች ከወር

አበባ መቋረጥ ጋር ተያይዞም ይሁን በማንኛውም ጊዜ የሐሞት ጠጠር ችግር ቢያጋጥማቸው ሕመሙ እንዳይባባስባቸው የሚከተሉትን ምግቦች ማስወገድ ይጠቅማቸዋል፡፡

የማነቃቃት ተግባር ያላቸው ለምሳሌም...እንደ ቡናና ሻይ የመሳሰሉትን ምግቦች፤

ቸኮሌት ፤እንቁላል፤የወተት ተዋጽኦ (ቅቤ ፤አይስክሪም፤ ቺዝ)

ቅባት የበዛበትና በጣም የተቀቀለ ምግብ፤

የታሸጉ ምግቦች፤ ስብ የበዛበት ስጋ ፤በቆሎ፤በቄላ፤ለውዝ፤

ከላይ የተጠቀሱት እና የመሳሰሉት ሕመሙን እንደሚያባብሱት ተገልጾአል፡፡ከዚህ ይልቅ ሕመሙ የገጠማቸውም ይሁኑ ሌሎች ሴቶች የሚከተሉትን ምግቦች ቢያዘወትሩ ጤናማ የመሆን እድላቸው ከፍተኛ ነው፡፡

አትክልትና ፍራፍሬ፤

እንደ (ስንዴ ፤ቡናማ ሩዝ ፤ገብስ፤ አጃ) ከመሳሰሉት እህሎች የተዘጋጁ ምግቦች፤

ስብ ያልበዛባቸው የወተት ውጤቶች፤

ስብ የሌለው ስጋ፤ ዶሮ ፤አሳ ...ወዘተ...በአጠቃላይም ስብ ያልበዛበት እና ኮለስትሮል የሌለው መጠነኛ ካሎሪ እና ከፍተኛ ፋይበር ያለው ምግብ መመገብ ለማንኛውም ሰው ይጠቅማል፡፡

ሴቶች የሐሞት ጠጠር ሳይኖርባቸው የሐሞት ከረጢታቸው ስራውን በትክክል እንዲሰራ ለማድረግ አስቀድሞ አንዳንድ እርምጃዎችን መውሰድ ይችላሉ፡፡ አመጋገብን በትንሽ በትን ሹ በቀን ከ5-6 ጊዜ ማድረግ ጥሩ ነው፡፡ በቀን 8/ብርጭቆ ውሀ መጠጣትም ለሁሉም ጤን ነት ይበጃል፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተለያዩ መንገዶች ማድረግም ይመከ ራል፡፡ ሴቶች ከሐኪም ምክር በመቀጠል የአኑዋኑዋር ስልታቸውን በማስተካከል

በራሳቸውም የተጠቀሱትን ጥንቃቄዎች ካደረጉ ወደፊት የሐሞት ጠጠር እንዳይይዛቸው ሁኔታውን አስቀድመው ማስተካከል ይችላሉ።

ምንጭ ፡- Nigerian journal of surgery & Medicine Net.com

Infection (መመረዝ) በእርግዝና ወቅት…

ከእርግዝና ጋር በተገናኘ የሚከሰት መመረዝ (Infection) እና ከእናት ወደልጅ መተላለፉን በተመለከተ ባለፈው እትም በእርግዝና ጊዜ የበሽታ መቋቋም ኃይል እንዴት እንደሚቀንስ፤ በእርግዝና ጊዜ የሰውነት ተፈጥሮአዊ ለውጥ እንደሚኖር፤ በዚህም ሳቢያ በእናትየው ላይ እና እንዲሁም በልጁ ላይ የሚደርሱ ችግሮች ምን እንደሆኑ የሚያሳዩ ነጥቦች ተዘርዝረዋል። በዚህ እትም ደግሞ በእርግዝና ጊዜ እናትየውን ለበሽታ infection የሚዳርጉ ምክንያቶችና ለተረገዘው ልጅም በምን መንገድ ጠንቅ ሊሆኑ እንደሚችሉ የሚያሳየውን የተወሰኑትን ምክንያቶች ታነቡ ዘንድ እነሆ።

የሰው ልጅ በሕይወት ዘመኑ ብዙ ቫይረሶችና ባክቴሪያ ሊያጋጥመው ይችላል። ነገር ግን በተፈጥሮው በሽታን የመቋቋም ኃይል ስላለው እነዚህን ለ infection (መመረዝ) የሚያበቁትን ቫይረሶችና ባክቴሪያ በመከላከል ሊያስወግዳቸው ወይንም ሊቋቋማቸው ይችላል። በእርግዝና ጊዜ ሁኔታዎችን ለየት የሚያደርገው እርግዝናው የበሽታ መከላከል ኃይልን ሊቀንስ እና በሰውነት ላይ በሚደርሰው ተፈጥሮአዊ ለውጥ የተነሳ ለበሽታ ለመጋለጥ ቀላል መሆኑ ነው ።ስለዚህም ለ infection (መመረዝ) የሚያበቁት ምክንያቶች ምንድናቸው ? መፍትሔውስ ?የሚለው ሁሉ ንም ሳይሆን በመጠኑ በዚህ እትም ተገልጾአል።

ጉድፍ፡-

ጉድፍ የተሰኘው ሕመም እርጉዝ ሴቶችን ለ infection መመረዝ ከሚያበቁ በሽታዎች አንዱ ነው። ይህ ቫይረስ ለእናትየው ብቻም ሳይሆን ለአረገዘችውም ልጅ የመተላለፍ እድሉ ሰፊ በመሆኑ በፍጥነት ወደሕክምናው መሔድ ተገቢ ነው። በእርግጥ ወደ 95%

የሚሆኑ እናቶች ይህ ቫይረስ ላይይዛቸው ይችላል። ወይንም አስቀድሞም ከያዛቸው በድጋሚ ላይከሰት ይችላል። ነገር ግን አንዷት እርጉዝ ሴት ይህ ሕመም ሊይዛት የምትችል ከሆነች ከያዛቸው ሕጻናትም ይሁን ትልልቅ ሰዎች ጋር በቅርበት ስትሆን በፍጥነት ወደሐኪም በመሔድ ሁኔታውን ማማከር ይጠቅማል።

የጉድፍ infection (መመረዝ) በተለይም ተረግዘው ላሉ ሕጻናት እጅግ አደገኛ የሚባል ሕመም ነው። የጉድፍ infection ካረገዘችው እናት ወደልጅ ከተላለፈ በልጁ ላይ የመስማት ችሎታን የማሳጣት፤ ማየት እንዲሳነው ማድረግ ፤ የሚጥል በሽታ እንዲይዘው ወይንም ለትምህርት በሚደርስበት ጊዜ ትምህርቱን በአግባቡ የመቀበል ችግር እንዲገጥመው ሊያደርግ ይችላል። ምንም እንኩዋን ሁልጊዜ ችግሩን አስቀድሞ ለመከላከል ይቻላል ባይባልም በተቻለ መጠን ግን ለመከላከል ለቅድመ ጥንቃቄው የሚከተሉት ነጥቦች ተጠቅሰዋል።

በማንኛውም ሰአት በተለይም በባዶ እጅ ወይንም በሶፍት አንዳንድ ጽዳቶችን ካደረጉ ወይንም በሕጻናት ማቆያ ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ እጅን በሳሙናና በሞቀ ውሀ መታጠብ ጠቀሜታው የጎላ ነው።

ሕጻናትን ፊታቸውን መሳም ተገቢ አይደለም። ባይሆን ወደ እግራቸው አካባቢ መሳም ይቻላል።

በአንድ ብርጭቆ በጋራ መጠጣት ወይንም ምግብን ከሕጻናት ጋር መጋራት አግባብ አይደለም።

እነዚህ ማሳሰቢያዎች የሚያስፈልጉት በተለይም ከሕጻናቱ ጋር በጣም በቅርበት የሚገናኙ ከሆነ ነው። በተለይም በእርግዝና ወቅት የደም ምርመራ በማድረግ አስቀድሞውኑ በቫይረሱ ተመር ዘው እንደሆነና እንዳልሆነ ማረጋገጥ ይገባል።

ሌላው ሕመም በባክቴሪያ አማካኝነት የሚመጣው በሳይንሳዊ ቃሉ Group B streptococcus(GBS) የሚባለው ነው። ይህ እስከ 30% በሚሆኑ ሰዎች ላይ የሚገኝ ሲሆን በተለይም በሴቶች አንጀትና ብልት አካባቢ ብዙ ጊዜ ሊኖር ይችላል። ይህ ባክቴሪያ በተለይም ከእናቶቹ ይልቅ ለተረገዙት ልጆች ጤና ጠንቅ ነው። ልጆቹን የሚመርዛቸውም ከምጥ በፊት ወይንም በምጥ ጊዜ ሲሆን ሕመሙም ከፍተኛ ነው። ስለዚህም እናትየው ይህ ቫይረስ እንዳለባት ከታ ወቀ የበሽታ መከላከያ የሆኑ መድሀኒቶችን በመውለድ ጊዜ እንድትጠቀምና አደጋውን ለመቀነስ መሞከር ይጠቅማል። በእርግዝና ወቅት በሽንት ቧንቧ አካባቢ ይህ መመረዝ እንደነበረ ከታወቀ ህጻናቱ በተወለዱ ጊዜ መድሀኒቱን መስጠት ያስፈልጋል።

(GBS) ሕጻናቱን በይበልጥ ሊይዛቸው የሚችለው፡-

ከ37/ሳምንት በፊት ቀኑ ሳይደርስ ምጥ ከመጣ፤

የሽርት ውሀ ምጥ ከመጀመሩ አስቀድሞ ከፈሰሰ

በምጥ ሰአት ከፍተኛ ትኩሳት ካለ፤

ልጁ በመወለድ ላይ በሚኖርበት ወቅት እናትየው (GBS) ካለባት፤

በእርግጥ ይህ ባክቴሪያ መኖር አለመኖሩን የህክምና ባለሙያዎቹ በምርመራ ስለሚያውቁ የሚወለደውን ልጅ ደህንነት ለመጠበቅ ሲሉ አስቀድመው ምን መደረግ እንዳለበት ይወስናሉ።

በእንስሳት አማካኝነትም Infections መመረዞች ሊከሰቱ ይችላሉ። የተወሰኑትን እናስነብባችሁ፡-

ድመት፡-

የድመቶች ካካ ለልጆች እጅግ አደገኛ እና ጎጂ የሆነ Infection ሊያስከትል ይችላል። ይህንን ችግር ለማስወገድ በተለይም እርጉዝ ሴቶች ፤

ድመቶች የሚተኙበት ወይንም የሚመገቡበትን እቃ እና አካባቢያቸውን ለማጽዳት መሞከር የለባቸውም።ምናልባት ይህንን የሚሰራ ሰው በቤት ውስጥ እንኩዋን ባይኖር እጅን በጉዋንት በመሸፈን ተገቢውን የጽዳት መጠበቂያ በመጠቀም በየቀኑ ማጽዳትና በተለይም የሚመገቡበትን እቃ ከአጠቡ በሁዋላ ለአምስት ደቂቃ ያህል በፈላ ውሀ መሙላት ያስፈልጋል። ድመቶቹ የሚጠቀሙበትን እቃም ሆነ አካባቢ በእጃቸው መንካት የለባቸውም።

የታመመ ድመት ካለ ንክኪን ማስወገድ ያስፈልጋል። በቤት ውስጥ ድመት እንኩዋን ባይኖር በአትክልት ስፍራ በመሳሰሉት አንዳንድ ስራን መስራት ካስፈለገ እጅን በጉዋንት መሸፈን ያስፈልጋል።

ከድመት ጋር በተያያዘ ማንኛውንም ስራ ከሰሩ በሁዋላ እጅን እና የተጠቀሙበትን ጉዋንት ደህና አድርጎ መታጠብ ያስፈልጋል።

በግ፡-

የበግ ግልገሎች እና በጎች Toxoplasmosis የተባለው ጥገኛ ነብሳት አብሮአቸው ይኖራል። ይህም በሰው ልጅ ዘንድ የተለመደ አይነት ሲሆን Infection ያስከትላል። ይህ ሕመም እንደጉንፋን የመሳሰሉትን የሚያስከትል ሲሆን በተለይም ሴቶች በእርግዝና ወቅት ይህ ካጋጠማቸው ለሕጻኑ ጠንቅ ያስከትላል። በተለይም በእድሜ ወይንም በተለያየ ሕመም የአቅም መቀነስ ላለባቸው እንዲሁም ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ ሁኔታው ሲያጋጥም ከፍተኛ የሆነ የነርብ ሕመም ሊያስ ከትል ይችላል። ስለዚህም የበግ ግልገሎችን በተቻለ መጠን መራቅ ወይም ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ሌላው ለ Infection ከእናት ወደ ተረገዘው ልጅ መተላለፍ ምክንያት ከጉበት ጋር በተያያዘ የሚከሰተው ሔፒታይተስ በመባል የሚታወቀው ሕመም ነው።

Hepatitis B

ሔፒታይተስ ቢ አንዱ የቫይረስ አይነት ነው። ይህ ቫይረስ ጉበትን የሚያጠቃ ሲሆን ብዙ ጊዜ የህመም ምልክት ሳያሳይ ሊቆይና ካለባቸው ሰዎችም ወደሌላ ጥንቃቄ በጎደለው የወሲብ ግንኙነት እና ቫይረሱ ካለበት ሰው ጋር ቀጥታ ግንኙነት በማድረግ ነው። በእርግዝና ወቅት ቫይረሱ ያለባት ሴት በወሊድ ጊዜ ለጽንሱ እንደምታስተላልፈው እሙን ነው። ስለዚህም ማንኛዋም እርጉዝ ሴት በእርግዝና ወቅት ቫይረሱ በደምዋ ውስጥ መኖር ያለመኖሩ በምርመራ ስለሚረጋገጥ ቫይረሱ ካለባት እርጉዝ ሴት ለሚወለዱት ልጆች ገና እንደተወለዱ ክትባት እንዲወስዱ መደረግ አለበት። ልጆቹ ወደፊት ቫይረሱ እንዳይዛቸው ለማድረግ በተጨማሪም በስድስት አስር እና ሳምንታቸው እንዲሁም የመጨረሻውን መድሀኒት በአንድ አመታቸው እንዲወስዱ መደረግ አለበት። በዚህም ከ90/እስከ 95% ልጆቹን ከከሄፒታይተስ ቢ ቫይረስ ነጻ ማድረግ ይቻላል።

Hepatitis C

ሔፒታይተስ ሲ/የተባለው ቫይረስም ልክ እንደ ሔፒታይተስ ቢ /ጉበትን የሚያጠቃ ነው። የሚለይበት መንገድ ግን በማንኛውም ቀጥታ ንክኪ የሚተላለፍ መሆኑ ነው። ደም የነካው መርፌ ፤ቫይረሱ ከያዘው ሰው ጋር ወሲብ በመፈጸም በመሳሰሉት ሁሉ ሊተላለፍ ይችላል። እርጉዝ የሆነች ሴት ቫይረሱ ካለባት ለልጅዋ እንደምታስተላልፍ ታውቆ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። አደጋው እንደሔፒታይተስ ቢ ወይንም ኤችአይቪ አይደለም ቢባልም እንኳዋን መመረዙ ወደ ሌላ ሰው ወይንም ለልጅ መተተላለፉ የተረጋገጠ ነው።

እንደ አለም አቀፉ የጤና ድርጅት (WHO) 2017/ መረጃ ሔፒታይተስ ሲ ክትባቱ ገና በምርምር ላይ ነው።

‹‹...መመረዝ (Infection) ከእናት ወደ ልጅ...››

አንዷት ሴት በሕይወት ዘመንዋ እንድታልፍበት ከሚፈለግ የህይወት ጉዞ አንዱ እርግዝናና በሰላም ልጅ ወልዶ መታቀፍ ነው፡፡ በእርግጥ የልጅ አባት መሆን ለአባቶችም እጅግ የሚያስ ደስት፤ በምንም ነገር ሊለወጥ ወይንም ሊገኝ የማይችል ተፈጥሮአዊ ሂደት ነው፡፡ አንዷት ሴት በእርግዝናዋ መደሰት እንደሚያጋጥማት ሁሉ የጤና መታወክ ሊገጥማት እንደ ሚችል ብዙ የምርምር ሂደቶች ያስረዳሉ፡፡ ከእነዚህም ውስጥ ክሪስቲን ኬሚ የተባሉ የህክምና ባለሙያ ማርች 29/2016 ለንባብ ያበቁት መረጃ አንዱ ነው፡፡ በዚህ መረጃ በእርግዝና ወቅት በሚከሰቱ የጤና እክሎች ምክንያት የሚደርሱት ጉዳቶች እና ምን የህክምና እርዳታ እንደ ሚያስፈልገው እንዲሁም አስቀድሞ ለመከላከል ምን መደረግ እንዳለበት ተጠቅሶአል፡፡ ክሪስቲን ኬሚ እንደሚሉት በእርግዝና ወቅት በበሽታ መያዝን ወይንም መመረዝን (Infection) አስቀድሞ ማወቅ ወይንም መረዳት ጠቃሚ ነው፡፡

እርግዝና አንዷት ሴት በሕይወት ዘመንዋ ሊያጋጥማት የሚችል ጤነኛና ትክክለኛው የህይወት ሂደት ነው፡፡ ነገር ግን እርግዝና በተለያዩ ምክንያቶች አንዷትን ሴት በሕመም ተጎጂ ሊያደርግ የሚችልበት ምክንያት ሊኖር እንደሚችል እና የሚገጥሙት ሕመሞችም በእርግዝና ላይ ላለች ሴት በቀላሉ ላይወገዱና ወደከፋ ደረጃ ሊደርሱ እንደሚችሉ አስቀድሞ መረዳት ያስፈልጋል፡፡ (Infection) ወይንም መመረዝ እናትየውን አስቀድሞውኑ ወደከፋ ደረጃ ሊያደርሱ የሚችሉ ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በእንግዴ ልጅ አማካኝነት ወይንም ጽንሱ በሚወለድበት ጊዜ ሊተላለፍ ይችላል፡፡ ይህ በሚያጋጥምበት ጊዜ የሚወለደው ጨቅላ ወደከፋ አደጋ ሊደርስ ይችላል፡፡

በእርግዝና ጊዜ የሚፈጠሩ አንዳንድ መመረዞች (Infection) ጽንሱ ሳይወለድ በማህጸን እንዳለ እንዲሞት ሊያደርጉ ፤ካለጊዜው እንዲወለድ ወይንም ጽንሱ የተለያዩ የጤና እክሎች ማለትም የአካል መጉደል ወይንም ተሟልቶ ያለመፈጠር ችግሮችን ይዞ እንዲወለድ ወይንም በተከሰተው የአፈጣጠር ችግር ምክንያት ሕይወቱ እንዳይቀጥል የሚሆንበት አጋጣሚ ሊፈጠር ይችላል። የእናትየውም ሕይወት አደጋ ላይ ሊወድቅ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በእርግዝና ወቅት የተከሰ ተውን ሕመም ለማስታገስ የሚወሰዱ መድሀኒቶች ለተፈጠረው ችግር አባባሽ የሆኑ የጎንዮሽ ጉዳቶች በተለይም ለሕጻኑ ሊፈጥርበት እንደሚችል አስቀድሞ መገመት ይገባል። ለማንኛውም በእርግዝና ወቅት ሊከሰት የሚችል መመረዝ (Infection) አስቀድሞ መከላከል ለእናትየውም ይሁን ለተጸነሰው ልጅ ጠቃሚ መሆኑ አይካድም ባለሙያዋ እንዳስነበቡት።

በእርግዝና ላይ ያሉ ሴቶች ለሕመሞቹ ለምን ይጋለጣሉ ለሚለው መልሱ እርግዝናው በራሱ የሰውነትን ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ስለሚያቃውሰው ነው። ሌላው ደግሞ በሰውነት ውስጥ ያለውን ሆርሞን መጠን ለውጥ እና የበሽታን የመቋቋም ኃይል ስለሚቀንስ በሽታን የመቋቋምን ኃይል ያዳክመዋል። የምጥና የወሊድ ወቅት በራሳቸው ጥንቃቄ ካልተደረገ በስተቀር ለእናትየውም ይሁን ለጨቅላው በበሽታ ለመያዝ የሚያስችሉበት አጋጣሚ ብዙ ነው።

በእርግዝና ጊዜ የበሽታ መቋቋም ኃይል (Immunity)፡-

Immunity - የሰውነት የበሽታ መቋቋም ኃይል መኖሩ ሰውነት በተቃራኒ ጎጂ ነገሮች በሚወ ረርበት ጊዜ እንዳይጠቃ የሚከላከል ነው። የሰውነት የመቋቋም ኃይል Immunity- ከባክቴሪያ እስከ ካንሰር ሴል ድረስ በመውለድም ይሁን በምጥ ወቅት እንዳይተላለፍ ማድረግ ይችላል። በእርግዝና ወቅት ተፈጥሮአዊው የበሽታ መከላከል ዘዴ እናትየውንም

ሆነ ጽንሱን ከሚተላለፉ በሽታዎች ለመከላከል የራሱን ጥረት ያደርጋል። ይህም ምናልባትም በእናትየው ላይ የደረሰው (Infection) ችግር ወደ ጽንሱ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ያስችለዋል። ይህ ለውጥም የተረገዘው ልጅ እንደውጭ አካል ተቆጥሮ በእናትየው መከላከያ ችግር እንዳይደርስበት ያግዛል። በአባባል የእናትየው ሰውነት የተረገዘውን ልጅ እንደባእድ አካል ወይንም እንደመጤ አለዚያም እንደ ሕመም ቆጥሮ ሊያስወግደው ይችላል ቢባልም በተግባር ግን የእናትና ልጅ ተፈጥሮአዊ ግን ኙነትን እንዲቋረጥ አያስችለውም ። በእርግጥ ልጅ ሲረገዝ በሰውነት ውስጥ የሚፈጠር እና ጊዜውን ጠብቆ የሚወጣ ማለትም ለዘለአለም የሰውነት አካል ሆኖ የማይቀጥል ነገር ግን ጽንስና እናት የው ግንኙነታቸው የግልም፤ ውጫዊም ሆኖ የእናትየው ሰውነት የመወለጃ ጊዜውን በትእግስት እንዲጠብቅ ተፈጥሮ ያስገድደዋል ። ስለዚ ህም የእናትየው በሽታን የመ ከላከል ዘዴ ልጁን አይጎዳውም። በእርግዝና ጊዜ የበሽታ መቋቋም ተፈጥሮአዊ ዘዴ ለአንድ ወይንም ለእናትየው ብቻ ሳይሆን ለልጁም ስለሆነ ከባድ ስራ ይጠብቀዋል።

በእርዝግና ጊዜ የሰውነት ተፈጥሮአዊ ለውጥ፡-

የበሽታ መቋቋም ኃይልን ወደጎን አስቀምጠን በእርግዝና ወቅት ስለሚደርሰው የሰውነት ተፈጥሮአዊ ሁኔታዎች መዛባት ስንመለከት በሆርሞን መዛባት ምክንያት ከሚጎዱ የሰውነት ክፍሎች መካከል ከሽንት ጋር በተያያዘ የሚጠቀሱ ክፍሎች ዋነኞቹ ናቸው። እነርሱም፡-

Kidneys ...(ኩላሊት)....ሽንትን የሚያመርት የሰውነት ክፍል፤

Ureters ...ሽንትን ከኩላሊት ወደ ሽንት ፊኛ የሚያስተላልፈው ቱቦ ፤

Bladder ...ሽንት የሚጠራቀምበት አካል፤

Urethra .... ሽንት ከሰውነት እንዲወጣ የሚጉዋጉዋዝበት ቱቦ፤

በእርግዝና ወቅት ማህጸን መጠኑ ስለሚሰፋና ክብደቱም ስለሚጨምር ከዚያው ጋር ተያይዞ ሰውነት ፕሮጀስትሮን የተባለውን ሆርሞን የማምረት መጠኑን ይጨምራል፡፡ የዚህ ሆርሞን መመረትም (Ureters) ሽንትን ከኩላሊት ወደ ፊኛ የሚያስተላልፈው ቱቦና (Bladder) ሽንት የሚጠራቀምበት አካል ጡንቻዎች እንዲላሉ ያደርጋል፡፡ ከዚህም የተነሳ ሽንት በሽንት ማጠራቀ ሚያ ውስጥ ቆይታውን ሊያራዝም ይችላል፡፡ የዚህ ውጤት ደግሞ የሽንት ቱቦ መመረዝን ሊያስከትል ይችላል፡፡

በእርግዝና ወቅት የሳንባ ፈሳሽ ከወትሮው በተለየ መጠኑን ይጨምራል፡፡ ሳንባ ፈሳሹ በመጨ መሩ ምክንያት በሳንባው በራሱና በሆድ እቃ ላይ ተጨማሪ ግፊት ያደርጋል፡፡ ይህም ሰውነት ፈሳሹን ለማስወገድ እንዲቸገር ያደርገዋል፡፡ በሳንባ ሊኖር ከሚገባው በላይ የተጨመ ረው ፈሳሽም የባክቴሪያ እድገትን ከማፋጠኑም በላይ ሰውነት የተከሰተውን ኢንፌክሽን ለመቋ ቋም እንዳይችል ያደርገዋል፡፡ ባጠቃላይም በእርግዝና ወቅት በሳንባ ላይ የሚጨመረው ፈሳሽ Pneumonia የተሰኘውን ኢንፌክስን እንዲፈጠር ያደርገዋል፡፡

ከላይ በእርግዝና ጊዜ ይከሰታሉ ተብለው የተጠቀሱትን የተለያዩ ምክንያቶች ተከትሎ በእና ትየውም ይሁን በጽንሱ ላይ የሚደርሱ አደጋዎች ካልተከላከሉዋቸው እስከ ሕልፈት ሊያደርሱ እንደሚችሉ ባለሙያዎቹ ይገልጻሉ፡፡

በእናትየው ላይ የሚደርስ ችግር፡-

በእርግዝና ወቅት ከሚከሰቱት ኢንፌክሽኖች መካከል አንዳንዶቹ ችግሩን በእናትየው እንዲያበቃ ያደርጋሉ፡፡ ሕመሞቹም በሽንት ቧንቧ እና አካበቢዎች በብልት እና ከወሊድ በሁዋላም ሊኖር የሚችል ነው፡፡

በልጁ ላይ የሚደርስ ችግር፡-

በእርግዝና ወቅት ከሚከሰቱት ኢንፌክሽኖች መካከል በተለይም በሕክምናው አጠራር cytomegalovirus, toxoplasmosis እና parvovirus ከተባሉት ቫይረሶች የሚከሰተው ኢንፌክሽን በቀጥታ ከእናት ወደ ልጅ መተላለፍ የሚችሉ ናቸው ። ይህም ውጤቱ እጅግ አስከፊ ነው ። ከተጠቀሱት ውስጥ በመውለድ ጊዜ ለሚከሰተው cytomegalovirus ለተባለው ቫይረስ የሚደረገው የህክምና እርዳታ እጅግም አመርቂ አይ ደለም። toxoplasmosis ለተባለው ግን መመረዝን ለመከላከል የሚደረግ የህክምና ዘዴ ሲኖር ለ parvovirus ግን መከላከል እንኳዋን ባይቻል ኢንፌክሽኑ ከተከሰተ በሁዋላ ግን ደምን በመተካት ሕክምና ሕጻኑ ሊረዳ ይችላል። እንደባለሙያዎቹ እማኝነት።

በእርግዝና ላይ ያሉ ሴቶች በአኑዋኑዋራቸው ወይንም ከሚያሳድጉዋቸው የቤት እንስሳት ጋር በተያያዘ እንዲሁም በተለያዩ ምክንያቶች ኢንፌክሽን ወይንም መመረዝ ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ኤችአይቪ ቫይረስ እና ያልታቀደ እርግዝና...

ኤችአይቪ ቫይረስ በሚያስከትለው የአቅም መዳከም የተነሳ በመውለድ እድሜ ላይ ያሉ ሴቶችን ጤንነት የሚፈታተንና እንዲሁም ቫይረሱ ወደ ቤተሰብ የመተላለፍ እድሉን ስለሚጨምር ወደ ፊት ልጅ ለመውለድ የሚኖራትን ፍላጎት ሊፈታተነው ይችላል። ስለዚህም እርግዝና መከላከያ መጠቀም ያልተፈለገ እርግዝናን ከመከላከሉም ባሻገር ቫይረሱ ከእናት ወደልጅ የሚኖ ረውን መተላለፍ ይቀንሳል።

ከላይ የተጠቀሰው እውነታ ከአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ንጹህ አዲስና ዶ/ር እስክንድር ከበደ ካደረጉት ጥናት የተወሰደ ነው።ጥናቱ የተደረገው በአዲስ አበባ ጥቁር አንበሳ ፤ጋንዲ መታሰቢያ ሆስፒታል እና ዘውዲቱ መታሰቢያ ሆስፒታል በእርግዝና ወቅት ክትትል ከሚደረግበት ክሊኒክ ነው። በሶስቱ ሆስፒታሎች በአመት እስከ 12.000/አስራ ሁለት ሺህ እናቶች የሚወልዱ ሲሆን ጥናቱ የተደረገውም April-August/2016/ ድረስ ነው።

የኤችአይቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለ ሴቶች እርግዝናን በእቅድ ወይንም በፕላን እንዲያ ደርጉ የሚመክረውን ጥናት ለማድረግ በጥናቱ የተካተቱ ሴቶች በሙሉ ቫይረሱ ያለባቸው ሲሆኑ በተጠቀሱት ሆስፒታሎች የእርግዝና ክትትል በማድረግ ላይ የነበሩ ናቸው። በእርግጥ ቫይረሱ በደማቸው ቢኖርም በምጥ ላይ የነበሩ ወይንም ጽንስ በማቋረጥ ላይ የነበሩ እና የተረ ገዘው ልጅ ሞት የገጠማቸውን እናቶች ጥናቱ አላካተተም። በጥናቱ የተካተቱት እናቶች 183/ሲሆኑ በተለይም 173/እናቶች 94% የሚሆኑት ለጥናቱ ጠቃሚ መረጃን በመስጠት ተሳትፈዋል።

ሰውነት ሕመምን እንዲቋቋም የሚያስችለውን አቅም የሚፈታተነው ኤችአይቪ ቫይረስ ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገራት ከፍተኛውን የስርጭት ቁጥር የያዘ ሲሆን ከዚህም ሴቶች 58% የሚሆነውን በቫይረሱ የመያዝ ድርሻ ይይዛሉ። የኤችአይቪ ስርጭት በህጻናቱም በኩል ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገራት ከፍ ያለ ቁጥር የተመዘገበበት ሲሆን በአለም በአመት አዲስ በቫ ይረሱ ከሚያዙት 98% የሚሆኑት በዚሁ ክልል የሚኖሩ ናቸው፡
፡

እርግዝናን በእቅድ መፈፀም በተለይም በደማቸው ውስጥ የኤችአይቪ ቫይረስ ላለባቸው ሴቶች እጅግ አስፈላጊ ከሚሆንበት ምክንያት አንዱ ቫይረሱ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ሲሆን ከፕላን ውጭ የሚደረገው ግን በጣም አደገኛና የተጸነሱትን ልጆችም ከቫይረሱ ለመጠበቅ የማያስችል የተሳሳተ አካሄድ ነው።

እርግዝናን መከላከያ ዘዴን መጠቀም አቅምን ያገናዘበና ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ለማድረግ እንዲሁም የእናቶችን እና የህጻናቱን ጤንነት እና ሕይወትን ለመጠበቅ የሚያስችል አስተማማኝ ዘዴ ነው። ኮንዶምን መጠቀም ኢንፌክሽንን ከመተላለፍ የሚያግድ ጠቃሚው መንገድ ነው።

አንዳንድ መረጃዎች እንደሚጠቁሙት ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገራት /20-43% የሚሆኑ ቫይረሱ በደማቸው ያለ እናቶች ብቻ የቤተሰብ እቅድ ዘዴን የሚጠቀሙ መሆኑ ተረጋግጦ አል። በተደረገው ጥናት ውጤት መሰረትም 14/ሚሊየን/አስራ አራት ሚሊየን የሚሆኑ ያልታ ቀዱ እርግዝናዎች በየአመቱ ከሰሀራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገራት ይከሰታሉ። ከዚህ ጋር በተያ ያዘ በተደረገው ዳሰሳ የተገኘው ምላሽ እንደሚያሳየው ከሆነ ያገቡ እና የተማሩ እንዲሁም በከ ተማ የሚኖሩ ቫይረሱ በደማቸው የሚገኝ ሴቶች በተሻለ ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል የሚያ ደርጉ ሲሆን በተቃራኒው ደግሞ ሴቶቹ በራሳቸው

ሕይወት መወሰን የማይችሉ ፤ ዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ (ድህነት) ያላቸው ፤ዝቅተኛ የሆነ የቤተሰብ እቅድ ዘዴ አገልግሎት ካለ እና የቤተሰብ ቁጥራቸው ከፍ እንዲል የሚፈልጉ ከሆነ ችግሩን ለማስወገድ ጥረት የማያሳዩ ናቸው።

እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ2011/በተደረገው ጥናት በአዲስ አበባ 43.3% የሚሆኑ ቫይረሱ በደ ማቸው ያለ እናቶች ልጅ እንዲኖራቸው የሚፈልጉ ሲሆን በጥናቱ ከታቀፉት ውስጥ 71.5% የሚሆኑት በቅርብ እንደሚወልዱ ተናግረዋል። መልስ ከሰጡት 26.8% የሚሆኑት ጥናቱ በሚ ካሄድበት ወቅት እርጉዝ የነበሩ ናቸው።

በኢትዮጵያ በተደረገው ጥናት እንደታየው ከሆነ ሴቶች በምርመራ ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ መኖሩ ሲነገራቸው ወዲያውኑ ልጅ እንዳይኖራቸው የሚወስኑ ብዙ ሲሆኑ በኬንያ ደግሞ አብዛ ኞቹ ማለትም 87% የሚሆኑት ቫይረሱ በደማቸው የሚገኝ እናቶች ቫይረሱ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚያስችለውን ፕሮግራም በፈቃደኝነት እንደሚሳተፉና ወደፊትም ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል የቤተሰብ እቅድ ዘዴን ለመጠቀም ዝግጁ መሆናቸውን ስላሳዩ በዚህም ወደ 59% የሚደርስ ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ፈቃደኝነት እና ተግባር ታይቶ አል።

በኢትዮጵያ በጥቁር አንበሳ ሆስፒታልና በጋንዲ ሆስፒታል በአውሮፖውያን አቆጣጠር በ2013ዓ/ም በተደ ረገው ጥናት የታየው ያልተፈለገ እርግዝና ቫይረሱ በደማቸው ባለባቸው ሴቶች 56.3% ሲሆን ቫይረሱ በደማቸው የሌለባቸው ሴቶች ግን 29.5% ማለትም በግማሽ ያህል የቀነሰ ነበር።

አስፈ ላጊውን መከላከያ ያለማግኘት ምክንያት ተደርገው የሚወሰዱት ፤

በጉዳዩ ዙሪያ ማለትም ስለመከ ላከያዎቹ አገልግሎት ትንሽ ወይ ንም ጭርሱኑ እውቀት አለመኖር ፤

አገልግሎቱን ለማግኘት አለመቻል ፤

በኤችአይቪ እና በቤተሰብ እቅድ ዘዴ አገልግሎት መካከል ቅንጅት አለመኖር፤

የአድሎና መገለል ፍራቻ የመሳሰሉት ናቸው።

ቫይረሱ በደማቸው የሚገኝ እናቶች ኮንዶምን ስላለመጠቀም የሰጡት መልስ የሚከተለውን ይመስላል።

እኔ እርጉዝ ነኝ። ስለዚህ ኮንዶም መጠቀም አያስፈልገኝም።

ባለቤቴ በኮንዶም መጠቀም የሚባለውን ነገር በፍጹም አይደግፈውም።አይወድም።

ፍቅረኛዬ ወይንም በወሲብ የምገናኘው ሰው እኔ ቫይረሱ በደሜ ውስጥ እንዳለ አያውቅም።

በኮንዶም ወሲብን መፈጸም ስሜትን ስለሚቀንስ አላደርገውም።

ምክንያቱ ባይገባኝም አልወደውም።

ሌሎች፡-

ኤችአይቪ ኤይድስ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ ከሚረዱ መንገዶች አንዱ ያልተፈለገ እርግ ዝናን መከላከል ወይንም ተገቢውን የጊዜ እርቀት በመጠቀም ልጆችን ማፍራት እንዲሁም ምን ያህል ልጅ በቤተሰብ መወለድ አለበት የሚለውን መወሰን ነው።

ለዚህ ጽሁፍ መነሻ የሆነው ጥናት እንደሚያሳየው ከሆነ በጥናቱ ከተካተቱት በደማቸው ኤችአይቪ ቫይረስ የሚገኝባቸው ሴቶች መካከል እርግዝናቸው የታቀደ መሆኑን ያረጋገጡት 113 ሲሆኑ 60 ዎቹ ግን ካለእቅድ ማርገዛቸውን ተናግረዋል። ስለባለቤቶቻቸው ኤች አይቪ መረጃ ሲመልሱም 83 የሚሆኑት ቫይረሱ በባላቸው ደም ውስጥ እንዳለ ሲመሰክሩ 34 የሚ ሆኑት ደግሞ ነጻ መሆኑን ተናግረዋል። ነገር ግን

56/የሚሆኑት ሴቶች ባላቸው ኤችአይቪ ቫይረስ በደሙ ውስጥ ይኑር አይኑር የሚያውቁት ነገር የለም።

ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል ከሚያስችሉ መከላከያዎች በተለይም ቫይረሱ ያለባቸው ሰዎች ቢጠቀሙ የሚመከረው ኮንዶም ነው። ይህንን በተመለከተም ቫይረሱ በደምሽ ውስጥ መኖሩ ከታወቀ በሁዋላ ኮንዶም መጠቀም ጀምረሻል ወይ ለሚለው ጥያቄ አልጠቀምም ያሉ 71 ሲሆኑ አንዳንድ ጊዜ ያሉ 55 ናቸው። በተከታታይ እጠቀማለሁ ያሉ ግን 47ያህል ናቸው። ኮንዶምን በእርግዝናው ወቅት ትጠቀማላችሁ ወይ ለሚለው ደግሞ አዎን የሚል ምላሽ የሰጡ 45 ሲሆኑ አልጠቀምም ያሉት ግን 126 ናቸው።

ባጠቃላይም በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ያሉ የጽንስና ማህጸን ሕክምና ባለሙያዎች ባደረጉት ጥናት መሰረት ከተገኘው ውጤት በመነሳት የደረሱበት ድምዳሜ ከቫይረሱ ነጻ የሆነ ትውልድን ለማፍራት እንዲ ቻል፤ ቫይረሱ በደማቸው ያለ ሴቶች በተገቢው መንገድ ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል እንዲ ችሉ ፤እንዲሁም የኢንፌክሽን መተላለፍ እንዳይኖር ተገቢው ድጋፍና ክትትል እንዲሁም ምክርና አገልግሎት መስጠት ያስፈልጋል።

‹‹…ሕጻናትን ከጎጂ ኬሚካል ለመከላከል…››

ሕጻናት ተገቢውን የጤናና የእድገት ሁኔታ እንዲያገኙ በተለያዩ መንገዶች ጥንቃቄ ሊደረግላቸው ይገባል፡፡ በተለይም ሕጻናቱ በቅርብ ከሚያገኙዋቸው መጫወቻዎቻቸውና መመገቢያዎቻቸው የሚያገኙዋቸው ጎጂ ኬሚካሎች የተሟላ ጤና እንዳይኖራቸው ስለሚያደርግ ጥንቃቄን ይሻል፡፡

ለህጻናት መጨወቻ እንዲሆኑ በተለይም ከፕላስቲክ የሚሰሩ አሻንጉሊቶች ለረጅም ጊዜ በጥቅም ላይ መዋላቸው ከጥቅማቸው ይልቅ ጉዳታቸው እንደሚያመዝን ጥናቶች ይፋ አድርገዋል፡፡ ጥናቱን ያደረገው በእንግሊዝ የሚገኝ Plymouth University የተባለ ሲሆን በ Environmental Science and Technology journal ለንባብ ይፋ አድርጎ ታል፡፡የብሪትሽ ሳይንቲስቶች ባደረጉት ምርምር ወደ 197 አንድ መቶ ዘጠና ሰባት የሚሆኑ አዲስ ያልሆኑ (ሳልቫጅ) አሻንጉሊቶች ከመኖሪያ ቤቶች ፤ከሕጻናት ማቆያዎች እንዲሁም ከእርዳታ ድርጅቶች ተሰብስበው ፍተሻ ተደርጎባቸው ነበር፡፡ ጥናት አድራጊዎቹ እንዳረጋገጡት ከሆነ አሻንጉሊቶቹ ከአንድ ጊዜ ጥቅም በሁዋላ ሲያረጁ ወይንም ሳልቫጅ ሲሆኑ ሊወገዱ

እንደሚገባ የሚያሳዩ የተለያዩ መርዛማ ኬሚካሎችን እንደያዙ ተጠቁሞአል። መርዛማ ከተባሉት ኬሚካ ሎችም (arsenic, barium, cadmium, chromium, lead, antimony and selenium) የመሰሰሉት ናቸው። cadmium, chromium, የተባሉት በተለይም ወደሰውነት ውስጥ ከገቡ ምን ያህል አደገኞች እንደሆኑና በተለይም ቀለማቸው ቀይ እና ቢጫ እንዲሁም እንደ አልማዝ ወይም እንቁ መሳይ ነጠብጣቦች ያሉዋቸው እንዲሁም በእንስሳ መልክ የተሰሩ አሻንጉሊቶች አገልግሎታቸው ሲያበቃ መልሶ ጥቅም ላይ ማዋል ጎጂ መሆኑን ያሳያል የዳሰሳ ጥናቱ ። አብዛኞቹ አሻንጉሊቶች ከእነዚህ ከተጠቀሱት መርዛማ ኬሚካሎች ቢያንስ አንዱ እንዳለባቸው ታውቆአል። በተለይም በእድሜያቸው ከፍ ያሉ ሕጻናት አሻንጉሊቶቹንም ይሁን ሌሎች ነገሮች ወደአፋቸው ማድረግ ስለሚቀናቸው ለጉዳት ሊዳረጉ ይችላሉ።እነዚህ ኬሚካሎች በጤናና እደገት ላይ ችግር የሚፈጥሩ በመሆ ናቸው ያረጁ አሻንጉሊቶች ወደ ሕጻናቱ እጅ እንዳይገቡ ልዩ ጥንቃቄና ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል እንደ ጥናት አቅራቢዎቹ ምስክርነት።

ጥናቱ በሚደረግበት ወቅት ወደ 200/ የሚሆኑ ከፕላስቲክ የተሰሩ አሻንጉሊቶች ሆነው በሁለተኛ ደረጃ የሚታዩ ወይንም ሳልቫጅ የሆኑትን ከተለያዩ ቦታዎች ማለትም ከሱቆች፤ ከትምህርት ቤቶች፤ ከህጻናት ማቆያዎች፤ ከመኖሪያ ቤቶች ተሰብስበው በኤክስሬይ ማለትም በራጅ መሳሪያ ወይንም መብራት ማለትም ወደ 9/ የሚሆኑት ጎጂ ኬሚካሎች መጠንና አይነት ለመለየት በሚያስችል ሁኔታ ምርምር ተደርጎባቸዋል።በዚህም ውጤት ምናልባትም አሻን ጉሊቶቹ ቢታኙኩ ወይንም ወደ ሆድ ቢዋጡ የሕጻናቱን ሆድ ምን ያህል በባክቴሪያ ይመርዛሉ የሚለውን ለማወቅም ወደ 26/የሚሆኑትን አሻንጉሊቶች በመለየት ፍተሸ አድርገዋል። የኬሚ ካሉን መጠን ለማወቅም የፕላስቲክ አሻንጉሊቶቹን ክብደትና

ውፍረት በመለካት ከኤክስሬይ መሳሪያው ከሚገኘው ውጤት ጋር ማመዛዘን አንዱ መንገድ ነበር።

የምርምሩም ውጤት እንደሚከተለው ነው።

ለምርምር ከቀረቡት ሳልቫጅ ወይንም ያረጁ አሻንጉሊቶች መካከል 31/የሚሆኑት ቢያንስ አንዱ አይነት ጎጂ ኬሚካል ተገኝቶባቸዋል።

የተቀሩት ማለትም ለረጅም ጊዜ አገልግሎት ላይ የዋሉ አሻንጉሊቶች የተለያዩ ኬሚካ ሎች ለምሳሌም ቢያንስ ሁለት አይነት መርዛማ ኬሚካሎችን የያዙ ሆነው ተገኝተዋል። ሳልቫጅ ወይንም ለረጅም ጊዜ ከጥቅም ላይ የዋሉ ወይንም ከአንዱ አገልግሎት ወደሌላው የሚሸጋገሩ እድሜ ጠገብ የሆኑት አሻንጉሊቶች (bromine, cadmium),(lead and antimony,) (cadmium and selenium)(or chromium and antimony.) የተባሉት መርዛማ ኬሚካሎች እንዳለባቸው ተረጋግጦአል።

ወደ 26 ለሚሆኑት አሻንጎሊቶች ማለትም ሳልቫጅ በሚለው ደረጃ ከተቀመጡት 4/ የሚሆኑት የህጻናቱን ደህንነት ለመጠበቅ የማይመቹ ሆነው የተገኙ ሲሆን ይህም ከአመራረት ደረጃቸው ወይንም ለአገልግሎት ከተጠቀሙባቸው እቃዎች ጋር የተያያዘ እንደሚሆን መረጃው ይጠቁማል።

ጥናት አቅራቢዎቹ እንደሚሉት የጥናቱ ውጤት እንደሚያሳየው ለሕጻናቱ ጤንነት ይበጃል የሚለውን ማለትም በየሀገራቱ የተቀመጡትን ገደቦች የአሻንጉሊት አምራቾቹም ሆነ ወላጆች ወይንም መምህራን ቢያንስ ያገለገሉ አሻንጉሊቶችን ከአንዱ ወደአንዱ በመቀባበል ሊጥሱዋቸው አይገባም። የእርዳታ ሰጪ ድርጅቶች፤ ሱቆች ወይንም ለሕጻናት ማቆያዎች የሚደረጉ እርዳታ ዎች ወይንም ግዢዎች፤ ሆስፒታሎች እንዲሁም ትምህርት ቤቶች ሁሉ ልብ ሊሉአቸው ይገባል።

አጥኚዎቹ እንደሚመሰክሩት በተለይም በብጫ እና ቀይ ቀለም የተሰሩት አሻንጉሊቶች ሲያረጁ በከፍተኛ ሁኔታ cadmium and lead-based pigments ይገኝባቸዋል። ፈካ ባለ ከለር የተሰሩትም ቢሆኑ በጥንቃቄ ከጥቅም ላይ ሊውሉ የሚገባቸው ናቸው።

ጥናቱን ያደረጉት ባለሙያዎች እንደሰጡት ማጠቃለያ ከሆነ ፡-

አብዛኞቹ ትምህርት ቤቶች ወይንም የህጻናት መቆያዎች እና ወላጆችም ቢሆኑ የፕላስቲክ አሻንጉሊቶች ለረጅም ጊዜ የሚያገለግሉና የማይበላሹ እንዲሁም ሊታጠቡ የሚችሉ ናቸው ከሚል ሌላ አዲስ አሻንጉሊት ከመግዛት ይልቅ ሌሎች ልጆች የተጠቀሙባቸውን በነጻ ወይንም ረከስ ባለዋጋ ማግኘት ሊያስደስታቸው ይችላል።

ከፕላስቲክ የተሰሩ አሻንጉሊቶችን በጥቅም ላይ ማዋልን ምናልባትም መጠነኛ እና ቀላል ነው ከሚል የተለመደ አጠቃቀም በመሆን እየተለመደ የመጣ ይመስላል።

ነገር ግን የእነዚህ አሻንጉሊቶች ውጤት በጥናቱ እንደተገለጸው ከሆነ ሲያረጁ መወገድ እንጂ አንዱ ልጅ ሲያድግ ለሌላው እየተላለፉ ከጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም።

በእርግጥ ልጅዎ በአረጀ የፕላስቲክ ስሪት የሆነ አሻንጉሊት እየተጫወተ የሚገኝ ከሆነ ወዲያውኑ በማስፈራራት ሊነጥቁትም አይገባም። ምክንያቱም ለጊዜው ልጅዎ ይህንን አሻንጉሊት የማኘክ እና ምራቁንም ወደሆዱ የማስገባቱን ነገር መከታተል ስለሚያስ ፈልግ እና ምናልባትም አሻንጉሊቱ ከምርምር ደረጃ ደርሶ እንደዚህ ያለው ጎጂ ኬሚካል አለበት ስለአልተባለ ነው። በሂደት ግን እንደዚህ ያሉ አሻንጉሊቶችን ከጥቅም ማስወገድ እንደሚገባ እንዳይዘነጉ።

በእርግጥ ጥናቱ የተሟላ ነው ማለት እንደማይቻል ትንተናውን የሰጡት ባለሙያ ያረጋግጣሉ።

ምክንያቱም ለምርምር የተሰበሰቡት አሮጌ አሻንጉሊቶች ምን ያህል በልጆቹ እጆች ያሉትን አሻንጉሊቶች ይወክላሉ የሚለው አንዱ መመለስ ያለበት ጥያቄ ስለሆነ ነው። ሌላው ነገር የተሰበሰቡት አሻንጉሊቶች በትክክል ምን ያህል እድሜ እንዳስቆጠሩ አለመታወቁ ነው። በዚህ ምክንያትም ይኼኛው አሻንጉሊት አገልግሎት መስጠት ይችላል...ይኼኛው ግን መወገድ አለበት ለማለት ያስቸግራል።

አጥኚዎቹ ለወላጆች ያስተላለፉት መልእክት የሚከተለው ነው።

በተቻለ መጠን አሻንጉሊቶች መጠናቸውና ቅርጻቸው ልጆቹ ወደአፋቸው ሊያስገቡአቸው የማይችሉት ቢሆን ይመረጣል።

በተቻለ መጠንም ከፕላስቲክ የተሰሩ አሻንጉሊቶች አዲስ ካልሆኑ በስተቀር ለልጆች ባይሰጡና አዲስ ቢሆኑም እንኳዋን ለምን ያህል ጊዜ መጠቀም የሚለውን ከግምት ውስጥ ማስገባቱ ሕጻናቱን ከጎጂ ኬሚካል ለመከላከል ያስችላል።

‹…ለእናቶቻችን…በሁሉ ነገር…ትኩረት…››

‹‹…እኔ ትዳር በያዝኩ በሶስተኛው አመት የመጀመሪያ ልጄን አረገዝኩ፡፡ ከዚያም በአቅራቢያዬ ወደሚገኝ ሆስፒታል ሄድኩና ምርመራ መጀመር እንደምፈልግ ነገርኩዋቸው፡፡ እነርሱም ተቀብለውኝ ምርመራውን ስጀምር ባለቤቴን እንድጠራ ተነገረኝ፡፡ ለምንድነው? ብዬ ብጠይቅ መጀመሪያ ሁለታችሁም ደም ብትሰጡና ብትታዩ ጥሩ ነው፡፡ ተባልኩኝ፡፡ ከዚያም ወደቤት ተመልሼ የተባልኩትን ነገርኩና የተሰጠንን የጥሪ ወረቀት ስሰጠው…በድንገት ብድግ ብሎ በጥፊ መታኝ፡፡ ምንሆነህ ነው ? ብዬ ስጠይቀው በወደቅሁበት በእርግጫ ደገመኝ፡፡ እንደምንም ተጥመልምዬ ከወደቅሁበት ተነሳሁኝ፡፡ እዛው ሄደሽ ጣጣሽን ጨርሺ፡፡ እኔ የምጠራበት ምን ምክንያት አለ? የሆንሽውን እዛው አያክሙሽም? እኔ ለምን እፈለጋለሁ? ብሎ ጮኸብኝ፡፡ ስንጯጯህ የሰሙ ሰዎች ገብተው ገላገሉንና በቀጣዩ ቀን ወደሆስፒታል አብረን ሄድን፡፡ ምርመራውንም የግድ አደረገ፡፡ ነገር ግን ሁለታችንም ቫይረሱ በደማችን ውስጥ የለብንም፡፡ እኔ ግን በዚያ ዱላ ምክንያት ታምሜ ጽንሱ ተቋረጠ፡፡ ጽንሱም ብቻ ሳይሆን ኑሮአችንም ፈረሰ፡፡ ምክንያቱም ቫይረሱ በደማችን ውስጥ ቢገኝ ኖሮ እንደሚገለኝ ከዚያው ከሆስፒታል ነግሮኝ ስለነበር ነው፡፡ እንደዚህ ያሉ ሰዎች አርቆ ማሰብ የተሳናቸውና በዘመኑ የሌሉ ሁዋላቀሮች ስለሆኑ ቢመከሩ ጥሩ ነው፡፡…››

ከላይ ያነበባችሁት ታሪክ በአምቦ ከተማ ቡና እያፈላች የምትተዳደር ወጣት ምስክርነት ነው፡፡ በአምቦ አጠቃላይ ሆስፒታል የማዋለጃ ክፍሉን የስራ እንቅስቃሴ ለመመልከት በስፍራው በተገኘንበት ጊዜ ጠበብ ባለ ቦታ ታካሚና አሳካሚ የሆኑ ሰዎች ሲጨናነቁ ተመልክተናል፡፡ ሁኔታውን ለመመልከት ዘልቀን መግባት ነበረብን፡፡ የነበረውን ሁኔታ

እንዲያብራሩልን የህክምና ባለሙያዎችን አነጋግረናል። በቅድሚያ ያገኘናቸው በሱፈቃድ ባልቻ በአምቦ አጠቃላይ ሆስፒታል አዋላጅ ነርስ ናቸው።

ጥ/ በሆስፒታሉ ለመታከም የሚመጡ ተገልጋዮች ከየት ከየት ናቸው?

መ/ በአምቦ ሆስፒታል የሚታከሙት የጽንስና ማህጸን ታካሚዎች የሚመጡት በአጠቃላይ በምእራብ ሸዋ ካሉት ወረዳዎች ካሉ ጤና ጣቢያዎችም ሆነ ሌሎች የህክምና ተቋማት ሲሆን ስፍራዎቹም ጉደር ፤ሽነን፤ከሚባሉት እና በአብዛኛውም በግላቸው የሚመጡ ናቸው። በአብዛ ኛው የሚመጡት እናቶች ሕመምም በድንገት ጽንስ መቋረጥና እንዲሁም በተለያዩ ችግሮች ምክንያት ሕጉ በሚፈቅደው መሰረት ፈቅደው ጽንስ ለማቋረጥ የሚመጡም አሉ። ሆስፒታሉ በሪፈር ሕመምተኞችን የሚቀበልባቸው ተብሎ የተመደቡለት ጤና ጣቢያዎች ቢኖሩም በድንገተኛ የሚመጡት ግን ከየትኛውም አካበቢ ወይንም በግላቸውም ቢሆን አይመለ ሱም። ምናልባት ሕክምናው የሚሰጥበት ስፍራ ቢጠብና ቢጨናነቅ እንኩዋን ሕይወትን ሳናተ ርፍ ወደሌላ ቦታ እንዲሄዱ አናደርግም። በእርግጥ ከአሁን ቀደም ሁሉ ነገር በዚሁ ሆስፒታል ብቻ ተጨናንቆ የሚሰጥ ሲሆን አሁን ግን ሌላ የሪፈራል ሆስፒታል ስለተከፈተ ከአቅም በላይ የሆኑትን ወደዚያ እንልካለን።

በመቀጠል ያነጋገርነው ማትያስ ለሜሳ አዋላጅ ነርስ የማዋለጃ ክፍሉ ኃላፊ ናቸው።

ጥ/ የማዋለጃ ክፍሉ አቅም ምን ይመስላል?

መ/ ማዋለጃ ክፍሉ በጣም የሚጨናነቅ ጠባብ እና ውስን አልጋዎች ያሉት ነው። በእርግጥ የአምቦ ዩኒቨርስቲ ሪፈራል ሆስፒታል ከመጀመሩ በፊት እጅግ በጣም የሚጨናነቅ ነበር። በአሁኑ ወቅት ከጌዴዎ እና ከጉደር ፤ከጀልዱ አካባቢ ሪፈር የሚባሉት ወደ አምቦ ሪፈራል ሆስፒታል እንጂ እንደድሮው ወደ አምቦ አጠቃላይ ሆስፒታል

ባለመሆኑ መጨናነቁን ቀንሶታል፡፡ ነገር ግን አሁን ትንሽ ይሻላል ቢባልም ያው ችግሩ እንዳለ ነው፡፡ በአምቦ አጠቃላይ ሆስፒታል በአሁኑ ወቅት በወር የሚወልዱት እናቶች ወደ 178/አንድ መቶ ሰባ ስምንት የሚደርስ ሲሆን የአለው የአልጋ ቁጥር ግን 4/አራት እንዲሁም ኮች 4/አራት ብቻ ነው፡፡ በሆስፒታሉ ላይ ጫና የሚፈጥሩት በግላቸው ፈልገው የሚመጡት ታካሚዎች ናቸው፡፡ እነዚህ ወላዶች በአብዛኛው ምንም የጤና ችግር የሌለባቸው እና በአቅራቢያቸው ባሉ የጤና ጣቢያዎች ሊወልዱ የሚችሉ ሆነው ሳለ ወደአምቦ አጠቃላይ ሆስፒታል በመምጣት የአልጋም ሆነ የባለሙያውን ኃይል እንዲጣበብ ያደርጉታል፡፡ ሆስፒታሉ ይበልጥ ከወሊድ ጋር በተያያዘ በሚፈጠሩ የጤና እክሎች በተቸገሩት ላይ ብቻ ቢያተኩርና ቢሰራ ጫናው ይቀንሳል የሚል እምነት አለ፡፡ ስለዚህም ጤነኛዎቹ ወላዶች እናት በምንም ሁኔታ ወደሆስፒታሉ ስትመጣ አንቺ ጤነኛ ወላድ ነሽና ተመለሽ እንደማይባል ስለሚያውቁ ብቻ በሆስፒታሉ አሰራር ላይ ችግር ከማስከተል ቢቆጠቡ መልካም ነው፡፡

ጥ/ ወደሆስፒታሉ የሚመጡት እናቶች ይበልጡኑ የሚታዩባቸው ሕመሞች ምንድናቸው?

መ/ በሪፈርም ይሁን በግላቸው ወደሆስፒታሉ ለእርዳታ የሚመጡት እናቶች በአብዛኛው የሚታይባቸው ችግር በጤና ጣቢያም ይሁን በቤታቸው በረጅም ጊዜ ምጥ የተነሳ የማህጸን መፈንዳት እንዲሁም ከደም ግፊት ጋር በተያያዘ ኢክላምፕሲያ የመሳሰሉት በተጨማሪም ከወሊድ በሁዋላ የደም መፍሰስ ችግሮች ይገጥሙዋቸዋል፡፡ የማህጸን መፈንዳት ደርሶባቸው የሚመጡት በጽንሱ ላይ ጉዳት ደርሶ እናትየውንም ከሚያሰጋበት ደረጃ ላይ ሆነው ከሆስፒታል ሲደርሱ በከፍተኛ ርብርብ እናትየውን ለማዳን ሙከራ ይደረጋል፡፡

በመቀጠል ሀሳብዋን ያብራራችልን ነርስ ሲስተር ስንታየሁ አሰፋ ትባላለች፡፡ ሲስተር ስንታየሁ በእናቶችና በሕጻናት ጤና ላይ የምትሰራ ባለሙያ ነች፡፡

ጥ/ ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ ለእናቶች የሚሰጠው አገልግሎት ምን ይመስላል?

መ/ እናቶች በእርግዝናቸው ወቅት ለክትትል ሲመጡ አስቀድሞ የምክር አገልግሎት በመስጠት ምርመራ እንዲያደርጉ ደረጋል፡፡ ከአሁን ቀደም በሌላ ሆስፒታልም ይሁን በአምቦ አጠቃላይ ሆስፒታል ተመርምረው እራሳቸውን የሚያውቁ ቢሆንም እንኩዋን ከእርግዝናው ጋር በተያያዘ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ምክር እና አገልግሎቱን እንዲያገኙ የተቻለው ሁሉ ይደረጋል፡፡ ስለዚህም ቫይረሱ በደምዋ ውስጥ ያለባት አዲስ ተመርማሪ ስትገኝ ወዲያውኑ መድሀኒት እንድትጀምር ትደረጋለች፡፡ ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው እናቶች በሚወል ዱበት ጊዜ ወዲያውኑ Nevirapine የተሰኘውን መድሀኒት እንዲጀምሩ ይደረጋል፡፡ ከዚያም ሕጻናቱ በምንም መንገድ ቫይረሱ ከእና ታቸው እንዳይተላለፍባቸው ለማድረግ በሳይንሱ ረገድ የተቀመጠውን መስፈርት በሙሉ ለማሟላት ጥረት ይደረጋል፡፡

ጥ/ የትዳር ጉዋደኞች ስለሁኔታው ያላቸው ምላሽ ምንይመስላል?

መ/ ቀደም ሲል ቫይረሱ በደማቸው መኖሩን ያወቁ እናቶች ባሎቻቸውም ሁኔታውን የተረዱ በመሆኑ ምንም ችግር አይገጥምም፡፡ነገር ግን አዲስ ተመርማሪ ከሆነችና ቫይረሱ በደምዋ ውስጥ መኖሩን ገና ያወቀች ሴት ከሆነች ባለቤትዋን እንድትጠራ ወረቀት ይሰጣታል፡፡ ብዙዎቹ ባሎች ግን ወደሆስፒታል ለመቅረብ ፈቃደኛ አይሆኑም፡፡ አን ዳንዶቹም ቢመጡ እንኩዋን ተጣ ልተው አንዳንድ ጊዜ በሚስቶቻቸው ላይ ዱላ የሚ ሰነዝሩም አይጠፉ፡፡ ቢመጡም በትክክል ምር መራውን ለማድረግ ፈቃደኛ የማይ ሆኑበት አጋጣሚ ብዙ ነው፡፡ ውጤቱም አንዳንዴ ቫይረሱ በደማ ቸው የሚገኝ ሲሆን አንዳንዴ

ደግሞ ወንዶቹ ቫይረሱ በደማቸው አይገኝም። በሆስፒታሉ በኩል ግን ሁለቱም ማለትም ባልና ሚስቱ ያሉበትን የጤና ሁኔታ አውቀው በወደፊት ሕይወታ ቸው ማድረግ ያለባቸውን ነገር ይመከራሉ።

አዋላጅ ነርስ በሱፈቃድ እንደሚገልጹት ወላድ እናቶችን በሚመለከት ያሉት መዘግየቶች አሁንም እንደሚንጸባረቁ ነው። አንዳንዶች ከመንገድ እርቀው ስለሚኖሩ ብዙ ጊዜ ምጥ ሲይዛቸው በፍጥነት ወደ ጤና ተቋም ለመሄድ ይቸገራሉ። ስለዚህም ከቤታቸው ወልደው ችግር ገጥሞአቸው ለሕክምናው ይመጣሉ። ከዚህም በተጨማሪ የአምቡላንስ አጠ ቃቀሙ ላይ ምናልባት ዘግይተው አምቡላንስ እንዲመጣ መጠየቅ ወይንም አምቡላንሶ ተጠርቶ በተለያዩ ምክንያቶች በፍጥነት አለመድረስ የመሳሰሉት ችግሮች እናቶቹን ወደሆስ ፒታል ከመምጣት ሊያዘገዩአቸው ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ በደረሱበት ጤና ጣቢያም አገልግሎት አሰጣጡ ላይ አንዳንድ ችግሮች ...ለምሳሌም እንግዴ ልጁን ማዋለድ አለመቻል የመሳሰሉት ችግሮች ገጥሞአቸው እናቶች ሪፈር ሊባሉ ይችላሉ። ስለዚህም ከእናቶች ጋር በተያያዘ አንድም ቸል ሊባል የሚገባው ነገር የለም። ለእናቶች የሚሰጠውን አገልግሎት በሚ መለከት ሁሉም ነገር ትኩረትን ይሻል።

ምስክርነት…ከእናት…

በወሊድ ጊዜ የመድማት ሁኔታ ሲያጋጥም የህክምና እርዳታ ካልተደረገ በህይወት መቆየት የሚቻለው ለሁለት ሰአታት ብቻ ነው።

‹‹ የመጀመሪያ ልጄን ነው አሁን የወለድኩት። ክትትሉን ስጀምር ግን የኤች አይቪ ቫይረስ በደምሽ ውስጥ አለ ስባል በመጀመሪያ በጣም ነበር የደነገጥኩት። አዝኛለሁም። በዚህ ላይ እርጉዝ ነበርኩ። ምን ማድረግ አለብኝ ብዬ ስጨነቅ ከቆየሁ በሁዋላ ሐኪሞቹ ባለቤትሽን ጥሪው ብለው ወረቀት ሰጡኝ። እሱም ያረገዝሽው አንቺ ነሽ እንጂ እኔ አይደለሁም። ለምን እሄዳለሁ ብሎ በጣም ተቆጣ። ከብዙ ማግባባት በሁዋላ ሲሄድ እሱ ከቫይረሱ ነጻ መሆኑ ተነ ገረው። እኔ ይህን ስሰማ በጣም ተደሰትኩኝ። እሱ ግን በተገላቢጦሽ በጣም አዘነ። ሐኪሞቹ ግን ሁለታችንንም በጣም አረጋግተው እንድንግባባ አደረጉን። እንዴት ኑሮአችንንም መቀጠል እንዳለብን አስረዱን።አሁን በዚያ መመሪያ መሰረት ልጃችንም የእርግዝና ጊዜውን ጨርሶ ይሄው ተወልዶአል። በአሰላ ሆስፒታል ያሉ ሐኪሞችን እጅግ በጣም እናመሰግናለን። ሕይወታችንን ካለምንም ጭንቀት እንድንቀጥል ረድተውናል።››

በአሰላ ሆስፒታል ወላዶች ክፍል ያገኘናት ወላድ።

በአሰላ ሪፈራል ሆስፒታል ያገኘናት ታካሚ ይህች ብቻ አይደለችም። በሆስፒታሉ ተዘዋውረን እንደተመለከትነው ሌሎችም ታካሚ እናቶች በሆስፒታሉ ለሚሰሩ አዋላጅ ነርሶች ለሚሰጡት ክብር፤ፍቅ ርና ከበሬታ ያለው ሙያዊ አገልግሎት ምስክርነት በመስጠት በእጅጉ አመስግነዋል።

የማዋለጃ ክፍል ኃላፊ የሆኑት ሲ/ር ማሸላ አዲሴ በአዋላጅ ነርስነት ለ18 አመታት ሰርተዋል። እሳቸው እንደገለጹት ሙያቸውን በጣም ያከብሩታል።ይወዱታልም። እናቶችን በሰላም ማዋለድ ማለት ሕይወት እንድትቀጥል ማስቻል ማለት ነው። አንዲት እናት በወሊድ ወቅት ተጎዳች ማለት ደግሞ በተቃራኒው ሕይወት እንዲቋረጥ ማድረግ ነው። ከዚህ በላይ የሚያስደስትም ሆነ የሚያሳዝን አጋጣሚ የለም እንደ አዋላጅ ነርስ ማሸላ አባባል።

የአሰላ ሆስፒታል በአርሲ ዞን ሪፈራል ሆስፒታል ነው። ስለዚህም እናቶች ከዲስትሪክት ሆስፒታል ፣ከጤና ጣቢያዎች በሪፈራል ለህክምና ይመጣሉ። ከዚህም በተጨማሪ ከአርሲ ዞን ዙሪያ ከከተሞችም ይሁን ገጠሮች አካባቢ በቀጥታ አሰላ ሆስፒታል ብለው የሚመጡ እናቶችም በርካታ ናቸው። አንዲት እናት የሆስፒታሉን አገልግሎት ፈቅዳ ከመጣች ተገቢውን አገልግሎት ታገኛለች።

ከየጤና ተቋማቱ በሪፈር የሚመጡ ታካሚዎች ጉዳያቸው ይለያያል። ከሆስፒታሎች የሚመ ጡት እናቶች የኦፕራሲዮን አገልግሎት የማይሰጥባቸው አጋጣሚዎች ሲኖሩ… ለምሳሌም መብራት ሳይኖር…የጄኔሬተር ብልሽት ሲያጋጥም በአፋጣኝ ወደ አሰላ ሆስፒታል ይመጣሉ። ዲስትሪክት ሆስፒታሎች የደም አቅርቦት ከሌላቸው በተለይም ከወሊድ በሁዋላ የደም መፍሰስ ሲያጋጥም እናቶችን በአስቸኩዋይ ወደ አሰላ ሆስፒታል ይልካሉ። ጤና ጣቢያ ዎች ደግሞ አንዲት እናት የምጥ መራዘም ሲገጥማት ወይንም ከእርግዝና ጋር በተያያዘ የደም ግፊት (ፕሪክላምፐስያ ኢክላምፐሲያ) ሲያጋጥም ወደሆስፒታሉ ይልኩዋታል። ከዚህ ውጪ ደግሞ ብዙዎች አሰላ ሪፈራል ሆስፒታል ነው ከሚል ማንም ሪፈር ሳይላቸው ወደ ሆስፒታሉ ይመጣሉ። የማዋለጃ ክፍሉ የኦፕራሲዮን ክፍሉን ጨምሮ ያለው 37 ሰላሳ ሰባት አልጋ ብቻ ነው። ስለዚህም ሪፈር ሳይባሉ

ወደሆስፒታሉ የሚመጡት ማለትም ጤነኛ የሆኑ ትና በጤና ጣቢያ መውለድ የሚችሉት እናቶች የጤና ችግር ገጥሞአቸው ለሚመጡት እናቶች የአልጋ መጣበብ እንዲኖር ያደርጋሉ። ስለዚህም ታካሚዎችን አንዱን ካንዱ ጋር እያስተያየን እያሸጋ ሽገን እንዲሁም አልጋ ከሌሎች ክፍሎች በመዋስ ጭምር ወላዶችን በኮሪደር ላይ ሳይቀር በማስተኛት አገልግሎትን እንሰጣለን።

የአሰላ ሪፈራል ሆስፒታል በአንድ ወር እስከ 550/አምስት መቶ ሀምሳ ወላዶችን ያዋልዳል። ወደሆስፒታሉ ከሚመጡት ወላዶች ውስጥ አብዛኞቹ በሰላም ተገላግለው ወደቤተሰባቸው የሚቀላቀሉ ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ግን ችግር መፈጠሩ አይቀርም። ለምሳሌም በጤና ጣቢያ ቆይተው የተለያዩ የጤና ችግሮች ገጥመዋቸው ለሞት ሊዳረጉ የደረሱ እናቶች ሲላኩ እነሱን ለማትረፍ እጅግ ከፍተኛ ዋጋ የሚያስከፍል ሁኔታ ያጋጥማል። በ2007 ዓ/ምእና 2008 ዓ/ም በሆስፒታሉ ያጋጠመ የእናቶች ሞት በርከት ያለ የነበረ ሲሆን በ2009/ዓም ግን 6480 እና ቶች የወለዱ ሲሆን በአንድ አመት ውስጥ 7/ሰባት እናቶች ሞተዋል። ከእነዚህም አብዛኞቾ በሪፈራል መጥተው ገና ከሆስፒታሉ ግቢ ሲደርሱ ወይንም መንገድ ላይ ሞተው የደረሱ ናቸው። እነዚህ እናቶች ለሞት ምክንያት የሆናቸውም በወሊድ ጊዜ የደም መፍሰስ ፤የደም ግፊት ፤የደም መርጋት ናቸው። አንዲት እናት ስትሞት ሆስፒታሉ የማጣራት ስራ ይሰራል። ለምን ሞተች፤ የትጋነው ችግሩ የተፈጠረው የሚለውን ሪፈር ካደረጉት ጤና ጣቢያዎችና እናትየው ከመጣ ችበት መንደር መረጃ በመሰብሰብ ስህተቱ እንዳይደገም ለማድረግ ጥረት ይደረጋል። በእርግጥ በአብዛኛው ከቤታቸው ሳይወጡ የተፈጠረ መዘግየት ሲሆን ሌላው ደግሞ ከደረሱበት ሆስፒታል ወይንም ጤና ተቋም በፍጥነት ሪፈር አለመደረግ ፤በበአምቡላንስ ተጉዋ ጉዘው ከሆስፒታል እስኪደርሱ በሚኖረው መዘግየት እንደህመሙ ሁኔታ እናቶች ሊጎዱ ይችላሉ።

በወሊድ ጊዜ የመድማት ሁኔታሲያጋጥም በህይወት መቆየት የሚቻለው ለሁለት ሰአታት ብቻ ነው። የደም ግፊትም እርዳታ በፍጥነት ካላገኘ እንደዚሁ በትንሽ ጊዜ ሊገድል ይችላል፡ ፡

ሲስተር ማሽላ እንዳሉት የእናቶችን ሕይወት በማትረፍ በኩል ሁልጊዜም ደግመን ደግመን የምንነ ጋገረውና ነገር ግን ዛሬም የሚያጋጥመው ችግር መዘግየት ነው። በመጀመሪያ ደረጃ ህብረተሰቡ ሊረዳው የሚገባው ነገር አንዷት እርጉዝ ሴት የመውለጃ ጊዜዋ ሲቃረብ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ እንደሚገባው ነው። መጉዋጉዋዣው ፤ገንዘቡ፤ወደጤና ተቋሙ የማድረስ ኃላፊነት፤ የመሳሰሉትን ሁሉ ቀድሞ በማሰብ ምጥ በሚጀምርበት ጊዜ በፍጥነት በአቅራቢያ ወደሚገኘው ጤና ተቋም ማድረስ ተገቢ ይሆናል። እናቶች በምጥ በሚያዙበት ጊዜም ይሁን በክትትል ወቅት በቀረቡበት ጤና ተቋም ሊያገኙት ከሚችሉት እርዳታ በላይ የሆነ ችግር ሲገጥማቸው በፍጥነት ወደሚቀጥለው ደረጃ ማስተላለፍ ሙያዊ ግዴታ ነው። አንዳንድ ጊዜ ግን እናትየው ከሞት አፋፍ ስትደርስ ሪፈር ብትደረግም ሊያጋጥም ከሚችለው አደጋ ለማዳን ከማይቻልበት ደረጃ ሊያደርስ እንደሚችል መገመት ይገባል። በእርግጥ ይህ ሁኔታ በመሻሻል ላይ መሆኑ ባይካድም አሁንም ይህቺ እናት አትተርፍም እየተባሉ እየመጡ በብዙ መስዋእ ትነትና ትግል የተረፉ ብዙዎች ናቸው። ስለሆነም በ2010 ዓ/ም የእናቶች ሞት እስከአሁን አላጋጠመንም።

‹‹…እኔ ጫልቱ እባላለሁ። የምኖረውም በዚሁ በአሰላ ከተማ ነው። አሁን እርግዝናዬ ዘጠኝ ወር ሆኖታል። ነገር ግን በሆስፒታሉ አልጋ ይዤ ከተኛሁ ሁለት ወር ሆኖኛል። ወደሆስፒታል መጀመሪያ የመጣሁት የደም መፍሰስ አጋጥሞኝ ነው። እኔ ባለሙያ ዎቹን በጣም ላመሰግን እወዳለሁ። ምክንያቱም ሁልግዜ ቀንና ማታ ወይንም የበአል ቀን ሳይባል

በጠራናቸው ወይንም በፈለግናቸው ጊዜ ካጠገባችን ናቸው። እናቶች እንደዚህ ያለ እንክብካቤ የሚየገኙ ከሆነ አይሞቱም ማለት ነው።››

የመውለጃዋ ቀን እስኪደርስ በማዋለጃው ተኝታ የምትጠባበቅ እናት ምስክርነት…

ሲ/ር ማሽላ እንዳሉት ከላይ ሃሳብ የሰጠችው እናት በሆስፒታል የተኛችው እንግዴ ልጅዋ ከልጅዋ ስለቀደመና የደም መፍሰስ ስላጋጠማት ነው። ይህች ሴት ወደመጸዳጃ ለመሄድ ወይንም ለአንድ አፍታ ሰው ለማናገር ካልሆነ በስተቀር ከአልጋ እንድትወርድ አይፈቀድላትም። ሆስፒታሉ በእርግጥ የእናቶች ማቆያ የለውም። ነገር ግን እንደችግሩ ሁኔታ በቅርብ ሐኪም ሊከታተላቸው የሚገባ ሲሆን የመውለጃ ቀናቸው እስኪደርስ ድረስ በሆስፒታሉ እንዲቆዩ የሚደረግበት አሰራር ግን አለ። ለዚሁ አሰራር እንዲያመች ምክንያት ያላቸው እናቶች የሚተኙበት ተብሎ ሁለት ክፍል ተለይቶአል። በዚህ ክፍል ውስጥ ሁለት ወርም ሆነ ሶስት ወር ድረስ ተኝተው ሁኔታውን የሚከታተሉበት አሰራር አለ። ለወደፊቱ ግን ሆስፒታሉ አዲስ ፎቅ እያሰራ ስለሆነ ያንጊዜ እናቶች የሚቆዩበት የእናቶች መቆያ ቤት ይኖራል።

ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ የሚሰጠው አገልግሎት ወደርና ገደብ የሌለው ነው ማለት ይቻላል። ማናኛዋም እናት በቀጥታም ትምጣ ወይንም በሪፈር …ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ ሙሉ የምክር አገልግሎትና አስፈላጊው ምርመራ ይካሄዳል። ለምስክርነት ቀድሞ የነበረውን ሁኔታ እና የአሁኑን ለማስተያየት ቢሞከር ልዩነቱ እጅግ በጣም ሰፊ ነው። ከተወሰኑ አመታት ወዲህ መንግስት በሰጠው ልዩ ትኩረት የተነሳም በጣም የሚያስደስትና የሚያኮራ ሁኔታ አለ። ቫይረሱ በደማቸው ላለ እናቶችና ልጆቹ ሲወለዱ ከሚደረገው የህክምና ጥንቃቄ በተጨማሪ ቫይረሱ በደማቸው ያለ እናቶች በሚያደርጉት

የእርስ በእርስ ውይይት የተነሳ በአሰላ ሆስፒታል 99.9% የሚሆኑት ሕጻናት ከቫይረሱ ነጻ ሆነው ተወልደዋል ብለዋል ሲ/ር ማሽላ አዲሴ የአሰላ ሆስፒታል ማዋለጃ ክፍል ኃላፊ።

አክብረኝ...አድነኝ ... አትጉዳኝ፡፡

ጥራትና ፍትሐዊነት ከጤና አኩዋያ እንዴት ይገለጻል ለሚለው የባለሙያዎችን ገለጻ በአምቦ ከተማ ለባለሙያዎች ይሰጥ በነበረው የጥራት ማሻሻያ ስልጠና ላይ በመገኘት ያገኘናቸውን ሀሳቦች ለአንባቢዎች ለንባብ አድርሰናል፡፡ ለመሆኑ በጤናው ዘርፍ ጥራትና ፍትሀዊነት ማለት ምን ማለት ነው? የሚለውን አቶ ደረጀ አብዲሳ በኦሮሚያ ጤና ቢሮ የጥራትና ፍትሀዊነት አገልግሎት አስተባባሪ እንደሚከተለው አብራርተዋል፡፡

በህብረተሰቡ የስነተዋልዶ ጤና ላይ የጥራት ማሻሻያ ሲባል የኢፌድሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ከ2015-2020 በአገር አቀፍ ደረጃ Health sector transformation በሚል ተግባራዊ ከሚ ያደርገው የሁለተኛው ዙር የጤና አገልግሎት ማሻሻያ የመጀመሪያው ክፍል ማለትም equity and quality service የሚለው አካል ነው፡፡ ይህም ማለት ፍትሀዊና ጥራት ያለው የጤና ተደራሽነት ወይንም አገልግሎቱን ለሁሉም በእኩልነት ማዳረስ ማለት ነው፡፡

የኢፌድሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርም ሆነ የኢትዮጵያ መንግስት ለረጅም ጊዜ ይሰራበት የነበረውን የጤና ስርአት ለማሻሻል በግንባታ ፤በሰለጠነ ሰው ኃይልና በመድሀኒት አቅርቦት ተደራሽነትን እውን ለማድረግ ግብአቶችን በማሟላት ብዙ ቦታዎች ላይ የተሻለ የህክምና አገልግሎት ለመስ ጠት እየተሞከረ ነው፡፡

አንዳንድ አካባቢዎች ላይ ሲታይ ለምሳሌ በኦሮሚያ በአሁኑ ወቅት ወደ 78 የሚደርሱ ሆስፒታሎች አገልግሎት በመስጠት ላይ ናቸው፡፡ በመስተዳድሩ ከአሁን ቀደም ወደ 30 የሚጠጉ ጤና ጣቢያዎች ብቻ የነበሩ ሲሆን በአሁኑ ወቅት ግን 1400 ያህል ጤና ጣቢያዎች አገልግሎት እየሰጡ ይገኛሉ፡፡ የሰለጠነ ባለሙያንም በሚመለከት 65,000

ስድሳ አምስት ሺህ የሚሆኑ የህክምና ባለሙያዎችና በዘርፉ የተሰማሩ ባለሙያዎች ይገኛሉ።

የጤና ተቋማቱ መገንባትና የባለሙያ ቁጥር መጨመር እንዲሁም አቅርቦት መሻሻሉ እውን ቢሆንም አሁንም የተገልጋይን ፍላጎት ማርካት ተችሎአል ማለት ግን አይደለም። ለምሳሌም ያለውን የሰለጠነ ሰው ኃይልና ተጠቃሚውን ስናነጻጽር አንድ ሐኪም ለአስር ሺህ ታካሚ እንዲሁም አንድ ነርስ ለ4/ሺህ ተገልጋይ እንደማለት ነው።

ከዚህ በመነሳት የጤና አገልግሎት ጥራትና ብቃት እንዲሁም ፍትሐዊነት ማለት ምን ማለት ነው? የሚለው ሰፋ ያለ ምላሽ ይኖረዋል።

የሕክምና ባለሙያው በእውቀት መጎልበት፤

የመድሀኒትና የህክምና መሳሪያ አቅርቦት መሟላት፤

የጤና ተቋማትንና መላ አገልግሎቱን ተደራሽነትን ማረጋገጥ፤

የመሳሰሉትና ሙያዊ ስነምግባሩ በሚፈቅደው መሰረት አገልግሎቱን ፈልጎ ለሚመጣው የህብረተሰብ ክፍል የሚገባውንና ጥራቱን የጠበቀ አገልግሎት እንዲያገኝ ማድረግ እንዲቻል የተቻለው ጥረት ሁሉ እየተደረገ ይገኛል። ይህንን በማረጋገጥ ረገድም የኢፊድሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የጥራት ማስፈጸሚያ ስትራቴጂ እየተተገበረ ይገኛል።

የኢትዮጲያ ጽንስና ማህጸን ሃኪሞች ማህበር (ኢሶግ) ከኢፊድሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና ከአጋር ድርጅቶች ጋር በመተባበር በስነተዋልዶ ጤና ዙሪያ የጥራት ማሻሻያ በሚል ወደ ህብረተሰቡ ወርዶ ለመስራት የሚያስችል ፕሮጀክት እያንቀሳቀሰ ይገኛል። የቤተሰብ እቅድን፤ እንዲሁም ደህንነቱ የተጠበቀ የጽንስ ማቋረጥ አገልግሎትን ጥራት ለማሻሻል እና ደህንነቱ የተጠበቀ የጽንስ ማቋረጥ አገልግሎት መስጠትን በሚመለከት በባለሙያዎች ዘንድ የተሳሳተ አመለካከት እንዳይኖር የሚያስችል ሙያዊ ስልጠናም በኦሮሚያና

በአማራ ክልሎች ውስጥ በሚገኙ በእያንዳንዳቸው 10/ ሆሰፒታሎች ስር በሚገኙ አርባ የሚሆኑ የጤና ተቋማት ውስጥ ለሚገኙ የጤና ባለሞያዎች ስልጠና ሲሰጥ በአምቦ ከነበረው ቆይታ ያገኘነውን እናስነብባችሁ።

በአምቦ አጠቃላይ ሆሰፒታል፤ በኢንጪኒ የመጀመሪያ ደረጃ ሆሰፒታል እና በአካባቢው ለሚገኙ ዘጠኝ ጤና ጣቢያዎች ከተውጣጡ ባለሙያዎች መካከል ባብቾ ከምትባል ከተማ የሊበን ጃዊ ወረዳ ጤና ጽ/ቤት የእናቶችና ሕጻናት ጤና አስተባባሪ የሆኑት አቶ ናኦድ መርሻ የሚከተለውን ብለዋል።

‹‹…በምንሰራበት ጤና ጣቢያ እስከአሁን ድረስ ቀድሞ በተዘረጋው የአሰራር ዘዴ እንጂ ጥራትና ፍትሐዊነት የሚለውን ከግምት ውስጥ በማስገባት እየተሰራ አይደለም።ጥራትና ፍትሀዊነትን በተላበሰ መልኩ የህክምና አገልግሎትን መስጠትን በሚመለከት የተሰጠው ስልጠና እንደሚያሳየው ከሆነ የምንሰራው ስራና ተገልጋዩ የሚፈልገው አገልግሎት እንዲሁም የተወጣነው ኃላፊነትና ልንወጣው የሚገባን የተራራቀ መሆኑን እየተረዳን ነው፡ ፡ ሲሰራበት የነበረው የቀድሞው ዘዴ እና አሁን የተነደፈው ዘዴ የተለያየ ነው። ለምሳሌም አንዲት እናት ለህክምና ስትመጣ ልታገኛቸው የሚገቡ ምርመራዎችን ሙሉ በሙሉ የማታገኝበት ሁኔታ አለ። የጤና ባለሙያዎችም የትኛዋ እናት የትኛውን ምርመራ አገኘች የሚለውን በትክክል የማይመዝኑበት ሁኔታ ይታያል። ስለዚህም ከሚሰጠው ስልጠና ጋር ሲተያይ አብዛኞቹ እናቶች የሚያስፈልጋቸውን የህክምና አገልግሎት እያገኙ አለመሆኑን ያስረዳል። ስለዚህም የጤና ጣቢያዎች አሁን በሚፈለገው በአዲሱ የአሰራር ዘዴ ለመስራት እንዲችሉና ጥራትና ፍትሀዊነት የተመላው አገልግሎትን ለተጠቃሚው በተለይም ለእናቶችና ጨቅላዎቻቸው እንዲሰጡ እንዲሁም ችግር ካለም ችግሮቻቸውን በምን መንገድ እንደሚፈቱ የሚያሳይ ጠቃሚ መመሪያ ከስልጠናው የተገኘ በመሆኑ

በተግባር ላይ ይውላል የሚል እምነት አለኝ። ወደፊት የትኛዋ እናት ምን አይነት አገልግሎት አገኘች? ያላገኘችውስ የትኛዋ ነች? ለምን አላገኘችም ?የሚለውን በመፈተሽ ጥራትና ፍትሀዊነት የተሞላው አገልግሎት ለመስጠት ይቻላል።››

ጥራት ሲባል፡-

በህክምና አሰጣጥ ወቅት ሰአቱን የጠበቀ መሆኑ፣

የኢኮኖሚው ሁኔታ ተጠቃሚን ያማከለ እንዲሆን፣

ጥራት ሲባል...የህክምና ባለሙያው ተገቢ የሆነ እውቀትና ዝግጁነት፣

የህክምና ተቋሙ አደረጃጀት በተቻለ መጠን ለአገልግሎት ብቁ መሆን፣...ወዘተ ነው።

አቶ ደረጀ አብዲሳ እንዳሉት በአሁኑ ወቅት የህክምና ተቀዋማቱ እና የባለሙያው ቁጥር ቢጨምርም ህብረተሰቡ የሚያነሳው 3/ጥያቄ ግን ለመመለሱ በእርግጠኝነት መናገር አይቻልም። የሚነሱት ጥያቄዎች ‹...አድነኝ ...አክብረኝ ...አትጉዳኝ...› የሚሉ ናቸው። እነዚህ ጥያቄዎች በስነምግባር ጉድለት የተነሳ በሁሉም ዘንድ ባይሆንም በአንዳንድ የጤና ባለሙያዎች ዘንድ መልስ ሲያጡ ይስተዋላል።ታካሚውን አለማክበር፤ ለታካሚው ርህራሄ አለማሳየት፤ የመሳሰሉት በተደጋጋሚ የሚስተዋሉ ናቸው።

ማንኛውም የስራ ዘርፍ የራሱ የሆነ የሙያ ስነምግባር ያለው ሲሆን በተለይም የህክምና ስራ ለየት ባለ ሁኔታ ተገልጋዩን መውደድ እና ማክበር እንዲሁም ከራስ በላይ ቅድሚያ መስጠትና ሰብአዊነት የሚያስፈልገው ሙያ ነው።

የህክምና ባለሙያው ለታካሚው ጥራትና ፍትሀዊነት የተሞላው አገልግሎት እንዲሰጥ የሚያስችለውን ስልጠና ከወሰደ በሁዋላ በትክክል ይተገብረዋል ወይ? የሚለው ጥያቄ ሲነሳ የአሰራር ዘዴን በወረቀት ከማስፈር ባሻገር እውቀቱን በተከታታይ እና በጥልቀት ከማስረጽ ጀምሮ በቅርብ ያላሰለሰ ክትትል ማድረግ ይፈልጋል።

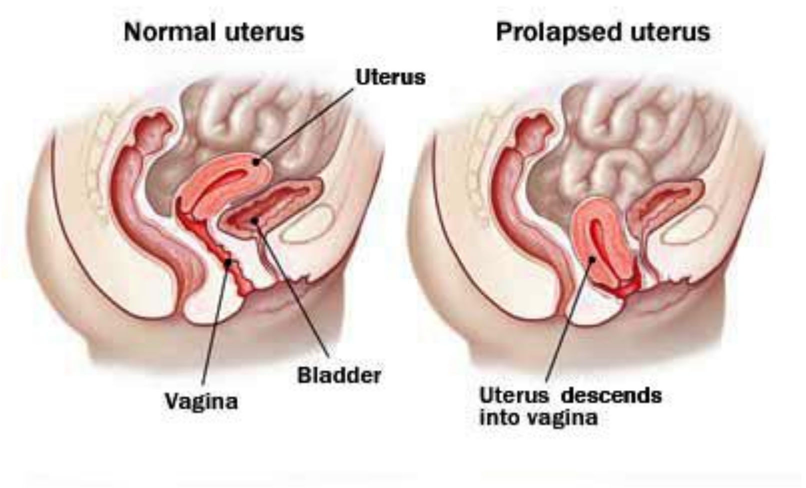
የህክምና ባለሙያዎችም ሆኑ በዘርፉ የተሰማሩ ሰዎች ለታካሚዎች በተለይም ለአንዲት እናት ተገቢውን ርህራሄ ማሳየት የሚለውን በሙሉ ፈቃደኝነት ሲተገብሩት ተገልጋይዋ እናት ወደ ጤና ጣቢያው በሙሉ ደስታ የምትመጣ ሲሆን ስለአገልግሎቱም እንድትመሰክር ያደርጋታል፡፡ ከዚህም የተነሳ ጤና ጣቢያው በተገልጋዩ ህብረተሰብ ዘንድ እምነት የሚጣልበት ይሆናል፡፡

ጥራትና ፍትሀዊነት የተሞላው አገልግሎት ለአንዲት እናት መስጠት ማለት በገንዘብ የማይተመን እርካታ የሚያስገኝና ለሚወለዱ ጨቅላ ሕጻናትም ሙሉ ጤንነት ዋስትና በመሆኑ ሳይዘናጉ አዲሱን አሰራር ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ ብለዋል አቶ ደረጀ አብዲሳ፡፡

የማህጸን መንሸራተት ...

ከጥር 1-3- ድረስ የእናቶች ደህንነት ማለትም (Safe motherhood) በሚል በአገራችን በኢፌድሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር አስተባባሪነት እና ሌሎች አጋር ድርጅቶች ተሳትፎ የሚከበር መሆኑን ባለፉት ህትመቶች ማስነበባችን እሙን ነው። የኢትዮጵያ የጽንስና ማህጸን ሐኪሞች ማህበርም የእናቶችን እና ጨቅላዎቻቸውን ደህንነት በመጠበቁ ረገድ ያላሰለሰ ጥረት የሚያደርግ በመሆኑ እነሆ ለአንድ ወር ያህል በጉዳዩ ዙሪያ ግንዛቤ እንዲሰፋ ለማድረግ የበኩሉን በማድረግ ላይ ይገኛል። በተለይም ‹‹ ለጤናማ እናትነት ይብቃ ማርገዝ በአፍላ ወጣትነት›› በሚለው መርህ መሰረት በልጅነት ጋብቻ ፈጽመው ሰውነታቸው ሳይጠና ለማርገዝ የበቁት አፍላ ወጣቶች የደረሰባቸውን ሕመም በተከታታይ አስነብበናል። በዚህ እትም ደግሞ ከዛ ወጣ እንልና እናቶች ስለሚደርስባቸው የማህጸን መንሸራተት በአሰላ ሆስፒታል ቆይታችን ካገኘናቸው ሐኪም እንዲሁም ታካሚዎችና ቤተሰቦች ያገኘነውን እውነታ እናስነብባችሁዋለን።

የእናቶች ደህንነት ሲባል በተለይም ከእርግዝናና ከልጅ መውለድ ጋር በተያያዘ እንደሚገለጽ እሙን ነው። እናቶች በቁጥር በርከት ያለ ልጅ ከመውለድ እና ጫና ያለው ስራ ከመስራት ወይንም በምጥ ጊዜ በሚፈጠረው ከፍተኛ ግፊት እንዲሁም ሌሎች የጤና ሁኔታዎች ጋር በተያያዘ የማህጸን መንሸራተት ይደርስባቸዋል። ከዚህ በታች የምትመለከቱት ምስል በመጀመሪያ ጤናማው የማህጸን አቀማመጥ ሲሆን ተከትሎም ማህጸን ተንሸራተተ ሲባል ምን ማለት እንደሆነ የሚያሳይ ነው።



‹‹…እኔ እድሜዬ ወደ 25 አመት ነው። አሁን የወለድኩት 2ኛ ልጄን ነው። ነገር ግን ሁለተኛዋን ልጅ በምወልድበት ጊዜ ያማጥኩት በቤቴ የነበረ ሲሆን በሁዋላ ግን መወለድ ስላልቻለ ወደሆስፒታል ሄጄ በኦፐራሲዮን ተገላግያለሁ።ከወለድኩ ጀምሮ ግን ጤና አይሰማኝም። በብልቴ በኩል በጣም አየር ይወጣኛል። ስቀመጥ ወደላይ የሚገፋኝ ነገር አለ። ባጠቃላይም ይከብደኛል። ስለዚህ ወደሐኪም ቤት ስመጣ ግን ማህጸንሽ ተንሸራቶአል አሉኝ። አሁን ሐምሊን ኢትዮጵያ ፊስቱላ ሆስፒታል ሕክምና እየተደረገልኝ ነው።…››

ከላይ ያነበባችሁት የአንዲት ታካሚ ምስክርነት ነው። እናቶች የማህጸን መንሸራተት ለምን ይደርስ ባቸዋል? ምን ማለትስ ነው? የሚለውን የሚያብራሩት ዶ/ር ዋሲሁን አለማየሁ የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስት እና በአሰላ ሪፈራል እና ቲቺንግ ሆስፒታል የፊስቱላ ሕክምና ክፍል አስተባባሪና ኃላፊ ናቸው።

እንደ ዶ/ር ዋሲሁን አገላለጽ የማህጸን መንሸራተት በየትኛውም እድሜ ሊከሰት የሚችል ሲሆን በአብዛኛው ግን በተፈጥሮአዊው መንገድ ልጆችን በምጥ የወለዱ እና የወር አበባ መቋረጥ እድሜ ላይ በደረሱት ያይላል። የማህጸን መንሸራተት የሚደርሰው ብዙ በመውለድ ወይንም ጫና ያለው ከባድ ስራ በመስራት በመሳሰሉት ምክንያቶች ሲሆን ማህጸን ካለበት ተፈጥሮአዊ ቦታ በመልቀቅ በወሊድ አካል በኩል ወደውጬ የመውጣት ችግር ነው። ይህም የሚሆነው በጡንቻዎች መላላት እና መዳከም ምክንያት ነው።ይህ የጤና መጉዋደል በኢትዮጵያም በብዛት የሚስተዋል ነው።

ምክንያቶቹም፡-

እርግዝና

አስቸጋሪ የሆነ ምጥ እና ወሊድ

ክብደቱ ከፍተኛ የሆነ ልጅ መውለድ

እናትየው እራስዋ ከመጠን በላይ ወፍራም ከሆነች

የወር አበባ ከተቋረጠ በሁዋላ ኢስትሮጂን የተባለው ሆርሞን ማነስ

ኃይለኛ ሳል ወይንም ብሮንካይትስ

የሆድ ድርቀት ሕመም ወይም ሌሎች ሆድ ውስጥ እንደውሀ መጠራቀም የመሳሰሉ እና ግፊት የሚኖራቸው ሕመሞች

ከባድ ነገር በተደጋጋሚ መሸከም...ወዘተ ናቸው።

የማህጸን መውጣት በራሱ ብዙውን ጊዜ እንደ ሕመም ተቆጥሮ ወደ ሐኪም ቤት እንዲመጡ ሲያደርጋቸው አይታይም። ነገር ግን ማህጸን በመሸራተቱ ምክንያት...

የሽንት ፊኛ አብሮ ሊንሸራተት ይችላል። የሽንት ፊኛ ሲንሸራተት ሽንት ለመሽናት ይቸገራሉ። እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ሽንትን መቆጣጠር እንዳይችሉም ወይንም ሙሉ በሙሉ እንደጤነኛ ሰው እንዳይሸኑ ሊያደርጋቸው ይችላል።

ከማህጸን መንሸራተት ጋር ትልቁ አንጀት አብሮ ሊንሸራተት ይችላል። ይህም ለሆድ ድርቀትና ለተመሳሳይ ችግሮች ሊያጋልጣቸው ይችላል።

የሚወጣው ማህጸን ተለቅ ሊልና ለጉዞ ሊያስቸግር ይችላል። በሁለት እግሮች መካከል ስለሆነ በመፈጋፈግ ሊቆስል ይችላል።

የሚወጣውን ማህጸን በማየት ከፍተኛ የሆነ የስነልቡና ችግር ይደርስባቸዋል። በመሆኑም ወደሐኪም ቤት መምጣት ወይንም ለቤተሰብ ጉዳዩን ማማከር ብዙ ጊዜ አይታይም።

የግብረስጋ ግንኙነት ለመፈጸም ይቸገራሉ።

‹‹…እኔ የስምንት ልጆች እናት ነኝ። የማህጸን መንሸራተት ደርሶብሻል ስለተባለ ይኼው ሕክምና ላይ ነኝ። ልጆቼን ለማሳደግ ብዙ ስራ እሰራለሁ። ውሀ መቅዳት …. እንጨት መስበር…የቤት ውስጥ ማናቸውም ስራ መስራት ከቤት ውጭም ባለቤቴን በእርሻ ስራ እረዳለሁ። የሁዋላ ሁዋላ ግን ምንም መንቀሳቀስ እያቃተኝ መጣ። ታመምኩኝ። ስለዚህ ከባለቤቴ ጋር ስንነጋገር እንዲህ አለኝ…‹‹…አንቺን ወደሕክምና እወስድሽና ከልጆችሽ ጋር ትቀመጫለሽ ። እኔ ግን ሌላ ሚስት አገባለሁ አለኝ። እኔም ምንም ማድረግ ስለማልችል አልቅሼ ተውኩኝ። አሁን ግን እየታከምኩ ነው።… ››

የአንዲት ታካሚ ምስክርነት

በስፍራው የነበሩት ታካሚዎች ብቻም አይደሉም። ወንዶችም ባለቤቶቻቸውን ለማሳከም የመጡ ነበሩ። አንደኛው ሰው ስለሁኔታውም ሲያስረዱ …

‹‹...ባለቤቴ ከልጅነትዋ ጀምሮ ከእኔ ጋር አብራ ኖራለች። 7 ልጆችንም አፍርተናል። ዛሬ እኛ የወለድናቸው ልጆች ጠምደው ያርሳሉ። ትዳርም የመሰረቱ አሉ። ይህች ባለቤቴ ልጆቼን ወልዳ ከማሳደግ አልፋ ተርፋ የእኔን የእርሻ ስራ ስትረዳ...እኔንም ስትንከባከብ ኖራለች። ታዲያ ደህንነትዋ ሲቃወስ እኔም የድርሻዬን ማበርከት አለብኝ። እነሆ ቤቴን ትቼ እስዋን ሆስፒታል አስተኝቼ እኔ በየበረንዳው አድራለሁ። ሆቴል እንዳልገባ ገንዘብ የለኝም። ይሁን እንጂ እኔ ለህመምዋ ሕክምናው ስለተገኘ በጣም ደስተኛ ነኝ። እኔ እስዋን ትቼ ሌላ ትዳርማ አልመ ሰርትም ። አብሬ ያረጀሁትን የልጆቼን እናት እየደገፍኩ እሱዋም እየደገፈችኝ እግዚሐር እስከፈቀደ ድረስ እንኖራለን።››

እንግዲህ ሁሉም ሰው አንድ አይደለምና ከላይ እንዳነበባችሁት አይነት የትዳር አጋር የልጆቹን እናት ሕመም ህመሜ ብሎ አብሮ የሚንገላታ ባል መኖሩን ያሳያል። እናቶች ደህንነታቸው ወይንም ጤናቸው በሚቃወስ ጊዜ አብሮ መገኘት ካለባቸው ሰዎች መካከል የመጀመሪያው ሰው የትዳር ጉዋደኛዋ መሆኑ ምን ያህል ትክክል እንደሆነ ይጠቁማል።

የማህጸን መንሸራተት እንዳይደርስ ለመከላከል፡-

በተለይም ልጅ ከወለዱ በሁዋላ በተወሰነ ጊዜ ማህጸንን ጭምቅ ጭምቅ እያደረጉ የማጠናከሪያ እስፖርት መስራት

የሆድ ድርቀት ሕመም እንዳይደርስ ማድረግ። ለዚህም ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ሆድ የሚያለሰልሱ እንደ ፍራፍሬ አትክልት ወይንም አንደ ባቄላ ያሉ ጥራጥሬ እና አጃ ..ገብስ የመሳሰሉትን መመገብ

ከባድ እቃ መሸከምን በጀርባ አዝሎ መሄድን ማስወገድ...ወዘተ

የእናቶችን ደህንነት በመጠበቁ ረገድ የህክምና ባለሙያው ብቻ ሳይሆን በዘርፉ የተሰማሩ ባለሙያዎች ሁሉ ኃላፊነት ነው። በተለይ ሐኪሙ ግን ብቃት ያለውና በስነምግባር የታነጸ እንዲሆን ይጠበቅበታል።

‹‹…እናት ጤና…ሁሉም ጤና…››

ለጤናማ እናትነት ……. ይብቃ ማርገዝ ………በአፍላ ወጣትነት

እድሜያቸው ልጅ የሆነ …ማለትም እስከ 18አመት ድረስ የሆኑ ሴቶች ለፊስቱላ መጋለጥ ብቻ ሳይሆን ከእርግዝና ጋር ለተያያዘ ሌሎች ተያያዥ ችግሮችም ይጋለጣሉ፡፡

በኢትዮጵያ Safe motherhood የእናቶች ደህንነት በየአመቱ ከጥር 1-30 ሲከበር እነሆ 12 አመት ሆነው፡፡የኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ይህንን በአል በየአመቱ ሲያከብር በጉዳዩ ላይ በቂ እውቀት እንዲኖር እና ንቃተ ህሊናንም ከማዳበር አንጻር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ነው፡፡ ይህንን የእናቶችን ደህንነት ለማጠናከር የሚረዳውን ተግባር ዘንድሮም ከክልል ጤና ቢሮዎች እና ሌሎች አጋር ድርጅቶች ጋር በመተባበር በማከናወን ላይ ይገኛል፡፡

የዘንድሮውም Safe motherhood የእናቶች ደህንነት ፕሮግራም አከባበር ያተኮረው የሚመለከታቸው አካላት ሁሉ የእናቶችንና ጨቅላዎችን ጤንነት በመጠበቅ ረገድ የጠራ እና ተደራሽነት ያለው የተጠናከረ የጤና አገልግሎት አሰራርን እንዲያደረጁ እና ለህብረተሰቡም መስጠት እንዲችሉ እንዲሁም ከአሁን ቀደም የነበራቸውን ኃላፊንትና ድርሻ እንዲያጎለብቱ ማድረግ ነው፡፡ ህብረተሰቡም ተገቢ የሆነውን አገልግሎት እንዲሻ እና

እንዲጠቀም ማስቻልም የዚህ በየአመቱ ለአንድ ወር የሚከበረው Safe motherhood የእናቶች ደህንነት ፕሮግራም አላማ ነው።

እናቶች ጤናቸው በእጅጉ ከሚቃወስባቸው ምክንያቶች አንዱ የፊስቱላ ሕመም ነው። በተለ ይም ሴቶች አካላቸው ሳይዳብር እድሜያቸው ከታዳጊነት ሳያልፍ እርጉዝ መሆናቸው በምጥ ሰአት ለሚፈጠሩ የአካላቶቻቸው መቀደድ እንዲዳረጉ ያደርጋቸዋል ። በውስጥ አካሎቻቸው ላይ አላስፈላጊ ቀዳዳ ሲፈጠሩ ሽንትና ሰገራን መቆጣጠር ያቅታቸዋል። በዚህን ጊዜ ትዳራቸው ይናጋል። ቤተሰቦቻቸ ውም ከእግዚሐር የተላከ ቁጣ ነው ብለው ስለሚያምኑ ብዙዎች ለሕክምና ሳይበቁ በእንግልት የሚኖ ሩባቸው አጋጣሚዎች ተስተውለዋል። ዛሬ ዛሬ ግን በአብዛኛው ስፍራ ይህ ሕመም በምጥ መራዘም እና በአካሎቻቸው መሳሳት ምክንያት የሚከሰት እንጂ በእግዜር ቁጣ የመጣ እንዳልሆነ እና በዚህም ምክንያት ሴቶች እድሜ ልክ ለሚቀጥል ስቃይ መዳረግ የለባቸውም በሚል ወደሕክምና ተቋም መሔድ ከተጀመረ አመታትን አስቆጥሮአል። በተለይም ሐምሊን ፊስቱላ ኢትዮጵያ ከተቋቋመ ወዲህ በአዲስ አበባ ብቻም ሳይሆን በየክልል መስተዳድሩ ከሚገኙ ሆስፒታሎች ጋር በመተባበር የፊስቱላ መታከሚያ ክፍል በተለይ በመክፈት ሴቶች በአቅራቢያቸው እየተገኙ እንዲታከሙ በመደረግ ላይ ነው። የዚህ አምድ አዘጋጅም ከአሁን ቀደም በተለያዩ መስተዳድሮች (አዲስ አበባ... ጎንደር...መቀሌ...ባህርዳር ...ወዘተ) በመገኘት ዘገባውን ለአንባቢ ያደረሰች ሲሆን አሁንም በአሰላ ሆስፒታልና በአዲስአበባ ሐምሊን ፊስቱላ ኢትዮጵያ በመገኘት ታካሚዎችን እና ሐኪሞችን የማነጋገር እድል አግኝታለች።

‹‹...እኔ የመጣሁት ከደብረሲና ነው። የዛሬ 11/አመት የመጀመሪያ ልጄን ስገላገል 5/ቀን ያህል ምጥ ቆይቶብኛ ነበር። ያን ጊዜ የተዳርኩት በ16/አመቴ ነበር። እናም በአመቱ ልጅ

ተረገዘና በቀላሉ መገላገል ግን አልቻልኩም፡፡ ከዚያ ወዲያ ወደሆስፒታል ቢወስዱኝም ልጅ በሆዴ ጠፍቶ ኖሮ ብዙ ተሰቃየሁ፡፡ በሁዋላም የሞተውን ልጅ አዋልደውኝ ወደቤቴ ስመለስ ሌላ ችግር ተፈጠረ፡፡ እኔ ሳልሰማው ሽንቴ ይፈስ ጀመር፡፡ እኔም ውሀ መጠጣት አቆምኩ፡፡ ጠዋት ሰው ሳይነሳ ተነስቼ የሽንት ጨርቄን አጥቤ እዚያው ከደጅ ከድንጋይ ላይ ተቀምጬ እውላለሁ፡፡ የምበላውን እዚያው ይሰጡኛል፡፡ የባለቤቴ እናትም ለባለቤቴ ‹...ልጅቱን ወስደህ ለእናቷ ስጥ አሉት፡፡ እሱም ለምን? ብሎ ቢጠይቃቸው‹...እንደዚህ ያለ መርገምት ያለባት ልጅ እኛ ምን እናደርጋታለን...አሉት፡፡ እሱም ...መርገምት ከሆነም በጾበል ሕመምም ከሆነ በሐኪም ትፈወሳለች እንጂ...ስትታመም አውጥቼ እጥላለሁ? ብሎ መለሰላቸው፡፡ ሐምሊን ሆስፒታል ታክሜ ድኜ...ወደሀገሬ ስመለስ...ሐኪሞቹ እንዲህ አሉኝ፡፡ ከዚህ በሁዋላ ስታረግዢ በቅርብ ወደሚገኘው ጤና ጣቢያ እየሄድሽ በደንብ ተከታተዪ፡፡ ከዚያም መውለጃሽ ገና ሲቃረብ ወደ እኛ ጋ ነይ አሉኝ ፡፡ እኔም እንደነገሩኝ እያደረግሁ..... አሁን ሶስተኛ ልጄን ልወልድ መጣሁ፡፡

ለጤናማ እናትነት .... ይብቃ ማርገዝ ....በአፍላ ወጣትነት

የእናቶች ደህንነት ሲባል የእኔ ድርሻ አይደለም የማይባል የሁሉም ተግባር ነው ፡፡ዶ/ር ፈቃደ አየናቸው ከሐምሊን ፊስቱላ ሆስፒታል ስለልጅነት እርግዝና የሚከተለውን ብለዋል፡ ፡

‹‹...በልጅነት እድሜ የሚፈ ጠረው እርግዝና ለፊስቱላ ብቻ ሳይሆን ከእርግዝና ጋር ተያያዥ ለሆኑት ሌሎ ችግሮች የበለጠ ተጋላጭ ያደርጋቸዋል፡፡እነዚህን ችግሮች በመጠኑ ብንመለከታቸው ለምሳሌ... እንደደም ግፊት ፣ደም ማነስ፣ አለግዜ መውለድ፣በምጥ ጊዜ መራዘም ጋር ለተያያዙ ችግሮች የበለጠ ይዳርጋቸዋል፡፡ ስለዚህም ከመውለድ ጋር ለተያያዘ ሞት እና ሌሎች የአካል ጉዳቶች ይዳርጋቸዋል፡፡ በውጭው አቆጣጠር በ1990/ዎቹ አካባቢ

የተሰሩ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ወደ 70-80/በመቶ የሚሆኑት ለሕክምና ወደ ሆስ ፒታል የሚመጡት እናቶች አማካይ እድሜያቸው ወደ 17-18 አመት የሚደርስና የመጀመሪያ ልጃቸውን ሲወልዱ ችግር የገጠማቸው ነበሩ። አሁን ግን ሁኔታው ተሸሽሎ ወደ 1/3ኛ የሚሆኑ ሴቶች ብቻ የመጀ መሪያ ልጃቸውን ሲወልዱ ችግር የሚገጥማቸውና ፊስቱላ የሚኖራቸው ሆነዋል። ተጎድተው የሚመጡ እናቶች አማካይ እድሜም ወደ23/አመት ተራዝሞአል። ይሁን እንጂ የጉዳታቸው መጠን ፣ ከሕክምና በሁዋላ ሽንት የመቆጣጠር ሁኔታ፣ ከታከሙ በሁዋላ የማርገዝ እድላቸው የመሳሰሉት ሁሉ እድሜያ ቸው በ17 ወይም 18 - 20 ድረስ ባሉት ላይ የከፋ ሆኖ ይታያል። ስለዚህም እነዚህ ሴት ልጆች ለፊስቱላ ብቻ ሳይሆን ከመውለድ ጋር በተያያዘ ለሌሎች ችግሮችም ይዳረጋሉ። ከታመ ሙም በሁዋላ ከበሽታው የመዳን እድላቸው ከሌሎች ሴቶች ይልቅ ዝቅ ያለ ነው።

ዶ/ር ዋሲሁን አለማየሁ የማህጸንና ጽንስ እስፔሻሊስት ሐኪም እና በአሰላ ሆስፒታል የፊስቱላ ክሊኒክ ኃላፊ እንደገለጹት በፊስቱላ ሕመም ምክንያት ወደሆስፒታላቸው የሚመጡት ሴቶች ከሕመሙ ጋር በርካታ አመታትን ያስቆጠሩ እና ሲሰቃዩ የኖሩም ጭምር ናቸው። በሕመሙ 30/እና ከሰላሳ አመት በላይም የታመሙ ሴቶች ለሕክምናው የሚመጡ ሲሆን አንዳንዶቹ ለመዳን ከማይችሉበት ደረጃ ሕመም ይገጥማቸዋል። ለዚህም ሕክምናው በሚደረግ ጊዜ የመቃወም ሁኔታ ያጋጥማል። ሁለተኛ ወይንም ሶስተኛ ደረጃ ለሚባሉት የፊስቱላ ደረጃዎች የሚሰጠው ሕክምና በሆድ በኩል ሽንት እንዲወጣ የማድረግ ስራ ሲሆን በአብዛኛው በህብረተሰቡ ዘንድ ተቀባይነት የማይኖረው ሽንትን በማስወገጃ ወይንም በአይን በሚታይ ሁኔታ በቱቦ የማስተላለፍ የመሳሰሉትን መርጃ መሳሪያዎች ለመቀበል መቸገር ነው። ይህንን የህክምና ዘዴ ከመቀበል ይልቅ ከነችግሩ ብኖር ይሻለኛል የሚሉ ብዙ ናቸው።

በከባድ ሁኔታ የተጎዱ ሴቶች የሚደረግላቸውን የቀዶ ሕክምና እና ተጨማሪ መርጃ መሳሪያ የማይቀበሉ ከሆነ ሌላ የከፋ ጉዳት እንዳይደርስባቸው በምን መንገድ ከችግሩ ጋር መኖር እንዳለባቸው እና በምን ያህል የጊዜ ልዩነት ወደሕክምናው መቅረብ እንደሚገባቸው በተቻለ መጠን ይነገራቸዋል። የሽንት መቀበያ ዳያፐር እንዲኖራቸው ፣ የኩላሊትና የሽንት ቧንቧ ውስጥ ጠጠር እንዳይኖር ውሀ በደንብ እንዲጠጡ ይመከራሉ። ውሀ በደንብ የሚጠጡ ከሆነ የሽንት ሽታውም ስለሚቀንስ ከሰው ጋር አብሮ የመኖር እድላቸውንም ሊያሰፋው ይችላላ።

ዶ/ር ዋሲሁን በተጨማሪም እንዳብራሩት የፊስቱላ ችግር ማለት የሁለት አካላት በቀዳዳ መገናኘት ስለሆነ በማኝኛውም ሰአት ማለትም ሲተኙም ፣ሲቀመጡም ፣ሲራመዱም ሽንት ይፈሳል። ስለዚህም የሚመጣው የጤና ችግር የተለያየ ነው።

አካላዊ ችግር(የተፈጠረው የአካል ቀዳዳ እራሱ)

የተራዘመ ምጥ የነበረ ስለሆነ በነርቮቻቸው እንዲሁም በእግር ላይ የጤና ችግር ያስከትላል።

ችግሩ እንደተፈጠረ በተለይም ለሁለት አመታት ያህል እግራቸው ላይጉዋዝ ነርቫቸው ላይታዘዝ ይችላል።

ማህጸን ቢድን እንኩዋን ጠባሳ ሊኖረው ስለሚችል የግብረስጋ ግንኙነት በሚደረግበት ጊዜ ከፍተኛ ሕመም ሊሰማቸው ይችላል።

የመውለድ እድል ያለመኖር፣

በተራዘመው ምጥ ምክንያት ማህጸን ሊወጣ ስለሚችል የወር አበባ አለማየት ሊከሰት ይችላል።

ሽንት ሁልጊዜ ከቁጥጥር ውጭ በሆነ መንገድ ስለሚፈሳቸው በውስጥ እግራቸው እንዲሁም ሽንቱ ተደጋግሞ በሚፈስበት አካባቢ አካላዊ ቁስለት ይኖራቸዋል።

ማህበራዊ ችግር ያስከትላል። (የትዳር መፍረስ፣የቤተሰብ ማግለል፣በአካባቢያቸው ያለውን ማህበራዊ ኑሮ መቀላቀል አለመቻል፣በእምነት ተቋማት መገኘት አለመቻል...)ወዘተ።

ፌስቱላ ከሌሎች በሽታዎች የበለጠ የስነልቡና ችግር ያስከትላል። አንዳንድ አካባቢዎችም እርግማን ነው በሚል ከመኖሪያ ቤት እንዲወጡና ፈንጠር ብሎ ወደተሰራ ጎጆ ለብቻቸው እንዲኖሩ የሚደረጉበት ሁኔታም አለ። ስለዚህም ተስፋ መቁረጥ ፣ድብርት፣ ከዚያም አልፎ ተርፎ በእንደዚህ ያለ ሁኔታ ከመኖር አለመኖር ይሻለኛል በማለት እራሳቸውን እስከማጥፋት ሊደርሱ ይችላሉ።

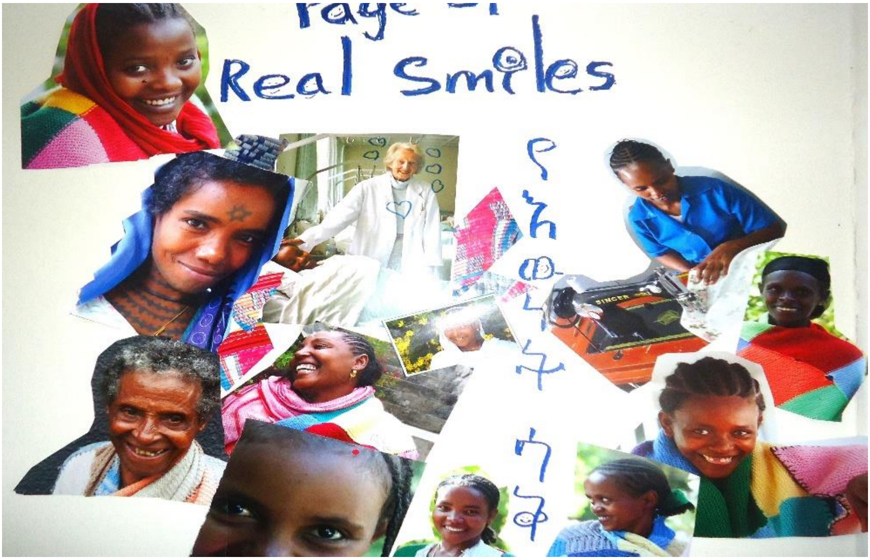
ፌስቱላ ጥንቃቄ ከተደረገ ሊደርስ የማይችል ሕመም ነው። ማንኛዋም ሴት እርግዝና ሲኖራት አስቀድማ የህክምና ክትትል ብታደርግና በመውለጃዋም ወቅት ወደሕክምና ተቋም በመሄድ በሰለጠነ ሰው እንድትወልድ ቢደረግ የተራዘመ ምጥ ስለማይኖር ፌስቱላ አይከሰትም።

ለጤናማ እናትነት .... ይብቃ ማርገዝ ....በአፍላ ወጣትነት

‹‹…ጤናማ እናትነት….››

እናት ሁሉም ነገር ነች። እናት መፍትሔ ነች።እናትነት ዘመን የማይሽረው መቼም የማይቀየር ነገር ነው። እናትነትን ምንጊዜም…ምንም አያደበዝዘውም።

ወ/ሮ በለጥሻቸው ታደሰ



ከላይ የምትመለከቱት ፎቶግራፍ በፊስቱላ ሕመም ምክንያት ሲሰቃዩ የነበሩ ወጣት ሴት ልጆች እና ከሕመሙ ጋር ለረጅም አመታት አብረው የኖሩ አረጋዊት ሴት ታክመው በመዳናቸው የሚያሳዩት የደስታ ሳቅ ነው። የሐምሊን ፊስቱላ መስራች ዶ/ር ካትሪን ሐምሊን በታካሚዎቹ መካከል ምስላቸው ይታያል።

በዚህ እትም የምናስነብባችሁ የፊስቱላ ታካሚዎች ከሆስፒታሉ ከወጡ በሁዋላ የሚያርፉበት በታጠቅ አካባቢ የሚገኘው የደስታ መንደርን የስራ እንቅስቃሴ ነው።

በመንደሩ ካነጋገርናቸው ባለሙያዎች መካከል ወ/ሮ በለጥሻቸው ታደሰ የድርጅቱ ስራ አስኪያጅ ይገኙበታል። ወ/ሮ በለጥሻቸው የደስታ መንደር ምን ስራ እንደሚሰራ አብራርተዋል።አንዲት ታካሚ የነገረችንን ታነቡ ዘንድ እነሆ።

‹‹....እኔ እንደተዳርኩ ነበር በአመቱ ያረገዝኩት። ስዳር የአስራ አምስት አመት ልጅ ነበርሽ ብለውኛል። ታዲያ በአመቱ ልጅ ተረገዘ። የመውለጃ ቀኔ ሲደርስ ግን ጭንቅ ሆነ። በአካባቢዬ የነበሩ የልምድ አዋላጅ እንደገናም በዘመናዊው የማዋለድ ተግባር ሰልጥነዋል ተብሎ ተጠርተው መጡ። እንግዲህ እሳቸው ተጠርተው የመጡት በሁለተኛው ቀን ነበር። እሳቸውም አይተው ...ኦ.ኦ.ይ ቀላል አይመስለ ኝም። ነገር ግን ልሞክር ብለው አንድ ቀን አደርኩ። ከዚያ በሁዋላ ቅርብ ወደሆነው ጤና ጣብያ በሸክም በቃሬዛ ወሰዱኝ። ታዲያ የተረገዘው ልጅ ሞቶ እኔም እንዳልሆን ሆኜ ተገላገልኩ። ከዚያ በሁዋላ ግን ወደቤቴ ተመልሼ ሳለሁ ዝም ብሎ ልብሴ ይበሰብሳል።ሽንትም አይይዘኝም። የሚበላ የሚጠጣ ሲሰጡኝ ታዲያ ሽንቴ እየበዛ እንዲያውም እየሸተተ አስቸገረ። እኔም ለሁለት ወር ከተሰቃየሁ በሁዋላ በቃኝ አልበላም አልጠጣም አልኩኝ። ለምን ቢሉኝ ... የሆንኩትን ነገርኩዋቸው። የአራስነት መስሎኝ እንጂ የሚፈሰው ፈሳሽ ሽታው አስቸግሮኛል አልኩዋቸው። እንዲያው በሰው ፊት ልቁም ወይም ልቀመጥ ...ብቻ ስነሳ ልብሴ በስብሶ በእግሬ ላይ ሽንት ፈስሶ ይገኛል። ባለቤቴም ወደቤተሰቦቼ ዘንድ መለሰኝ። የባህል ሕክምናው... ጸበሉ...ሁሉም አልቀረኝ። አንዱም መፍትሔ አልሆነም። ውሎ አድሮ ግን የሐምሊን ፊስቱላ ሐኪሞች ወደኛም መንደር ደርሰው ነበርና ለሕክምና አመጡኝ። በ2001/ዓ/ም እንደመጣሁ ታከምኩ። ለሁለት አመት ከሆስፒታል ከቆየሁ በሁዋላ ወደደስታ መንደር በ2003/ዓ/ም ተዛወርኩ። አሁን በካፌው ስራ ሰልጥኜ እየሰራሁ እገኛለሁ። ወደአገሬም እንዳልመለስ ከሕክምናው መራቅ አልችልም። አሁን ግን ቤት

ተከራይቼ ስራዬን እየሰራሁ ይኼው እኖራለሁ። እግዚአብሔር ይመስገን ሽንቴንም በላስቲክ ከረጢት አድርገውልኝ ከሰው ጋር እውላለሁ።…››

የታካሚ ምስክርነት

ደስታ መንደር ማለት በፊስቱላ የተጎዱ ወገኖች ዘለቄታዊ የሆነ እገዛ የሚያገኙበት …እራሳቸውን ችለው የሚኖሩበትን ሙያ የሚቀስሙበት …ከህብረተሰቡ ጋር ተመልሰው ለመቀላቀል የሚያስችላቸውን የተለያየ የእደጥበብ ትምህርት የሚማሩበት ተቋም ነው። ይህ ቦታ በመንግስት ስር ይተዳደር የነበረ ሌላ ተቋም የነበረ ሲሆን በሁዋላ ግን ለዶ/ር ካትሪን ሐምሊንና ለሆስፒታሉ በተለይም የፊስቱላ ሕመማቸው በቀላሉ ለማይድንላቸው ሴቶች የተሰጠበት አላማ ከፊስቱላው ጋር ሲኖሩ በምን ሁኔታ እራሳቸውን ደግፈው መኖር አለባቸው ለሚለው ነበር። አሁን ግን የታካሚዎቹ ቁጥር እየጨመረ በመሄዱ እና በዘላቂነት ለማኖር ከፍተኛ በጀት በማስፈለጉ ምክንያት በዘላቂነት ማኖር አልተቻለም። ከዚህም በተጨማሪ በማህበራዊውም አቅጣጫ ከተለያዩ አካባቢዎች የመጡት ታካሚዎች ወደየመጡበት ህብረተሰብ ቢመለሱ የበለጠ ሊጠቀሙ እንዲሁም ሞራላቸው ሊታደስ ይችላል የሚል እምነት ስላለ አስፈላጊው ሕክምና ከተደረገላቸው እና ለመቋቋም የሚያስችላቸው በቂ እውቀት ካገኙ ወደመጡበት አካባቢ በመውሰድ ማቋቋም ይሻላል ወደሚለው ዝንባሌ መሄድ ግድ ሆኖአል። ስለዚህም ደስታ መንደር ጠንከር ያሉት ታካሚዎች እየተመረጡ ወደሀገራቸው በመሄድ ጤናቸውን ጠብቀው የራሳቸውን ስራ እየሰሩ እንዲኖሩ የሚበቁበት ማእከል ሆኖአል። ደስታ መንደር የተባለበትም ምክንያት በቆይታቸው ወቅት እስኪያገግሙ ድረስ ደስ እያላቸው ስለሚታከሙ ነው።

ወ/ሮ በለጥሻቸው በመቀጠል እንደገለጹት ከ100 ታካሚዎች መካከል 4% እና 5 % የሚሆኑትን ታካሚዎች በቀዶ ሕክምና ምንም እንከን ሳይወጣለት ለማዳን እንደማይቻል ሐኪሞች ይመሰክራሉ። ስለዚህም ወደመንደሩ የሚላኩት የፊስቱላ ታካሚዎች ከ2-3 ወር ወይንም እስከ አመት ድረስ ሊሆን በሚችል ጊዜ ከፍ ያለ የህክምና ስራ የሚደረግላቸው እና እንዲሁም ከቤተሰቦቻቸውም ሆነ ከራሳቸው ጋር በመመካከር በዘላቂነት ሽንትን በውጭ ሰውነታቸው በኩል ከልብሳቸው ስር በሚንጠለጠል የላስቲክ ከረጢት እየተቀበሉ በዘላቂነት እንዲኖሩ የሚመቻችላቸው ናቸው። ስለዚህም እነዚህ ሴቶች በተፈጥ ሮአዊው መንገድ ሽንታቸውን ማስወገድ የማይችሉ ሲሆን በሚሰጣቸው የላስቲክ ከረጢት ግን እየተ ቀበሉ በሚኖሩበት ጊዜ ከአሁን ቀደም በሕመም በነበሩበት ጊዜ የነበረው ከማህበረሰቡ መገለል እንዲሁም የጤና እውክታ እና ማህበራዊ ጫና በማይደርስባቸው ሁኔታ እራሳቸውን በመቆጣጠር እና በአቅራቢያ ቸው በሚገኝ የጤና ተቋም የህክምና ክትትላቸውን በማድረግ በጥሩ ሁኔታ ሕይወታቸው እንዲቀጥል አስፈላጊው ሁሉ ይደረጋል። ከእነዚህ ሴቶች መካከል ድጋሚ ትዳር የሚመሰርቱም አሉ። በእርግጥ ሽንትን ለማስወገድ የሚጠቀሙበት የላስቲክ ከረጢት የሚመጣው ከውጭ ሀገር ሲሆን እስከአሁን የሚሰጣቸው ግን ከሆስፒታሉ ነው። አጠቃቀሙም አንዱ ከረጢት ምናልባት ለሰስት ወይም አራት ጊዜ ያህል ሲሆን ከዚያ ባለፈ የሚጣል ነው። ታካሚዎች በዚህ ሁኔታ የወደፊት ሕይወታቸውን እንዲቀጥሉ ለማድረግ በቅድሚያ አስፈላጊው የምክር አገልግሎት ተሰጥቶአቸው ተስማምተው እንዲወስኑ ይደረጋል።

ከዚህ ውሳኔና የቀዶ ሕክምና በሁዋላ ግን ለሰስት ወር በደስታ መንደር ተቀምጠው በቅርብ የህክምና ክትትል እያደረጉ በምን ሁኔታ መገልገል እንዳለባቸው ትምህርት ይሰጣቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ ደግሞ የተለያዩ ለኑሮ የሚያግዙ ትምህርቶችን

እንዲወስዱ ይደረጋል። በደስታ መንደር ቆይታቸው በጤና በተመሳሳይም ወደፊት እራሳቸውን በምን መንገድ ችለው ወደ ትውልድ መንደራቸው ቀረብ ብለው መኖር ይችላሉ የሚለውን በጥናት በመመስረት ተግባራዊ በመደረግ ላይ ይገኛል። ሀሳቡ የሚጀምረው ከእነሱ ጋር በመመካከር ሲሆን በአካባቢያቸው ምን ቢሰሩ ያዋጣቸዋል? የሚለው ከግንዛቤ ይገባል። አነስተኛ ቢሆንም ለስራ መነሻ የሚሆናቸው ገንዘብም ይሰጣቸዋል።

አቶ ጉቱ ሰቦቃ በደስታ መንደር ለሰስት ወር ያህል ከቆዩ በሁዋላ ወደየመንደራቸው ወይንም አካባ ቢያቸው የሚሄዱ ታካሚዎች ከሄዱ በሁዋላ ያለው የኑሮ ሁኔታቸው ምን ይመስላል የሚለውን ክትትል እና ድጋፍ የሚያደርጉ ባለሙያ ናቸው። እሳቸው እንደሚሉት ሕመሙ በዚህ አካባቢ ተብሎ የማይወሰን በሁሉም ክልል የሚፈጠር እንደመሆኑ ታካሚዎች ወደመንደራቸው የሚሰማሩትም በሁሉም የኢትዮጵያ ክልል ነው፡ ፡ ስለዚህም ወደመጡበት ማህበረሰብ ተመልሰው ኑሮአቸውን እንዲጀምሩ ...ተቋርጦ የነበረውን ሕይወት እንዲቀጥሉ ይደረጋል። ሕመሙ ሲገጥማቸው ትዳራቸው የመፍረስ... ንብረታቸው የመበተን አደጋ የሚደርስበት በህብረተሰቡ ዘንድ መገለል እና የማህበራዊ ውም ሆነ ኢኮኖሚያዊው ኑሮአቸው ስለሚ ቋረጥ ይህ ድርጅት ወደአካባቢያቸው ሲመልሳቸው እነዚህ ነገሮች መቶ በመቶም እንኩዋን ባይሆን በተቻለ መጠን ሴቶቹ እራሳቸውን የሚያስተዳድሩበትን መንገድ በመፈለግ እንዲቋቋሙ በማድረግ ነው ። ይህ ስራ የሚሰራው ከባለድርሻ አካላት ጋር ነው። ስራ መስሪያ ቦታ ማግኘት አለባቸው። የገበያ ትስስር እንፈጥራለን የሚል ቃል ኪዳን ስናገኝ ገንዘብ እንዲደርሳቸው ይደረጋል። እነዚህ ነገሮች የሚሰሩት ከሴቶች ጉዳይ ቢሮ... ከሀይማኖት ተቋማት ... በቅርብ ከሚገኙ መንግስታዊና መንግስታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች እንዲሁም ለጉዳዩ ቅርብ ከሆኑ ግለሰቦች ጋር

በትብብር እንሰራለን። እነዚህ ሴቶች ተቋቁመው ስራ ከጀመሩ በሁዋላ በተወሰኑ ጊዜያት ከቤታቸው ድረስ እየሄድን እውነት በአይን የሚታይ ነገር አለ ወይ ? ተግባሩ ከምን ደርሶአል? የሚለውን ክትትል እናደርጋለን።

ወ/ሮ በለጥሻቸው ታደሰ የደስታ መንደር ስራ አስኪያጅ በስተመጨረሻው የገለጹት አንዲት ሴት ልጅ ተድራ ልጅ ለመውለድ ስትደርስ ጀምሮ ያለው ጥንቃቄ በአካባቢው የሚኖር ሰው ሁሉ ኃላፊነት መሆ ኑን ነው። የትዳር ጉዋደኛ ...ቤተሰብ እንዲሁም የመንደር ...አካባቢው ሰው ሁሉ ስለዚያች ልጅ መጨ ነቅ አለበት። ችላ ማለት አይቻልም። ምክንያቱም አንዲት እናት ደህና ሆነች ማለት ሰፈር ጎረቤቱ... ቤተሰቡ... ዘመድ አዝማዱ ሁሉ ደህና ነው ማለት ስለሆነ ነው።

እናትነት ዘመን የማይሽረው መቼም የማይቀየር ውድ ነገር ነው። እናትነትን ምንጊዜም ...ምንም አያደበዝዘውም።

‹‹…በልጅነት…. ልጅ መውለድ…ይብቃ …››

እናትነት …ሁሉም ነገር ፡፡ እናት ካለች ቤተሰብ አለ፡፡ ቤተሰብ ሲኖር አካበቢ ወይንም መንደር ከዚያም አገር ይኖራል፡፡ አገር ካለ አለም እውን ይሆናል፡፡ እናት ደህና ካልሆነች ግን ሁሉም ነገር ይበላሻል፡፡

ዶ/ር ፈቃደ አየናቸው

በአውሮፓ አቆጣጠር ከጃኑዋሪ ዘጠኝ እስከ ፌብረዋሪ ሰባት በኢትዮጵያ አቆጣጠር ከጥር አንድ እስከ ጥር 30 ድረስ ለአንድ ወር የሚቆይ የእናቶችን ደህንነት የሚመለከት Campaign ወይንም የተለያዩ ስራዎች የሚሰሩበት እቅድ ተነድፎአል፡፡

በርእስነት የተቀመጠው አባባል በእንግሊዝኛው <<…NO MOTHERHOOD…DURING CHILD HOOD…>> የሚለውን የዘንድሮው አገር አቀፍ የእናቶች ደህንነት የአንድ ወር ዘመቻ ካተኮ ረባቸው ነጥቦች አንዱ ነው፡፡ በዚህ አመት ሌላው በአጠቃላይ የእናቶች ደህንነትን በሚመለከት ለጉዳት ከሚዳርጉዋቸው ውስጥ የፌስቱላ ሕመም እንዲሁም የደም መፍሰስ እና በልጅነት በእርግዝና ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳቶች ምን እንደሆኑ ጎልተው እንዲወጡ እና የሚመለከተው ሁሉ ትኩረት ሰጥቶ እንዲከላከላቸው የሚል እሳቤ የያዘ ነው፡፡ ይህንኑ መሰረት በማድረግም መልእክቶቹን ከተለያዩ ባለሙያዎችና የህክምና አገልግሎቱ ተጠቃሚዎች ከሆኑት በማሰባሰብ ለአንባቢ እነሆ ብለናል፡፡

ዶ/ር ፈቃደ አየናቸው የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስትና በሐምሊን ፊስቱላ ኢትዮጵያ የሆስፒታሉ ሜዲካል ዳይሬክተር ናቸው፡፡ እሳቸው እንዳሉት በእርግጥ በአገር ውስጥ ያሉ የፌስቱላ ታካሚዎች ምን ያህል ናቸው የሚለውን ለመለየት ወደሁዋላ በመመለስ የተደረጉ ጥናቶችን ማየት አስፈላጊ ቢሆንም የፌስቱላ ሕመም አሁንም ድረስ

መኖሩን ግን ማረጋገጥ ይቻላል። በእርግጥ በተለያዩ ጊዜያት የተደረጉ ጥናቶች የሚያሳዩት ቁጥር ከፍ ዝቅ ቢልም ባሁኑ ወቅት ግን ከ5-7/ሺህ/ድረስ የሚሆኑ ኢትዮያውያን ሴቶች በዚህ ችግር ተጠቂ ናቸው የሚል ግምት አለ። ስለዚህም ፌስቱላ ሙሉ በሙሉ ጠፍቶአል የማይባል ሲሆን በአሁኑ ወቅት ግን በተለያዩ አካባቢዎች ማለትም ከህብረተሰቡ ጋር በቅርበት መስራት የሚያስችል አደረጃጀት ስላለ የተሸለ ነገር ይታያል። መንግስትም ፊስቱላን ለማጥፋት የሚል ፕሮግራም ነድፎ ሐም ሊን ፊስቱላ ኢትዮጵያም በግብረኃይሉ የሚሳተፍ ሲሆን የዚህ እቅድም በአምስት አመት ጊዜ ውስጥ ፊስቱላ እንደዋነኛ የህብረተሰብ ጤና ችግር የማይሆንበት ደረጃ እንዲፈጠርና ለአዳዲስ ተጎጂ ዎችም አስፈላጊውን የህክምና እርዳታ በተገቢው መንገድ ማዳረስ ይገባል የሚል ነው።

ዶ/ር ዋሲሁን አለማየሁ የማህጸንና ጽንስ ሕክምና እስፔሻሊስት እና በአሰላ Referral & teaching ሆስፒታል የፊስቱላ ሕክምና ክፍል አስተባባሪና ኃላፊ ናቸው። እሳቸው እንደሚሉት ፊስቱላ የሚከሰተው በዋናነት ከወሊድ ጋር በተያያዘ ሲሆን በተለይም በተራዘመ ምጥ ምክንያት ነው። አንዲት ሴት በምጥ ከ24 ሰአት በላይ ከቆየች በእራስዋም እንዲሁም በልጅዋ ላይ ችግር ሊፈጠር ይችላል። ከዚህም በተጨማሪ በቤታቸው በተራዘመ ምጥ ቆይተው ለእርዳታ ወደሆስፒታሉ የመጡ እናቶችን የማዋለድ ስራ በሚሰራበት ወቅት በተለያዩ መሳሪያዎች መጠቀምና ኦፕራሲዮን ማድረግ ስለሚኖር በዚያ ምክንያትም ለፊስቱላ የሚጋለጡ እናቶች እንደሚኖሩ እሙን ነው። ከዚህም ጋር ተያይዞ በሌሎች ምክንያቶች ማለትም ለምሳሌ ለካንሰር ሕክምና በሚደረጉ የቀዶ ሕክምና አገልግሎት ሳቢያ ፊስቱላ ሊከሰት ይችላል።

በዚህ በእናቶች ደህንነት ምክንያት የሚነሳው ፊስቱላ ከማህጸንና ዙሪያውን ካሉ አካላት ጋር በተያያዘ አላስፈላጊ ቀዳዳ ሲፈጠር የሚታየውን ሲሆን ቃሉ ግን በማንኛውም

የሰውነት ክፍል አላስፈላጊ ቀዳዳ ተፈጥሮ ሲታይ የምንጠቀምበት ነው። በእናቶች ላይ ስንመለከተው በማህጸንና በሽንት መሽኛ አካባቢ ወይንም በማህጸንና በሰገራ መውጫ አካባቢ የሚፈጠር ቀዳዳ ፊስቱላ ይባላል። ይህም በኢትዮጵያ ፊስቱላ የሚባለውን የጤና ችግር ከ90/በመቶ በላይ ድርሻ ይይዛል። በወሊድ ሰአት ልጁ በሚያልፍበት መንገድ ላይ እና በሽንት ፊኛው መሐል ላይ ለረጅም ሰአት ሲቆይ የደም ዝውውር ይዛባል። የደም ዝውውር ሲዛባ የሽንት ፊኛውና የወሊድ አካል ለረጅም ጊዜ ደም ስለሚያጣ ይጎዳል። ያ ክፍል ደም በማጣቱ ምክንያትም ስለሚሞት ይረግፋል። በሚረግፍበት ጊዜ በፊት ያልነበረ ክፍተት በሁለቱ መካከል ይፈጠራል። ያ ክፍተት ደግሞ ሽንት በማንኛውም ጊዜ ሴትየዋ ልትቆጣጠር በማትችልበት መንገድ ይፈሳል።

ፊስቱላ መከላከል የምንችለው ነገር ነው። መከላል የሚቻል ነገር በመሆኑም ሁሉም ባለሙያውም ሆነ ህብረተሰቡ በቀበሌ ደረጃ ካሉት ጀምሮ የሚችለውን ማድረግ ይጠበቅበታል። ከዚህ ባለፈ ሐኪሞቹ ችግሩ የገጠማቸው ሴቶች ሲመጡ ሕክምናውን ከመስጠት ባሻገር ያቺ የታከመች ሴት ከእራስዋ አልፋ ሌላዋን እናት ማስተማር እንድትችል አቅም ፈጥሮ ወደቤተሰብዋ መቀላቀል ተገቢ ነው። እየሰራን ያለነውም በዚህ መንገድ ነው።

ጤና መኮንን ብርቄ ግርማ

ጤና መኮንን ብርቄ ግርማ እንደገለጹት በአሰላ ሆስፒታል የፌስቱላ ታካሚዎች የሚረዱት በአንድ ክፍል ውስጥ የነበረ ሲሆን ከማህጸንና ጽንስ ሕክምና ክፍል ጋር በተያያዘ ሕክምናው ይሰጥ ነበር። አሁን ግን ይህ ክፍል እራሱን ችሎ ባለሙያዎችም ለብቻ ተቀጥረው በማገልገል ላይ እንገኛለን። የፌስቱላ ሕክምና ክፍሉ የራሱ የሆነ 15 አስራ አምስት አልጋ ያለው ሲሆን በወር ውስጥ በአማካይ ከ6-10 ታካሚዎችን ያስተናግዳል።

የታካሚዎች ሁኔታ እንደማንኛውም ታካሚ ከወቅት ጋር የሚያያዝ ሲሆን በክረምት እና በበጋው ወቅት ከፍና ዝቅ የሚልበት ሁኔታ ይስተዋላል። በተለይም በክረምት ወቅት እነዚህ ታማሚዎች ያሉበትን አካባቢ አቋርጠው ወደጤና ተቋሙ ለመምጣት ስለሚቸገሩ ባሉበት የሚቆዩ ሲሆን የቅስቀሳ ወይንም ትምህርት የመስጠቱን ነገር ተከትሎም ታካሚዎች ቁጥራቸው ከፍና ዝቅ የሚልበት ሁኔታ ይስተዋላል። ከጤና ጣቢያዎች ጋር በመሆን ከአሰላ ሆስፒታል የፊስቱላ ሕክምና ክፍልም እየሄድን አብረን ትምህርት እንሰጣለን። ፊስቱላ የተባለው የጤና ችግር የሚገጥማቸው በተራዘመ ምጥ ምክንያት ነው። ለዚህ ደግሞ የመንገድ እርቀት ፣የገንዘብ እጥረት ወይንም ቀደም ሲል ከነበሩ ቤተሰቦች የህይወት ልምድ በመነሳት እቤት መውለድ ትክክለኛው ነገር ነው ብሎ በማሰብ በፍጥነት ወደ ጤና ተቋም አለመሄድ ለችግሩ መንስኤ ይሆናል። አንዳንዴ እቤት ውስጥ በተራዘመው ምጥ ቆይታ በአቅራቢያ ወደሚገኘው ጤና ጣቢያ ብትሄድም በማዋለድ ሂደቱ ላይ ፊስቱላ የሚከሰትበት አጋጣሚ ይስተዋላል። በተለይ ደግሞ ፊስቱላ የሚከሰተው በአብዛኛው በመጀመሪያ ልጅ መውለድ ጊዜ ሲሆን እነዚህ ለመጀመሪያ ጊዜ እርጉዝ የሚሆኑት በአብዛኛው በልጅነት እድሜያቸው የተዳሩና ያረገዙ ሴት ልጆች ናቸው። ፊስቱላ ብዙ ምክንያ ቶች ቢኖሩትም ቀደም ሲል የጠቀስናቸው በግልጽ የሚታዩ ናቸው።

‹‹...እኔ የመጣሁት ከወላይታ ነው። ዛሬ 22/አመቴ ነው። ትዳር ከያዝኩ ወደ 7/አመት ይሆነኛል። ትዳር በያዝኩ ወቅት ወዲያው በአመት ጊዜ ውስጥ ነው ያረገዝኩት። ምጥ የመጣ ጊዜ ግን በጣም ተቸገርኩ። ወደጤና ጣቢያ እንዳይወስዱኝ ሩቅ ስለሆነ ይበል ጡኑ ትጎዳለች ብለው እቤት አስቀመጡኝ። ነገር ግን በአምስተኛው ቀን ትሞታለች ብለው በቃሬዛ ተሸክመው ወሰዱኝ። ጤና ጣብያ ስደርስ ልጄ ሞቶ ነበር። እኔም ሳልሞት ለጥቂት ነው የተረፍኩት። ከዚያም ወደቤቴ መለሱኝ። ሌላ ችግር ደግሞ ተከሰተ። ሽንቴን

መቆጣጠር አልቻልኩም። ከሶ ስት አመት በላይ ሽንቴ ሲፈስ ይህ የእግዜር ቁጣ ነው ብለው ዝም ብለውኝ ነበር። በሁዋላ ግን ትምህርት የሚያስተምሩ ሐኪሞች ሲመጡ ጉዋደኛዬ የሆነች የጎረቤት ልጅ ጠቁማ ካለሁበት ድረስ መጥተው አዩኝ። ከዚያም በቀጥታ ወደሐምሊን ፊስቱል ሐኪም ቤት እንድመጣ ተደረገ። አሁን ሕክምና ተደርጎልኝ ድኛለሁ። በጊዜው ግን እንዴት አድርጌ እራሴን እንደማጠፋ ነበር የማስበው። እግዚአብሔር ይመስገን ...ስንት አመት ከተሰቃየሁ በሁዋላ አሁን ድኛለሁ።››

በሐምሊን ፊስቱላ ኢትዮፕያ ታካሚ

አንዲት ሴት ቅድመ እርግዝና ምርመራ አድርጋ ...በእርግዝናዋ ጊዜ ክትትል ሳታቋርጥ ወደሕክምና ተቋም ሄዳ በሰለጠነ ባለሙያ የምትወልድ ከሆነ ...ፊስቱላ አይከሰትም። በየትኛውም አቅጣጫ የእናቶችን ጤና ለማሻሻል የሚሰሩ ስራዎች በሙሉ በተጉዋዳኝ የፊስቱላ መኖርንም እየቀነሱት ይመጣሉ።

ዶ/ር ፈቃደ አየናቸው

ምንጭ

ዶ/ር ሙሉቀን አዛገ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ትዝታ አብርሀም	‹‹	‹‹
ዶ/ር አብዱልፈታህ አብዶሽ	‹‹	‹‹
ዶ/ር መብራቱ ጀምበር	‹‹	‹‹
ዶ/ር ደረጀ ንጉሴ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ሽፈራው ነጋሽ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ታደሰ ኡርጌ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ባልካቸው ንጋቱ	‹‹	‹‹
ዶ/ር ፈቃደ አየናቸው	‹‹	‹‹
በሱፈቃድ ባልቻ		አዋላጅ ነርስ
ማትያስ ለሜሳ		አዋላጅ ነርስ
አቶ ደረጀ አብዲሳ		ኦሮሚያ ጤና ቢሮ
ዶ/ር አደራ አብደላ		SAK
Mort – Ertel		የስነ ልቡና ባለሙያ
አዲስ ስታንዳርድ	October 06/2017 ዓ/ም	
Kevin Miller	የስነ ልቡና ባለሙያ	

Breast Cancer.com

WHO/2016-2021 Sexual transmitted disease

WHO 2017 Emergency contraceptive

EJRH/2017/Volume 9, number/1/

Nigerian journal of surgery & Medicine Net.com

WWW.breastfeeding-problem.com www.breastmilkcounts.com