

ጤናዬ ፡  
የሰነ - ተዋግጶ ጤና መረጃ



# ምክንያታችን

አስኪ አውነት አውነቱን አንናገር! ሰLፀፀ ሴቶች እና የመራቢያ ክካል ባላቸው ሰዎች በትክክል የሚሰማሉ የሰነ ተዋጊዎች ጤና መረጃ ማግኘት አስቸጋሪ ሲሆን ይቻላል። በተለይም አንደኛ ባለ ሀገር ውስጥ። ይህን የመመሪያ መጽሐፍ ያዘጋጀው አርሰዎ ሰውነትዎን፣ ጤናዎን እና ምርጫዎችን የበሰጠ አንደኛው ሰው ነው።

በተለምዶ ማህበረሰባችን «ወንድ ወንድ» የሚሰጠው የሰርዓተ ጾታ መሰሪያ ደብዳቤ ሴት ከሆኑ ወይም በ«ሴትነት» መገሰጠት የሚያስፈልግ ነገር ግን የብልት ክካል (vagina) ደብዳቤ ከሆኑ፣ ይህ መረጃ ስለአርሰዎ ነው። የሰርዓተ ጾታ መሰሪያዎ ወይም የሚታዩበት የሰርዓተ ጾታ መልክ ምንም ይህን ምን ሰውነትዎን መረዳት እና አንድን መንከባከብ አንደኛው ማወቅ አስፈላጊ ነው።

እነዚህን ገጾች በቀላሉ ከሚገባው ሰው ጋር አንደኛው ያህል አንደኛውን ተስፋ አናደርጋለን። ሰውነታችሁ የአንድ ነው፣ ተሞክሮቻችሁ አውነተኛ ናቸው፣ እና አንድን የሚመስል ወይም የሚወክል አንድነቱን እና አውቀት የሚገኝ መብት አላችሁ።

ሁላችንም የኩዋር ኢትዮጵያ አባላት ሰነድ ደጋፊ የቆምን ነን። ይህ መመሪያ ጠቃሚ፣ አባርቼ እና ትንሽ አንኳ የሚደረጋውን አንደኛው ምኞታችን ነው። የሚፈልጉትን ይወሰዱ፣ የሚችሉትን ደጋጋ፣ እና መሞርዎን ይቀጥሱ።

**ምክንያቱም አውቀት፣  
ደጋፊ እና በራስ መኩራት ስለሚገባችሁ።**



# ይህን መመሪያ ክንዴት መጠቀም ክንችላለን?

ይህ መጽሐፍ የስተዋልዶ ጤና ሳይ ክጠቃላይ ግንዛቤዎን ለማጠናከር የተዘጋጀ መረጃዊ መመሪያ ነው። ከኦሪት ክፍሎች የተዋቀረ ሲሆን፦

ከኦሪት ክፍሎች የተዋቀረ ሲሆን፦

**1** የስተዋልዶ ጤና - የወር ኦባባ፣ የኦርግዛንስ መከላከያ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ጽንሰ ማቋረጥ

**2** የመከላከያ ክጠቃቀም እና ምርመራ - መደበኛ ምርመራዎች፣ የራስ ምርመራ እና መከላከያ

**3** የኦባባዘር ኢንፌክሽኖች (STIs) እና ኤች ኤይ ቪ/ኤድስ - መተሳሰልያ መንገዶች፣ ምርመራ እና መከላከያ

**4** የተሰመዱ የስተዋልዶ የጤና ሁኔታዎች - ምልክቶች፣ ምክንያቶች እና የመቆጣጠሪያ ዘዴዎች

## ማሳሰቢያ፡

እዚህ የቀረበው መረጃ ክጠቃላይ ነው፣ የባለሙያ የሕክምና ምክር ወይም ምርመራን አያካትትም።

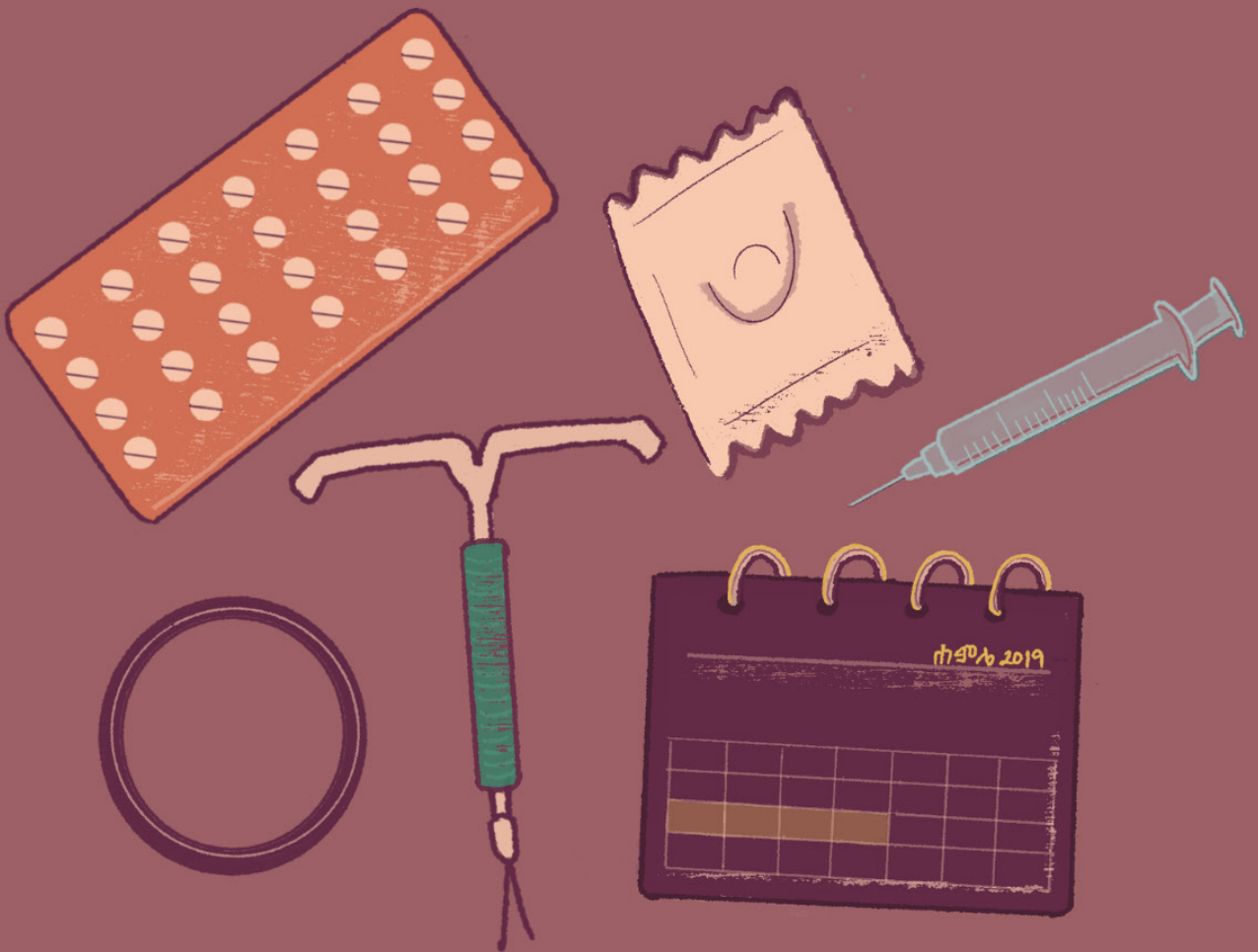
ስለ ጤናዎ ጥያቄ ካለዎት፣ የጤና ጉድለት ምልክቶች ካሉት ወይም አንክብካቤ ካፈለጉ፣ አባክዎ ሐኪም፣ ነርስ ወይም ሌላ ፈቃድ ያላቸው የጤና ባለሙያ ያናግሩ።

የስነ ጥበብ ስራ፡ የመስቀል ወፍ

ክፍል 1:

# የሰነ-ተዋልዶ ጤና

---



## የወር አበባ

የወር አበባ የሚህፀን ውስጥ ሽፋን በየወሩ መፍሰስ ነው። ይህ ሰከብዘኛው ሚህፀን ያሳቸው ሰዎች የተፈጥሮ እና ጤናማ የመራቢያ ሂደት ነው። የወር አበባ ዑደት ሰውነትን ሰከርግዝና ያዘጋጃል። አርግዝና ክሴስ ሰውነት አዲስ የተጨመረውን የሚህፀን ሽፋን በማፍረስ ያፈሳል። በዚህም መልኩ ደም ከሚህፀን በብልት በኩል ይፈሳል።

የወር አበባ ብዙ ጊዜ በየወሩ ይመጣል። አማካይ ዑደቱ 25-30 ቀን ይሆናል። ግን ከሰው ወደ ሰው ይለያያል። አርግዝና የሚከሰትበት ከፍተኛ አድል አንቀሳብ መሰቀቅ (ovulation) በፊት ባለ ቀን ነው። ይህም ብዙ ጊዜ ወር አበባ ከመጀመሩ 14 ቀን በፊት ይከሰታል።

## መጠበቅ ያለብን ነገሮች :

- ደም መፍሰስ ከ2 አስከ 7 ቀን ይቆያል
- በአንድ የወር አበባ ኡደት ከ1-6 ማንኪያ ያህል ፈሳሽ ሲፈስ ይችላል
- ፍሰቱ ከቀሳብ አስከ ጠንካራ ሲሆን ይችላል። ቀይ፣ ሐምራዊ ወይም ቡናማ ቀለምም ሲኖረው ይችላል
- የወር አበባ ከመምጣቱ በፊት ምልክቶች ሲኖሩ ይችላሉ። እነዚህም የሰውነትና የሰሜት ሰውጦች ናቸው፤ የጡት ህመም፣ አብጠት፣ የወገብ እና ሆድ አካባቢ በሚሕጸን የውስጥ ክፍል ባሰው ሰውጥ የተነሳ የሚከሰት ቁርጠት (cramps)፣ የሰሜት መቀየር ወዘተ። አንዳንድ ሰዎች ከወር አበባ በፊት የሚከሰት ከፍተኛ ጭንቀት (PMDD) ያሳቸው ከሆነ፣ የሰሜት ሰውጦቹ ይጨምራሉ፤ ከፍተኛ ሐዘን፣ የትግስት አጥረት፣ ቁጣ ወዘተ ስታዩ ይችላሉ።

## ዑደትዎን ሲያውኩ የሚችሉ ነገሮች?

ብዙ ነገሮች የወር አበባ ሰውጦችን ሲያመጡ ይችላሉ :-

- የሆርሞን የአርግዝና መክባክያ (እንደ ክኒን፣ implant፣ IUD)
- ከፍተኛ ጭንቀት
- ሰፊ የክብደት ሰውጥ
- ሕመም ወይም መድሃኒት
- ወደ ማረጥ ሲቀርቡ የሚኖሩ የሆርሞን ሰውጦች

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ ቀጣዮቹ ነገሮች ከተከሰቱ አባክዎ ሐኪም ያማክሩ :-

- ያሰከርግዝና የወር አበባ ከተቋረጠ
- ከፍተኛ ህመም ካለ
- ብዙ ወይም ረዥም ቀን ደም መፍሰስ ካለ

## የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ

የወር አበባ ፍሰትን ለመቆጣጠር ብዙ አማራጮች አሉ። አንዱ ተጠቅመው የሚጥሷቸው ፓዶች፣ ታምፖኖች፣ አንደገና የሚጠቀሟቸው የጨርቅ ፓዶች፣ የወር አበባ ካፕ (menstrual cups) እና ዲስኮች።

ንጽህናን ለመጠበቅ ሆልዲክ መታጠብ አስብዎት፣ እና የሚጠቀሙትን የንጽህና መጠበቂያ በየጊዜው መቀየር ወይም መፍታት አስብዎት እንደዚህ ማድረግም ንጽህናን ከመጠበቅም ባለፈ ለኢንፌክሽን የመጋሰጥ አድልዎንም ይቀንሳል።

## ከታች የተጠቀሱ ምንጮችን በመመልከት ትክክለኛ የአጠቃቀም መመሪያ ያግኙ፡

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-do-i-know-if-my-menstrual-cycle-normal>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-to-use-menstrual-hygiene-products>

## የኦርግዛና መከላከያ

የኦርግዛና መከላከያ ወይም መቆጣጠሪያ ኦርግዛናን ይከላከላል። አንዳንድ ዘዴዎች (ኮንዶም መጠቀም) ደግሞ የኦባሳዘር ኢንፌክሽኖችን (STIs) እና ኤች ኤይ ቪ/ኤድስ መተላለፍን ይቀንሳል። ለሰውነታችሁና ለጤናችሁ ተስማሚ ውሳኔ ለመውሰድ አማራጮቻችሁን መረዳት አስፈላጊ ነው።

## የኦርግዛና መከላከያ ዓይነቶች

የኦርግዛና መከላከያ ዘዴዎች ብዙ ቢሆኑም ከሰው ሰው በተለያዩ ምክንያት ይለያያሉ፣ በሚኖራቸው ተፅዕኖ፣ በዋጋ፣ የሰዶክተር አገዛ በራስ የሚደረጉ ወይም በዶክተር አገዛ የሚደረጉ አንዳሁም የኦባሳዘር ኢንፌክሽኖችን የሚከላከሉ በመባል ተከፋፍለው ይለያያሉ። ሰዎችም በአንዳንድ ዘዴ ላይ የሚኖራቸው ምሳሌ የሚሰየቡ ሲሆን የጎንዮሽ ተፅዕኖዎችም በተለያዩ መንገዶች ሲሰማቸው ይችላሉ። ስለዚህ ለሰውነታችሁ የሚስማማ ዘዴ ለመምረጥ ሐኪም ማመከር አስፈላጊ ነው።

ከታች ያሉት ዘዴዎች ከከፍተኛ ወደ ዘቅተኛ ተፅዕኖ ባላቸው ታስበው በቅደም ተከተል የተደረገደረገ ናቸው፡-

የአርግዘና መከላከያ ዘዴ	አጭር መግባጫ	ተጽእኖ
ኢምፕላንት (Implant)	የሳይኛው ክንድ ቆዳ ስር የሚገባ የፕላስቲክ ዘንግ ነው።  ሰማሰገባት ሐኪም ያስፈልጋል፣ አናም አስከ 5 ዓመት ይቆያል	99%
በሚህፀን ውስጥ የሚቀበር (IUD)	በሚህፀን ውስጥ የሚገባ፣ የሆርሞን ወይም የናክስ (copper) አሚራጮች ያሉት “T” ቅርጽ ያለው የፕላስቲክ መሳሪያ ነው።  ሰማሰገባት ሐኪም ያስፈልጋል፣ አናም ከ3-12 ዓመት ይቆያል	99%
የመርሬ ክትትል (Injectable / Shot)	በየ3 ወሩ በጤና ባለሙያ የሚሰጥ ክትትል	96%
የአርግዘና መከላከያ ክኒን (Pill)	በየቀኑ የሚወሰድ ክኒን  በትክክል ሲወሰድ ከፍተኛ ተፅዕኖ አለው	93%
የብልት ቀበበት (Vaginal Ring)	በብልት ውስጥ የሚገባ  በየወሩ አንድ ጊዜ መግባትና መውጣት ይፈልጋል	93%
ቆዳ ላይ የሚሰጠፍ መከላከያ (Patch)	በቆዳ ላይ አንደፕላስቲክ የሚሰጠፍ ትንሽ ፓች  በየሳምንቱ መቀየር ይፈልጋል	93%

የኦርግዛና መከላከያ ዘዴ	ክጭር መግለጫ	ተጽእኖ
ኮንዶም (Condoms)	በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ የሚሰበስብ መከላከያ (ውጫዊ ወይም ውስጣዊ)	87%
የዑደት / ማህፀን የመጠምጠም ክትትል (Fertility Awareness)	የእንቁሳል መስቀቂያ (ovulation) ቀናትን በመከታተል የመጸነሻ ቀናትን መቆጣጠር	ዝቅተኛ ተፅዕኖ
የወንድን ዘርን ወደ ውጪ የማፍሰስ ዘዴ (Withdrawal)	በወሲብ ጊዜ ዘር ወደብልት እንዳይገባ ውጪ ማፍሰስ	ዝቅተኛ ተፅዕኖ

ይህ ዘርዘር ሁሉንም ያሳትፍ ዘዴዎች አያካትትም፣ ነገር ግን በአሁኑ ጊዜ ኢትዮጵያ በአሜሪካውያን የቀረበቻቸው የኦርግዛና እና የክብሳዊ ኢንፎክሽኖች መከላከያ ዘዴዎች ውስጥ በዋነኝነት አነዚህ ይገኛሉ። ስለዚህ መረጃ ክፍት የተጠቀሱትን ምንጮች ይመልከቱ።

**አስፈላጊ ማስታወሻ** ብቸኛው የክብሳዊ ኢንፎክሽኖች መከላከያ ኮንዶም ነው። ሌሎች ዘዴዎች ኦርግዛናን ሲከብከቡ ይችላሉ፣ ግን የክብሳዊ ኢንፎክሽኖችን አይከብከሉም። ስለዚህ አነዚህን ዘዴዎች ብትጠቀሙም እንኳ ኮንዶም መጠቀም አስፈላጊ ነው።

## በጥንቃቄ በወሲብ መሳሪያ እና በክፍ የሚደረግ ወሲብ

ኮንዶም መጠቀም ኦርግዛናን ብቻ ስለመከላከል አይደለም፣ የክብሳዊ ኢንፎክሽኖችንም ስለመከላከል ነው።

- የወሲብ መሳሪያዎች (sex toys) ሲጠቀሙ ኮንዶም ይጠቀሙ፣ በተለይም ክብዙ አጋሮች ጋር የሚጋሩ ከሆኑ
- ሆልጊዜ መሳሪያዎችን ከተጠቀሙ በኋላ በሰውና በውሃ ይጠቡ
- በጥንቃቄ ለሚደረግ የክፍ ወሲብ ወይም የብልት ንክኪ፣ ዲንታል ዳም (dental dam) ይጠቀሙ
- ዲንታል ዳም ከሌለ፣ የኮንዶም ጫፍ በመቀረጥ መጠቀም ይችላሉ
- ኮንዶምና ዲንታል ዳም ጊዜያቸው እንዳሳሰሩ እና ቀዳዳ እንደሌላቸው ያረጋግጡ
- በተቻለ መጠን ከሲሲኮን የተሠሩ መሳሪያዎች ጋር የሲሲኮን ማስሰላሰያ አትጠቀሙ፣ ምክንያቱም መሳሪያውን ሲያበላሽ ስለሚችል

# ደንታል ዳም መክረያ ዘዴ

1 የሚያበቃበትን ቀን ማግኘት



2 ነጥብ መሆን መክረት



3 የነጥብ መሆን ጠመቀክ መቀረጥ



4



በቀመቱ መቀረጥ

5

አፍን ጠመክረት መለጠፍ



## ምንጭ:-

- <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>
- <https://www.plannedparenthood.org/blog/whats-a-dental-dam>
- <https://www.plannedparenthood.org/blog/the-many-lives-of-condoms>
- <https://scorecard.prb.org/wp-content/uploads/2022/03/National-Guideline-for-Family-Planning-Services-In-Ethiopia-2020.pdf>

## በጥንቃቄ የሚደረግ ጽንሰን ማቋረጥ (Safe Abortion)

ጽንሰ ማስወገድ ኦርግዛናን ለመቋረጥ የሚደረግ የሕክምና ሂደት ወይም ሕክምና ነው። ኦርግዛናውን ማስቀጠል የማይችሉ ወይም የማይፈልጉ ሰዎች ይህንን ውሳኔ ይመርጣሉ። ሰዎች በብዙ ምክንያቶች ውርጃን ያከናውናሉ፣ እነሱም በገንዘብ፣ በስሜት፣ በአካላዊ አሰጣጥ፣ የመሳሰሉትን ምክንያቶችን ያካተታሉ። በትክክል የሕክምና መንገዶች የሚደረግ ጽንሰ ማቋረጥ ወደፊት የሚገኝ አድልዎን አያሳድሩም። ነገር ግን በኢትዮጵያ ውስጥ ጽንሰ ማቋረጥ በምን አይነት ሁኔታዎች እንደሚፈቀድ መረዳት አስፈላጊ ነው።

## በኢትዮጵያ ያለው የሕግ አቀራረብ

በኢትዮጵያ ጽንሰን ማቋረጥ በተወሰኑ ሁኔታዎች ብቻ ይፈቀዳል፡-

- በመደፈር የተከሰተ ኦርግዛና ወይም በዘመድ መሀል በተከሰተ ግንኙነት (incest)
- ኦርግዛናው የኦርግዛን ጤና አደጋ ላይ ሲጥል
- አንዳንድ የፅንሰ ጤና ችግሮች (fetal diagnoses)
- ጽንሰን የተሸከመው አካል “በአካል ወይም በአካላዊ ጉዳት ወይም በአድሜ ልጅነት ምክንያት ልጅን ለማሳደግ አቅም ከሌለ”
- ከባድና አስቸኳይ አደጋን ለመከላከል ከሆነ ወይም
- በክፍተኛ ደህነት ውስጥ ከሆኑ
- በመድሃኒት ጽንሰን ማስወገድ አስከ 12 ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ ይቻላል (አንደሁኔታው ሲለዩም ይቻላል)

## ጽንሰን በጥንቃቄ የሚሰወገድ ዘዴዎች (Methods of Safe Abortion)

- በመድሃኒት አገዛዝ ጽንሰን ማስወገድ (Medication abortion) - ኦርግዛናን ለማቋረጥ መድሃኒት ይጠቀማል፣ ብዙ ጊዜ
- በመጀመሪያ 3 ወር (first trimester) ውስጥ ይደረጋል  
በክሊኒክ ውስጥ የሚደረግ ጽንሰን ማስወገድ (In-clinic abortion) - በሕክምና ባለሙያ በጤና ተቋም ውስጥ የሚፈጸም

## ጽንሰን ካቋረጡ በኋላ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካጋጠማችሁ፣ አስቸኳይ የሕክምና አርዳታ የስፈልጋል፡-

- አጅግ ብዙ ደም መፍሰስ (በሁለት ሰዓት ውስጥ በሰዓት ሁለት ፓድ ወይም በሰዓት ሰዓት ውስጥ በሰዓት አንድ ፓድ (የንጽህና መጠበቂያ ሞዴስ) መሙላት)
- በመድሃኒት የማይቀንስ ክፍተኛ የቁርጠት ህመም (cramping)
- 38 °ሴ በላይ ትኩሳት
- ክፍተኛ ማቅሰሽሽ ወይም ማስታወክ
- ጠንካራ ሽታ ያለው ፈሳሽ
- በመድሃኒት ከተደረገ ጽንሰ ማቋረጥ በኋላ ምንም ደም ካልፈሰሰ (መድሃኒቱ መሰረተ በመሆኑ ከንጽህና ስሜት ሊያመለክት ይችላል)

**አስፈላጊ ማስታወሻ:** አንዳንድ ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች (ምሳሌ፡- ማህበራዊ ግፊት፣ ወጪ፣ ወይም የጤና አገልግሎት አጥረት) የተፈጥሯዊ ወይም የቤት መድሃኒቶችን ሰመሞክር ሲመርጡ ይችላሉ። ግን በትክክል አውቀትና መመሪያ ከሌላ፣ አካሄድ ዘዴዎች አጅግ አደገኛ እና ሕይወትን የሚሳጡ ሊሆኑ ይችላሉ። በሕክምና ባለሙያ የሚደረግ ጽንሰ ማቋረጥ በመድሃኒት ወይም በክሊኒክ ውስጥ ሲሆን በጥንቃቄ እና በአውቀት ስለሚሆን ውጤታማ ይሆናል።

### ምንጭ፡-

<https://reproductiverights.org/maps/self-managed-abortion/ethiopia/>  
<https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/in-clinic-abortion-procedures>  
[https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-Sams-Med-Ab\\_color.pdf](https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-Sams-Med-Ab_color.pdf)  
<https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/the-abortion-pill>  
<https://www.healthline.com/health/after-abortion>

ክፍል 2:

# መከላከያ እንክብካቤ እና ምርመራ

---



## ቀድሞ የመመርመር ጥቅም

መደበኛ ምርመራዎች ማድረግ እና የራስ ምርመራ የመራቢያ ጤናችሁን ለመጠበቅ እጅግ አስፈላጊ ነው። ብዙ ክባድ የጤና ችግሮችን ቀድሞ መለየት ክባድ ችግሮችን ለማቅሰልም ሆነ ለመከላከል ያስችላል። ቀላል ሕክምና እንዲደረግ ያግዛል። እንዲሁም አጠቃላይ የአካልና የሰው ጤናን ያሻሽላል።

አስቀድሞ መደረግ ያለባቸው አራት አስፈላጊ ምርመራዎች፡

- 1 በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ
- 2 የሚህፅን በር ምርመራ (Pap Smear)
- 3 የፐልቪክ ምርመራ (Pelvic exam)
- 4 የክባባዘር ኢንፌክሽን ምርመራ

ከእነዚህ ምርመራዎች በተጨማሪ፣ የመራቢያ ጤናችሁን መቆጣጠር መቻል የዕለት ተዕለት ጤናዎ ልምዶችን መከተል ነው ፤ እንደ ጤናዎ የአመጋገብ ስርዓት እና መደበኛ እንቅስቃሴ ማድረግ። የቤተሰብ የሕክምና ታሪክዎን መረዳትም ምን ላይ መጠንቀቅ እንዳለብዎ ለመረዳት ጠቃሚ ነው።

## በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

ጡቶችሁን ይወቁ! በራስ የሚደረግ ጡት ምርመራ ማለት በቤት ውስጥ በመደበኛነት ጡቶችሁን መመርመር፣ በመደበኛነት እንዲት እንደሚመለከቱ እንዲት እንደሚሰማችሁ ማወቅ። እንዲሁም በማየት ወይም በመንካት ሰውጦችን መፈለግ ነው። በተደጋጋሚ ራስን መፈተሽ ሰውጦችን ለማስተዋል ቀላል ይሆናል።

## በቤት ውስጥ በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

- ደረጃ 1 በመስታወት ፊት ይቁሙ፣ አንድ አጃችሁን በወገባችሁ ላይ በማስቀመጥ በሌላኛው አጃችሁ ጡታችሁን መመርመር
- ደረጃ 2 አጃችሁን ከፍ በማድረግ በሌላ አጃችሁ ጡቶችሁን በመዳበስ መመርመር
- ደረጃ 3 የጡት ፈሳሽ ምልክቶች መፈለግ
- ደረጃ 4 ተጓጉታችሁ ጡቶችሁን በመንካት ጉብጦችን መፈለግ
- ደረጃ 5 በቀም ወይም ተቀምጠው ጡቶችሁን በመደባበስ ጉብጦችን መፈለግ

## በምርመራ ጊዜ ምን መፈሰግ አለብኝሁ፡

- አዳስ ጉብጦች (lumps)
- የጡት መጠን፣ ቅርጽ ወይም ቀለም ሰውጦች
- ቁስል፣ ህመም፣ መቅሳት ወይም አብጠት
- የቆዳ መጠጠር፣ መደንደን ወይም ሌሎች የሚታዩ ሰውጦች
- አዳስ ወይም ያልተሰመደ ህመም ወይም ምቹት የመንሳት ስሜት
- የጡት ጫፍ (nipple) ሰውጦች

**አስፈላጊ ማስታወሻ፡** የወር አበባ ከመቅረቡ ቀናት በፊት ጡቶችህ ሞሳ ሲሰጡ ጉብጥ ወይም የበጡ ሲመስሉት ይቻላል። አንዳሁም ትንሽ፣ ሰስሳሳ እና የሚንቀሳቀሱ ጉብጦች ሲሰማችሁ ይቻላል። አነዚህ ብዙ ጊዜ መደበኛ ናቸው። ነገር ግን በራስ ፍተሻ ወቅት ከሳይ የተጠቀሱትን ምልክቶች ካዩ፣ ምርመራ ሰማድረግ ወደ ጤና ተቋም መሄድ ይመከራል። ብዙ ጉብጦች አደገኛ አይደሉም እና ፍርሃት አያስፈልግም። ግን ምንጊዜም ሲያስታውሱ የሚገባው ነገር ቀድሞ ሰውጦችን መሰየት ውጤቱን በብዙ ደረጃ ሲያሻሽሉዎት አንደሚችል ነው። ከታች የተጠቀሱ ምንጮች የጡት ራስ ምርመራን በምስል ያሳያሉ።

### ምንጭ፡-

- <https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse?>
- <https://www.youtube.com/watch?v=y1uKXhFgSnE>



## የሚህፀን በር ምርመራ (Pap Smear)

የሚህፀን በር ምርመራ የሚህፀን አንገት (cervix) ምርመራ ሲሆን ሰዎች ወይም የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ እና ሰሚህፀን ካንሰር (cervical cancer) ፍተሻ ይጠቀማል። በዚህ ሂደት የጤና ባለሙያ ከሚህፀን አንገት ትንሽ የሆነ የሕዋስ ናሙና ይሰበስባሉ። ይህ ምርመራ የልተሰመዱ ሕዋሶችን ከካንሰር በፊት ሲያግኝ ይችላል።

### በምርመራ ወቅት ምን እንጠብቅ፡

- አጭር ምርመራ (ጥቂት ደቂቃዎች ብቻ)
- የጤና ባለሙያው ጓንት ይሰብሳባሉ፣ ስፔኩሎም (Speculum: የሚህፀንን በር ለመክፈት የሚረዳ መሳሪያ) ያስገባሉ፣ እና በሰበስባሉ ብሩሽ እና ስፓታላ (Spatula: ዙሪያውን በመጠራረግ ናሙና የሚወስድ መሳሪያ) የሚህፀን አንገት ሕዋሶችን ናሙና ይሰበስባሉ
- ትንሽ የሚቀስሙ ስሜት ሲኖር ይችላል፣ ግን ህመም ሲሆን አይገባም

የሚህፀን በር ምርመራ በየ3-5 ዓመት አንድ ጊዜ ማድረግ ይመከራል፣ በተለምዶ ወር አበባ ካጀመረ 10-20 ቀን በኋላ ማድረግ ጥሩ ነው።

**አስፈላጊ ማስታወሻ፡** የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ ክትባት (HPV) ብዙ ካንሰርን ሲያመጡ ከሚኖሩ ቫይረሶች አይነቶች ይከፈላሉ፣ ነገር ግን ክትባቱ ሁሉንም የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ አይነቶች አይከፈሉም። ስለዚህ ክትባቱን ቢወስዱም እንኳ የሚህፀን በር ምርመራ በመደበኛነት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ክትባቱን ካልወሰዱ ግን ሰተጠራ መረጃ ወደ ቅርብ ያለ የጤና ተቋም ይሂዱ።

### ምንጭ፡-

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/cervical-cancer-screening>

<https://www.acog.org/womens-health/videos/cervical-cancer-screening>

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pap-smear/about/pac-20394841>

## ፕልቪክ ምርመራ (Pelvic Exam)

ፕልቪክ ምርመራ የውስጣዊ እና ውጫዊ የመራቢያ አካላት መደበኛ ምርመራ ነው። ይህ በሐኪም ወይም በነርስ ይከናወናል እና የመራቢያ አካላትን ጤና ስመመርመር ይረዳል።

ምን መጠበቅ ይችላሉ።

### በምርመራ ወቅት ምን እንጠብቅ

- አጭር ምርመራ (ጥቂት ደቀቃዎች ብቻ)
- የጤና ባለሙያው ውጫዊ መራቢያ አካልዎን በእጅ ይመረምራሉ
- ጊንት በመጨረሻ ስፔክብምን አስገብተው በጣታቸው ምርመራ ያደርጋሉ

በየ3 ዓመት አንድ ጊዜ የፕልቪክ ምርመራ ማድረግ ይመከራል። በተለይ ወር አበባ ከተጀመረ 1-2 ሳምንት በኋላ።

- የፕልቪክ ወይም የሆድ ህመም
- ያልተሰመደ ወይም ህመም ያለው ወር አበባ
- ማሳከክ
- ያልተሰመደ ደም መፍሰስ ወይም ፈሳሽ
- በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ ህመም

**አስፈላጊ ማስታወሻ:** የፕልቪክ ምርመራ ከሚህጻን በር ምርመራ ይለያል። ነገር ግን ብዙ ጊዜ አብረው ይከናወናሉ። አንዳንዶቹ ህክምናዎች ትንሽ ምቹት የሚሰጡ ሲሆኑ ይችላሉ። ግን ህመም ሲኖረው አይገባም። በምርመራ ጊዜ ህመም ካለ፣ ስሕተት ላይ ስለመሆን ያሳውቁ።

### ምንጭ:-

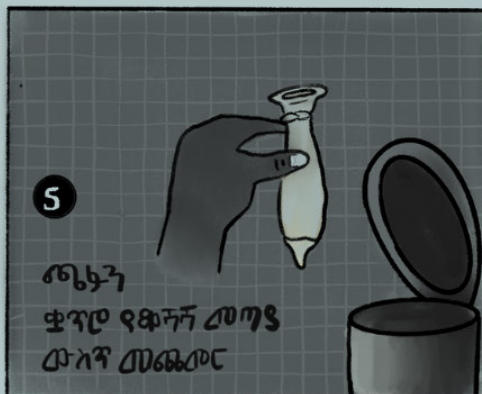
<https://www.verywellhealth.com/going-to-the-gynecologist-101-3522436>

## የአባላዊ ኢንፎክሽኖች ምርመራ

የአባላዊ ኢንፎክሽኖች በወሲባ ግንኙነት፣ በአፍ የሚደረግም ወሲባ፣ በብልት ወይም በፊንጫ ወሲባ አንዳንድ የአካል ንክኪ ወይም የወሲባ መሣሪያዎችን በመጋራት የሚተላለፉ ኢንፎክሽኖች ናቸው። ይህንን ምርመራ ቢያንስ በየዓመቱ አንድ ጊዜ ማድረግ ይመከራል። በተለይ አዲስ ወይም ብዙ የወሲባ አጋር ካላችሁ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ግንኙነት ካደረጋችሁ በየ3-6 ወር አንድ ጊዜ ምርመራውን ማድረግ ይመከራል።

# የአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች ኤች ኤይ ቪ (STIs and HIV/AIDS)

## ዩኑዳዶግ ስጠቀቀግ



## የክባባዘር ኢንፌክሽኖች ምንድን ናቸው?

የክባባዘር ኢንፌክሽኖች በወሲብ ግንኙነት፣ በኦክሪ የሚደረግም ወሲብ፣ በብልት ወይም በፊንጦጣ ወሲብ አንዳሁም የአካል ንክኪ ወይም የወሲብ መሣሪያዎችን በመጋራት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ናቸው።

ኦርግጠኛ ሰመሆን ብቸኛ መንገዱ ምርመራ ማድረግ ነው። ኦብዛኛዎቹ የክባባዘር ኢንፌክሽኖች ምንም ምልክት አያሳዩም፣ ስለዚህ አንድ ሰው ሳያውቅ ኢንፌክሽን ሲኖረው ይችላል።

ቢያንስ በየዓመቱ አንድ ጊዜ መመርመር ይመከራል። (ወይም አዲስ ወይም ብዙ የወሲብ አጋር ያለው ሰው ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ግንኙነት ሲኖር በ 3-6 ወር ውስጥ አንድ ጊዜ ምርመራ ማድረግ ይመከራል)

የክባባዘር ኢንፌክሽኖች በጣም የተሰመዱ ናቸው፣ እና ኦብዛኛዎቹ ታክመው ሲደኑ ይችላሉ። ከሁሉ በላይ አስፈላጊው ነገር የጤና ሁኔታችሁን ማወቅ፣ እና ከግንኙነት አጋሮቻችሁ ጋር ግልፅ ውይይት ማድረግ ነው።

በብዛት የሚከሰቱ የክባባዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች ኦይ ቪ/ኤድስ

(ከታች የተጠቀሰው መላው ዘርዘር ባይዘም፣ ነገር ግን የተሰመዱትን ያካትታል)

- ክላሚዲያ (Chlamydia) - በባክቴሪያ የሚመጣ፣ ብዙ ጊዜ ምልክት የሰውም፣ ነገር ግን ከታወቀ በኋላ ቀላል ሕክምና አለው። የተሰመደ
- ጩብጥ (Gonorrhea) - በባክቴሪያ የሚመጣ፣ ብዙ ጊዜ ምልክት የሰውም፣ ነገር ግን ከታወቀ በኋላ ቀላል ሕክምና አለው። የተሰመደ
- ኸርፒስ (Herpes) - በቫይረስ የሚመጣ፣ በአፍ ወይም በመራቢያ አካላት ላይ ቁስሎች (blisters) ያመጣል፣ ፍጹም መድኃኒት የሰውም ግን ምልክቶቹ ሲታከሙ ይታያሉ። የተሰመደ
- የመራቢያ አካባቢ ኪንታሮት (Genital Warts) - ከአንዳንድ የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ አይነቶች የሚመጡ፣ በመራቢያ አካላትና በፊንጦጣ አካባቢ አብጠቶች ያመጣሉ
- ኸፒታይቲስ ቢ (Hepatitis B) - በቫይረስ የሚመጣ፣ የጉበት ችግር ሲያመጣ ይታያል፣ በወሲብ ወይም የግል ንጽህና አቃዎች (ምሳሌ፦ መሳጫ፣ ጥርስ ቡርሽ) በመጋራት ይተላለፋል
- ኤች ኦይ ቪ እና ኤድስ (HIV & AIDS) - በቫይረስ የሚመጡ፣ የበሽታ መከላከል አቅምን ያዳክማሉ፣ ፍጹም መፍትሄ ባይኖረውም የቫይረሱን ቁጥር መቆጣጠር የሚቻል የጤና ሁኔታ ነው
- የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ (HPV) - በቫይረስ የሚመጣ፣ ኦብዛኛው አይነት ጉዳት አያመጣም ነገር ግን አንዳንዶቹ ካንሰር ሲያመጡ ይችላሉ፣ በጣም የተሰመደ ነው

**ክስፈሳጊ ማስታወሻ:** ዛሬ ሳይ ኤች ኦቲ ቪ ሲንክባከቡት የሚችሉት የጤና ክክል ነው። ኢንፌክሽን መኖርም የሥነ-ምግባር ጉድለት አይደለም። በትክክል የአድሚ ማራዘሚያ ክትትል (Antiretroviral Therapy) በቫይረሱ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች ረጅምና ጤናማ ሕይወት ሲኖራቸው ይችላሉ። እና ቫይረሱ የሚታይበት ወይም የማይታይበት (undetectable) ደረጃ ሳይ ሲደርስ ይችላል። ይህም ወደሌሎች የመተሳለፍ አድልን ሲቀንስ ይችላል ማለት ነው።

ይህ ስህተትም አባባዘር ኢንፌክሽኖች ይሰራል። የወሲብ ግንኙነት የሚደረግ ማንኛውም ሰው የአባባዘር ኢንፌክሽን ሲያዘው ይችላል። ከሚሸማቀቅ እና ከሚግባል ይልቅ ጤናማ የወሲብ ሕይወትን ስመምራት መደበኛ ምርመራ ማድረግ ፣ የግሎን እና የኦጋሮቶን የጤና ሁኔታ በግልጽ ተወያይቶ ማወቅ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ወሲብ ማድረግ እና የአባባዘር ኢንፌክሽኖችን በጊዜ መመርመር እና ክትትል ማድረግ የሚመክር ተግባር ነው።

**የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ እና ክትባቱ**

የሰው ፓፐሎማ ቫይረስ በጣም የተለመደ የአባባዘር ኢንፌክሽን አይነት ነው። በወሲብ ግንኙነት የሚተላለፍ ሲሆን የመራቢያ አካባቢ ኪንታሮት እና የተሰደዩ ካንሰሮች (የሚህፀን፣ የፊንጦጣ፣ የጉሮሮ) ሲያመጣ ይችላል።

ክትባቱ ከመራቢያ አካላት ኪንታሮት እና ክብዙ የሚህፀን ካንሰር ጉዳቶች ስቫይረሱ ተጋባጭ ስንሆን የበጎታ የመከላከያ አቅምን በማበረታታት ይከላከላል። ክትባቱ በ3-6 ወር ርቀት ውስጥ በ3 ክትባቶች ይሰጣል። ክትባቱ ወሲባዊ ግንኙነት ከመጀመር በፊት ሲወሰድ በጣም ውጤታማ ሲሆንም ከዚያም በኋላ ሲወሰድ ጥቅም አለው።

**ክስፈሳጊ ማስታወሻ:** ክትባቱ በሰው የፓፐሎማ ቫይረስ የመያዝ አድልን ይቀንሳል። ግን ፍጹም አያስወግድም። ስለዚህ የሚህፀን በር እና ፐልቪክ ምርመራ በመደበኛነት ማድረግ ክስፈሳጊ ነው።

## የክብላዘር ኢንፎክሽኖች መተሳሰፍን መቀነስ

በክብላዘር ኢንፎክሽን የመያዝ አድልን ለመቀነስ፡-

- መደበኛ ምርመራ በማድረግ የኦርጎን የክጋሮችዎን የጤና ሁኔታ ይወቁ
- ኮንዶምን በትክክል እና በመደበኛነት ይጠቀሙ
- በአፍ ሰማደደረግ ወሲብ ዲንታል ዳም ይጠቀሙ
- የወሲብ መሣሪያዎችን ኮንዶም ሳይጠቀሙ እና ሳያጸዱ አያጋሩ
- ከወሲብ ግንኙነት በፊት ከክጋሮችዎ ጋር ስለወሲባዊ ጤና በግልፅ ይወያዩ

### ምንጭ፡-

<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex>

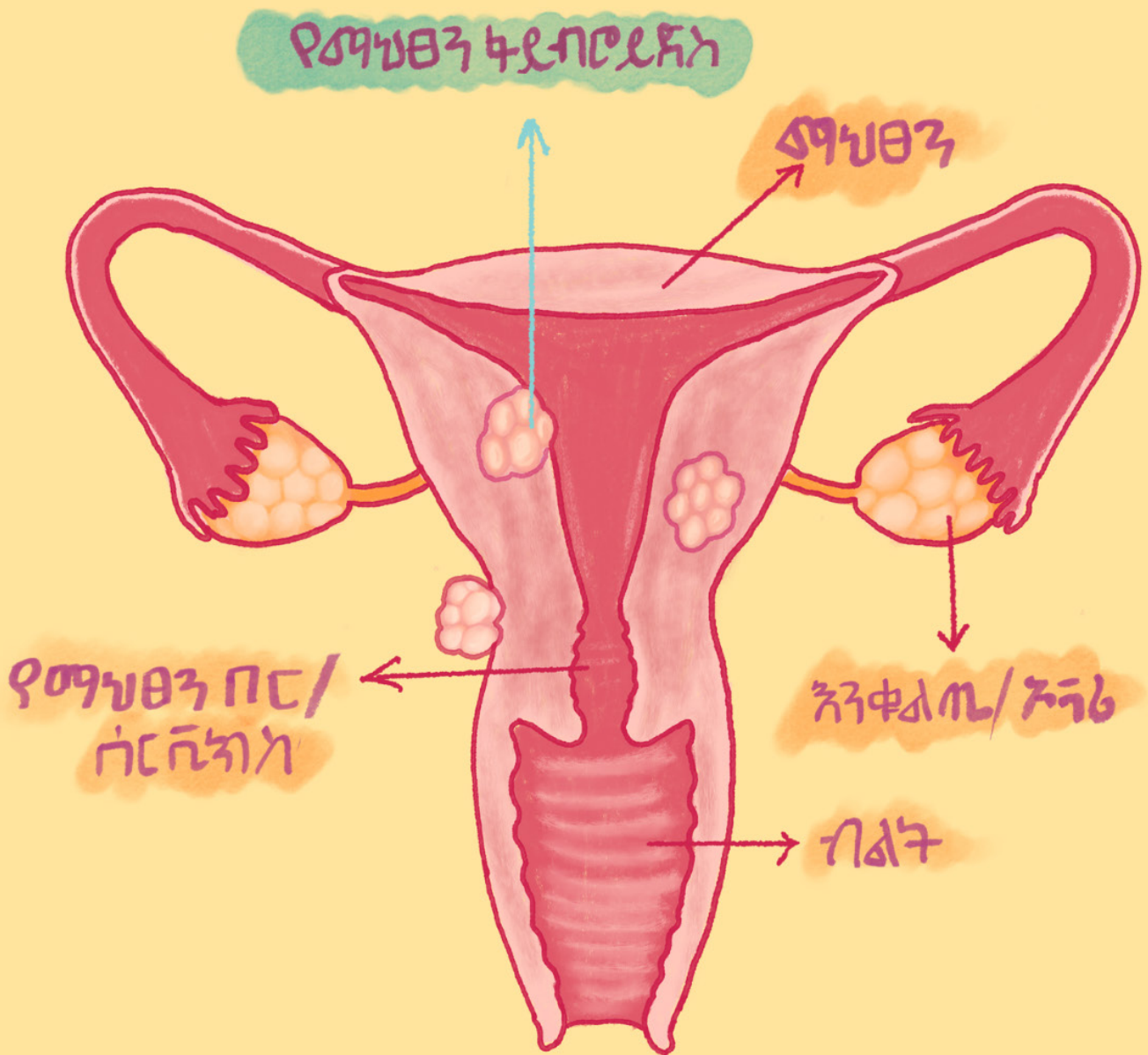
<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/get-tested>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hpv-infection/in-depth/hpvvaccine/art-20047292>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/hpv/should-iget-hpv-vaccine>

ክፍል 4:

# የተሰመዱ የሥነ ተዋጊዎች ጤና ንግግር



## የሚህፀን ክጢታዎች (Uterine Fibroids)

የሚህፀን ክጢታዎች በሚህፀን ውስጥ የሚፈጠሩ ክፍለ-ክፍለ ስህተት በጣም የተለመዱ ናቸው፤ ብዙ ጊዜም ምንም ዓይነት ምልክት አያሳዩም። ምልክቶች ካሉ ግን አነዚህን ሲያካትቱ ይችላሉ፡-

- ከባድ ወይም ረጅም የወር ክበባ
- በወር ክበባ መካከል የሚከሰት ደም መፍሰስ
- በሚህፀን ወይም በሆድ አካባቢ ክፍፍት
- ህመም ያሳቸው ቁርጠቶች
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ህመም

የሚህፀን ክጢታዎች ብዙ ጊዜ አደገኛ ባይሆኑም፣ ህመም፣ ደም መፍሰስ እና በወሲብ ወይም በአርግዘና ላይ ችግር ሲያመጡ ግን ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ምልክት ሳያሳዩ ስለሚኖሩ፣ አስቀድሞ ሰማወቅ መደበኛ የፐልሲክ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

አንደኛው መጠን፣ ቦታ እና ምልክቶች ሁኔታ መሠረት በማድረግ ከመድሃኒት አስከፊ ቀዶ ጥገና ድረስ የተለያዩ ሕክምናዎች አሉ።

**አስፈላጊ ማስታወሻ፡** መደበኛ ምርመራ በጣም አስፈላጊ ነው። ጥናቶች የሚህፀን ክጢታዎች በጥቁር ሴቶች (Black women) ላይ የበለጠ አንደሚታዩ ለይሳዩም፣ ምልክት ሳያሳዩ ስለሚኖሩ ምርመራው ሲረሳ ይችላል።

**ምንጭ ፡ -**

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/uterine-fibroids>

## የመራቢያ ሆርሞን መዛባት (Polycystic Ovarian Syndrome/PCOS)

የመራቢያ ሆርሞን መዛባት ኦቫሪያ (ovaries) ላይ የሚፈጠር እና ከሆርሞን አሰጣጥ ጋር የተያያዘ ሁኔታ ነው። ይህም የወር ክበባ ዑደትን ያዛባል፣ የአንቀጣጥ መሰቀቅ (ovulation) ችግር ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል በተጨማሪም በኦቫሪያ ላይ ሲስቶች (cysts) እንዲፈጠሩ ያደርጋል።

የመራቢያ ሆርሞን መዛባት የሚፈጠርበት ትክክለኛ ምክንያት አይታወቅም፣ መፍትሄም የለውም። ግን ምልክቶቹ ሲከሰቱ በመድሃኒት በመደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ክብደት በመቀነስ የተመጣጠነ አመጋገብ በመመገብ መቆጣጠር ይችላል።

**አስፈላጊ ማስታወሻ:** የመራቢያ ሆርሞን መዛባት ከከፍተኛ የዓይነት 2 ስኳር በሽታ እና የልብ አንዳሁም የደም ሆር (cardiovascular) ችግሮች ጋር የተያያዘ ነው። ስለዚህ መደበኛ ምርመራ እና ምልክቶችን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው።

በተጨማሪም የመራቢያ ሆርሞን መዛባት ያሳቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ የሆርሞን የኦርግዛና መከላከያ ቆይታዎቻቸውን ይህም የወር አበባን ዑደት አንዳደጋገም ይደርጋል። የሚህፃን ሽፋን ወይም በየወሩ መወገድ ያሰበት በወር አበባ ጊዜ የሚመጣ ሽፋን/layer/ አንዳይጠራቀምና እና የካንሰር አድል አንዳቀንስ በየዓመቱ በየ 3 ወሩ አንድ ጊዜ የወር አበባ ሲኖር ይገባል። ከ3 ወር በላይ ወር አበባ ካልመጣ፣ አባክዎ ሐኪም ያመነኩ።

**ምንጭ:-**

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/polycystic-ovarysyndrome-pcos>

<https://hsph.harvard.edu/mahalingaiah-lab/news/pcos-heart-disease-and-diabetes-what-every-patient-needs-to-know/>

## የሚህፃንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፍላሜሽን (Pelvic Inflammatory Disease /PID)

የሚህፃንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፍላሜሽን ብዙ ጊዜ ባልታከሙ የኦባላዘር ኢንፍላሜሽን (በተለይ ክላሚዲያ (Chlamydia) ወይም ጨብጥ) ወይም በሌሎች የልታከሙ ኢንፍላሜሽን (እንደ Bacterial Vaginosis) ሆኖ ይከሰታል። የሚህፃንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፍላሜሽን በጣም የተሰመደ ስለሆነ ብዙ ጊዜ ሰው ሳያውቅ ሲኖርበት ይችላል።

የሚህፃንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፍላሜሽን ብዙ ጊዜ ምልክት አያሳይም። ነገር ግን ከታየ፣ እነዚህን ሲያካትት ይችላል:-

- የፕልቪክ ወይም የሆድ ህመም
- ያልተሰመደ፣ ከባድ ወይም ህመም ያለው ወር አበባ
- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ የሚሰጥ ስሜት
- ሽታ ያለው ያልተሰመደ የብልት ፈሳሽ
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ህመም

የሚህፃንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፍላሜሽን ስለመከላከል መደበኛ የኦባላዘር ኢንፍላሜሽን ምርመራ ማድረግ ይመከራል። ክላሚዲያ እና ጨብጥ ቀደም ማወቅ እና በትክክል በአንቲባዮቲክ መታከም አጅግ አስፈላጊ ነው።

**አስፈላጊ ማስታወሻ:** የሚህፃንና ተያያዥ መራሪያ አካላት ኢንፌክሽን ካልታከመ ከባድ የጤና ችግሮችን ሲያመጣ አንዲሁም ኢንፌክሽኑ ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ሲዘልቅ ይችላል። ሕክምናው አንዳንድ ጊዜ የተፈጠረውን ጉዳት መብ በመብ ሲመልስ አይቻልም አንዲሁም በአንዳንድ ሁኔታዎች የውስጥ ጠባሳን ሲፈጥር ይችላል። ይህም የመራሪያ አቅምን መቀነስ (infertility) ሲያስከትል ይችላል።

**ምንጭ:-**

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/pelvic-inflammatory-disease-pid>

**የሚህፃን ውጭ ተሹ መብቀል (Endometriosis)**

የሚህፃን ውጭ ተሹ መብቀል ማለት ከሚህፃን ውስጥ ያለው ሽፋን (uterine lining) ጋር የሚመሳሰል ተሹ ከሚህፃን ውጭ ባለ ቦታዎች መውጣት/መብቀል ነው። ይህ ከብጠት፣ ህመም እና ጠባሳ (scarring) ያመጣል። በጣም የተሰመደ ሁኔታ ቢሆንም በበቂ ሁኔታ አይታወቅም (underdiagnosed) ። ምልክቶቹ ከሚታዩ አስከ በጣም ከባድ ህመም እና የዕለት ተዕለት አንቅስቃሴን አስከመክልክል ሲደርስ ይችላል።

የተሰመዱ ምልክቶች:

- ከፍተኛ የወር አበባ ቁርጠት (severe cramps)
- ከባድ የወር አበባ (heavy periods)
- ዘላቂ የፕልቪክ፣ የታችኛው ሆድ ወይም የታችኛው ጀርባ ህመም
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ወይም ከዚያ በኋላ ህመም
- በሽንት እና ሰገራ ወቅት ህመም
- የመራሪያ ችግር (infertility) / ጽንሰ የመቋጠር ችግር

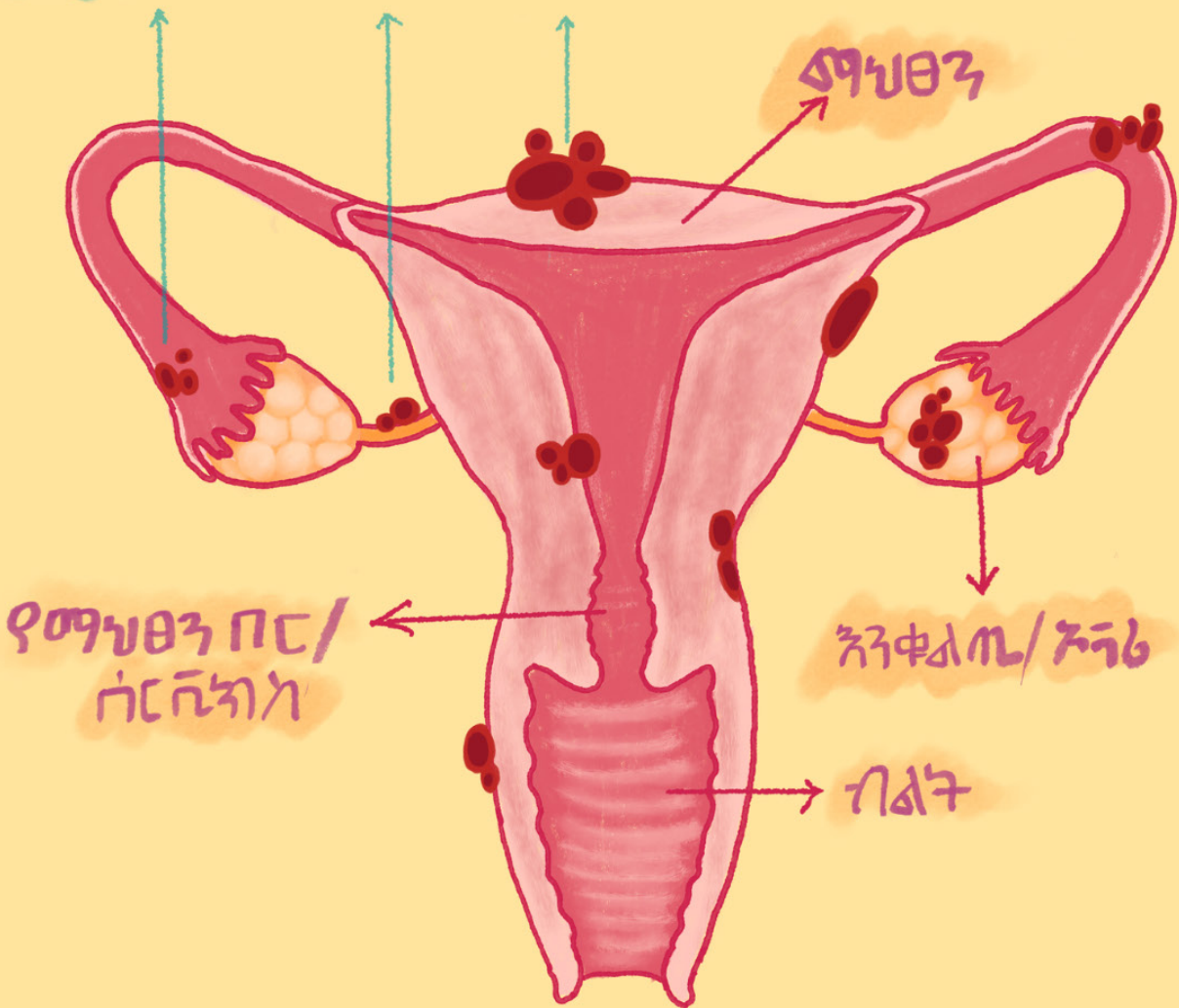
የሚህፃን ውጭ ተሹ መብቀል ማንኛውም ሚህፃን ያለው ሰው ሲያጋጥመው ይችላል። ዘላቂ መፍትሄ የሰውም፣ ግን በመድሃኒት ወይም በቀዶ ሕክምና መታከም ይቻላል።

**ምንጭ:-**

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis/how-endometriosis-diagnosed-and-treated>

የሚከተሉት ሁኔታዎች ላይ ማሳሰቢያ



## የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች (Urinary Tract Infections /UTIs)

የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች በተለይ የሽንት መቋቋሚያ አካባቢ ያሉ ኢንፌክሽኖች ናቸው፤ ማሳትም ፊር (bladder) እና የሽንት መውጫ ቱቦ (urethra) ላይ ይከሰታሉ። በተለይ ብልት (Vulva) ያላቸው ሰዎች ዘንድ በጣም የተለመዱ ናቸው። ማንኛውም ባክቴሪያ የሚያመጣ ከሽንት መውጫ ቱቦ ጋር የሚኖር ንክኪ የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች ሲፈጥር ይችላል።

የተለመዱ ምልክቶች:

- በሽንት ጊዜ ህመም ወይም ማቃጠል
- ደመናማ ወይም መጥፎ ስታ ያሳው ሽንት
- በሽንት ውስጥ ደም ወይም መግል
- አብጠት ፣ ቁርጠት ፣ የፕልቪክ ህመም ወይም ግፊት ስሜት
- በተደጋጋሚ ወይም ቶሎ ቶሎ ሽንት መሸናገት መፈሰግ
- ኢንፌክሽኑ ወደ ኩሳሊት ከደረሰ ትኩሳት ፣ ብርድ ፣ ማቅሰሽሰሽ ፣ ማሰታወክ ፣ ድካም ፣ በጀርባ መሃል ህመም (mid-back pain)

ከላይ የተጠቀሱትን ምልክቶች ካጋጠሙዎት ሐኪም ማየት አስፈላጊ ነው። ይህ ህመም በአንዳንድ ሰዎች ለታከሙ ይችላሉ።

መከላከያ :

- ከወሲብ ግንኙነት በኋላ ሽንት መሸናገት
- በቂ ውሃ መጠጣት
- ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ ከፊት ወደ ኋላ በመጥረግ የመራቢያ አካልን ንጽህና መጠበቅ
- በብልት አካባቢ ስታ ያላቸው ሰዎች፣ ስፕሪይቶች ወይም ፓውደሮች መጠቀምን መቀነስ

**አስፈላጊ ማሳሰቢያ:** ህመሙ ቶሎ ካልታከመ ወደ ውስጥ ሲዘልቅ እና ኩሳሊት ጋር ሲደርስ ይችላል፤ ይህም የኩሳሊት ኢንፌክሽን ሲያመጣ ይችላል።

**ምንጭ:-**

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/urinary-tract-infections-utis>

[https://www.cdc.gov/uti/about/index.html#cdc\\_disease\\_basics\\_prevention-prevention](https://www.cdc.gov/uti/about/index.html#cdc_disease_basics_prevention-prevention)

# ቫጅናይቲስ (ይስት ኢንፌክሽን እና የባክቴሪያ ቫጅናሲስ) Vaginitis (Yeast Infections & Bacterial Vaginosis)

ቫጅናይቲስ ማለት በብልት ውስጥ የሚከሰት መቆጣት (irritation) ወይም ኦብጠት (inflammation) ሲሆን ብዙ ጊዜ በኬሚካል ክስመመጣጠን ይከሰታል። በጣም የተሰመደ እና ብዙ ጊዜ በቀሳሱ መታከም ይችላል።

የተሰመዱ ሁለት የቫጅናይቲስ አይነቶች፡

**ይስት ኢንፌክሽን (Yeast Infections)** ይህ በብልት (vagina) ውስጥ በተፈጥሮ የሚኖር ፈንገስ በብልት ውስጥ ያለውን ተፈጥሮአዊ ሚዛን ሲያዛባ የሚፈጠር ነው።

ምልክቶች፡-

- ወፍራም፣ ነጭ እና ሽታ የሴታው ፈሳሽ
- ማሳከክ ፣ ማቃጠል ፣ መቅሳት እና መቆጣት

ይስት ኢንፌክሽን በፀረ-ፈንገስ (antifungal) መድሃኒት መታከም ይችላሉ።

**የባክቴሪያ ቫጅናሲስ (Bacterial Vaginosis (BV))** የባክቴሪያ ቫጅናሲስ በብልት (Vagina) ውስጥ ያሉ ባክቴሪያዎች ሚዛን ሲቀየር የሚከሰት ነው።

ምልክቶች፡-

- ቀጭን፣ ግራጫ ወይም አረፋ ያለው ፈሳሽ ከከባድ የዓሳ የመሰለ ጠረን ጋር
- ማሳከክ፣ መቃጠል ፣ ኦብጠት ወይም በብልት እና በውስጥ ብልት (Vagina and vulva) ህመም መኖር/ምቹት መንሳት
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ህመም መኖር/ምቹት መንሳት
- አንዳንድ ጊዜም ምንም ምልክት አይኖርም

የባክቴሪያ ቫጅናሲስ በፀረ-ባክቴሪያ (antibiotics) መድሃኒት መታከም ይችላል።

ይስት ኢንፌክሽን እና የባክቴሪያ ቫጅናሲስ በቀጥታ በወሲብ አይተላለፉም። ነገር ግን በወሲብ ግንኙነት (በተለይም ከአዳስ ሰው ጋር ወይም ብዙ አጋሮች ከአሉ) የvagina የኬሚካል ሚዛን ሲቀየር እና የመያዝ አድቦን ሲጨምር ይችላል።

**አስፈላጊ ማስታወሻ፡** ማስታወሻ፡ የባክቴሪያ ቫጅናሲስ ካልታከመ ወደ የሚህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን (PID) ሲያመራ ይችላል፣ የኦርግዛን ትግሮችን ሲያመጣ ይችላል፣ እና ክብረት እና ጨብጥ የመሳሰሉ የክብረት ኢንፌክሽኖችን የመያዝ አድልን ሲጨምር ይችላል።

## ተደጋግሞ የሚመጣ ቫይጅናይትስ (Recurrent Vaginitis)

በዓመት 4 ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ቫይጅናይትስ ካጋጠምዎት በተደጋጋሚ የሚከሰት ቫይጅናይትስ ክስብዎ ማሰት ነው። ይህም የሚከሰተው በተለይ የበሽታ መከላከል አቅምን የሚያዳክሙ ሁኔታዎች (እንደ ስኳር ወይም ኤች አይ ቪ ) ሲኖሩ ነው ። የቫይጅናይትስ ሕክምና (ፀረ ባክቴሪያ ወይም ፈንገስ መድኃኒቶች) መብት በመብት አሰጠራሪዎቹም ይህን ሁኔታ ሲያመጣ ይችላል።

### ምንጭ:-

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/vaginitis/how-do-i-get-checked-and-treated-vaginitis>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3963-bacterial-vaginosis>

## የተሰሳተ ግንዛቤን ማስተካከል :

### ብልት ያላቸው ሰዎች በክባባዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ሲያዙ ይችላሉ?

ብዙ ሰው የያዘው የተሰሳተ አምነት የሴት ብልት ያላቸው ሰዎች በክባባዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ሲያዙ አይቻሉም የሚሰው ነው። ይህ ግን ፍጹም ስህተት ነው።

የክባባዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ በወሲብ ፈሳሾች፣ በደም እና በብልት ቀዳ ንክኪ (skin-to-skin contact) ይተላለፋሉ። ይህም በማንኛውም ስርዓት ጾታ ወይም ወሲባዊ ዝንባሌ ያሰው ሰው መካከል ሲከሰት ይችላል። ሴቶች ከሴቶች ጋር የወሲብ ግንኙነት ሲያደርጉ ወይም የሴት ብልት ያላቸው ሰዎች ከሴት የሴት ብልት ካላቸው ሰዎች ካር ወሲባዊ ግንኙነት ሲያደርጉ የክባባዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ሲያዙ ይችላሉ። ስለዚህ መከላከያ መጠቀም እና መደበኛ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

## የመደበኛ ምርመራ ፈጣን ማስታወሻ

የምርመራ አይነት	የምርመራ ድግግሞሽ	ትክክለኛ የምርመራ ጊዜ
በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ	በየወሩ	የወር አበባ ካጀመረ ከ 4-10 ቀን በኋላ
የሚህፀን አንገት ምርመራ	በየ3-5 ዓመት አንድ ጊዜ	የወር አበባ ካጀመረ 10-20 ቀን በኋላ
የፕልቪክ ምርመራ (Pelvic exam)	በየ3 ዓመት አንድ ጊዜ	ከወር አበባ 1-2 ሳምንት በኋላ ወይም ከሚከተሉት ምልክቶች ካሉ <ul style="list-style-type: none"> <li>• የፕልቪክ/ሆድ ህመም</li> <li>• የልተሰመደ ደም መፍሰስ ወይም ፈሳሽ</li> <li>• ማሳከክ</li> <li>• የልተሰመደ ወይም ህመም የሰው ወር አበባ ሲኖር</li> </ul>
የአባባዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ምርመራ (STIs)	በየ3 ዓመት አንድ ጊዜ	በመደበኛ አመታዊ የጤና ምርመራ ጊዜ ወይም በየ3-6 ወር አንድ ጊዜ እንዲሁም አዲስ/ብዙ የወሲብ አጋሮች ሲኖሩ ወይም ደህንነቱ የልተጠበቀ የወሲብ ግንኙነት ሲኖር

## መጣቀሻ

### የወር ክበባ

- <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-do-i-know-if-my-menstrual-cycle-normal>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-to-use-menstrual-hygiene-products>

### የኦርጋኒዥን መከላከያ

- <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>
- <https://www.plannedparenthood.org/blog/whats-a-dental-dam>
- <https://www.plannedparenthood.org/blog/the-many-lives-of-condoms>
- <https://scorecard.prb.org/wp-content/uploads/2022/03/National-Guideline-for-Family-Planning-Services-In-Ethiopia-2020.pdf>

### በጥንቃቄ የሚደረግ ጽንሰን ማቋረጥ

- <https://reproductiverights.org/maps/self-managed-abortion/ethiopia/#:~:text=Ethiopia%20only%20permits%20abortion%20on,in%20cases%20of%20extreme%20poverty>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/in-clinic-abortion-procedures>
- [https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-Sams-Med-Ab\\_color.pdf](https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-Sams-Med-Ab_color.pdf)
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/the-abortion-pill>
- <https://www.healthline.com/health/after-abortion#complications>

### በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

- [https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=2215830&gbraid=OAAAAAD\\_jk-4OfYp7L5h1pdQHas\\_U7k4bB&gclid=CjOKCQjwmunNBhD-bARIsAOndKpniyES2yphEjPF7Hfyh58BU6H2SPU5ALtnmSHhI3-ggzy2hWTyzFBsaAk-FEALw\\_wcB](https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse?gad_source=1&gad_campaignid=2215830&gbraid=OAAAAAD_jk-4OfYp7L5h1pdQHas_U7k4bB&gclid=CjOKCQjwmunNBhD-bARIsAOndKpniyES2yphEjPF7Hfyh58BU6H2SPU5ALtnmSHhI3-ggzy2hWTyzFBsaAk-FEALw_wcB)
- <https://www.youtube.com/watch?v=y1uKXhFgSnE>

### የሚህፀን ክካል ምርመራ

- <https://www.acog.org/womens-health/faqs/cervical-cancer-screening>
- <https://www.acog.org/womens-health/videos/cervical-cancer-screening>
- <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pap-smear/about/pac-20394841>

### ፕልንክ ምርመራ

- <https://www.verywellhealth.com/going-to-the-gynecologist-101-3522436>

## የአባላዊ በሽታ ኢንፎክሽኖች ምርመራ

<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/get-tested>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hpv-infection/in-depth/hpv-vaccine/art-20047292>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/hpv/should-i-get-hpv-vaccine>

## የሚህፀን ክፍት (Uterine Fibroids)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/uterine-fibroids>

## የመራቢያ ሆርሞን መዛባት (Polycystic Ovarian Syndrome/PCOS)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/polycysticovary-syndrome-pcos>

<https://hsph.harvard.edu/mahalingaiah-lab/news/pcos-heart-disease-anddiabetes-what-every-patient-needs-to-know/>

## የሚህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፎክሽን (Pelvic Inflammatory Disease /PID)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/pelvicinflammatory-disease-pid>

## የሚህፀን ውጭ ተሹ መብቀጥ (Endometriosis)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis/how-endometriosis-diagnosed-and-treated>

## የሽንት ቱቦ ኢንፎክሽኖች (Urinary Tract Infections /UTIs)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/urinary-tract-infections-utis>

[https://www.cdc.gov/uti/about/index.html#cdc\\_disease\\_basics\\_prevention-prevention](https://www.cdc.gov/uti/about/index.html#cdc_disease_basics_prevention-prevention)

## ቫጅናይቲስ

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/vaginitis/how-do-i-get-checked-and-treated-vaginitis>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3963-bacterial-vaginosis>

