Veien videre - nyre

Oversettelse til tigrinja

ንቕድሚት ምስጓም፡- ኵላሊትን ላልሸን (ሓጺር ሕታም)

ብነርስ ኣስላውግ ሶዳል ሚርሰት ከምኡውን ሓኪም ኵላሊት ኣና ቫርበርግ ራይሳተር ብ2003 እተዳለወ።
ብኦስሎ ዩኒቨርስቲ ሆስፒታል፡ ሪክስ ሆስፒታል ብ2021 እተኸለሰ

ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት

ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት፡ ነቲ ሓድሽ ኣካል ንኸዕቀብ ዝሕግዙ እዮም። ነቲ መድሃኒታት ከምቲ ሓኪም ዝኣዘዘልካ ጌርካ ውሰዶ። እቲ መድሃኒታት ብኸመይ ከም ዝሰርሕን እንታይ ጐድናዊ ጽልዋ ኸህልዎ ኸም ዝኽእልን ምፍላጥካ ኣገዳሲ እዩ።

ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካልካ ከም ዝነጽጎ ኽገብር ዝኽእል እዚ ዝስዕብ እዩ፡-

- እቲ መድሃኒት ካብ ምውሳድ ምስ እተቛርጽ። ምስ እተቛርጽ ነቲ ሓድሽ ክፍሊ ኣካልካ ክትስእኖ ትኽእል ኢኻ።
- እቲ መድሃኒት ካብ ከስዐኻ ሓቘቑ ናብ ሰብነትካ ምስ ዘይኣቱ። ከምዚ ኺጋጥም ዝኽእል፡ መድሃኒት ምስ ወሰድካ ምስ እተምልስን ውጽኣት ምስ ዝህልወካን እዩ። ልዕሊ ሓደ መዓልቲ ከምዚ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ነዚ ዝሕግዝ መድሃኒት ምእንቲ ኽትረክብ ነቲ ክትትል ዝገብረልካ ዶክተር ንገሮ።
- ልክዕ ከምቲ እተኣዘዘልካ መጠን ምስ ዘይትወስድ፡ ኣብ ግቡእ ቦታ ምስ ዘይተቐምጦ፡ ኣብ ግቡእ ግዜ ምስ ዘይትወስዶ፡ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካል ክነጽጎ ወይ ከኣ ዘየድሊ ጐድናዊ ጽልዋታት ከስዕበልካ ይኽእል እዩ።
- ነቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽሙ መድሃኒታት ጽቡቕ ከም ዘይሰርሕ ዝገብር ካልእ መድሃኒታት ወይ ተፈጥሮኣዊ ፈውስታት ምውሳድ።

መጠን መድሃኒት

እቲ መድሃኒታትን መጠኑን ንዓኻ ከም ዝሰማምዓካ ተገይሩ እዩ ዝወሃበካ። እቲ መጠኑ እንተ ደኣ በዚሑ፡ ዘየድሊ ጐድናዊ ጽልዋታት ከስዕበልካ ይኽእል እዩ። እቲ መጠኑ እንተ ነክዩ ድማ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካልካ ክነጽጎ ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ግቡእ ምምጥጣን ክግበር እዩ። ዶክተርካ ኸኣ ኣብ ናይ ደም መርመራ ተመስሪቱ መጠን እቲ ኽትወስዶ ዘሎካ መድሃኒት ክውስን እዩ።

ግዜ

ነቲ መድሃኒት ኣብ ምዱብ ግዜ ኽትወስዶ ናትካ ሓላፍነት እዩ። ከምኡ ምግባርካ፡ ካብቲ መድሃኒት ብዝበለጸ ኽትጥቀምን ናይ ደም መርመራኻ ቅኑዕ ውጽኢት ክህልዎን ይሕግዝ። መዓስ ናይ ደም መርመራ ከም እትገብርን መዓስ ነቲ መድሃኒት ክትወስዶ ኸም ዘሎካን ኣብቲ ሕክምና ኽንገረካ እዩ።

ነቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ምውሳድ እንተ ረሲዕካኸ፧

ነቲ መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ ኽትገብሮ ዘሎካ ነገር፡ ኣብቲ እትወስዶ ዓይነት መድሃኒትን ክንደይ እዋን ከም ዝረሳዕካዮን እተመርኮሰ እዩ።

Prograf/ Sandimmun/ CellCept/ Myfortic/ Certican ዝብሃል መድሃኒታት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ፡-

ናይ ንግሆ መድሃኒት ከይወሰድካ 0 - 4 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ቀልጢፍካ ነቲ ንግሆ እተወስዶ ዝውቱር መጠን ውሰዶ።

ናይ ንግሆ መድሃኒት ከይወሰድካ 4 - 8 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ቀልጢፍካ ካብቲ ንግሆ እትወስዶ ፍርቂ ውሰድ፡ ነቲ ኣጋ ምሸት እትወስዶ ዝውቱር መጠን ከኣ ኣብ ግዜኡ ውሰድ።
ናይ ንግሆ መድሃኒት ከይወሰድካ 8 - 12 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ቀልጢፍካ ካብቲ ዝውቱር መጠን ሓደን ፍርቅን ውሰድ፡ ነቲ ኣጋ ምሸት እትወስዶ ዝውቱር መጠን ግና ኣይትወሰድ።

ነቲ ኣጋ ምሸት እትወስዶ መድሃኒት እንተ ረሲዕካዮ እውን ተመሳሳሊ መምርሒ ተጠቐም።

Advagraf ዝብሃል መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ፦
መድሃኒት ከይወሰድካ 0-18 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ነቲ ዝውቱር መድሃኒት ውሰድ።
መድሃኒት ከይወሰድካ 18-24 ሰዓታት እንተ ሓሊፉ፡ ነቲ ዝውቱር መድሃኒት ውሰድ፣ ነቲ ድሕሪኡ እትወስዶ መድሃኒት ቅድሚ ምውሳድካ ግና 12 ሰዓታት ተጸበ። ድሕሪዚ፡ ነቲ ቐጺሉ እትወስዶ መድሃኒት ንግሆ ኣብ ዝውቱር ሰዓት ውሰዶ።

Prednisolon ዝብሃል መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ፦
ነቲ ዝረሳዕካዮ ናይ ሓንሳእ መጠን ቀልጢፍካ ውሰዶ፡ ድሕሪኡ ከም ንቡርካ ቀጽል።

ክልተ ሳዕ መድሃኒት ምውሳድ እንተ ረሲዕካ ወይ እንታይ ከም እትገብር እንተ ጠፊኡካኸ፧
ምኽሪ ንምርካብ ናብቲ ኽትትል ዝገብረልካ ሕክምና ደውል።

ነቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ምስ ወሓጥካዮ ኣብ ውሽጢ 30 ደቒቕ እንተ ኣምሊስካ፡ ከም ብሓድሽ ውሰድ። ሽዑ እውን እንደገና እንተ ኣምሊስካ፡ ወይ ከኣ ዕውልውል ዘብለካ/ክልተ ሳዕ ብምውሳድካ ዘምልሰካ እንተ ኾይኑ፡ ናብቲ ክትትል ዝገብረልካ ማእከል ደውል።

መጠን እቲ እትወስዶ መድሃኒት ባዕልኻ ፈጺምካ ኣይለውጥ!

ምንጻግ

መብዛሕትኡ ግዜ፡ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካል ዝነጽጎ እቲ ኣካል ምስ ኣተወ ኣብ ውሽጢ 2 ክሳዕ 7 ሰሙን እዩ። ድሕሪኡ ግን እቲ ናይ ምንጻግ ኵነታት ይንኪ እዩ። ድሕሪ ሰለስተ ወርሒ ዘጋጥም ምንጻግ ከኣ ኣዝዩ ሒደት እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ነቲ ዘጋጥም ናይ ኣካል ምንጻግ ጸገም ንምእላይ ተባሂሉ ዝግበር ሕክምና ጽቡቕ ውጽኢት የምጽእ እዩ።

ምልክታት ምንጻግ
ኣብዚ እዋን እዚ ዘሎ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ትወስድ እንተ ኼንካ፡ ሰብነትካ ነቲ ሓድሽ ኣካል ናይ ምንጻግ ተኽእሎኡ ሒደት እዩ። እቲ ክትገብሮ ዘሎካ ኣገዳሲ ነገር፡ መድሃኒትካ ምውሳድን ኣብ ግቡእ ግዜኡ ምውሳድን እዩ።

ኰይኑ ግና፡ እቲ እተዋህበካ ሓድሽ ኣካል ብግቡእ ይሰርሕ ከም ዘየሎ ዘርኢ ምልክታት እንታይ ምዃኑ ምፍላጥካ ግን ኣገዳሲ እዩ።

- እቲ እትወስዶ መድሃኒት ነቲ ናይ ሰብነትካ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም እዩ። ስለዚ፡ ልዕሊ 38 ዲግሪ ዝኾነ ረስኒ እንተልዩካ፡ ወይ ከኣ ረኺሲ ከም ዘጋጠመካ ወይ ካልእ ሕማም ከም ዝሓመምካ እንተ ተሰሚዑካ፡ **ኵሉ ሳዕ** ናብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሕክምና ደውል። ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሓኪም ህጹጽ ክፍሊ ብዛዕባ ሓድሽ ኣካል እተተኽለሎም ሰባት እተወሰነ ተመክሮ ኣለዎም። ወይ እውን ብዛዕባ እቲ እተተኽለልካ ሓድሽ ኣካል ዝምልከት ጸገማት ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ክትመያየጥ የድልየካ ይኸውን።
- ሓድሓደ ግዜ ናይ ኰላሊት ምንጻግ እንተ ኣጋጢሙካ፡ መጠን ሽንትኻ ክንኪ ይኽእል እዩ። ኣብቲ ናይ መጀመርታ እዋን፡ መጠን እቲ እትሸኖ ክትፈልጦን ክትከታተሎን ኣሎካ። ክብደትካ ብቕልጡፍ እንተ ወሲኽካን ጽምኢ ብሰንኪ ድርቀት እንተ ኣጋጢሙካን ናብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ደውል።
- እቲ እተተኽለ ኣካልካ ምስ ዝንጸግ ሰብነትካ ክብድብድ ክብለካን ረስኒ ሰብነትካ ክውስኽን ዝኽእል እኳ እንተ ኾነ፡ እዚ ግና ሳሕቲ ዝርአ ምልክታት እዩ።
- ኣካልካ ነቲ ሓድሽ ላልሽ ምስ ዝነጽጎ መጠን ሸኮርካ ይውስኽ እኳ እንተ ኾነ፡ እዚ ግን ምስ ደንጎየ ዝርአ ምልክት ክኸውን ይኽእል እዩ።

ቤተሰብካን ምስኻ ዝገይሽ ዝኾነ ሰብን መዓልታዊ መድሃኒት ክትወስድ ከም ዘሎካ ክም ዝፈልጡ ግበር። በዚ ኸምዚ፡ ሃንደበት ኣብ ካልእ ቦታ ናብ ሕክምና ክትኣቱ እንተ ኣድልዩካ ብዛዕባ እቲ እትወስዶ መድሃኒት ኺነግሩ ይኽእሉ እዮም።

ሓፈሻዊ

- ስሩዕ ናብራኻ ንበር።
- ጽቡቕ ንጽህና ይሃሉኻ። ብፍላይ ከኣ ኢድ ምሕጻብን ናይ ኣፍ ክንክንን ኣገዳሲ እዩ።
- ንርእስኻ ካብ ጸሓይ ሓሉ።
- ሕብሪ ቈርበትካ እንተ ቐይሩ፡ ነቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ንገሮ።
- ሽጋራ ኣይተትክኽ።
- ኣብ ፈለማ፡ መስተ ኣይትስተ። ድሕሪ እተወሰነ ኣዋርሕ ኣልኮላዊ መስተ ክትሰቲ ትኽእል እኳ እንተ ኾንካ፡ ብግቡእ መጠን ክኸውን ኣለዎ።
- ምስ ሰብ ሞያ ሕክምና ክትራኸብ ከለኻ፡ እተተኽለልካ ኣካል ሰብነት ከም ዘሎን ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ከም እትወስድን ኩሉ ሳዕ ሓብር።
- ገሊኡ መድሃኒታት ንውጽኢታውነት እቲ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ዝጸሉ ክኸውን ይኽእል እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ሰብነትካ ነቲ እተተኽለልካ ኣካል ክነጽጎ ይኽእል እዩ።

እዚ ዝስዕብ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ነቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ሓብሮ፦

- ቊስሊ እንተ ቐይሑን ረሲኑን ለምሊሙን ወይ ምጕሉ እንተልይዎ።
- ቊስሊ ከሓዊ ነዊሕ ግዜ እንተ ወሲዱሉ።
- ንሕማም ፍሮማይ እተቓላዕካ እንተ ኼንካ፡ ቀልጢፍካ ንሓኪምካ ደውለሉ። ቫይረስ ሕማም ፍሮማይ ኣዝዩ ከቢድ ክኾነካ ስለ ዝኽእል ሕክምና ኸድልየካ እዩ።

ንጽህና ኣፍ

ብምኽንያት እቲ እትወስዶ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት፡ ኣፍካ ከነቕጽን ከቖስልን ኣብ ዝነኾለ ኹርምቲ ረኽሲ ኺጋጥመካን ይኽእል እዩ። እዚ ኸሉ፡ ንጽህና ኣፍካ ብምሕላው ክትከላኸሎ ትኽእል ኢኻ።
ብስሩዕ ምብላዕን ምስታይን ከሳዕ እትጅምርን ንቡር ንጥፈታትካ ከሳዕ እትጅምርን፡ ንኣስናንካን ንኣፍካን ኣብ መዓልቲ ካብ ሰለስተ ክሳዕ ኣርባዕተ ሳዕ ኸተጽርዮ ንምዕደካ። ተሰኳዒ ስኒ እንተ ኣልዩካ፡ ኩሉ ሳዕ ኣውጺኻ ከተጽርዮን ኣፍካ ከተጽርዮን ኣሎካ። መጠን እቲ እትወስዶ ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒት ምስ ነከየ ኣብ ኩርምትኻ ፍሉይ ጸገም እንተ ዘይብልካን፡ ንኣፍካ ንገሆን ምሸትን ጥራይ ከተጽርዮ ትኽእል ኢኻ።

መገሻ

ክትገይሽ እንተ ኼንካ፡ ኣቐዲምካ ጽቡቕ ገርካ መደብ ከተውጽእ ኣሎካ። ንመገሻ ኽትዳሎ ኸለኻ፡ ዝርዝር እቲ ዘድልየካን ኣቐዲምካ እትገብሮን ነገራት ጽሓፎ። እቲ እትጽሕፎ ነገራት ከም ፓስፖርትን ቲኬትን ዝኣመሰለ ነገራት ጥራይ ዘይኮነስ፡ ነዚ ዝስዕብ ነገራት እውን ጽሓፍ፦

- ክልተ ጥማሮ መድሃኒታት። ንገሊኦም ሰባት ተወሳኺ እውን ምምላእ ዝያዳ ውሕስነት ከም ዝስምዖም ይገብር እዩ።
- ናይ መገሻ ፋርማሲ (Reiseapotek)
- ናይ ሓኪም ወረቐት
- ዝኾነ ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት
- ዝኾነ ናይ ፋርማሲ ወረቐት። ኣብቲ «ናበይ እየ ዝገይሽ ዘለኹ፡» ዝብል ምዕራፍ ርአ።
- ናይ መገሻ መድሕን፦ ናይ መገሻ መድሕንካ እንታይ ከም ዘጠቓልል ምፍላጥካ ኣገዳሲ እዩ። ቅድሚ መገሻኻ ነቶም ትካል መድሕንካ እቲ መድሕን እንታይ ከም ዘጠቓልል ሕተቶም።
- ካርድ መድሕን ጥዕና ኤውሮጳ። ነዚ ኣብ www.helsenorge.no ኣቲኻ ክትጠልቦ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብታ እትገሻ ሃገር ናይ ዘሎ ኤምባሲ ወይ ቆንስላ ኖርወይ ኣድራሻ ወይ ተሌፎን።
- ናይቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ቍጽሪ ተሌፎን (ወይ ክትረኽበሉ እትኽእል ኣድራሻ)
- ገለ ነገር እንተ ኣጋጢሙካ እንታይ ከም እትገብር ኣቐዲምካ ተዳሎ – እዚ ኣገዳሲ እዩ!

እቲ ሓድሽ ምስ ተተኽለልካ እንተ ወሓደ ን6 ወርሒ ዝኸውን ናብ ካልእ ሃገር ከይትገይሽ ንምዕደካ።

ቤተሰብ

እቲ ዝሓመመ ሰብ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞ ኹነታት ከሓስብን መልሰ ግብሪ ኽህብን ግዜ ይወስደሉ እዩ። ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና ብዛዕባ ሻቕሎቱ ክዛረብ ይኽእል እዩ። እቶም ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና ናይ ቀረባ ርክብ ክገብሩ ዘይከኣሉ ቤተሰብ እቲ ሕሙም እውን እተገለሉ ኰይኑ ኽስምዖም ይኽእል እዩ። ብፍላይ ከኣ ናብቲ ሆስፒታል ክመጹ ዘይከኣሉ ቤተሰብ ጽምዋ ክስምዖም፡ ክጭነቑ፡ ክሕግዙ ዘይክእሉ ኰይኑ ኽስምዖም ይኽእል እዩ። ብዛዕባ እቲ ዝስምዓካ ነገራት ምዝራብ ጠቓሚ እዩ።

ቤተሰብ ኣብ ዝኾነ ግዜ ንሰራሕተኛታት እቲ ሕክምናን ንዶክተራትን ክድውሉሎም ይኽእሉ እዮም። ኣድላዪ እንተ ኾይኑ፡ ምስ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ፡ ቀሺ፡ ወይ ሓኪም ስነ ኣእምሮ ርክብ ክንገብርን ሓበሬታ ኽንህብን ንኽእል ኢና።

ኣመጋግባ

ሓድሽ ኣካል ምስ ተተኸለልካ፡ ጥዑይ ኣመጋግባ ክህልወካ ኣገዳሲ እዩ። ገሊኦም ሰባት ቅድሚ እቲ ሓድሽ ኣካል ዝትከለሎም ክብደቶም ብዙሕ ነክዩም ስለ ዝነበሩ ድሕሪኡ ክብደቶም ክውስኹ የድልዮም ይኸውን፣ ንገሊኦም ግና ስሩዕ ክብደት ኣለዎም። እቲ Prednisolon ዝብሃል መድሃኒት፡ ዝያዳ ጥሜት ከም ዝስምዓካ ክገብር ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ካብ መጠን ንላዕሊ ከይረጉድን ካልእ ናይ ጥዕና ጸገማት ከይተምጽእን ክትጥንቀቕ ኣሎካ። ከም ሓፈሻዊ መምርሒ፡ ኣብ መዓልቲ ኻብ ኣርባዕተ ክሳዕ ሓሙሽተ ሳዕ እንተ በላዕካ እኹል እዩ። ማለት፡ ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር ከምኡውን 1 ወይ 2 ጠዓሞት ኣብ መንጎ። ስሩዕ ዝኾነ ኣመጋግባ ምምጋብካ ንሸውሃትካ ክትቈጻጸሮን መጠን ሽኮር ደምካ ቀልጢፉ ከይወርድን ከይድይብን ይሕግዝ።

ሽኮር

- መጠን እቲ እትወስዶ ሽኮርን ሽኮራዊ ምግብን ነኪ።
- መዓልታዊ ብዙሕ መጠን ሽኮር ምውሳድ ካብ መጠን ንዝሓለፈ ርጉድን ንሕማም ሽኮርያን ከቃልዓካ ይኽእል እዩ።

ስብሒ

ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ክትወስድ ከለኻ ካብ መጠን ዝሓለፈ ርጉድን ልዑል ኮሌስትሮልን ከጋጥመካ ስለ ዝኽእል፡ መጠንን ዓይነትን እቲ እትምገቦ ስብሒ ኣስተብህለሉ።

ናይ ኣመጋግባ ሞዴል

ኣብ ሓደ ብያቲ ንእትምገቦ ምግቢ ኣብ ሰለስተ ኽፋል መቓቕሎ። ኣብቲ ሓደ ኽፋል ኣሕምልቲ ግበር። ኣብቲ ኻልኣይ ክፋል፡ ድንሽ፡ ሩዝ፡ ፓስታ ወይ ባኒ ግበር። ኣብቲ ሳልሳይ ከኣ ዓሳ፡ ስጋ፡ ጥረምረ፡ ወይ እንቋቑሖ ከምኡውን ስልሲ ግበር።

ናብ ምግቢ ጽሬት ክትሕሉን ሓደገኛ ዝኾኑ ምግብታት ክትፈልጥን ኣሎካ። ብዛዕባ እዚ ብዝያዳ ኣብቲ ብዛዕባ ኣመጋግባ ዝገልጽ ምዕራፍ ኣንብብ።

ኣካላዊ ምንቅስቓስ

እቲ ሓድሽ ኣካል ምስ ተተኸለልካ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብር ዘድልየሉ መድሃኒታት ክትወስድ ኢኻ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክንብል ከለና ዕዮ ገዛ፡ ኣብ ከባቢኻ እትገብሮ ናይ እግሪ ጉዕዞ፡ ሓያል ስፖርታዊ ንጥፈታትን የጠቓልል። እቲ ኣገዳሲ ነገር፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባርካን ምስ ናብራኻ ዝሰማማዕ ምንቅስቓስ ምግባርካን እዩ።

ብስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብር ዘይትኽእል እንተ ኼንካ፡ ኣብ መዓልታዊ ናብራኻን ዕረፍትኻን እትገብሮ ምንቅስቓሳት ብኸመይ ክትውስኸሉ ከም እትኽእል ሕሰብ።

ሓዳርን ጾታዊ ርክብን

ብዙሓት ሰባት ቅድሚ እቲ ሓድሽ ኣካል ኣብ ሰብነቶም ምትካሉ ጾታዊ ርክብ ክገብሩ ዝነበሮም ድሌት ይጠፍእ ወይ ይንኪ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ግና እዚ ድሌት እዚ ድሕሪ እቲ ምትካል እቲ ሓድሽ ኣካል ይምለስ እዩ። ግን ከኣ ፍልልይ ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ሓደ ኻብቲ ጐድናዊ ጽልዋ እቲ እትወስዶ መድሃኒት፡ ናይ መትሎ ውትረት ጸገም ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ጸገም እዚ እንተ ኣጋጢሙካ፡ ካብቲ ክትትል ዝገብረልካ ሓኪም ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ብሰንኪ እቲ ሕማም ወርሓዊ ጽግያተን ደው ዘበላ ኣብ ናይ ምውላድ ዕድመ ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮ ድሕሪ እቲ እተገብረለን ናይ ኣካል ምትካል ወርሓዊ ጽግያተን ክመጸን ይኽእል እዩ። ናይ ምጥናስ ዓቕመን እውን ስለ ዝምለስ፡ መከላኸሊ ጥንሲ ክወስዳ ኣገዳሲ እዩ። ሓድሽ ኣካል ምስ ተተኸለልኪ፡ ከኒናታት መከላኸሊ ጥንሲ ክትወስድኪ ወይ ሉፕ (P-piller) ክትጥቀሚ ትኽእሊ ኢኺ። ገሊኦን ንኣብነት ናይ ደም ምርጋእ ጸገም ዘለወን ደቂ ኣንስትዮ ከኒናታት መከላኸሊ ጥንሲ ክወስዳ የብለንን። ምስ ሓኪም ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ክትመያየጢ ኸለኺ፡ እተተኸለልኪ ኣካል ከም ዘሎን ናይ ሰብነት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዘዳኽም መድሃኒታት ከም እትወስድን ሓብርዮ።

ክትጠንሲ ድሌት እንተልዩኪ፡ ፈለማ ምስቲ ክትትል ዝገብረልኪ ሓኪም ክትመያየጢ **ኣሎኪ።** እቲ ሓድሽ ኣካል ካብ ዝትከለልኪ 1-2 ዓመት ክሓልፍን እቲ ኣካል ክሳዕ ክንደይ ግቡእ ዕዮኡ ይዓዪ ከም ዘሎ መርመራ ክግበረሉን ኣለዎ። ምናልባት ቅድሚ ክትጠንሲ ምፍታንኪ መድሃኒት ክትልውጢ የድልየኪ ይኸውን እዩ። ገሊኡ መድሃኒታት ነቲ ድቂ ክጐድኦ ስለ ዝኽእል፡ ሓኪምኪ እንታይ ዓይነት መድሃኒታት (ንኣብነት ንረኽሲ ዝኸውን መድሃኒት) ክትወስዲ ኸም ዘሎኪ ክግምግም እዩ። ስለዚ፡ ቅድሚ ምጥናስኪ ብዛዕባ ጥንስኺ ምስ ናይ ኲላሊት ሓኪምኪ ምይይጥ ምግባርኪ ኣገዳሲ እዩ።

ማሕበራዊ መራኸቢ

ብዛዕባ እቲ እተገብረልኪ ሓድሽ ምትካል ኣካል ዘሐጉስ ስለ ዝኾነ ንኻልኦት ክትግሮም ምድላይ ንቡር እዩ። ይኹን እምበር፡ ናይ ዝሞተ ለጋሲ ሰብ ኲላሊት ወይ ላልሽ ተዋሂቡካ እንተ ኾይኑ፡ ነቲ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ እትዝርግሖ ነገር ጥንቃቐ ኽትገብረሉ ንምዕደካ። እቲ እትዝርግሖ ዜና ብቤተሰብ፡ ፈተውቲ

ወይ ነቲ ዝሞተ ሰብ ብዝፈልጥዎ ሰባት ክልለ ይኽእል እዩ።

ምንጪ ሓበሬታ ምምርማር

ሎሚ ካብ እተፈላለየ ምንጭታት ሓበሬታ ኣዝዩ ብዙሕ ሓድሽ ሓበሬታታት ክንረክብ ንኽእል ኢና። ስለዚ፡ ነቲ ብዛዕባ ምትካል ኣካል እትረኽቦ ሓበሬታ ልክዕነቱ ክትምርምሮ ንምዕደካ። ሓድሽ ሓበሬታ እንተ ረኺብካ፡ ምስ ናይ ኲላሊት ሓኪምካ ተመያየጠሉ።