A Royal Women's Hospital
Well Women's Publication

Women's Health Matters

ናይ ጥንሲን ቀልዓ ምውላድን መረዳእታ ወረቐቲ፡ ግንቦት/MAY 2002

ኣብ ጥንሲ እዋን ናይ ተኽሊ ቀመማት ዝተዳለወ ነገር

ንብዙሕ ምእቲ ዓመታት ኣብ ብዙሕ ሃገራት ናይ ቀመማት ፈውሲ ንብዙሕ ዝተፈላለዩ ሕማማት ከጠቅም ፀኒሑ እዩ። ኣብ ኣውስትራሊያ ብምግቢ ጥራሕ ዝፍውሱ፣ ሃደገኛ ፈውሲ ብውሕድ ብምሃብ ዝፍውሱ፣ ብእጸዋት ዝፍውሱን ካልኦት ናይ ሓለዋ ጥዕና ሰብ ሞያታት ንዝሓመሙ ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲ ይእዝዙሎም እዮም።

እዚ ጥራዝ ወረቐቲ ንመምርሒ ከሕግዝ ጥራይ ዝወጸን ብዛዕባ እዋናዊ ዝኾኑ ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲታትን ዘለዎም ሳዕቤን መረዳእታ ይህብ እዩ።

ብጥንሲ እዋን ጡብ ከተጥባ እንከለኽን እሞ ሓሚምክን ዝኾነ ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲ ንምውሳድ ምኽሪ የድልየከን እዩ።

ናይ ሮያል ደቂ ኣንስትዮ ኣስቤዳል ናይ ሓደገኛ እጸ/ድራግ መረዳእታ ማእከል ኣብ ጥንሲ እዋንን ጡብ ከተጥባ እንከለኽን ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲ ንምውሳድ ናይ መረዳእታ ብፅሑፍ/ዶኩሜንት ስለዘይብሉ ከትጥቀማ ኣይመኽርን እዩ። ጥንሲቲ ኮይንክን ወይድማ ጡብ ከተጥባ እንነሃለኽን ካብ ተኽሊ ዝተቀመመ ፈውሲ ከትወስዳ እንተኾይንክን ከመይ ከምዝዳሎ፣ ዝግበሮ ጥንቃቐ ካብቲ ዝኣዘዘ ሰብ ምሕታት ኣድላይ እዩ።

ኣብ ቐዳማይ ሰለስተ ወርሒ ውሽጢ ዘሎ ጥንሲ ብዝተኻኣለ መጠን ካብ ተኽሊ ዝተቀመመ ፈውሲ ከትወስዳ የብልክንን። ይኹን እምበር ሓደ ሓደ ናይ ቀመማት ፈውሲ ድሕሪ ናይ ሰለስተ ወርሒ ጥንሲ ክውሰድ ይኻኣል ይኸውን። ብዝበለፀ ንዝኣዘዘልክን ባዓልሞያ ምኽሪ ምሕታት እዩ።

ከትጥንቀቓሉ ዘለኽን ምኽንያት

- ኣብ ጥንስን ጡብ ከተጥባ እንከለክን ዝውሰድ መብዛሕትኡ ናይ ተኽሊ ቀመምን ናይ ሓደገኛ መድሃኒት ደህነቶም ብምርመራ ኣይተረጋገጸን።
- ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲታት ኩልግዘ ንምግዛእ ከባርን መብዛሕትኡ ውጽዒቱ ብሳይንስ ኣይተረጋገጸን
- ንጽቡቅ ኣመጋግባ፣ እኹል ምንቅስቓስን እኹል ድቃስ ዝኾነ ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲታት ኣይትክኦምን እዩ
- ሓኪምክን ንዝኣዘዘልክን ፈውስታት ብናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲታት ዝትኽኡ ምኳኑ ዘረጋግጽ ነገር የለን

ናይ ጥንሲን ቆልዓ ምውላድን መረዳእታ ወረቐቲ፡ ግንቦት/MAY 2002

ኣብ ጥንሲ እዋን ናይ ተኽሊ ቀመማት ዝተዳለወ ነገር

መዓስን እንታይን ከምዝኽልከል

ኣብ ቀዳማይ 12 ሰሙናት ውሽጢን ኣብ መወዳእታ 12 ሰሙን ዘሎ ጥንሲ ኩሉ ናይ ተኽሊ ቀመማት ፈውሲ ክኽልከል ኣለዎ።

- ናይ ጥንሲ ምውራድ ፍርሓትን ናይ ቅድሚ ሕዚ ታሪክ እንተሃሊዩ
- ንምጥናስ ፀገም ቅድሚ ሕዚ ታሪክ እንተሃሊዩ
- ኣብ ከብዲ ውሽጢ ዝኾነ ቃንዛ እንተሃሊዩ
- ኣብ ትሕቲ ዝባን/ሕቈ ዝኾነ ቃንዛ እንተሃሊዩ

ከምኡውን ጠጠው ምግባር ዘለክን

- መለስለሲ መዓናጡ ተኽሊ ቀመማት
- ንማህጸን ዘባራትዑ ተኽሊ ቀመማት
- ናይ ወርሓዊ ጽግያት ዘተባብዑ ተኽሊ ቀመማት

ከትወስድኦ ዘይብልክን ናይ ተኽሊ ቀመማት ዝርዝር ብዙሓት እዮም። እቶም ቁሩብ ኣብነታት በዚ ዝስዕብ ይኸውን፤

Pennyroyal	Mugwort	Bryonia
Angelica	Sage (በብዝሕ መጠን)	Golden Seal
Senna	Origanum Oil	Male fern
Feverfew	Mistletoe	Parsley in medicinal dosage /ፐርሶሜል ንፈውሲ ዝኸውን እቅን
Liquorice/መስርሒ ፈውሲ (ኣብዝኾነ ጉዳይ)	Kelp	Rue/ጨና ኣዳም
Kombucha tea/ሻሂ	Juniper/ጽሕዲ	Southerwood
Dong Quai	Aloes/ዕሬ	Autumn crocus
Gingko Biloba	Blue or black cohosh	Wormwood
Nutmeg /ኮረሪማ (በብዝሕ መጠን)	Irish Moss/ኣብ እምኒ ዚበቚል	Buckthorn
Echinacea	Tansy	Roe/እንቋቑሖ ዓሳ
Broom	Thuja	Peppermint/ሚንታ (በብዝሕ መጠን)
Mandrake	Barberry	Blackroot

ካብ ቫይታሚንን ማዕድንን ምርሓቕ

ቫይታሚን A [ናይ ውሽጢ ዓይኒ ብርሃን ዘመሓላልፍ]
ቫይታሚን C [ኣብ መዓልቲ 1000ሚሊ ግራም ንላዕሊ መጠን]

ናይ ጥንሲን ቆልዓ ምውላድን መረዳእታ ወረቐቲ፡ ግንቦት/MAY 2002

ኣብ ጥንሲ እዋን ናይ ተኽሊ ቀመማት ዝተዳለወ ነገር

ካብ ቀመማት ዝተዳለወ መድሃኒት ቅድሚ ምውሳድክን ብናይ መግቢ ጥራሕ ፈውሲን ናይ ሓደገኛ ፈውሲ ንምውሳድ ምኽሪ ዝህቡ ሰብ ሞያ ወይካዓ ንተኽሊ ቀመማት ፈውሲ ሰብ ሞያ ኣዛርባ።

ናይ ሮያል ደቂ ኣንስትዮ ኣስቤዳለ ናይ ሓደገኛ እጸ መረዳእታ ማእከል
ሰዓታት፡ 9am ንግሆ ክሳብ 5pm ድሕሪ ቐትሪ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ
ስልኪ፡ [03] 9344 2277
ኢሜል/Email: rwhdrug@cryptic.rch.unimelb.edu.au
ድሕሪ ሥራሕ ሰዓት፡ መልእኽቲ ምግዳፍ
ፋክሲ፡ [03] 9349 2756