ናይ ጥንሲን ቆልዓ ምውላድን መረዳእታ ወረቐቲ፡ ግንቦት/MAY 2002

ሕክምና/ፈውሲታትን ጡብ ምጡዋብ

መድሃኒት እንዳወሰድክን ጡብ ተጥባ እንተኾይንክን እሞ እቲ ፈውሲ በቲ ፃባ ጡብ ጌሩ ናብ ውላድክን ከመሓላለፍ ይኽእል ኢልክን ትጭነቃ ይኾውን። ብሓፈሽኡ ጡብ ተጥቡበ ኣዶ መድሃኒት ክትወስድ እንከላ ናብቲ ቆልዓ ዝመሓላለፎ ናይ ፈውሲ መጠን ኣብ ጥንሲ እዋን እንከሎ ዝወስዶ ናይ ፈውሲ መጠን ዝውሓደ እዩ። እዚ ድማ በቲ ናይ ፈውሲ/መድሃኒት ዓይነት ይፈላለ እዩ።

ሓኪማት ፈውሲ ክእዝዙ እንከለዉ በዚ ዝስዕቡ ነገራት ኣብ ግምት ወሲዶም እዮ፡

- ናይቲ መድሃኒት ዓይነት
- እቲ ፈውሲ ዝውሰደሉ መንገዲ
- በቲ ዓቐንን መግቢ ዝውሰደሉ ሰዓታትን

ንውላድካ ካብ ትምግቦ ትኽእል ነገራት ናይ ሰብ ጡብ ፃባ ብጣዕሚ ፅቡቅ እዩ። ናይ ኣዶ ጡብ ፃባ ምሃብ ብዙሕ ጥቅሚ ስለዘለዎ እትወስዶኦ ፈውሲ ጠጠው ምግባር ዝኽኣል ዝወስዶ ነቲ ቆልዓ ጉድኣት ዘምፅእ ምኳኑ ክረጋገፅ እንከሎ እዩ።

ናይ መድሃኒት ሕክምና ዘድልዮም ሓደ ሓደ ኩነታት

ቃንዛን ስቃያት/Aches and pain

ጡብ እናጠብኽን እንከሎ ንቐለሕማም ርእሲ፤ ሓፈሻዊ ቃንዛ፤ ወይድማ ኣብ ወርሓዊ ጽግያት ፅቡቅ ቃንዛ መሕወዩ ፈውስታት ከም ፓራሰታሞል/**paracetamol** ወይካዓ ሕዋስ ናይ ፓራሰታሞል/ኮደነ (**paracetamol/codeine**) እዮም። ከብድ ንዘበለ ቃንዛ መዐገሲ እንተተደልዩ ኢቡፕሮፌን/**ibuprofen** ናብሮክስን/**naproxen**፤ ዲክሎፈናስ/**diclofenac** ወይካዓ ኣናልጀሲክ ክሬም/**analgesic creams**፤ ከምኡውን ጀልስን ንጨዋዳ ቃንዛን ሕማም መንጸጊ ይእዘዙ እዮም። ካብዚ ንዝገደደ ቃንዛ ማለት መርዘን ንሓጺር እዋን እንተኾይኑ ከም መርስይንዶል/**Mersyndol** ከምኡውን ፊሪናል/**Fiorinol** ዝተብሃሉ ከኒናት ይውሃብ፤ ግናስ ኣዘውቲርካ ንምውሳድ ወይካዓ እቲ ቃንዛ ቐፃላይ እንተኾይኑ ንሓኪምክን ክተዛርባ ኣለኽን። ብጀካ ሓኪምክን ፍቓድ ጡብ ከተጥባ እንተለኽን መፈናሚክ ኣሲድ/**Mefenamic**፤ ኢንዶመታሲን/**indomethacin**ን ኣስፒሪን/**aspirin** ዘይምውሳድ ይምረፅ።

ጉንፋዕን እንፍሉዌንዛ/Cold and flu

ጡብ እናጠብኽን እንከሎ ናይ ጉንፋዕን እንፍሉዌንዛ ምልክት ክርኣይ እንከሎ ነንበይኑ መድሃኒት ምውሳድ እምበር ፕሱዶፈድሪን/**pseudoephedrine** ናይ ክልቲኡ ፈውሲ ዝሓዘ ዘይምውሳድ እዩ። ሓደ ሓደ ግዜ እዚ ሕዋስ ዝሓዘ ብፍላይ ዕድምኡ ካብ ሰለስተ ዓመት ንታሕቲ ንዝኾነ እሞ ዝጠቡ ቆልዓ ብቐሊሉ ክሓርቐን ክዕግርግር ይገብሮ። ንናይ ኣፍንጫ ነፈጥፈጥ ናይ ጉንፋዕን እንፍሉዌንዛ ሕዋስ ከኒናት ካብ ምውሳድ ንኦክሰይሜታዞሊነ/**oxymetazoline**፤ ኦክሲሎመታዞሊን/ጸየለዐመጕቴዘዐሊነጐ ወይካዓ

ናይ ጥንሲን ቆልዓ ምውላድን መረዳእታ ወረቐቲ፡ ግንቦት/MAY 2002

ሕክምና/ፈውሲታትን ጡብ ምጡዋብ

ትራማዞሊን/**tramazoline** ዝተብሃሉ ዝሓዘ ብኣፍንጫ ዝንፋሕ ምውሳድ እዩ። ንጉሮሮ ሕማም ሎዘንጅስን ምጉጽጓጽ ፅቡቅ ከኸውን እንከሎ ፖቪዶን ኣዮዲን/**povidone iodine** ዝሓዘ መጉመጽመጺ ነቲ ቆልዓ ከጉድእ ስለዝኽእል ዘይምጥቃም እዩ። ጡብ ከተጥባ እንተለኽን ብሓደ ዝተሓወሰ ናይ ሰዓል ፈውሲ [ንኣብነት፡ ፎልኮዲን/**pholcodine** ንዝደረቐ ሰዓል፣ ከምኡውን ጋልፈነሲን/**gualphenesin** ወይካዓ ብሮምሄክሲን/**bromhexine** ንኣፍ ልቢ ሰዓል] ምውሳድ ፀገም የብሉን። ፕሱዶፈድሪን/**pseudoephedrine** ዝሓዘ ናይ ሰዓል ፈውሲ ዘይምውሳድ እዩ።

ኣዝማ/Asthma

ጡብ እናጦብኽን እንከሎ ናይ ኣዝማ ሕክምና ፈውስታት ከም ሳልቡታሞል/**salbutamol**, ተርቡታሊን/**terbutaline**፣ ቡሶናይድ/**budesonide**, በክሎመታሶን/**beclomethasone** ብትንፋስ ዝስሓብ ወይካዓ ስተሮይድ/**steroid** ከኒናት ምውሳድ ፀገም የብሉን እዩ። እንድሕር ተጠራጢርክን ምስ ሓኪምክን ወይካዓ ፋርማሲስት ኣረጋግፃ።

ረስኒን ቁጥዐ ኣካል[ኣለርጂ]/Hayfever and Allergies

ጡብ እናጦብኽን እንከሎ ናይ ረሰኒን ቁጥዐ ኣካል/ኣለርጂ ከርኣይ እቲ ሕክምና ብነብስ ወከፍ ምውሳድ ይምረፅ ኣንታዞሊን/**antazoline**፣ ናፋዞሊንን/**naphazoline** ንዓይኒ ንጣብ ዝውሃብ ከምኡውን ብናይ ኣፍንጫ መንጸጊ ዝውሃብ ከም ቡደሶኒይድ/**budesonide** ወይካዓ በክሎመታሶን/**beclomethasone** እዮም። መብዛሕትኡ ዝጸንሓ ቃንዛ መደንዘዚ ከኒናት [ንኣብነት ደክሎርፈኒራሚንን/**dexchlorpheniramine** ፈኒራሚን/**pheniramine**] ምጥቃም ብጣዕሚ ጥንቁቀቅ እዩ። ፈውሲ ቃንዛ ዘድንዝ ከትወስዳ እንከለኽን የፍዝዘክን እንተኾይኑ ነዚ ዝሰማማዕ ዘየድንዝዝ ፈውሲ ሎራታዲን/**loratadine** ምውሳድ እዩ። በሓፈሽኡ ሓዱሽቲ ዝኾኑ ናይ መደንዘዚ ዘይኾነ ፈውሲ ቃንዛ ከም ፈክሶፈናዲን/**fexofenadine**፣ ተርፈናዲን/**terfenadine**, ኣስተሚዞልን/**astemizole** ሰቲሪዚን/**cetirizine** ዘይምጥቃም ዝሓሸ እዩ ምኽንያቱ ሓደ ሓደ ግዜ ንዝጠቡ ቆልዓ ምዕግርጋርን ምሕራቐን ይፈጥረሉ።

ጥንሲ ምክልኻል/Contraception

ጡብ ነዘጥባ ደቂ ኣንስትዮ እሞ ምክልኻል ጥንሲ ዝደልያ ሚኒፒል ዝብሓል ነቲ መህጸን ንጥንሲ ዘዳልው ዝዋሓደ ሆርሞን ዘለዎ [ለቮኖርጀስትረል/**levonorgestrel** ወይካዓ ኖረቲስተሮን/**norethisterone**] ዝሓሸ ጠንቃቃ መገዲ እዩ። ጡብ ነዘጥባ ኣዶታት ናይ ምክልኻል ጥንሲ ከኒን ከወስዳ ፀገም እንተኾይኑ ውይ ግርጭት ዝፈጥር ስለዝኽእል በብሰለስተ ወርሒ ዝውሰድ መርፍእ መድሮክሰይፕሮጀስተሮን/**medroxyprogestrone** ፅቡቅ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መገዲ ይኸውን። እዚ ብመርፍእ ዝውሃብ ናይ መከላኸሊ ጥንሲ ናብ ጡብ ፃባ ከሓልፍ ዝኽእል ብጣዕሚ ውሑድን ጉድኣት ከምዘየምፅእ እዩ። ካልኦት ሓቢሩ ዝውሃብ መከላኸሊ ጥንሲ ከኒናት ንጥንሲ ዘዳልው ፈሳሲ ማለት ኦስትሮጅንን ፕሮጀስቶጀን ሆርሞን ስለዘለዎ ምውሳድ ኣየድልን ምኽንያቱ ኦስትሮጅን ስለዘለዎ ብዙሕ ፃባ ኣይነብረክንን።

ናይ ጥንሲን ቀልዓ ምውላድን መረዳእታ ወረቐቲ፡ ግንቦት/MAY 2002

ሕክምና/ፈውሲታትን ጡብ ምጡዋብ

ድርቀት/Constipation

ናይ መለስለሲ መዓናጡ ወይካዓ ኣብ ከብድኸን ምግቢ መለስለሲ ምውሳኽ [ንኣብነት፡ ፕስይሊም ሑስክ/ፐሰየለሊ-መ ሑሰከ] ወይካዓ ናይ ቀልቀል መለስለሲ [ንኣብነት፡ ዶኩሳተ/docusate] ጡብ ከተጥባ እንከለኽን ምውሳድ ኣየፍርሕን እዩ። ጥንክር ዝበለ ናይ መለስለሲ መዓንጡ እንተደሊኽን ዝሰማምዓኽን ሓኪምክን ወይካዓ ፋርማሲስት ይሕብረኽን እዩ። ንሰና/senna ወይካዓ ቢሳኮድይል/bisacodyl ዝብሓል መድሃኒት ብዙሕ መጠን ምውሳድ ናብቲ ጡብ ፃባ ይሓልፍ እሞ ነቲ ቀልዓ ውጽኣት ይገብረሉ።

ቫይታሚን፣ ማዕድንን ተኽሊ ቀመማት

ኣብ ጡብ ተጥባሉ እዋን መብዛሕትኡ ቫይታሚንን ማዕድንን ዘለዎ ምውሳድ ፀገም የብሉን። ካብ ተኽሊ ቀመማት ዝተሰርሓ ንምውሳድ እንተደሊኽን ነቲ ቀልዓ ከጎድእ ስለዝኽእል በጃኽን ፀገም ከምዘይብሉ ኣብ ናይ ጡብ ምጡባብ ጥንቃቐ ኣረጋግፃ [ንኣብነት፡ ብዙሕ መጠን ዘለዎ ፃዕዳ ሽንኩርቲ ነቶም ዝጠቡ ቀልዑት ከሕሞም ይኽእል]።

ኣልኮል

ኣብ ፃባ ጡብ ውሽጢ ዝርከብ ናይ ኣልኮል መጠን ምስ ናይ ኣዶ ኣልኮል ኣብ ደም ውሽጢ ሓደ እዩ [ኣብ ሓደ ግዜ ከዕቀን እንከሎ]። ኣብ ጡብ ተጥባሉ እዋን ብዙሕ ኣልኮል መስተ ምውሳድ የብልክንን። ኣብ ጡብ ተጥባሉ እዋን ናይ ኣልኮል ሳዕቤን ንምቅላል ቅድሚ ነቲ ቀልዓ ጡብ ምሃብክን ኣልኮል ከይሰቴክን ክልተ ሰዓት ክትፀንሓ ኣለክን [ንኣብነት፡ ኣርባዕተ ዝተለምዱ መስተታት እንተወሲድክን ቅድሚ ነቲ ቀልዓ ጡብ ምሃብክን ካብ ኣርባዕተ ክሳብ ሸሞንተ ሰዓታት ክትፀንሓ ይግባእ]።

ሽጋራ ምትካኽ

ጡብ ዘጥባ ኣዶታት ሽጋራ ምትካኽ ምግዳፍ ይሕሸን ወይድማ ብተኻኣለ መጠን ክንከያ ኣለዎን። ቅድሚ ንውላድክን ጡብ ምሃብ ወይካዓ ምስ ውላድክን ኣብ ሓደ ክፍሊ ውሽጢ እንተኾይንክን ሽጋራ ክትሰትያ የብልክንን። ሽጋራ ምስታይ ጠጠው ንምግባር እንተደሊክን ካብ ሓኪምክን ወይካዓ ፋርማሲስትናይ ምኽሪ ሓገዝ የድልየክን።

እዚ ጥራዝ ወረቐቲ ከም መምርሒ ጥራይ እዩ ካብዚ ብዝበለጸ መረዳእታ ንምርካብ ንሓኪምክን፣ ሸያጢ መድሃኒት፣ ናይ ዝወላዳን ቀልዑት ሓላዊ ጥዕና ነርሲ ወይካዓ ናይ ሮያል ደቂ ኣንስትዮ ናይ ሓደገኛ እጸ/ድራግ መረዳእታ ማእከል ኣዛርብ፡፡፡

ናይ ሮያል ደቂ ኣንስትዮ ኣስቤዳል ናይ ሓደገኛ እጸ መረዳእታ ማእኸል
ሰዓታት፡ 9am ንግሆ ክሳብ 5pm ድሕሪ ቐትሪ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ
ስልኪ፡ [03] 8345 3190
ኢሜል/Email: drug.information@thewomens.org.au
ድሕሪ ሥራሕ ሰዓት፡ መልእክቲ ምግዳፍ
ፋክሲ፡ []