



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

ንኣፍሪቃውያን ደቂንስትዮ ክሊኒክ ንናትኸን ምክንቲብ ስለምቕያር

ብዛዕባ ምቕያር

ናትኸን ንናትኺ ምቕያር ነርሲ ተኻይዶ ኢያ። ከይደቐስኸን ክምተበራብርኸን ትጸንሓ የግዳስ ናይ ከባቢ መደንዘዚ ይውሃበኸን እዩ።

ናብ ኣስበዳለ ቆፀሮ ቅድሚ ምምጻእ ነቲ ዝተውሃበኸን ናይ መደንዘዚ ክሪም ምልካይ።

እዚ ነቲ ከባቢ ክድንዘዝ ይሕግዝ፤ ነቲ መደንዘዚ መርፍእ ኣብትወስዳሉ እዋን ዝበለጸ ምቕያር ይፈጥር። ኣብ ቐዳማይ ቆፀሮታት ነቲ መጥባሕቲ እንተ ኻይዳ፤ እሞ እቲ ክሪም ከምተለክየን ቅድሚ ናትኸን መጥባሕቲ ምጅማሩ ብግብእ ምእንታን ክሰርሕ ግዘ ከምዝተውሃቦ እታ ነርሲ ተረጋግፅ እያ። ናይ ምቕያር ሥራሕ ካብ 30 ክሳብ 40 ደቐቕ ይወስድ እዩ።

ብድሕራሕ ንሸንቲ መቆጻጸሪ/ urinary alkaliizer (ብቐሊሉ ንምሽናይ ፈው ሲታት) ይውሃብ፤ ብድሕራሕ ድማ ክሳብ ዝሕሸኸን ተወሳኺ 30 ደቐቕ ቦቲ ክሊኒክ ትጸንሓ እሞ ናብ ዝኸን ምኻድ ትኸእላ።

ምሳኸን ዝጸንሕ ዝኾነ ሰብ ተሃልዩ እሞ ናብ ዝኸን ክወስደኸን ዝኸእል እንተሃልዩ ጽቡቕ እዩ።

ድሕሪ ምቕያር

ድሕሪ ምቕያር ሰብነትኸን ፍሉይ ዝበለ ስሚዒት ይነበር እዩ። ንኣብነት፡

- ኣብ ትሸናሉ እዋን ቅልጠፍን ጥንክር ዝበለ ይኸውን። ከምኡውን ድምጺ ይነበር።
- ናይ ወርሓዊ ጽግዖት ሓጺር፤ ከቢድን ብዝበለጸ ዝኸጥ ዝበለ ክኸውን ይኸእል። ከምኡውን ቁሩብ ሕመምን ብመጠኑ ናይ ደም ምርጋዕ ክነበረኸን ይኸእል።
- ብርክብ ስጋዊ ቁሩብ ሕመም ከምዘለዎን ናብ ርሕሚ/ብልዕቲ መእተዊ ስለዝገፍሓ ቅልል ዝበለ ስሚዒት ይነበር።

በዚ ዝስዕብ እንተተፈጠሩ ናብ ደቁኣንስትዮ እዋን ጸገም ምክንቲብ መውሃቢ ምምጻእ የድሊ፤ ናብ ሓፊሻዊ ሓኪምኸን/ GP ናብ ከባቢኸን ናይ ህጹጽ ሕክምና መውሃቢ ክፍሊ ምኻድ፡

- ብዛዕባ ዝፈሰኸን መጠን ደም ኣተሓሳሳቢ እንተኾይኑ።
- ማይ ሸንቲ እንተኣብዩኸን።
- ቦቲ ዝተለጠፈልኸን ከባቢ ሕመም እንዳገደደ እንተመጸኡ።
- ረስኒ፤ ምዝሓል ስሚዒት እንተሃልዩ ወይኻዓ ሓፊሻዊ ጥዕናኸን ጽቡቕ እንተዘይኾይኑ።
- ኣብ ናትኸን ርሕሚ ዝወጽእ ፈሳሲ ሕመም ጨፍ እንተሃልይዎ።

ንባዕልኻ ምሕላይ

ድሕሪ ምቕያር ቃንዛ ክስምእኸን ይኸእል። ናብ ሸቓቕ ክትኸዳ ናይ ምሕባጥን ዘይምቕያር ስሚዒት ክነበረኸን ይኸእል። ከምኡውን ንቁሩብ መዓልታት ቁሩብ ከቓጽለኸን ይኸእል፤ እዚውን ዝተለምዶ ኩነታ እዩ።

ነቲ ዘይምቕያር ንምቅላልን ነቲ ዝተለጠፈልኸን ንምክንቲብ ዝተዳለወ ሓዲሓዲ ሓሳባት ኣብዚ ይስዕቡ።

- ከም ፓራሲታሞል/ paracetamol ዘኣመሰለ ፈኸስታንዝ ዘጥፍእ ምውሳይ።
- ኣብ መጀመርታ መዓልቲ ዝተጠቐለለ በርድ ደጋጊ ምክንቲብ ዝተሰጠ ክጠፍእ ይገብር።
- ብጨው ውዕይ ማይ መሕጸቢ ዕቃር ብምኻን ነቲ ቃንዛ ክረጋግእ ይኸእል።
- ቀልጠፍኸን ነቲ ናትኸን ሞዴስ/ፓድ ምቕያር።
- ድሕሪ ሰብነት ምሕጻብ ሕመም ንምክልኻል ብጽጉይ ሸንማኖ ነቲ ከባቢ ክነቕጽ ምግባር።
- ኣብ ዝኸን ውሽጢ ብዘሎ ጥቓ ሸቓቕ ብጽጉይ ማይ ዝተመልኦ መቕደሕ ማይ ምቕማጥ። ድሕሪ ሸቓቕ ምጥቓም ነቲ ከባቢ ምሕጻብን ክነቕጽ ምግባር።
- እቲ ዝተለጠፈልኸን ድሕሪ ግዘ ብባዕሉ ከምዝሓቐኸን ከምዝጠፍእ እዩ።
- ክሳብ መሉእ ብመሉእ ትጥዕዩ ካብ ሰለስተ ክሳብ ኣርባዕተ መዓልታት እረፍቲ የድልዩኸን እዩ። ከቢድ ናይ ዝህ ሥራሕ ጠጠው ምግባር።
- እንዳጋና ርክብ ስጋዊ ድሕሪ ሰለስተ ሰሙናት ምጅማር ይኸእል ወይኻዓ ከምዘመቐውኸን ምጅማር ትኸእላ።

ምኸትታል

ድሕሪ ሰለስተ ሰሙናት ክንርእዩኸን ኢና። እዚ ብጽቡቕ ትጥዕና እንዳሃለኸን ንምርግጋጽ እዩ። ቅድሚ ናብ ዝኸን ምኻድ ቀፀሮ ይዳለው።

ክሊኒክ ንምርካብ ዝርዝር ኣድራሻ

ናይ FARREP ሠራተኛታት ዝርኽቡ ግዘ ካብ ሰቲይ ክሳብ ዓርቢ፤ ካብ ንጉሆ ሰዓት ካብ ንጉሆ ሰዓት 9am ክሳብ ድሕሪ ቐትሪ ድሕሪ ቐትሪ 5pm ተለፎን: (03) 8345 3058

ኢ.ሜል: farrep.program@thewomens.org.au
ወይኻዓ ብኸባቢኸን ዘሎ ናይ ማሕበረሰብ ሓለዎ ጥዕና ማእከል ንዘላ ናይ FARREP ሠራተኛ ኣዘራርባ።

ብዝተዛመደ መረዳኢታ ንምርካብ ኣብ ደቁኣንስትዮ ዌብሳይት/ዌብሳይቲ ምድላይ፡

- ንኣፍሪቃውያን ደቁኣንስትዮ ክሊኒክ
- ክሪም ምልካይ (ንናትኸን ምክንቲብ ስለምቕያር)

ኣይናተይን ምጣል፡ እዚ ሓቓዊ ጽሑፍ ወረቐቲ ንኣፊሻዊ መረዳኢታ ተባሂሉ ዝተዳለዎ ጥራይ። ብዛዕባ ናትኸን ድሊት ሓለዎ ጥዕና ፍልይ ዝበለ ምኸር ንምርካብ ካብ ናትኸን ናይ ጥዕና ሞያተኛ ምኸር የድልዩኸን። በዚ ሓቓዊ ጽሑፍ ወረቐቲ ተብሊኸን ንዘመ ጽእ ዝኾነ ጥፍፍት ወይኻዓ ንዝፍጠር ጉድዓት ብርዳል ደቁኣንስትዮ ኣስበዳላ ተቐባልነት የብሉን። ቐልጠፍኻ ሕክምና ክግበረልኸን እንተደሊኸን፤ በጃኸን ብኸባቢ ዝሉ ናይ ህጹጽ ሕክምና ክፍሊ ኣዘራርባ። © ናይ ርዳል ደቁኣንስትዮ ኣስበዳላ2016-2018