የኤፒዱራል ወይም የአከርካሪ ማደንዘዣ ከተደረገልዎ በኋላ ወደ ቤት ስለመሄድ።

the women's
the royal women's hospital

በኤፒዱራል ወይም በአከርካሪ መገጣጠሚያ ማደንዘዣ መውሰድ ምክንያት የሚመጡ ከባድ የጤና እክሎች በጣም አነስተኛ ናቸው።

ይሁን እንጂ፤ ከታች ከተዘረዘሩት ምልክቶች መካከል አንዱ ካጋጠምዎት እባክዎ ወዲያውኑ ሆስፒታል ጋር ይገናኙ።

እራስ ምታት

እራስ ምታት ሚያጋጥምበት የተለያዩ ምክንያቶች ቢኖሩም አብዛኛዎቹ ራስ ምታቶች የሚቃለሉት በእረፍት፣ ፈሳሽ በመጠጣት እና እንደ ፓራሴታሞል ያሉ መሰረታዊ የህመም ማስታገሻዎችን በመጠቀም ነው። የሚያስፈልግህ ነገር ካለ ለርስዎ ነርስ ወይም አዋላጅ ነርስ ይጠይቁ።

የሚከተሉት ካሉ ሆስፒታሉን ማነጋገር:

- እረፍት፣ ፈሳሽ መጠጣት እና እንደ ፓራሴታሞል ያሉ መሰረታዊ የህመም ማስታገሻዎችን ከወሰዱ በኋላ የእራስ ምታቱ ካልጠፋ
- ቁጭ ብለው ወይም ቆመው በሚተኙበት ጊዜ ራስ ምታትዎ ይበልጥ ከባድ ሆኖ ከተሰማዎ፤ ሆኖም በሚተኙበት ጊዜ ራስ ምታትዎ የሚቀልዎት ከሆነ፤
- ተጨማሪ ምልክቶች ካሉብዎ ማለትም እንደ የአንገት መገታተር፤ የመስማት ችሎታ መቀየር (የደወል ድምጽ፤ ወይም የተዘጋ ጆሮ ስሜት)፣ የማየት ችሎታ ችግር (ለምሳሌ በብርሃን መጨበርበር)፣ ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ የማለት የመሳሰሉ ችግሮች ካጋጠምዎት

የወገብ ህመም/Backache

ቀዶ ህክምናው በሚከናወንበት ቦታ ላይ በጀርባው ላይ የልስላሴ ስሜት ወይም መላላጥ ማጋጠም የተለመደ ነው። ይህ እስከ አንድ ሳምንት ድረስ ሊቆይ ይችላል፣ ነገር ግን የተለመዱ እንቅስቃሴዎችን ከማድረግ ሊያግድዎ አይገባም። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ መሰረታዊ የሆኑ የህመም ማስታገሻ ዘዴዎችን መጠቀም ይችላሉ።

የአከርካሪ ወይም የኤፒዱራል ማደንዘዣዎች ስር የሰደደ የጀርባ ህመም አያስከትሉም።

ለሚከተሉት ነገሮች ካስተዋሉ ከሆስፒታል ጋር መነጋገር ያስፈልጋል።:

- አዳዲስ ወይም ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሱ ያሉ የወገብ ህመሞች፤ ለምሳሌ የስቃይ ህመም ወደ አከርካሪ አጥንትዎ ወይም ወደ መቀመጫዎት ወይም እግርዎ የሚዛመተው ከሆነ፤እንዳሉ ነው።
- መርፌው ከተወጋበት ቦታ ላይ ቀይነት፣ እብጠት ወይም ፈሳሽ ማንጠብጠብ ካለ
- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ የሚል ስሜት ካጋጠምዎ

በታችኛው ሰውነትዎ ላይ የስሜት መለዋወጥ የሚሉ ናቸው

ከወለዱ በኋላ በአንዳንድ አካባቢዎች ድንዛዜ መሰማትየተለመደ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ይህ የሚሆነው ህጻኑን በምጥ በሚወልዱበት ጊዜ ህጻኑ በዳሌዎ ውስጥ ባሉት ነርቮች ላይ የግፊት ጫና ስለሚያደርስ ነው። ኣልፎ ኣልፎ ማደንዘዣው የመደንዘዝ ስሜት ሊያስከትል ቢችልም በአብዛኛው በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ሊጠፋ ይችላል።

በመቀመጫዎት ወይም በእግርዎት ስሜት ላይ የሚከተሉት አዲስ ለውጥ ካስተዋሉ ለሆስፒታሉ ያነጋግሩ:

- ድካም
- መደንዘዝ
- እንደ መርፌ የሚወጋ ህመም።

ለበለጠ መረጃ እና ምክር

አጣዳፊ የህመም አገልግሎት
ሮያል የሴቶች ሆስፒታል

ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ ሰዓት 8 (am) እስከ ከሰዓት በኋላ 4 (pm)
ስልክ: (03) 8345 2389

ምላሽ ከሌለ፤ እባክዎ የድምጽ መልእክት ያስቀምጡ።

ለጥሪዎ በ4 ሰዓት ውስጥ ምላሽ ካልሰጠን እባክዎ ከዚህ በታች በተገለጸው በስልክ ጥሪ ለማደንዘዣ መዝጋቢ እንዲያገናኝዎ ይጠይቁ።
ስልክ: (03) 8345 2000

አስተርጓሚ ይፈልጋሉን?

Interpreter

ካስፈለግዎ አስተርጓሚ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።

በቤተሰብ ሁከት ፈጠራ ድጋፍ

1800 Respect National Helpline

የጾታ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ወይም በቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ከደረሰብዎ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።
ቀን ወይም ማታ በማንኛውም ጊዜ መደወል ይችላሉ።
1800 737 732 1800respect.org.au

የእኔ የለሁበትም መግለጫ/Disclaimer: ይህ ሓቃዊ ጽሁፋዊ ወረቀት አጠቃላይ መረጃ ብቻ ያቀርባል። ስለ እርስዎ ወይም ልጅዎ የጤና እንክብካቤ በተመለከተ ግልጽ የሆነ ምክር ለማግኘት ከጤና ባለሞያዎችዎ ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል። ሮያል የሴቶች ሆስፒታል የጤና ባለሙያ ከማየት ይልቅ በዚህ ሓቃዊ ጽሁፍ ወረቀት ላይ በመመካትዎ ምክንያት ለሚደርስብዎት ኪሳራ ወይም ጉዳት ምንም ዓይነት ኃላፊነት አይቀበልም። እርስዎም ሆኑ ልጅዎ አጣዳፊ የሆነ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እባክዎ በአቅራቢያዎ ለሚገኘው የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።

© The Royal Women's Hospital 2025