

- አትክልትና ፍራፍሬን አብዝቶ መብላት
- ከሲጋራ ማጨስ፣ ከአልኮልና፣ ከድራግም መወገድ
- ንቁ መሆንና ሰውነትን በመጠኑ ማንቀሳቀስ ላንቺና ለሕፃኑ ጠቃሚ ነው።
- ሻይ፣ ቡና፣ ሶዳ መተው
- እንደ ዝምብ ማጥፊያ መሳይ ከሚረጩት የቤት መጻዳጃ ኬሚካሎች መራቅ
- የቅድመ-ወሊድ ትምህርትን መከታተል
- ከፎሊክ አሲድ ጋር ማልታይ ቪታሚኖችን መውሰድ



ከዚህም በላይ በኢንተርኔት፡-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

For more information by phone please call:

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526

በምትኖሩበት አካባቢ ነፃ፣ ወይንም ዝቅተኛ ዋጋ የሚከፈልባቸውን የፓፕ ቴስትና የማሞግራም ምርመራ ክሊኒኮችን ለማግኘት የሚከተሉትን መመልከት ያስፈልጋል፡-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer
Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org



ይህ ጽሑፍ የተዘጋጀው ከሚከተሉት ድርጅቶች ከመነጨ መረጃዎች ነው፡-

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

ለሴቶች የዘወትር የጤና

ምርመራዎች
(Women Exam-Amharic)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

የማሕፀን ምርመራ (ፓፕ ቴስት)

ፓፕ ቴስት ወይም ፓፕ ስሜር የሚባለው ዶክተር ወይም አስታማሚ በትንሽ የጥጥ መጥረጊያ ከአፈ-ማሕፀን ሕዋስን ጠቅሶ ሲያነሳ ነው። ይህ ቀላል ምርመራ በመጠኑ የመከፋት ስሜት ቢኖረውም እንኳን ለሕይወት አደገኛ ሊሆን የሚሆውን የካንሰርን ሕመም መኖሩን ሊያገኝ ይችላል። ከ 18 ዓመት ዕድሜ በላይ የሆኑት ሴቶች ሁሉ በየዓመቱ አንዴ መመርመር ይገባቸዋል። አንዲት ሴት ከ 18 ዓመት ዕድሜ በፊት ግብረ-ስጋን ከጀመረች በየዓመቱ ይህን ምርመራ ማድረግ ይገባታል።

በየዓመቱ በሚደረገውን የማሕፀን ምርመራ ከወገብ በታች ያለውን ልብስሽን በሙሉ አውልቀሽ በምርመራው ጠረጴዛ ላይ በጀርባሽ እንድትተኝ ትጠየቁያለሽ። እግሮችሽ ወደ ላይ ከፍ እንዲሉ ይደረጋሉ። ዶክተሩ፣ ወይም አስታማሚው አንድ መብራትና ሌላም የሕክምና መሣሪያ ይዞ በሁለቱ በእግሮችሽ መካከል ይቀመጣል።

ተጨማሪ አስታማሚ በክፍሉ እንዲኖር መጠየቅ ትችላለሽ። ዶክተሩ፣ ወይም አስታማሚው ብልትሽን በመመልከት፣ ውስጥሽን መርምሮ ፓፕ ቴስት የተባለውን ይፈጽማል። ይህም ብልትሽ ሙሉና አፈ-ማሕፀንሽ ጤና መሆናቸውን ለማወቅ ነው።

ምርመራው አስተማማኝ እንዲሆን ለምርመራ ከመሄድሽ በፊት ለሦስት ቀን ያህል፦

- ዱሽ* (ሴት የብልት ሳሙና ማጠብያዎችና፣ ማለቃለቅያ) አለመጠቀም።
- ታምፖን አለመጠቀም።
- የሴት ብልት ክሪምዎች ሆነ ወደ ብልት የሚገቡ ሳፖዚቶሪዎች አለመጠቀም።

* ብዙ ሓኪሞች፣ “ዱሽ” የሚባለውን የሴት ብልት ውስጥ በተለያዩ ሳሙና ማጠብና ማለቃለቅን ፈጽሞ አይደግፉም። የሴት ብልት በተፈጥሮው ራሱ፣ ራሱን የሚያጸዳ ባሕሪ ስላለው፣ ዱሽ በሽታን ያመጣል፤ በተላላፊ በሽታ የመያዝን ዕድልም ከፍ ያደርገዋል። በዚህ ላይ ዱሽ እርግጠናን አይከላከልም ይላሉ።

- የሴት ብልት ለመዓዛና (ዲኦራራንት) የሚረጨጩ ዱቄቶች አለመጠቀም።
- በግብረ-ስጋ አለመገናኘት

የጡት ምርመራ

በጡት የጓጎሉ ዕበጥ መሳሕ ሲኖሩ የአደጋ፣ ወይም ለሕይወት አስጊ በሽታ ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ። ሴት ዓመታዊ የጤና ምርመራ ስታደርግ ጡትዋን በሓኪም ወይም በአስታማሚ ማስመርመር ይገባታል። ጡቶችዋ የጓጎሉ፣ የጎደጎዱ፣ ወይም ቀልቶ ፍም የመሰለ ነገር እንዳይኖርበት ሓኪሙ ወይም አስታማሚ ይመረምራሉ።

ሁሷም ሴት ጡትዋን ራሷ መመርመርና፣ ያበጡ፣ የጓጎሉ፣ የጎደጎዱ፣ የቀሉ፣ ወይም ከጫፉ ፈሳሽ ነገር እንዳለ መመልከት ይገባታል። አንዳንድ የጓጎሉ የሚመስሉ ምንም ጠንቅ የሌለባቸው ቢሆኑም፣ ዶክተር ወይም አስታማሚ መርምሮ ደህና መሆናቸውና አስጊ ነገር እንዳልወጣ ማረጋገጡ ይበጃል። በየወሩም አንዴ የራስሽን ጡቶች ራስሽ በመፍተሽ ገላሽን ማወቅ፣ አዲስ ነገርም ቢወጣ በቶሎ ለማግኘት ይረዳሻል።

ማሞግራም (የጡት ኤክስሬይ)

ማሞግራም ካንሰር በጡት እንዳይኖር የሚመለከት የኤክስሬይ ምርመራ ነው። ከዓመት በላይ ለሆኑ ሴቶች በየዓመት፣ በየሁለት ዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ማድረግ ይገባቸዋል።

በማሞግራም ምርመራ ጊዜ ዶክተሩ፣ ወይም አስታማሚው ጡትሽን በሁለት ስላን መሳይ አስገብተው በመቀርቀር አንድ ንጹሕ የኤክስሬይ ስእል ያነሳሉ። መጠነኛ የሆነ የመከፋት ስሜት ቢሰማሽም ለአንድ ደቂቃ ያህል ነው። ማሞግራምና የጡት ምርመራ የጡት ካንሰርን ገና ሲጀምር በጊዜ ለማግኘት ስለሚረዱ በጣም ጠቃሚ ናቸው።

የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ

የቅድመ-ወሊድ የሕክምና እንክብካቤ በእርግጠናሽ ወራት አንቺና ሕፃንሽ የምታገኙት ነው። ጤና ሕፃን ለመውለድ የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ በጣም ያስፈልጋል። ሁሉም እርጉዝ ሴት የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ ማግኘት ይገባታል። ሓኪም የሚያዝዘውን ሁሉ መከታተል ያስፈልጋል። እነዚህም፦

