

The Jean Hailes Foundation for women's health

ብዕድመ ጽግያት ደው ዝበለን ደቂኣንስቶን መሕረሲትን ምርድዳኝ

ብዕድመ ጽግያት ጠጠው ምባል እንታይ እዩ?

እዚ ንደቂኣንስቶ ብብወርሂ ዝመጽእ ጽግያት ጠጠው ዝብለሉ ግዜ ክኸውን ከምኡውን ኣብ ደቂኣንስቶ ሕይወት ዘሎ ተፈጥሮዊ እጅም ግደ ይኸውን። እዚ ማለት ናይ ደቂኣንስቶ ቐዳማይ ጽግያት ከምዝጅምር ናይ ምውላድ ዓመታት'ውን ይውዳእ ማለት እዩ። መብዛኤትኣን ደቂኣንስቶ ዕድሜኣን ኣሞንኣ 45 ክሳብ 55 ዓመት ክኸውን እንክሎ ጽግያት ጠጠው ይብል እዩ።

ቐድሚኛ ናይ መወዳእታ ጽግያት ጠጠው ምባል፣ ካብ 2 ክሳብ 6 ዓመታት ናይ ጽግያት ጠጠው ምባል ምልክታት ምርኣይ ይጅምር እዩ። እዚ ግዜ ዘይምዕራይ ናይ ጽግያት ጠጠው ምባል (perimenopause) ተባሂሉ ክጽዋእ እንክሎ - ካብ ዘይልሙድ ምምጻእ ዝጀመረሉ እዋን ክሳብ ቐዳማይ ዓመት ብድሕሪ እቲ መወዳእታ ዘይምዕራይ ጽግያት ግዜ ይኸውን።

ደቂኣንስቶ ኩለን ናይ ጽግያት ጠጠው ምባል ምልክት ኣለወንዶ?

- 20 ካብ ሚእቲ ደቂኣንስቶ ምልክት የብለንን
- 60 ካብ ሚእቲ ደቂኣንስቶ ልዙብ ምልክት ኣለወን
- 20 ካብ ሚእቲ ደቂኣንስቶ ከበድ ምልክት ኣለወን

ቐዲሙ ናይ ጽግያት ጠጠው ምባል እንታይ'ዩ?

እዚ ቐድሚኛ ዕድመ 40 ዓመት ዝመጽእ ኣብ መደበኛ ግዜ ቐዲሙ 'premature menopause' ዝመጽእ ይብሃል። እዚ'ውን ክመጽእ ዝክእል።

- ብተፈጥሮ እቲ ናይ እንቋቐሎ/ዘርኢ መፍሪይ ሥራሕ ጠጠው ክብል እንክሎ
- ብሕክምና መጥባሕታዊ ነቲ ናይ ደቂኣንስቶ እንቋቐሎ/ዘርኢ መፍሪይ ክወጽእ እንክሎ
- ብሰነ-ቐመማት ኬሚካል ንመንሽር ሕክምና ካብ ኬሞተራፕይ/ራዲዮተራፕይ ይኸውን።

ቐዲሙ ጽግያት ጠጠው ዝብለን ደቂኣንስቶ ንኣዕሚ ድኽመትን (osteoporosis) ንሕግም ልቢ ፀገማት ክቻላዓ ይኸእላ ምክንያቱ ንብዙሕ ግዜ ናይ ኦስትሮጅን ነጥረ ነገር (oestrogen) ውሑድ ኣቅን ስለዝነብረን እዩ። ቐዲሙ ጽግያት ጠጠው ናይምባል ፀገም እንተገልጾኹን ንሓኪምኹን ምዝራብ ኣድላይ እዩ።

ጽግያት ጠጠው ኣብዝብለሉ እዋን ሰብነትክን እንታይ ይኸውን?

ጽግያት ጠጠው ንምባል ክቻረብ እንክሎ ብቲ ናይ ደቂኣንስቶ እንቋቐሎ/ዘርኢ መፍሪይ ሰብነት ኣበራባሪ ሆርሞን (oestrogen) ምፍራይ ይቐንስ እዩ። ኣብዚ እዋን እቲ ናይ ሰብነት ኣበራባሪ ሆርሞን ዓቅን መጠን ብዝበለፀ ክለዎዎ ይኸእል እዩ። እዋን ነዞም ለውጢታት ብቲ እዋን ጽግያት ክመጽእ እንክሎ ክርኣይ ይኸእሉ እዮም።

- እዋን ጽግያት ክነውሑ፣ ክሓጽር ወይካዓ ብዝተማዛብዎ መንገዲ ክመጽእ ይኸእል
- ብዙሕ ደም ክፈሰስ ይኸእል
- ደም ክይሃሰብካዮ ምምጻእን ብብዝሕ ምፍሳስ ይኸእል (ሓኪምኹን ምርኣይ)

ኣብ መወዳእታ ናይ ሰብነት ኣበራባሪ ሆርሞን ዓቅን ይቅንስ እዋን ናይ ደቂኣንስቶ እዋን ጽግያት ምስናይ ተፈጥሮዊ ጽግያት ንሓዋሩ ጠጠው ናይምባል ግዜ ይበጽሕ። ናይ ደቂኣንስቶ ተፈጥሮዊ ጽግያት ጠጠው ካብዝበለሉ ክሳብ ኣደ ዓመት ዝኸውን ናይ ወሊድ ምቐፃፀሪ ምውላድ የድልይ እዩ።

ካልእ ምልክታትን ፀገማትን

ናትካ ሰብነት ኣበራባሪ ሆርሞን ዓቅን ክቐየርን መጨረስታ ጠጠው ክብል እንክሎ፣ ኣብዚ ዝስዕብ ኣደ ኣደ ኣካላዊን ስሚዒታዊን ፀገማት ምርኣይ ትጅምር ኢኻ።

- ስርቦት ደምን ብምሽት ርሃጽ
- ምህዘንን ቃንዛታት
- ኣብ ትሕቲ ቆርቦት ኣሰኸሰኸ ምባል ወይካዓ ምስሓይ
- ርእሲ ሕማም
- ብልዕቲ/ርሕሚ ምንቓፅ
- ናይ ርክብ ስጋ ድሌት ዓቅሚ ምቅናስ
- ብዙሕ ግዜ ምሻን
- ድኻም
- ብቐሊሉ ዝሓርቐ
- ምጉሃይ
- ፀገም ድቓስ
- ልዑል ባዕልኻ ዘይምሕላው
- ብቐሊሉ ምርሳዕ

ንባዕልኻ ከመይ ክትሕግዝ ከምትክእል?

1) ጥዑይ ኣመጋግባ

ብዙሕ ዝተፈላለዩ መግቢታት ምምራፅ

- ኣደሽቲ ኣታኸልቲታት፣ ፍሪታት፣ ጥራጥረን ዘይተቐልጠ እኸሊታት
- ፈሳሲ ምውሳኽ (ኣብግዓልቲ 6-8 ብርጭቆ ማይ)
- ካፌን ምቅናስ (ቡን፣ ሻይ፣ ኮላ፣ ቐኮላት)
- ካብ ኣልኮል ምእቓን፣ ኣብ መዓልቲ 1-2 ብርጭቆ ወይካዓ ዝውሓደ መደበኛ ኣልኮል
- ብዙሕ ካልሲየም ንጥረ ነገር ዘለዎን ውሑድ ስብሐ ዘለዎ ካብ ጻባ ዝተሠርሓ መግቢ
- ኣብ ሰሙን ብዙሕ ግዜ ምስመግቢ ቁሩብ ቐይሕ ስጋ፣ ኣሳ ወይካዓ ደርሆ ጌርካ ምውሳድ
- ካብ እኸሊ ዝርከብ ንጥረ ነገር/phytoestrogens (plant oestrogens)
 - ብዙሕ ግዜ ዝተፈላለዩ መግቢታት ነዚ ንጥረ ነገር (phytoestrogens) ይሕዙ እዮም። ብጣዕሚ ፅቡቕ ዝኾኑ መንጭታት ከምናይ ኣዳጉራ ጻባ፣ ሕንባሻ እንጠጠዕ፣ ኣዳጉራ፣ ቕጫ ኣዳጉራን ጥራጥረ እኸሊታት እዮም።
 - ኣብ ጽግያት ጠጠው ዝብለሉ እዋን ንዝተዳኸሙ ኣደ ኣደ ናይ ተፈጥሮዊ ንጥረ ነገራት (oestrogens) ብዞም ናይ እጽዋት (plant oestrogens) ይተኻእ እዋን ናይ ሕማም ፀገማት ክቐንስ ይኸእሉ እዮም። ከም ኡ'ውን ናይ ኮለስትሮልን ደም በዚሕን ፀገማት ይቐንሱ እዮም።

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit	tel	(03) 9562 6771
PO Box 1108, Clayton South,	toll-free	1800 151 441
Victoria, Australia 3169	fax	(03) 9548 9120
173 Carinish Road, Clayton,	email	education@jeanhailes.org.au
Victoria, Australia 3168	web	www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

ብዕድመ ጽግያት ደው ዝበለን ደቂኣንስቶን መሕረሲትን ምርድዳኝ

2) ብዙሕ ጊዜ ናይ ኣካል ምንቅስቃስ/ Regular Physical Activity

ኣብ ሰሙን ውሽጢ መብዛሕትኡ መዓልታት ን30 ደቂቕ ዝኸውን ናይ ኣካል ምንቅስቃስ ምግባር።

- ንልቢን ንሓፊሻዊ ሓለዎ ጥዕና ይሕግዝ እዩ
- ዕድመኸን ክውስኸን እንከሎ ናይ ኣካላዊ ስርሒት ስለዝዳኸም ክብደትኸን ከይውስኸን ንምቁፅፅር ይሕግዝ
- ግቡእ ዝኾነ ናይ ክብደት ምንቅስቃሳት ምግባር (ንኣብንት፣ ዘንቐቐሕ ብእግሪ ጉዕዞ፣ ጓይላ) ከምኡውን ናይ ሓይሊ ድልዳላ ምንቅስቃስ ትምህርቲ (ንኣብንት፣ ክብደት ምልዓል) ንኣጽምጣት ጥዕና፣ ንጅማት ጥንካረን ኣጽሚ ከይጉዳእ ይሕግዝ እዩ። ከምኡውን ሚዛን ክተመጣጥንን ብምውዳቕ ከይትጉዳእ ይሕግዝ እዩ።
- ስሚዒት ናይ ምዝንጋዕን ደሕንነት ብምሃብ ብዝነብረና ናብራ ጭንቀት ጸገም ብዝበለፀ ያጸረና እዩ።

3) ሺጋራ ዘይምትካኸ

4) ሓለዎ ጥዕና ስሚዒትኸን ምሕላው

ሓደ ሓደ ደቂኣንስቶ ባሕሪኣን ይለዎዎ፣ እዚውን ከምዘይተረር ጭንቀትን ዘበላጭው ባሕሪ እዩም። መብዛሕትኡ ጊዜ እዞም ፀገማት ምስ ኣካላዊ ለውጢታት ይተሓሳዩ፣ ማለት ከምስርቦት ደም፣ ብምሽት ርገጽን ድቃስ ምስኣን እዩም።

መብዛሕትኡ ጊዜ ናብራ ብምልዎ፣ ኣካላዊ ፀገማት ብምቁፅፅር ሓፍሻዊ ደሕንነትካ ክምሃየኻ ይኸእል እዩ። ከምኡውን ናይ ጥዕና ስብሙያ ክተዛርባ ይኣደል እዩ።

5) ብዙሕ ጊዜ ካብ ማህጸን ጫፍ ዋህዮ ብምውሳድ መርመራን ናይ ጡብ መርመራ

- ብክልተ ዓመት ሓደ ጊዜ ናይ ናይ ማህጸን መርመራ (ናይ ሓለዎ ጥዕና ሓኪምኸን ኣዘራርባ)
 - ብክልተ ዓመት ሓደ ጊዜ ጡብ መርመራ/mammogram (ዕድመኸን ካብ 40 ዓመት ንላዕሊ እንተኾይኑ ብናጻ ግልጋሎት ትረኽባ፣ ዕድመኸን ካብ 50 ዓመት ንላዕሊ እንተኾይኑ ድማ መዘካከሪ ይልኣኸልክን እዩ)
- ብስልኪ ቕፅፅ: 13 20 50 ብምድዋል ኣብ ጡብ መርመራ መግቢሪ ማእከል ቆጶር ምድላው።

ብዕድመ ንዝመጽእ ጽግያት ጠጠው ምባል ፀገም እንታይ ዓይነት ሕክምና ይሕግዝኸን?

ናይ ሆርሞን ሕክምና (HT) (ከምኡውን ናይ ሆርሞን ምቅያር ሕክምና ተባሂሉ ይጽዋእ - HRT):

ብጽግያት ጠጠው ብምባል ንዝመጽእ ጸገማት ናይ ሆርሞን ሕክምና ይሕግዝ እዩ።

ናይ ደቂኣንስቶ ጽግያት ጠጠው ብምባል ዓይነት ኣነባብራ ክጉዳእ እንከሎ ናይ ሓጺር ጊዜ ሆርሞን ሕክምና ንምውሳድ ፅቡቕ መግረቂ ይኸውን። ይኸን እምበር ዝኾነ ሕክምና ብዘይ ምግርጫው ኣይኸውንን እዩ።

ብዛዕባ ሆርሞን ሕክምና (HT) ምውሳድ ናይ ነብስወክፍ ውሳኔ ክኸውን እንከሎ ነንሕዲኣን ብዛዕባ ዘምጽኣ ፀገማት፣ ጥቕሚታት፣ ዘተሓሳስባን ካልኦት መግረጽቲ ዝምልከት ድሕሪ ሓኪም ምዝርራብን ይኸውን።

ናይ ሆርሞን ሕክምና (HT) ዝወስዳ ደቂኣንስቶ ኩለን ኣብ ዓመት ሓደ ጊዜ ብሓኪመን መርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ተፈጥሮዊ ሕክምና/Natural Therapies:

ብተፈጥሮዊ ሕክምና ዝተፈላለዩ ሕክምና ወይካዓ ኣቐራርባ ማለት ከምናይ ቆጽላቆጽሊ፣ ብመርፍእ ኣክፕንክቸር፣ ብልምዲ ዝወሃብ (homeopathy) ከምኡውን ናይ ቻይና ባህላዊ ሕክምና ብዙሕ ጊዜ ደቂኣንስቶ ንናይ ጽግያት ፀገም ክቆፀሩ ይጥቀማሉ እዮን። ብናይ ምዕራባውያን ሕክምናታት ክግለፀ ከምዝተኻኣሎ ኣብ ሓደ ሓደ ደቂኣንስቶ ናይ ተፈጥሮዊ ተኸሊን እፀዋት ሕክምና ምግባር ደስ ዘይብል ግርጭት ከምዘለዎ ምዝኻር ኣገዳሲ ይኸውን። ንነዊሕ ጊዜ ንምውሳድ መምርሒ ንምርካብ ብመድሃኒት ዘይኣምን (naturopath) ሰብሙያ ምርኣይ ኣድላይ እዩ።

ብዙሕ ጊዜ ተፈጥሮዊ ሕክምናታት ምስ ሆርሞን ሕክምና ብሓርባ ምውሳድ ይኸእል እዩ። ክልቲኦም ማለት ሓኪምኸን ናይ (naturopath) ሰብሙያ ዝሕብዎ መግለጺ ብንጹር ክፍልጡ ኣገዳሲ ይኸውን።

ንዝበለፀ መረዳእታ ወይካዓ ብቋንቋኩም ሓበሬታ ኣብዝውሃበሉ ትምህርቲ ንምስታፍ፣ በጃኹም ብስልኪ ቕፅፅ 1800 151 441 ደዊልኸን ን The Jean Hailes Foundation Education Unit ኣዘራርባ።