



# ነቀርሳ ከሚያስከትለው ድካም ስለማገገም

ነቀርሳ ላለባቸው ሰዎች፣ ቤተሰባቸውና ጓደኞች

ድካም ሲባል በብዙ የነቀርሳ ሰነዶች እና ህክምና (ከሞተራቲቲ፣ ራዲዮተራፒ፣ የሆርሞን ህክምና እና አንዳንድም የቀዶ ጥፍ) በሚያካሂዱ ሰዎች ላይ የሚደርስ ከፍተኛ የድካም መንፈስ ነው።

በነቀርሳ ህመምና በነቀርሳ ህክምና ምክንያት ስለመከሰት ድካም ለሚነሱ ጥያቄዎች ብዙጊዜ በዚህ የመረጃ ማቅረቢያ ወረቀት ላይ ምላሽ ቀርቧል።

## የነቀርሳ ድካም ምን ማለት ነው?

የነቀርሳ ድካም ማለት የድካም መንፈስና የጉልበት ማጣት ይሆናል። ድካም በነቀርሳና ህክምናው የሚከሰት በጣም የተለመደ ችግር ነው።

የነቀርሳ ድካም በየቀኑ ከሚከሰት የድካም መንፈስ በጣም ይለያል። በድንገት ሊከሰት ይችላል። በየቀኑ የሚከሰት የድካም መንፈስ ሳይሆን በአካል እንቅስቃሴ ወይም በቀን ለረጅም ጊዜ ስለተንቀሳቀሱ የሚከሰት አይደለም። ይህን ድካም አረፍት በማድረግ ለማስወገድ ሁልጊዜ አይረዳም። ህክምናዎን ካጠናቀቁ በኋላ ለሳምንታት፣ ወራት ወይም ዓመታትም ቢሆን ችግሩ ሊጠፋ ይችላል። ሀኪሞች ይህንን 'የማይደን ድካም' ወይም - የረጅም ጊዜ ድካም ብለው ይጠሩታል። ይሁን እንጂ ብዙዎች ሰዎች ህክምናቸውን ካጠናቀቁ በኋላ በሰድስት ወራትና አንድ ዓመት መካከል ባለው ጊዜ ውስጥ ወደ መደበኛ ጉልበት ሃይል እንደገና ያገኛሉ።

ድካም ስሜትን ሊጎዳ ስለሚችል ያስፈራል። በርስዎ የኑሮ ዘርፎች ላይ በአብዛኛው ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።

## ድካሙ እንዴት ይታወቃል?

በተለያዩ ሰዎች ላይ የተለያዩ ምልክቶች ይታያሉ። የነቀርሳ ድካም ያለበት ሰው የሚታወቀው የድካም ስሜት፣ በጣም ሃይል ማጣት፣ እንቅልፍ፣ መደንዘዝ፣ መዛል፣ መደናገር ወይም ትእግስት የማጣት ስሜት ያሳያል። አንዳንዶቹ ሲናገሩ 'በአጠቃላይ ሰውነት ላይ የሚከሰት' በማለት 'ሊጠፋ አይችልም' ይላሉ። ሌሎቹ ደግሞ ትንሽ ከተንቀሳቀሱ በኋላ ይደክማቸዋል ወይም እጅ እግራቸውን ያማቸዋል እንዲሁም የትንፋሽ አጥረት ይሰማቸዋል።

ብዙ ሰዎች በደረሰባቸው ማንኛውም ነገር ሳቢያ የነቀርሳ ድካም አይመጣም። ብዙ ጊዜ ለመግለጽ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፤ እንዲሁም ሌሎች ለመረዳት ይከብዳቸዋል።

## ድካም በሰዎች ላይ እንዴት ችግር ይፈጥራል?

ነቀርሳ ያለባቸው ብዙ ሰዎች እንደሚሉት ድካም ካለባቸው ነቀርሳና ህክምና ጋር በተዛመደ የሚከሰት ከባድ ችግር ነው። በሰዎች አስተሳሰብ ላይ እንዲሁም ስሜታቸው እንዴት እንደሚሆን ድካም ችግር ሊፈጥር ይችላል። የድካም መንፈስ ያለበት ሰው ምናልባት የሚከሰት ግርጭት:

- ብዙ እንቅልፍ ይፈልጋል ወይም ለመተኛት ይቸገራል
- የጤና፣ ስሜታዊ እና/ወይም የአእምሮ መዳከም ያሳድርበታል
- ክንድና እግራቸው ከባድ መስሎ ይሰማቸዋል
- መደበኛ የሆኑ ነገሮችን ላለማድረግ ፍላጎት ማለት እንደ ምግብ መውሰድ፣ ከጓደኞችና ቤተሰብ ጋር ማውራት ወይም አቃ መገብየትን አይፈልጉም
- በአንድ ነገር በግልጽ አትኩሮ የማሰብ ችግር ያጋጥማል

- የግብረሰጋ ግንኙነት ስሜት ማጣት
- ሁሉም ነገር አስቸጋሪ እንደሆነ ማሰብ። በነዚህ ስሜቶች ሳቢያ ሰዎች አስተሳሰባቸውና ስሜታቸው ቀዝቀዝ ያለ ሊሆን ይችላል።

አንዳንድ ሰዎች የጭንቀት መንፈስ ሊያጋጥማቸው ይችላል። በአንድ ሰው ላይ ብስጭት ከቀጠለ ማለት ጥዋት ከእንቅልፍ የመነሳት ችግር ካለበት፣ ቀደም ሲል በሚያሰደስቱት ነገሮች ላይ ስሜት ካጣ ለህኪማቸው ማነጋገሩ ጠቃሚ ሲሆን፤ ለ Cancer Helpline/ነቀርሳ አርዳታ መስመር በስልክ 13 11 20 መደወል ወይም ለ Multilingual Line/መድብለ ቋንቋ መስመር በስልክ 13 14 50 መደወል ነው። የጭንቀት መንፈስ ሊኖራቸው ስለሚችል መማክርት ወይም ህክምና ማካሄድ ሊረዳ ይችላል።

*‘ህክምናዎን ካጠናቀኩ ከአምስት ወር በኋላ አሁንም ለምን የድካም መንፈስ እንዳለብኝ አላውቅም ... ይህንን እንደ ማሻሻል እንደሚቻል ስላላወኩኝና የሚደረገው እንደዚያ ስለነበር ፈርቶ ነበር፣ ይህም ወደ ነበርኩበት መደበኛ ሁኔታ መመለስ አልቻልኩም እንዲሁም የቀድሞው ጉልበት ሃይሌ በምንም አይመለስም በሚል ፈርቶ ነበር።’ (Georgina)*

**ለነቀርሳ ድካም መንስሄው ምንድን ነው?**  
 በህክምና ጊዜ ከዚህ በታች ባሉት የነቀርሳ መድሃኒቶች ጋር በተዛመደ ችግር ሳቢያ ድጋም ሊፈጠር ይችላል:

- ኪሞተራፒ/Chemotherapy
- ራዲዮተራፒ/Radiotherapy
- ቀይ ጥገና
- የአጥንት መቅኒ ማስተላለፍ
- ህይወታዊ በሆኑ ህክምና/Biological therapies
- የሆርሞን ህክምና/Hormone therapies.

ከነዚህ ህክምናዎች ውስጥ አንዳንዶቹ የሚፈጥሩት ችግር በቀ የቀይ ደም ሴሎች (የደም ማነስ

በሽታ/anaemia) ባለመኖራቸው ይሆናል። የደም ማነስ በሽታ ማለት አክቲቭጅንን በሰውነት ውስጥ የሚሸከመው የቀይ ደም ሴሎች አነስተኛ ሲሆኑ ነው።

ነቀርሳ የድካም መንፈስን ሊያመጣ ይችላል። አንዳንድ የነቀርሳ አጠቃላይ መርዛማ ነገሮችን ይፈጥራሉ። እነዚህ ለድካም መንፈስ ምክንያት ሲሆኑ ወይም ሰውነት ጠቃሚ የሆኑ ማእድኖችን እንደ ፖታሲየም/potassium እና ካልሲየም/ calcium ከማፍለቅ ያቆማል።

የነዚህ ማእድኖች መጠን በጣም ዝቅ በሚልበት ጊዜ ታዲያ በጅምቶች ላይ ችግር በመፍጠር የሃይል ማጣትና የድካም መንፈስ ሊፈጠር ይችላል። አንዳንድ የነቀርሳ ህክምና የሆርሞን መጠንን በመበከል የጉልበት ሃይል መጠንን ሊቀንስ ይችላል።

ነቀርሳ ላለበት ሰው የድካም መንፈስ ሊያሳድሩበት ከሚችሉ ሴሎች ነገሮች፣ በሚገባ አለመብላት፣ ህመም፣ በደንብ አለመተኛት፣ የጭንቀት መንፈስ፣ በጣም ማዘንና መከፋት፣ ከተላላፊ በሽታ ሲያገግሙ፣ አንዳንድ መድሃኒቶች እና የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ ይሆናሉ።

አንዲሁም ነቀርሳ ያለባቸው ሰዎች በሌላ የጤና ችግር ማለት በህመም ማስወገጃ መድሃኒት፣ በሰውነት የሚመነጭ ንጥረ ነገር፣ በእንቅልፍ ክኒኖች ወይም በጸረ-ድባቄ እና በሰሜታዊ ችግሮች የሚከሰት ተጽእኖ ሳቢያ ሊበከሉ ይችላሉ።

የነቀርሳ ድካም መንስሄ ምን እንደሆነ ህኪሞች ለማወቅ ሙከራ በማድረግ ለመቆጣጠርና ለማከም ጥሩ ዘዴዎችን ይቀይሳሉ።

**ከነቀርሳ ድካም ጋር ሰዎች እንዴት ይቋቋሙታል?**  
 የነቀርሳ ድካም ካለብዎ ስለ ችግሩ አርስዎ አምነው ለሌሎችም ግልጽ ማድረግ። ለዚህ ችግር ሊረዳ የሚችል ህክምና መድሃኒት ካለ ለህኪምዎ መጠየቅ።

ነቀርሳ ላለባቸው ሰዎች አንዳንድ ዘዴዎች እንደሚከተለው ይሆናል።

- መቆጣጠር ለሚችሉት ጥቂት የአካል እንቅስቃሴዎች ማቀድ
- ሲደክምዎ አረፍት መውሰድ
- ለረጅም ጊዜ አንድ ረጅም አረፍት ከመውሰድ የአጭር ጊዜ እንቅልፍ ወይም አረፍት ብዙ ጊዜ መውሰድ
- ምቹ ያልሆነ ነገር አለማድረግ
- በጣም ከመድከምዎ በፊት ማቆም
- በሚገባ መብላትና ብዙ ፈሳሽ መውሰድ። አንዳንድ ሰዎች ብዙ ፍራፍሬና አትክልት እንዲሁም ከጥራጥሬ የተሠራ (እንደ ፓስታና ሩዝ) ምግብ ሲወሰዱ የጉልበት ሃይል እንዳገኙ ይሰማቸዋል። አንዳንድ ሰዎች ብዙ ሥጋ በምግባቸው ውስጥ ሲወሰዱ በተሻለ ይደሰታሉ። ስለ አመጋገብ እቅድ ለማውጣት ወይም የጉልበት ሃይል ደረጃን ለማሻሻል አንዳንድ ምክር ወይም እርዳታ ካሰፈለግዎ ለአመጋገብ ባለሙያ ይጠይቁ።
- ሲጋራ ማጤስ አድካሚ ነው። ሲጋራ የሚያጨሱ ከሆነ ለህኪምዎ ማነጋገር ወይም ለ Quitline/ማጨስ ማቆሚያ መስመር በቁጥር 13 78 48 መደወል
- አልኮሎል ለድካምና ጉልበት ማጣት ምክንያት ሊሆን ይችላል። የሚጠጡትን የአልኮሎል መጠን መቀነስ
- ሰዎች ጠንካራ እና የተሻለ ስሜት እንዲኖራቸው የአካል እንቅስቃሴ ይረዳቸዋል። ቀደም ሲል የአካል እንቅስቃሴ ካልሰሩ፤ ቀስ ብሎ በአግር ከአምስት እስከ 10 ደቂቃ በመጓዝ መጀመር ነው። ታዲያ የአግር ጉዞው ከተሰማግዎ ቀስቀስ ይሆንን ጊዜ መጨመር። መዘረጋጋት ጥሩና ቀላል የአካል እንቅስቃሴ ነው
- ቀደም ሲል ብዙ የአካል እንቅስቃሴ ያካሂዱና ቀልጣፋ ከነበሩ ታዲያ ብዙ የማያሰጨንቅ እንቅስቃሴ ለማካሄድ ግምት

ውስጥ ማስገባት፤ ይህም እንደ ሮጋ/yoga ወይም ታይ ቺ/ t'ai chi ወይም የአግር ጉዞ ማካሄድ

- በሳምንት ከአምስት እስከ ስድስት ቀናት ለሰላሳ ደቂቃ የሚሆን የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ለድካም መንፈስ ሊረዳ ይችላል
- ለርስዎ የሚያስደስቱ ነገሮችን ለማካሄድ መሞከር
- ከጓደኛ ጋር መሳቅ ወይም ከህጻን ወይም ከቤት እንስሳ ጋር መጫወቱ በበለጠ ሊያሸልዎ ይችላል
- ሙዚቃ ማዳመጥ፣ ማገባብና በጥልቀት ማሰብ እንዲዘናኑ ሊረዳዎ ይችላል
- ማድረግ ለሚፈልጉት ነገሮች ማካሄድ
- ጓደኞችና ቤተሰብ እርዳታ የሚያቀርቡልዎት ከሆነ ብዙጊዜ ከሚሠሯቸው ውስጥ አንዳንዶቹን እንዲያካሂዱ ማድረግ
- አንግዶች የሚያዳክምዎት ከሆነ አረፍት እንደፈለጉ ይንገሯቸው
- በተቻለ ጭንቀትዎን ማስወገድና የመዝናኛ መንገዶችን መማር
- የድካም መንፈት በሚሰማዎት ጊዜ መመዝገብ እና የድካም መንፈስ በማይሰማዎት ጊዜ ነገሮችን ለማካሄድ ማቀድ
- በነሱ የመቋቋም ታሪክ ላይ ሊሳተፍ ከሚችል የ Cancer Connect/ነቀርሳ አገናኝ ፈቃደኛ ሠራተኛ ጋር ለመነጋገር በ Cancer Council Helpline/ነቀርሳ ምክር መስጫ እርዳታ መስመር ስልክ 13 11 20 ላይ መደወል
- በ Cancer Council Helpline/ነቀርሳ ምክር መስጫ እርዳታ መስመር ላይ ከነቀርሳ ድጋፍ ቡድን ጋር መሳተፍ ወይም ከነቀርሳ ነርስ ጋር መነጋገር። ስለርስዎ ስሜት በመነጋገር የድካም መንፈስ ችግሩ ሊቀንሰልዎ እንደሚችልና ታዲያ በተመሳሳይ ሁኔታ ላይ ያሉ ሌሎች ሰዎች እንዴት እንደተቆጣጠሩት ለመስማት ይችላሉ

**በየቀኑ ስለሚካሄዱ እንቅስቃሴዎች ለመቆጣጠር ምክርቶች**

የነቀርሳ ድካም መንፈስ ካለብዎ የአካባቢዎ መማክርት እንዴት ሊረዳዎ እንደሚችል መጠየቅ (በዋይት ፔጅስ በመጠቀም በንግድ ሥራ ክፍል፤ የአካባቢ ምክር ቤት ስም ስር ይገኛል) የአካባቢ ምክር ቤቶች ምግብ፣ የቤት ጽዳት፣ ጥገናና የአትክልት ሥራ ማቅረብ ሲችሉ፡ ለጎልጣሶችና ህጻናት የቀን እንክብካቤ ማቅረብ፣ ለቤት እንሰሳ እንክብካቤ እና ፈቃደኛ ጎብኝዎችን ያቀርባሉ። ከነዚህ አገልግሎቶች ውስጥ ጥቂቶቹ ያለክፍያ በነጻ ሲሆን አንዳንድ ደግሞ በአነስተኛ ዋጋ ነው። ስለሌሎች አገልግሎቶች በተመለከተ በርስዎ ሆስፒታል ውስጥ ያለ ማህበራዊ ሠራተኛ ሊነግርዎ ይችላል። እንዲሁም በማሻሻት ህክምና ባለሙያ/physiotherapist ወይም በህክምና ሠራተኛ/ occupational therapist ሊረዳዎ ይችላል።

**በሥራ ላይ**

- ባለብዎ የድካም መንፈስ ሳቢያ መደበኛ ሥራ ተግባርዎን ለማካሄድ ከባድ ከሆነ ታዲያ የርስዎ የሥራ ተግባራት ወይም ሰዓቶች መቀየር ከተቻለ ለርስዎ ቀጣሪ መጠየቅ
- የድካም መንፈሱ ለመሥራት የሚያስችግር ከሆነ ታዲያ እረፍት ለመውሰድ ወይም የሥራ ሰዓትዎን ለማሳጠር ግምት ውስጥ ማስገባት
- ከፍተኛ የጉልበት ሃይል ስሜት ሲኖርዎ በጥልቀት ለመሥራት ማቀድ እና በሚሠሩበት ጊዜ ሊደክምዎት ስለሚችል በመሃከሉ የአጭር ጊዜ እረፍት ለማድረግ ማቀድ
- የርስዎ ሥራ ብዙ የመታጠፍና እንቅስቃሴ ካለበት ታዲያ ለአጭር ጊዜ የርስዎን

የሥራ ተግባር መቀየር የሚችሉ ከሆነ ለርስዎ ቀጣሪ መጠየቅ

- በርስዎ የነቀርሳ በሽታ ወይም በነቀርሳ ህክምና የተዛመደ ማንኛውም ነገር ከሥራና ሠራተኛ ወይም ከርስዎ ቀጣሪ ጋር ችግር ካለብዎ ታዲያ ስለሚኖርዎ መብቶች ይወቁ። በበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገፅ: [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) ላይ መጎብኘት ወይም በ Cancer Council Helpline/ነቀርሳ ምክር መስጫ እርዳታ መስመር ስልክ 13 11 20 ላይ መደወል ነው።

**ሁልጊዜ እረፍት መውሰድ ጥሩ ነውን?**

- የነቀርሳ ድካም ላለባቸው ሰዎች 'እንዳይጨነቁ' እና 'ብዙ እረፍት እንዲወስዱ፤ ጓደኞችና ቤተሰብ ሊመኩሯቸው ይችላል። ነገር ግን ለረጅም ጊዜ አልጋ ውስጥ መቆየቱ ለሰዎች በበለጠ ድካም ሊያሳድር ይችላል። ለብዙ ጊዜ እረፍት መውሰዱ ለጅማቶች ድክመት ምክንያት በመሆን ለመንቀሳቀስ በበለጠ ያስቸግራል። የነቀርሳ ድካም ካለብዎ በተቻለ መጠን ድክመቱ ሳይባባስ መቀላጠፍ
- ምን ያህል በአልጋ ላይ እረፍት እና የአካል እንቅስቃሴ እንደሚታዘዝ ለርስዎ ህኪም ወይም ነርስ መጠየቅ
- እረፍት ያለዎትን ድካም እንደሚያስወግድ ሌሎች ሰዎች ላይረዳቸው ይችላል። የነቀርሳ ድካም ከመደበኛ ድካም መንፈስ የተለየ ስለመሆኑ ገለጻ ማድረግ።

**ለህኪም ወይም ነርስ መቻ ስለሚነገር**

የነቀርሳ ድካም ካለብዎ የሆነ የአካል እንቅስቃሴ ፕሮግራም ከመጀምርዎ በፊት ለርስዎ ህኪም ማነጋገር። የነቀርሳ ድካምን እንዴት መቆጣጠር እና በተቻለ መጠን እንደ መደበኛ ህይወት መኖር እንደሚቻል ለህኪምዎ መጠየቅ።

ለርስዎ ህኪም ወይም ነርስ የሚናገሩት:

- እራስ የማዞር ካለብዎ
- በእግር ሲሄዱ ወይም ከአልጋ ወይም ወንበር ላይ ሲነሱ ሚዛንዎን ከሳቱ
- ከወደቁ ወይም እራስዎን ከጎዱ
- ሰውነትዎን ካሳከከው
- ጉልበት ህይወት ሲያጥርዎ
- ከእንቅልፍ የመንቃት ችግር ሲያጋጥምዎ
- ለ24 ሰዓታት የሚሆን ከአልጋ ላይ ለመውጣት በጣም ከደክምዎ
- ማንኛውም የትንፋሽ ችግር ካለብዎ
- ያለዎት ድካም ከተባባሰ
- የመደናገር ስሜት ወይም በግልጽ ማሰብ ሲሳንዎ
- የመተኛት ችግር ካለብዎ ይሆናል።

1. ከሰኞ እስከ ዓርብ፣ ሰዓት ከጥዋት 9 am እስከ 5 pm ለትርጉምና ለስተርጓሚ አገልግሎት በሰዓት 13 14 50 መደወል።
2. ለሚፈልጉት ቋንቋ መናገር።
3. ለስተርጓሚ እስኪቀርብ በመስመር ላይ መቆየት (እስከ 3 ደቂቃ ሊወስድ ይችላል)
4. ከ Cancer Council Victoria Helpline/ቪክቶሪያ የቀርሳ ምክር መስጫ እርዳታ መስመር በሰዓት 13 11 20 እንዲነጋገሩ ለስተርጓሚ መጠየቅ።
5. ከስተርጓሚና ከነቀርሳ ነርስ ጋር ይገናኛሉ።

**ድካሙ የሚሻልበት ጊዜ መቸ ነው?**  
 ድካሙ ሊሻሻል የሚችለው የነቀርሳ ህክምናው ሲያልቅ ይሆናል። ህክምናው ካለቀ በኋላ በአንዳንድ ሰዎች ላይ ድካም ይኖራል። ድካሙ አንዳንድ ጊዜ ይሻልና እንደገና ይመለሳል።

በእንግሊዝኛ መረጃና ድጋፍ ለማግኘት በሰዓት 13 11 20 መደወል።

እርስዎ እንደፈለጉት በተሎ ማገገም ካልቻሉ ትእግስተኛ ለመሆን ይሞክሩ።

የታደሰበት ጊዜ፡ ህዳር/November 2011 ዓ.ም

ሰላለዎት ድካም የሚያሳስብዎ ከሆነ ለእርስዎ ህኪም ወይም ነርስ ማነጋገር። ድካሙ እስከ ምን ያህል ጊዜ ሊቆይ እንደሚችል ሊገምቱ ይችሉ ይሆናል።

**Multilingual Cancer Information Line/በተለያዩ ቋንቋ የነቀርሳ መረጃ ማቅረቢያ መስመር**

13 14 50፤ ለጥሪ አቅራቢዎች ስለ ነቀርሳ መረጃ በራሳቸው ቋንቋ ይቀርባል። በነቀርሳ የተለከፈ ሰው ልምድ ላለው የነቀርሳ ነርስ ከስተርጓሚ እርዳታ ጋር በማነጋገር ስለ ነቀርሳ መረጃና ድጋፍ ማግኘት ይችላል- ለዚህ ሁሉ ዋጋ በአካባቢ ጥሪ ሂሳብ ነው።

እነዚህን እርምጃዎች መከተል;

