

# የርስዎን የነቀርሳ ችግር ማስወገድ

## ነቀርሳ በርስዎ ላይ ችግር ሊፈጥር ይችላል

ብዙ ሰዎች የሚያስቡት የነቀርሳ በሽታ በሆነ ሰው የሚከሰት ነገር እንደሆነ ነው። ነቀርሳ ችግር ሊፈጥርብዎ እንደሚችል ማወቁ ጠቃሚ ነው።

የእውነት-ራሊያን በነቀርሳ ሞት እድል ከአንድ ሰዓት በላይ መከላከል ይቻላል።

የአኗኗር ሁኔታ መቀየሩ በነቀርሳ በሽታ የመያዝ እድልን ለመቀነስ ሊረዳ ይችላል። እንዴት እንደሆነ ይህ እውነት ጽሁፍ ያሳይዎታል።

### በነቀርሳ የመያዝ እድልዎን እንዴት መቀነስ እንደሚቻል።

- የነቀርሳ ራጂ ምርመራዎችን ሁልጊዜ ማካሄድ
- ስላልተለመዱ ለውጦች ማጣራት
- ጤናማ የሆነ ክብደትን መቆጣጠር
- አልኮሎልን መመገን
- ጤናማ ምግብ መመገብ
- የአካል እንቅስቃሴ ማካሄድ
- ብዙ ጊዜ በጸሀይ ላይ አለመጋለጥ
- ስጋራን ማቆም

## ነቀርሳ ማጣሪያ ምርመራዎችን በየጊዜው ማካሄድ

ለአብዛኛው የነቀርሳ ዓይነቶች ቀድሞ ማወቅ ማለት በህክምና ለማዳን የተሻለ እድል ለማግኘት ይቻላል።

ቀደም ብሎ የነቀርሳ በሽታ ስለመኖሩ የማጣሪያ ምርመራ ሊረዳ ይችላል። ታዲያ ስለሚከተለው ማካሄድ እንዳለበት እናሳስባለን።

- እድሜያቸው ከ50 ዓመት በላይ የሆኑ ወንዶችና ሴቶች የአንጀት/ሆድ እቃ ነቀርሳ ስለመኖሩ ለማጣራት በየሁለት ዓመቱ በአይነ ምድር ለተደበቀ የደም ምርመራ (FOBT) ማካሄድ።

- እድሜያቸው ከ50 እስከ 74 ዓመት ለሆናቸው ሴቶች የጡት ነቀርሳ ስለመኖሩ በየሁለት ዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ያደርጋሉ።
- እድሜያቸው ከ18 እስከ 70 ዓመት ለሆናቸው ሴቶች ለማህጸን ነቀርሳ የሚያመራ ለውጥ ስለመኖሩ ለማጣራት በየሁለት ዓመቱ በማህጸን ምርመራ ያደርጋሉ።

በአሁን ጊዜ ለሽንት ፊኛ ቱቦ የነቀርሳ ማጣሪያ ምርመራ የወጣ ፕሮግራም የለም። ስለ ሽንት ፊኛ ቱቦ ነቀርሳ ጥርጣሬ ያለባቸው ወንዶች ስለሚካሄድ ምርመራዎች ለሀኪማቸው ማነጋገር ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ በድረገፅ prostatehealth.org.au ላይ ይገኛል።

## ላልተለመዱ ለውጦች ማጣራት

በርስዎ ላይ ምን የተለመደ እንዳለ ማወቁ ጠቃሚ ነው። መደበኛ ያልሆነ ለውጥ ወይም አሳሳቢ ነገር ሲፈጠር ወደ ሀኪምዎ መሄድ።

መታየት ያለበት፡

- ለማይድን እጢዎች ወይም ህመም
- ለማይጠፋ ሳል ወይም የጎረና ድምጽ
- መግለጫ ሊሰጡበት ለማይችል የክብደት ቅንሳ
- ቅርጽ፣ መጠን ወይም ቀለም ስለሚቀየር ለማርያም ስሞሽ ወይም ለቆዳ ሽፍታ
- ወደ ሽንት ቤት ስለመሄድ ባህሪ መቀየር ወይም በሰገራ ውስጥ ደም መታየት ይሆናል።

እነዚህ ምልክቶች በመታየት ነቀርሳ አለዎት ማለት አይደለም ነገር ግን እነዚህን በምርመራ ማጣራቱ ጠቃሚ ነው። በቤተሰብ የነቀርሳ ታሪክ ያለባቸው ሰዎች፣ ስለሚከሰት ችግር በተመለከተ ሀኪማቸውን ማነጋገር አለባቸው።

## የበሽታ መከላከያ ክትባት

ልጃገረዶችና ሴቶች ሁልጊዜ የማህጸን ምርመራ ከማድረግ በተጨማሪ የማህጸን ነቀርሳ ክትባት በመውሰድ የማህጸን ነቀርሳን ለመከላከል ሊረዳቸው ይችላል።

ለበለጠ መረጃ በድረገፅ hpvaccine.org.au ላይ መጎብኘት።

## ጤናማ የሆነ ክብደትን መቆጣጠር

የነቀርሳ መማከርት ጥናት እንደሚያሳየው የወንዶች ወገብ ከ100cm ሳ.ሜ እና የሴቶች ደግሞ ከ85cm ሳ.ሜትር በላይ ከሆነ ለአንዳንድ የነቀርሳ ዓይነት ችግር ለመጋለጥ እድሉ ከፍተኛ ይሆናል። በነዚህ ውስጥ የሚካተቱት የአንጀት/ሆድ እቃ፣ የጡት እና የምግብ ቧንቧ ነቀርሳዎች ናቸው።

ጤናማ የሆነ ክብደት መጠበቅ ማለት በሚበሉት ዓይነት እና በሚያካሂዱት የአካል እንቅስቃሴ መጠን መካከል በተመጣጣኝ ማግኘት ይሆናል።

ስፒሪትስ እና አነስተኛ ካሎሪ ያለው ለስላሳ መጠጥን አቀላቅሎ መሞከር።

- አነስተኛ የአልኮሎል ያላቸውን መጠጦች መምረጥ ይሆናል።

**ምክሮች**

- ስብ ቅባትና ስኳር የበዛበትን ምግብና መጠጥ መቀነስ።
- የስኳር ጣእም ያላቸውን ለስላሳ መጠጦች፣ የፍራፍሬ ጭማቂዎችንና አልኮሎልን ማስወገድ ወይም በመጠኑ መውሰድ።
- ለጎልማሶች አነስተኛ ስብ/ቅባት ወይም የለለበት ወተት እና ከወተት የተሠራ ምግብ መምረጥ።
- በበለጠ አትክልቶችን መውሰድ።
- ቀይ ሥጋን መምረጥ።
- ሲመገቡ ትንሽ ምግብ በሳህንዎ ላይ ማስቀመጥ ይሆናል።

**ጤናማ ምግብ መመዘኑ**

ተመጣጣኝ ጤናማ የሆነ ምግብ በበለጠ የጎልበት ህይወት እንደሚሰጥና ጤናማ የሆነ ክብደት እንዲኖርዎ ይረዳል። እንዲሁም ያለዎትን የነቀርሳ ችግር ሊያስቆመው ይችላል።

ፍራፍሬና አትክልቶች አነስተኛ ቅባትና ካሎሪስ አሏቸው። በአልሚ ምግብ የተሞሉ ናቸው። በየቀኑ ከምንመገባቸው ውስጥ አንደኛው ጠቃሚ አካል ያደረጋቸው ይህ ነው።

ብዙ የቀይ ሥጋ መብላት (በተለይ ከተፈጥሯዊ ሥጋ ለወጥ ያለ) በአንጀት ነቀርሳ የመያዝ እድሉን ከፍተኛ ያደርጋል።

**ምክሮች**

- በየቀኑ አምስት ጊዜ አትክልቶች እና ሁለት ጊዜ ፍራፍሬ መብላት። የአቀራረቡ መጠን አንድ እጅ ሙሉ ይሆናል።
- ላልተፈጩ አህል ዳቦና ጥራጥሬዎችን መምረጥ።
- በሳምንት ከሶስት እስከ አራት ጊዜ ብቻ ቀይ ሥጋ መብላት። በአንድ ጊዜ የሚቀርበው በግምት ከእጅ መዳፍዎ ጋር የተመጣጠነ መሆን አለበት።
- ቋሊማን/ sausages፣ ፍራንክፈርትስ/frankfurts, በቅመምና በጨው የታሸገ ምግብ/salami, በጨውና በጨስ የደረቀ የአሳማbacon እና የአሳማ ወርች ሥጋ/ ham ከመብላት መቆጠብ ወይም ማስወገድ ነው።
- ነጻ የምግብ መከላከያ ትራፊክ መብራት የሚያሳይ በኮምፎውተር ላይ ማስገባት። ይህም በሚገዙት የታሸገ ምግብ ውስጥ ምን ያህል የጨው፣ የቅባትና የስኳር መጠን እንዳለ ያሳያል። ጤናማ የሆኑ ምግቦችን ለመግዛት ሲመርጡ ይህንን መጠቀም ነው።

**አልኮሎልን መመዘን**

ምንም እንኳን የሚወሰደው የአልኮሎል መጠን መሀከለኛ ቢሆንም ለአፍ፣ ለጉሮሮ፣ ለማንቁርት፣ ለምግብ ቧንቧ፣ ለጉበት፣ ለጡትና ለሆድ እቃ ነቀርሳዎች መከሰት እድል ይፈጥራል። በአውስትራሊያ ውስጥ ከአልኮሎል መጠጣት ጋር በተዛመደ በየዓመቱ ከ5,000 በላይ የነቀርሳ ጉዳዮች አሉ። ከዚህ ውስጥ ከአምስቱ አንደኛው የጡት ነቀርሳን ያካትታል።

በነቀርሳ የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ አልኮሎል በመጠኑ መጠጣት ነው። የተሻለው ደግሞ በጠቅላላ ማስወገድ ይሆናል። አልኮሎል ለመጠጣት ከመረጡ እንደሚከተለው እንመክራለን፡

- በየቀኑ ከሁለት መደበኛ መጠጥ በላይ አለመውሰድ
- በየሳምንቱ ቢያንስ ለአንድ ወይም ሁለት ቀናት ከአልኮሎል መጠጥ ነጻ መዋል።

አንድ መደበኛ አልኮሎል መጠጥ፡

- 285ml /ሚ.ሊትር አልኮሎል ወይም ቢራ (አንድ ብርጭቆ ቢራ)
- 100ml/ሚ.ሊትር ወይን (አንድ ትንሽ ብርጭቆ ወይን)
- 30ml/ሚ.ሊትር ስፒሪትስ/spirits (አንድ መለኪያ ስፒሪትስ)።

አልኮሎል በመጠጣት ከማንኛውም የነቀርሳ ዓይነት አይከላከልም። መጠጣቱን ከመረጡ ሲጠጡ ሃላፊነት ይሰማዎት።

**ምክሮች**

- ልዩ ሁኔታ በሚኖርበት ጊዜ የአልኮሎል መጠንን መወሰን።
- ከአልኮሎል ፋንታ ውሃ መጠጣት።
- የሚጠጡትን አልኮሎል ማቅጠን። ለምሳሌ፡ ቢራንና ለሞናይድ፣ ነጭ ወይንና የማእድን ውሀ፣ ወይም

**የአካል እንቅስቃሴ ማካሄድ**

ብዙ ጊዜ በተደጋጋሚ የአካል እንቅስቃሴ ማካሄዱ በአንጀት ነቀርሳ በጡት ነቀርሳ የመያዝ እድሉን ይቀንሳል። እንዲሁም ጤናማ የሆነ ክብደት እንዲኖርዎ ሊረዳ ይችላል።

የአኛ ምክር፡

- ለአንድ ሰዓት የሚሆን መካከለኛ እንቅስቃሴ (ለምሳሌ፡ ፈጣን የእግር ጉዞ፣ በመካከለኛ ፍጥነት መዋኘት ወይም ብስኪሌታ መንዳት) ወይም
- ብዙዎቹን ቀናት ለ30 ደቂቃዎች የሚሆን ብርቱ ህይወት ያለው እንቅስቃሴ ማካሄድ (ለምሳሌ፡ የእግር ኳስ፣ የመረብ ኳስ፣ የቅርጫት ኳስ፣ የሶምሶማ እሩጫ ወይም በፍጥነት-ብስኪሌታ መንዳት)።

**ምክሮች**

- በተቻለዎ በብዙ መንገዶች ላይ ተሳታፊ መሆን።
- ወደ ሱቅ ሲሄዱ ከመንዳት በእግር መጓዝ።

- በምሳ እረፍት ጊዜዎት በእግር መጓዝ።
- ወደ ሥራ ሲሄዱ በእግር ወይም በብስክሌት ይሁኑ።
- ወደ ፎቅ ሲወጡ ኤሌክትሪክ ከመጠቀም ፋንታ በደረጃ ላይ በእግር መውጣት።
- ደስ የሚል ማንኛውንም ነገር ማለት እንደ የመረብ ኳስ ጨዋታ፣ መዋኘት ወይም መደነስ ለብቻዎ ወይም ከጓደኛዎ ጋር ማካሄድ ይቻላል።
- ብዙ የሚያስቀምጥ ሥራ ካለዎት ብዙ ጊዜ ለመንቀሳቀስ እረፍት መውሰድ። ቀኑን በሞላ በተቻለ መጠን መንቀሳቀስ ነው።
- እንቅስቃሴን እንደ ጥሩ አጋጣሚ ማየት እንጂ እንደማይሰማሃ አድርጎ አለማየት ነው።

- የማይደን ህመም ካለዎት፣ በድንገት የታየ የማርያም ስሞሽ ወይም መድማት የጀመረ፣ ወይም መጠኑን፣ ውፍረቱን፣ ቅርጹን ወይም ቀለሙን የቀየረ ነገር ካለ ህኪምዎን ማየት።
- አንዳንድ ሰዎች በቫይታሚን D እጥረት የበለጠ ችግር አለባቸው። በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ያለባቸው፣ ጥቂት ወይም ምንም ጸሀይ የማያገኙ ሰዎች እና አንዳንድ በእናት ጡት የሚጠቡ ህጻናት በነዚህ ይካተታሉ። ስለርስዎ ቫይታሚን D የሚያሳስብዎ ከሆነ ህኪምዎን ያነጋግሩ።
- በነጻ SunSmart app የሚለውን መጫን። ይህ የሚያሳየው በአካባቢዎ ያለን ጸሀይ ጨረር (UV) መጠን፣ ወቅታዊ የሆነ የአየር ሁኔታ መረጃን፣ ስለ ቫይታሚን D ምክር እና የጸሀይ መከላከያ ስሌት ማካሄጃን ይሆናል።

**ለጸሀይ ንቁ መሆን/ Be SunSmart**

በቂ የቫይታሚን D በመውሰድ፣ በቆዳ ነቀርሳ የመያዝ እድልን ማስተካከል ጠቃሚ ነው። በቪክቶሪያ ውስጥ ከመስከረም እስከ ሚያዚያ ወር መካከለኛ የጸሀይ ጨረር (UV) መጠን ብዙ ጊዜ ሶስትና ከዚያ በላይ ይሆናል። ከጸሀይ መከላከል ያስፈልጋል። ለአብዛኛው የቪክቶሪያ ሰዎች፣ ከቫይታሚን D ጋር በተዛመደ እንዲረዳ በየቀኑ ከሰዓት 10am በፊትና ከ3pm በኋላ ለጥቂት ደቂቃዎች ጸሀይ መሞቁ በቂ ነው።

እርስዎን ከጸሀይ ለመከላከል፡

- ከጸሀይ ሊከላከልዎ የሚችል ልብሶች ማድረግ።
- ወደ ውጪ ለመውጣት 20 ደቂቃ ሲቀርዎ የጸሀይ መከላከያ ክሪም/SPF30+ የተለያየ-ህብረ ቀለምና ውሀ-መቋቋም የሚችል ቅባት መጠቀምና ከዚያ በኋላ ደግሞ በየሁለት ሰዓቱ መቀባት።
- የርስዎን ፊት፣ ጭንቅላት፣ አንገት እና ጆሮዎች እንዲከላከል ባርኔጣ ማድረግ።
- የጥላ ቦታ መፈለግ።
- የጸሀይ መንጽር ማድረግ- ታዲያ የአውስትራሊያን ደረጃ ያሟሉ ስለመሆናቸው ያረጋግጡ።

ከግንቦት እስከ ነሐሴ ወር በአብዛኛው ሰዎች የቫይታሚን D ለማግኘት ሳምንቱን በሞላ ከሁለት እስከ ሶስት ሰዓት የሚሆን ጸሀይ ላይ ይሆናሉ። ለረጅም ጊዜ ውጭ፣ በበረዶ ላይ ካልሆኑ ወይም የጸሀይ ጨረር (UV) መጠን ሶስት ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰ በስተቀር በአጠቃላይ ከጸሀይ መከላከል አያስፈልግዎትም። ሰዎች በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ያላቸው የእነዚህን ጸሀይ መጠን ከሶስት እስከ ስድስት ጊዜ በላይ ያስፈልጋቸዋል።

**ምክሮች**

- በድረገፅ sunsmart.com.au ላይ ለጸሀይ መንቃት ማስጠንቀቂያ/ SunSmart UV Alert የሚለውን ማየት ወይም በርስዎ ጋዜጣ ላይ አየር ሁኔታ ገጽን ማየት።
- ስለሆነ የቆዳ ለውጥ ካለ ቢያንስ በየሶስት ወራት የቆዳ ምርመራ ያካሂዱ።

ለበለጠ መረጃ በድረገፅ sunsmart.com.au ላይ መጎብኘት።

**ሲጋራን ማቆም**

ቶሎ ብሎ ሲጋራ ማጤስን በማቆም በርስዎ ላይ የሚከሰትን የነቀርሳ ችግር በበለጠ ማቆም ይቻላል። በጣም መዘግየት የለበትም።

በነቀርሳ ሞት ከአምስቱ ሰዎች ውስጥ አንደኛው በሲጋራ ማጤስ ምክንያት ይሆናል። በየዓመቱ ከ10,000 በላይ አውስትራሊያኖች ከሲጋራ ማጤስ ጋር በተዛመደ በነቀርሳ በሽታ ይያዛሉ።

ሲጋራ ማጤስ በሳንባ፣ በአፍ፣ በአፍንጫ፣ በውስጣዊ አፍንጫ ቆዳ፣ በጉሮሮ፣ በድምጽ ሳጥን፣ በሴት ዘር ማመንጫ፣ በአንጃት፣ በኩላሊት/ፊኛ ደንቧ፣ በሽንት ከረጢት፣ በጉባት፣ በኩላሊት፣ በምግብ ደንቧ፣ በጣፊያ፣ በምላስ፣ በማህጸን፣ በአጥንት መቅኒ (የነጭ ደም ሴል ብዛት/myeloid leukaemia) እና በሆድ ላይ ነቀርሳ ይፈጥራል።

ምንም እንኳን እርስዎ ባያጨሱም ነገር ግን ሌላ ሰው ሲጋራ ሲያጨስ ማሸተቱ በበለጠ የነቀርሳ በሽታ እንዲይዝዎ ምክንያት ይሆናል። በእጅ አዙር የትንባሆ አጫሽ ከመሆን መወገድ።

በአሁን ጊዜ ሁሉም የቪክቶሪያ ባሮችና ክልሎች ከሲጋራ ማጤስ ነጻ ሲሆኑ እንዲሁም በምግብ ቤቶች እና በሥራ ቦታዎች ውስጥ ማጨስ ከልክል ነው።

**ምክሮች**

- ለ Quitline/ማጨስ ማቆም መስመር በስልክ 13 78 48 መደወል። ምክርን በተመለከተ አማካሪ ሊረዳ እንደሚችልና ለማቆም ምክር ጥራዝ ወረቀት ይላክዎታል።
- ሲጋራ ስለማቆም ለምክርና መረጃ በድረገፅ quit.org.au ላይ መጎብኘት። እንዲሁም Quit Coach/ለማቆም ማሰልጠኛ መጠቀም ይችላሉ። ይህ ስለርስዎ ሁኔታ በኢንተርኔት ስልጠና የሚቀርብ ምክር ነው።
- ስልጠና ያገኙ ሰዎች የሲጋራ ማቆሚያ መድሃኒቶችን የወሰዱ ሰዎች በጣም ጥሩ የማቆም እድል አላቸው።
- ምናልባት ሲጋራ ሲያቀርብልዎት፣ አመሰግናለሁ ነገር ግን አላጨስም ማለት ነው።
- እርስዎ እንደማያጨሱ አድርገው ማሰብ።

**Multilingual Cancer Information**  
**Line/በመድብለ ቋንቋ የነቀርሳ መረጃ**

በሚፈልጉት ቋንቋ ለነቀርሳ ነርስ ከአስተርጓሚ እርዳታ ጋር ለማነጋገር ከፈለጉ የሚከተለውን እርምጃ መከተል፡

1. ከሰኞ እስከ ዓርብ፡ ሰዓት ከጥዋት 9 am እስከ 5 pm Translating and Interpreting Service /ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በስልክ 13 14 50 መደወል።
2. ለሚፈልጉት ቋንቋ መናገር።
3. አስተርጓሚ እስኪቀርብ በመስመር ላይ መቆየት (እስከ 3 ደቂቃ ሊወስድ ይችላል)።
4. ከCancer Council /ነቀርሳ መማከርት እርዳታ መስመር በስልክ 13 11 20 እንዲነጋገሩ ለአስተርጓሚ መጠየቅ።
5. ከአስተርጓሚና ከነቀርሳ ነርስ ጋር ይገናኛሉ።

በርስዎ ቋንቋ ስለ ነቀርሳ በበለጠ መረጃ ወይም ይህን የእውነታ ወረቀት በሌላ ቋንቋ ለማግኘት በድረገፅ [www.cancervic.org.au/languages](http://www.cancervic.org.au/languages) ላይ መጎብኘት ነው።

የታደሰበት ጊዜ፡ ህዳር/June 2015 ዓ.ም

