



መንሸር ንዘምጽኡ ድኻም ምግጣሙ

ንሕመማኹን ንስድራቤትን ንፈተውትን

እቶም ናይ መንሸር ከም ኬሞተረፒ፡ ሬድዮተረፒ፡ ሆርሞን
ተረፒ ሓደ ሓደ ግዜውን ብመጥባሕቲ ሕክምና ዝወሰዱ ሕሉፍ
ድኻም የጋጥሞም' ዩ።

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንብሰንኪ መንሸርን ሕክምናኡን
ዝመጽእ ሕሉፍ ድኻም ኣመልኪቱ ንዝላዓል ሕቶታት ይምልስ።

ድኻም መንሸር እንታይ' ዩ?

ድኻም መንሸር ማለት ረሽሽታን ሃይልኻ ምጽንቃቕን' ዩ።
ድኻም ቀንዲ ጎናዊ ሳዕቤን ናይ መንሸርን ሕክምናኡን' ዩ።

ድኻም መንሸር ካብቲ ንቡር ድኻም ኢተፈለየ ኢዩ። ድንገት
ከመጽእ ይኽእል' ዩ። ከምቲ ንቡር ድኻም ብምኽንያት
ምንቅስቃስ ኣካላት ወይ ድማ ነዊሕ ድኻም ኣይኮነን ዝኽሰት።
ሰለዘዕረፍካ ድኻምካ ኣይከይድን ኢዩ። ሕክምና ምስ ወዳእካ፣
ንሰሙናት፡ ንኣዋርሕ ዋላ' ወን ንዓመታት ክቕጽል
ይኽእል' ዩ። ሓካይም ነዚ ሕዳር ድኻም ይብሉዎ። ግን
መብዛሕትኦም ሰባት ሕክምናኦም ምስ ወደኡ ካብ ሽድሽተ
ወርሒ ክሳብ ዓመት ኣብ ዘሉ ጊዜ ሓይሎም ይምለስ' ዩ።

ድኻም መሓለልን ዘበሳጩን ክኸውን ይኽእል' ዩ። ብዙሕ
መዳይ ናይ ህይወትካ' ወን ክትንክፍ ይኽእል' ዩ።

ከመይ' ዩ ዝገብር?

ተፈላለዩ ሰባት ተፈላለዩ ምልክታት ኣለዎም። ገሊኦም ድኻም
ይስምዖም። ገሊኦም ረሽሽ ይብሉም። ይፈቱ። ይታኸሱ። ይሕሰሱ
ወይ ይደናገሩ ወይ ድማ ትዕግስቲ ይውድኡ።

ገሊኦም ድማ ' ኩሉ ኣካላተይ ምልዓል ኣብዩኒ' ይብሉ።
ካልኦት ድማ ኣእዳዎምን ኣእጋሮምን የቕንዝዎም። ትንፋስ
ይሓጽርም ዋላ' ወን ሒደት ምንቅስቃስ እንተገበሩ።

ንብዙሓት ድኻም መንሸር፣ ክትገልጹ ዘይትኽእል ስምዒት' ዩ።
ንኻልኦት ከተረድእ ድማም ከቢድ' ዩ።

እቲ ድኻም ብኸመይ ይጸልወካ?

ብዙሓት ድኻም መምንገሆህ እቲ ኣዝዩ ዝኸፍኦ ጎናዊ
ሳዕቤን ናንዩይ ሓሕማምምን ፈውሱን ኢዩ ይብሉ። ድኻም
ንሰባት ብኸመይ ከም ዝሓሰቡን ከም ዝሰምዖምን ይጸልዎም
ኢዩ። ሓደ ድኻም ምዘለዎ ሰብ፣

- ዝዩዳ ድቃስ ኣድልዮ ይኽእል' ዩ ወይ ድቃስ ካብዮ
ይኽእል' ዩ

- ኣካላውን ስምዒታውን/ወይ/ኣእምሮኣውን ድኻም
ክህልዎው ይኽእል' ዩ
- ኣእዳወን ኣእጋሩንን ክኸብዶ ይኽእል' ዩ
- ንቡር ዝኾነ ነገራት ማለት ከም ምስ ኣዕሩኹን ስድራቤቱን
ምዕላልን ኣሰቤዛ ምግዛእን ዝኣመሰሉ ነገራት ከጽልኦ
ይኽእልዩ
- ክቶኩር ብንጽር ክሓሰብን ክሸግር ይኽእል' ዩ
- ጾታዊ ርክብ ከጽልኦ ይኽእል' ዩ
- ኩሉ ነገር ከቢድ ኮይኑን ይራኣዮ። ብምኽንያት እዞም
ዝተጠቐሱ ምኽንያታትት ድማ እቲ ሰብ ክድቕስ
ይኽእል' ዩ።

ገሊኦም እሞ ኻእ ጭንቀት ክክማዕብሉ ይኽእሉ' ዮም። ሓደ ሰብ ጓሂ
ብቐጻሊ እንተ ኣልዩዎ፣ ንግሆ ምትሳእ ዝኣብዮ እንገብዮ ወይ ድማ
ቅድሚኡ ዝፈትዎ ዝነበረ ነገር ክጸልኦ እንተጀሚሩ ንሓኪሙ ክነግር
ወይ ብተለፎን 13 11 20 ናብ Cancer Helpline ወይ ብ
ተለፎን 13 14 50 ናብ Multilingual Line ክድውል
ይኽእል' ዩ። ናይ ምኽሪ ወይ መድሃኒት ሓገዝ ክረክብ ይኽእል' ዩ።

' ሕክምና ምስ ወዳእኩ ክሳብ ሓመሽተ ወርሒ ድኻም
ክስምዓኒ ኣይሓሰብኩዎን ...ብኸመይ ከም ዝሕሸኒ
ኣይፈለጥኩን ኔሪ፣ ከም ቀደመይ ክኸውንን እንደገና ሓይሊ
ዝረክብን ዘይረክብን ስለ ዘይፈለጥኩ ብፍርሒ ተዋሒጠ'
ጆርጂና' (Georgina)

ድኻም መንሸር ብኸመይ ይለዓል?

ኣብ ግዜ ሕክምና ዝመጽእ ድኻም በዞም ዝሰዕቡ ምኽንያታት
ክኸውን ይኽእል።

- ኬሞተረፒ
- ሬድዮተረፒ
- መጥባሕቲ
- ናይ ኣንጉዕ ምቕያር
- ብተህዋስያን ዝግበር (biological) ሕክምና
- ናይ ሆርሞን ሕክምና

ልሙድ ጎናዊ ሳዕቤን ናይዞም ዓይነት ሕክምናታት ዋሕዲ ቀየሕቲ
ዋህዮታት ደም ወይ ኣነሚያ' ዩ። እዚ ማለት ድማ ናብ ኩሉ ክፍሊ
ኣካላት ኦክስጅን ዘገዓዕዩ እኹል ቀየሕቲ ዋህዮታት ደም የለዉን
ማለት' ዩ።

መንሸሮ ንባዕሉ ድኻም ከምጽእ ይኸእል' ዩ። ገለ ሕብጣት መርዚ ከተፍኦ ይኸእሉ' ዮም። እዚ ድማ ድኻም ከምጽእ ይኸእል' ዩ። ወይ ድማ ኣካላትና ከም በዓል ካልሸዩምን ፖታሽዩምን ዝኣመሰሉ ኣገደስቲ ማዕድናት ካብ ምፍራይ ደው ከብሎ ይኸእል' ዩ።

ከምዚኣቶም ዝኣመሰሉ ማዕድናት ምስ ዝጎድሉና ንጭዋዳታትና ከድኻም ይኸእሉ' ዮም። ሕክምና መንሸሮ ድማ ንደረጃ ሆርሞናትና ብምጽላው ሓይልና ክጽንቀቕ ይኸእል' ዩ።

ካልእ ምኽንያታት ውን ነቲ ሕሙም ከድኻም ይኸእሉ' ዮም። ዘይግቡእ ኣመጋግባ፣ ቃንዛ፣ ዘይምድቃስ፣ ሸቕሎት፣ ምጽናቕ፣ ምስቲ ረኽሲ ምግጣም፣ ገለ ኸኒናታት ከምኡውን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዘይምግባር።

ሕሙማት መንሸሮ ብኸልእ ናይ ሞዕና ጸገማትውን ክትንክፋ ይኸእሉ' ዮም። ጎናዊ ሳዕቤናት ናይ ፈውሲ ቃንዛ መድሃኒታት፣ ስቴሮይድ፣ መደቀሲ ከኒናታት ወይ ፈውሲ ጭንቀት፣ ስምዒታዊ ጸገማት።

ሓካይም ናይ መንሸሮ ድኻማትን መበገሲኦምን ዝበለጸ ሕክምና ክረኽቡሉን ይጽዕሩ ኣለዉ።

መንሸሮ ዘለዎም ሰባት ንድኻም ብኸመይ ከም ዝጋጥምዎ?

ድኻም መንሸሮ እንተለካ ምስ ነፍስኻን ካልኦትን ቅኑስ ኩን። ዝሕግዘካ ፈውሲ እንተለዎ ንሓኪምካ ሕተቶ።

ገለ ነቶም ድኻም መንሸሮ ዘለዎም ክሕግዝ ዝኸእል ነጥብታት፤

- ክትዓዮ እትኸእል መደብ ኣውጽእ
- ክትደክም ከለኻ ኣዕርፍ
- ኣብ ከንዲ ነዊሕ ትድቅስ ሓጸርቲ ቀምታ ውሰድ
- ክሳብ ዝሰልፉዎካ ኣይትዕዮ
- ዕዮኻ ቅድሚ ምድካምካ ኣቋርጽ
- ብግቡእ ተመገብ ብዙሕ ፈሳሲ ውሰድ። ገለኦም ፍረታትን ኣሕምልትን ከምኡውን ናይ እኽሊ መግቢ (ከም እኒ ፓስታን ሩዝን) ምብላዕ ዝያዳ ሓይሊ ከም ዝህቦም ይዛረቡ' ዮም። ገለኦም ድማም ብዙሕ ስጋ ምብላዕ ጽቡቕ ይስምዖም። ን መደባት ኣመጋግባካ ወይ ድማ ሓይልኻ ንክትውሰኽ ንናይ ኣመጋግባ ክእሊ ኣማኸር.
- ሽጋራ ምትካኽ መድከም' ዩ። ተትካኽ እንተኩንካ ንሓኪምካ ንገር ወይ ብተሌፎን 13 78 48 ናብ Quitline ደውል።

- ኣልኮል ሓይሊ ስለ ዝቕንስ መስተ ቐንስ
- ምንቅስቃስ ኣካላት ሓይሊ ይውስኽን ደስ ዮብልን' ዩ። ዘይለመድካ እንተኹንካ ን 5 ወይ 10 ደቐቕ ብእግሪ ብምጉዓዝ ጀምሮ። እንተተፈቲካ ብብቕሩብ ወስኽሉ። ምዝርጋሕ ኣካላት ውን ጽቡቕን ቅልል ዝበለ ምውሰዋውስ' ዩ።
- ብዙሕ ምንቅስቃስ ዝለመድካ እንተኹንካ ፡ ቀሊል ምንቅስቃሳት ከም ባዓል ዮጋን ታይቺ ዋላውን ብእግሪ ምጉዓዝ ሕሰቡ።
- ንሰላሳ ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ፣ ሓሙሽተ ሸድሽተ ግዜ ኣብ ሰሙን ምጉዓዝ ድኻምካ ክቕንሰልካ ይኸእል' ዩ።
- መዚቃ ምስማዕ፣ ምንባብብን ምስትንታንን ንክትዛን ይሕግዝ' ዩ።
- ዘሐጉሰካ ነገራት ግበር
- ምስ ኣዕሩኽትኻ ምስሓቕወይ ድማ ምስ ቆልዓን እንሰሳን ምጽዋት ክፍኹሰልካክ ይኸእል' ዩ።
- መዚቃ ምስማዕ፣ ምንባብብን ምስትንታንን ንክትዛን ይሕግዝ' ዩ።
- ዘድልዮኻን ትደልዮን ነገራት ግበር።
- ኣዕሩኽካን ሰድፊኻን ክሕግዙኻ እንተደልዮም፣ ፍቐደሎም።
- በጻሕቲት ዘድክሙኻ ተኸይዩም ከተዕርፍ ከምትደሊ ንገሮም
- መዓስ መዓስ ከም ትደክም መዝገብ፣ ከም ዘይትደክም ጌርካ መደባትካ ስራዕ።
- ናብ Cancer Council Helpline ብ 13 11 20 ደዊልካ ናብ ናይ Cancer Connect ወለኛተኛ ብምርኽብ ድኻምም ብኸመይ ከምተዋጽኦ ንሓዲ ካባታቶም ተዛረብ።
- ናብ ጉጅለ ምትሕግጋዝ መንሸሮ ሕበር ከምኡውን ንናይ መንሸሮ ነርስ ኣብ Cancer Council Helpline ኣዘራርብ። ብዛዕባብ ስምዒትካ ምዝራርብ ናይ ድኻም ጾርካ ክቃልሎ ይኸእል' ዩ። ካልኦት ንተማሳሳሊ ጸገም ብኸመይ ከም ተዋጽኦ ድማ ክትሰምዕ ኢኻ።

መዓልታዊ ንጥፈታት ምእላይ

ድኻም መንሸሮ እንተኣልዩካ ነቲ ኣብ ቀረባኻ ዘሎ ምምሕዳር (ካንሰል) ሓብር (ኣብ ዋይት ፔጅስ ዘሎ ቢዝንስ ሴክሽን ረኣ)። ምምሕዳራት መግቢ፣ መጻራረዩ ገዛ፣ መጸገንን መልምዒ ኣትክልትን፣ መውዓሊ ዓቦይትን ቆልዑን፣ መውዓሊ እንሰሳን ከምኡውን ወለንተኛታት በጻሕቲ ክዳልዉልካ ይኸእሉ' ዮም። ገለ ካብዘም ኣገልግሎታት ናጻ ክኾኑ ክለዉ እቶም ዝተረፉ ድማ ሕሰራት' ዮም። እቲ ናይ ሆስፒታል ሶሽል ምርኮር ብዛዕባ ካልኦት ኣገልግሎታት ክነግረካ ይኸእል' ዩ። ፊደሎት ረገስትወይ ኦኪፕሽንል ትረገስት ድማ ክሕግዙኻ ይኸእሉ' ዮም።

ኣብ ስራሕ

- እቲ ኣብ ስራሕካ ትሰርሖ ዝነበርካ ስራሕ መድከም እንተተኸይቶ ንሓላፊኻ ዕዮኻ ከተዓራርፍልካ ሕተቶ
- ድኻምካ ምዕያይ እንተተኸለኡካ ዕረፍቲ ውሰድ ወይ ድማ ሰዓታት ስራሕካ ቀንስ
- ኣዝዩ ሓይሊ ኣብ ዝሰማዓካ ጊዜ ክትዓይን ክትደክም ከለኻ ድማ ሓጻርቲ ዕረፍቲ ከም ትወስድ ጌርካ መደብካ ኣውጽእ
- ዕዮኻ ብዙሕ ምዕጻፍን ምንቅስቃስን ዝሓትት እንተተኸይቶ ንሓላፊኻ ንሓጻር ጊዜ ዓይነት ስራሕካ ክቕይረልካ ንገር።
- ኣብ ስራሕካ ወይ ሓላፊኻ ምስ ሕማምካ ወይ ሕክምናኻ ዝተሓሓዘ ጸገም እንተኣጋጢሙካ፡ መሰላትካ ፍለጥ። ናብ www.cancervic.org.au ብምፍታሽ ወይ ብ **13 11 20** ናብ Cancer Council Helpline ብምድግል ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ምዕራፍ ኩሉ ጊዜ ድዩ ጸቡቕ?

- ኣዕራኽን ኣባላት ስድራን ንሓደ ሕሙም ብዛዕባ ድኻሙ፡ ' በጃኻ ኣይትጨነቅ ጥራይ ብዙሕ ኣዕርፍ ' ክብልዎ ይኽእሉ ' ዮም።ግን ኣብ ዓራት ንነዊሕ ጊዜ ምድዓስ ንባዕሉ ድኻም የምጽእ ' ዮ። ብዙሕ ኣብ ዓራት ምጽናሕ ንጭዋዳታት የድክሞን ንኽይነጥፍ ድማ ኣበርክቶ ይገብር። ድኻም መንሸሮ ኢንተኣልዩካ ብዝተኸለካ መጠን ተነጣጠፍ
- ክንደይ ዝኣክል ዕረፍትን ምንቅስቃስን ክትገብር ከም ዘለካ ካብ ሓኪምካ ወይ ነርስኻ ሓሳብ ውሰድ
- ዕረፍቲ ድኻምካ ከምዘየወግዶ ካልኦት ሰባት ኣይርድኦምን ይኸውን። እዚ ድኻምዚ ግን ካብቲ ንቡር ድኻም ዝተፈለየ ምዃኑ ግለጹም።

ንሓኪም ወይ ነርስ መዓስ ከም ትዛረብ

ድኻም መንሸሮ እንተለካ ብዝተኸለል መጠን ብኸመይ ብንቡር መገዲ ህይወትካ ክትመርሕ ከም ትኽእል ምስ ሓኪምካ ተማኽር።

ካብዞም ዝሰዕቡ ነገራት እንተኣጋጢሙካ ንሓኪምካ ንገር

- ጽርውርው እንተኣልዩካ
- ኮፍ ኢልካ ጸኒሕካክ ወይ ካብ ዓራት ክትትሰእ ከለኻ ሕውዝውዝ እንተኢሉካ
- ወዲቕካ እንተተሃሲኻ
- ሳሓ እንተኣልዩካ
- ሓይሊ እንተወዲእካ

- ካብ ድቃስ ምትሳእ እንተኣብዩካ
- ን24 ሰዓታት ዝኣክል ካብ ዓራት ምትሳእ እንተኣብይካ
- ናይ ምስትንፋስ ጸገም እንተኣለካ
- ድኻምካ እንዳገደደ እንተመጸኡ
- ትደናገር እንተኣለኻ ወይ ብንጹር ምሕሳብ እንተኣብዩካ
- ድቃስ እንተኣብዩካ

ድኻም መዓስ ' ዩ ዝሕሸካ?

ሕክምናኻ ምስ ወዳእካ ክሕሸካ ክጀምር ይኽእል ' ዩ።ኣብ ገሊኡም ድማ ሕክምናኦም ምስ ወድኡ ድኻም ይጀምሮም። ሓድሓደ ጊዜ ድማ እቲ ድኻም ከመሓየሽ ድሕሪ ምጽናሕ ተመሊሱ ይጀምር።

ከምቲት ዝተመንኻዮ ቐልጢፍካ እንተዘይሓወኻ ትዕግስቲት ግበር።

ድኻምካ ዘሸቕለካ እንተተኸይቶ ንሓኪምካ ወይ ነርስኻ ንገር። እዚ እቲ ድኻምካ ንኸንደይ እዋን ክጸንሕ ከም ዝኽእል ንምፍለጥ ይሕግዝ ' ዮ።

Multilingual Cancer Information Line

(መልቲሊንግዩል ኬንሰር ኢንፎርሜሽን ላይን)

13 14 50፡ ንዓማዊሉ ብዛዕባ መንሸሮር ብጃንቁኦም ሓበሬታ ይህቡ ' ኡ።

ብሰንኪ መምሸሮ ዝተተንከፋ ሰባት ምስ ሓደ ምኡር ናይ መንሸሮ ነርስ ብሓገዝ ተርጓሚ ሓበሬታን ሓገዝን ንኸረኽቡ ብናይ ውሽጢ ሃገር ናይ ተሌፎን ክፍሊት ክድውሉ ይኽእሉ ' ዮም።

ከምዚ ዝሰዕብ ግበር፦

1. ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ ህሳብ ሰዓት 5 ናይ ምሽት ብ ተሌፎን 13 14 50 ናብ ክፍሊ ትርጉም ማለት (TIS) ደውል
2. ቋንቋኻ ጥቕስ
3. ተርጓሚ ክሳብ ዝመጸካ ተጸበ(ክሳብ 3 ደቐቕ)
4. ነቲ ተርጓሚ Cancer Council Victoria Helpline (ኬንሰር ካንሰል ሺክቶርያ) ብ ተሌፎን 13 11 20 ክድውላልካ ንገር
5. ምስቲ ተርጓሚን ምስ ነርስን ክትታሓሓዝ ኢኻ ብ ተሌፎን **13 11 20** ደዊልካውን ብእንግሊዘኛ ሓብሬታን ሓገዝን ክትረክብ ትረክብ ኢኻ።

መዓኢታ ዝተሓደሰሉ፡ ሕዳር 2010