

# ንሓዲጋ ሕማም መንሸሮ ብኣግኡ እለዮ

## መንሸሮ ብሕማቕ ክጸልወካ ይኸእልዮ

ብዙሓት መንሸሮ ንኸልእ ሰብ እምበር ንዕሎም ዝምልከት ሕማም ጌሮም ኣይሓሰቡዎንዮም። መንሸሮ ንዓኻውን ክትንክፈካ ከም ዝኸእል ምፍላጡ ኣድላዩዮ።

ኣብ ኣውስትራልያ ብሰንኪ ሕማም መንሸሮ ካብ ዝመጹ ሞታት ሓደ ሲሶ ክእለዮ ዝኸእሉዮም።

ኣነባብራኻ ምቕያርኻ ንሓዲጋ ሕማም መንሸሮ ንኸትኣልዮ ዮኸእልዮ። እዚ ወረቐት ሓበሬታዚ ብኸመይ ከምዚ ክትገብር ከምትኸል ይህብር።

መንሸሮ ናይ ምሕማም ዕድልካ ከመይ ጌርካ ከም ትኣልዮ

- በብ እዋኑ ናይ መንሸሮ መርመራ ግበር
- ኣብ ኣካላትካ ገለ ዘይልሙድ ለውጥታት እንተሎ ተኸታተል
- ሚዛንካ ተቐጻጸር
- ኣልኮላዊ መስተ ቐንሰ
- እተመጣጠነ መግቢ ብላዕ
- ኣካላዊ ንጥፊት ኣዘውትር
- ብዙሕ ግዜ ኣብ ጸሓይ ኣይተሐልፍ
- ሽጋራ ምትካኸ ኣቋርጽ

## ቀጻሊ ናይ መንሸሮ መርመራ ግበር

ንመብዛሕትኡ መንሸሮታት ብኣግኡ እንተተለልዮ፡ ዝሓሸ ፈውሲ ናይ ምርካብ ዕድል ይሰፍሕዮ።

መርመራ (**Screening**) መንሸሮ ብኣግኡ ንኸፍላጥ ዮኸእል ኢዮ። ስለዚ ከምዚ ዝስዕብ ነተባብዕ፡-

- ኩሎም ልዕሊ ሓምሳ ዝዕድሚኦም ሰብኡትን ኣንስትን ኣብ ኸርሶም ናይ መንሸሮ ምልክት ከይህልዎም ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ዓመት ናይ ቀልቀል መርመራ (faecal occult blood test (FOBT)) ይገብሩ።
- ካብ 50 ክሳብ 74 ዝዕድሙኡን ኣንስቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ዓመት ንናይ ጡብ መንሸሮ ናይ ማሞግራም መርመራ ይገብሩ።
- ካብ 18 ክሳብ 70 ዝዕድሙኡን ኣንስቲ ካብ ናይ ማህጸን ጫፍ ተወሲዶ ዝግበር መርመራ እዮ።

ናይ ክሳድ ፍሕኛ መንሸሮ መርመራ የለን። ብዛዕባ ናይ ክሳድ ፍሕኛ መንሸሮ ዝጭነቐ ሰብኡት ብዛዕባ ዘሎ መርመራታት ምስ ሓኪሞም ከዘራረቡ ይኸእሉ እዮም። ንዝያዳ ሓበሬታ ነቲ [prostatehealth.org.au](http://prostatehealth.org.au) ዝብል ዌብሳይት ፈትሹ።

## ኣብ ኣካላትካ ገለ ዘይልሙድ ለውጥታት እንተሎ ተኸታተል

ኣብ ኣካላትካ ትጽብዮ ነገር ክትፈልጦ ኣገዳሲዮ። ኣብ ኣካላትካ ገለ ዘይልሙድ ለውጥታት እንተሎ ወይ ዘስከፈካ ነገር እንተሎ ንሃኪምካክ ኣማኸር።

ካብዚ ምልክታትዚ፡

- ዘይሓዊ ሕብጥን ቁስልን
- ንነዊሕ ግዜ ዝቐጸለ ሰዓልን ልሕተታን
- ምኽንያቱ ዘይተፈልጠ ምጉዳል ሚዛን
- በብግዜኡ ቅርጺ፡ ዕቤትን ሕብርን ዝቐያይር ቡረት ወይ ነጥቢ ኣብ ቁርበት
- ናይ ቀልቀል ትወጽኡ ልምድታት ምቕያይር ወይ ሓውሲ ደም ቀልቀል ምውጻእ

እዞም ምልክታት ኣለዉኻ ማለት መንሸሮ ኣለካ ማለትካ እንተዘይኮነ፡ ምክትታል ግን ጽቡቕዮ። እቶም ኣብ ቤት-ሰበም መንሸሮ ዘእዎም ሰባት ንሓኪሞም ብዛዕባ ተኸእሎታት መንሸሮ ከዘራረቡ ኣለዎም።

## ክታባት

በብእዋኑ ካብ ናይ ማህጸን ጫፍ ተወሲዶ ዝግበር መርመራ-ብምግባር ኣዋልድን ኣንስትን ናይ ማህጸን መንሸሮ ክትባት ብምውሳድ ክካላከላ ይኸእላዮን።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነቲ [hpvaccine.org.au](http://hpvaccine.org.au) ዝብል ዌብሳይት ፈትሹ።

## ሚዛንካ ተቐጻጸር

ብኬንሰር ካንሰል ዝተገብረ መርመራ ከምዝሕብር ሽምጢ ደቂ ተባዕትዮ ልዕሊ 94 ሴንቲ ሜተር ናይ ደቀ-ኣንስትዮ ድማ 80 ሴንቲ ሜተር እንተኸይኑ መንሸሮ ናይ ምሕማም ተኸእሎኦም ይዓቢዮ። እዚኦቶም ድማ መንሸሮ ኸርሲ፡ ጡብን ናይ ጉሮሮ የጠቓልል።

ተመጣጣኒ ሚዛን ምዕቃብ ዝካኣል ዓቕንካ እንዳበላዕካ ግቡእ ምንቅስቓስ ብምግባርዮ።

**ሓገዝቲ ምኽርታት፡-**

- ሰብሐን ሸኮርን ዘለዎም መግብን መስተን ቀንሱ።
- ሸኮር ዝተሓወሰም፡ ልሰሉስ መስተ፡ ጽምዋቕ ፍረታትን ኣልኮልን ቀንሱ።
- ዓቢይቲ ሰባት/ዝባዕሑ ፡ ሰብሐ ዘይብሉ ወይ ዝኹደሎ ጸባን ተዋጽኦ ጸባን ውሲድ
- ዝያዳ ኣሕምልቲ ኣዘውትር።
- ሰብሐ ዘይብሉ ስጋ ምረጽ።
- ኣብ ብያቲኻ ሒደት መግቢ ኣቐርብ።

**ኣልኮላዊ መስተ ቐንሲ**

ዋላውን መጠነኛ ዓቕን ኣልኮል ምውሳድ ናይ ኣፍ፡ ትንሓግ፡ መስመር ድምጺን መግብን፡ ጸላም ከብዲ፡ ጡብን፡ ሽርሰን መንሸሮ ንኸትሓምዎ ዕድል የብዝሕዮ። ኣልኮላዊ መስተ ኣብ ኣስታት 5,000 ሰባት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዓመት ምስ መንሸሮ ይተሓሓዝ። እዚ ድማ ሓደ ካብ 5 ንናይ ጡብ መንሸሮ የጠቓልል።

ናይ መንሸሮ ክንቅንስ ኣልኮላዊ መስተና ንቐንስ። ተኼእልካ ጠቕላላ ግደፎ። የግዲ ክሰቲ ኣለኒ ትብል ተኹንካ ድዳ እዚ ዝስዕብ ሓሳብ ነቐርበልካ፡-

- ካብ ክልተ ብርጭቕ ቢራ (standard drink) ንመዓልቲ ኣይተብዝሕ
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ድማ ካብ ኣልኮል ናጻ ትኹነሉ መዓልቲ ወይ ክልተ መዓልታት ወስን

**ሓደ ስታንዳርድ መስተ ማለት፡**

- 285 ሚሊልትር ማለት ሓደ ብርጭቕ ቢራ
- 100 ሚሊሊትር ወይኒ ማለት ሓንቲ ንእሽቶ ብርጭቕ ናይ ወይኒ
- 30 ሚሊሊትር ኣልኮላዊ ( ከም ዊስኪ) መስተ (ሓንቲ መለኪያ).

ኣልኮል ካብ ዝኾነ ዓይነት መንሸሮ ኣይከላኸልንዮ። ክትሰቲ እንተደሊኻ ብሓላፍነታዊ መግዲ ስተ።

**ሓገዝቲ ምኽርታት፡-**

- ኣልኮል ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት ጥራይ ስተ
- ካብ ኣልኮል ማይ ስተ
- ነቲ መስተት ኣቃጥፍ። ንኣብነት፡ ቢራን ሌመኔድን፡ ጸዕዳ ወይኒ ምስ ማይ ጋዝ ወይ ድማ ኣልኮላዊ መስተ( ከም ዊስኪ)ሒደት ካሎሪ ምስ ዘለዎ ልሰሉስ መስተ ጌርካ ስተ።
- ሒደት ትሕዝቶ ኣልኮል ዘለዎ መስተ ምረጽ።

**እተመጣጠነ መግቢ ብላዕ**

ጥዑይ፡ እተመጣጠነ መግቢ ዝያዳ ሓይሊል ኣብ ርእሲ ምሃቡ ተመጣጠነ ሚዛን ይህበካ። መንሸሮ ናይ ምሕማም ተኸእሎ ድማም ይቐንሰልካ።

ፍረታትን ኣሕምልትን ኣብ ትሕዝቶ ሰብሐን ካሎሪን ትሑታትዮም። ካልእ መኣዛታት ግን ኣለዎም። በዚ ምኽንያት ድማ ኣገደስቲ ክፍሊ መዓልታዊ መግብኖም።

ብዙሕ ቀይሕ ስጋ ምብላዕ(ብፍላይ ድማ ዝተመስርሐ ( processed)), ናይ ኸርሲ መንሸሮ ዕድል የስፍሑዮ።

**ሓገዝቲ ምኽርታት፡-**

- ንመዓልቲ ሓሙሽተ ኩላሶ ኣሕምልትን 2 ኩላሶ ድማም ካብ ፍረርታትን ብላዕ
- ሓሰሩ ዘይተነፍዩ ባንን ሰርያልን ብላዕ
- ቀይሕ ስጋ ኣብ ሰሙን ካብ ልሰሰተ ክሳብ ኣርባዕተ ግዜ ጥራሕ ብላዕ።
- ሶሴጅ፡ፍራንክፈርት፡ሳላሚ፡ቤከንን ሃምን ተኸእልካ ጠቕላላ ግደፎ። ዓቀኑ ድማ ክንዲ ከብዲ ኢድዮ።
- ነታ Traffic Light Food Tracker app. እትብል ኣፕሊኬሽን ኣውርድ። ኣብቲ ትገዝእ መግቢ ዘሎ ደረጃታት ጨው፡ሰብሐን ሸኮርን ተርእየካ። ጥዑይ መግቢ ንምምራጽ ተጠቐመላ።

**ኣካላዊ ንጥፈት ኣዘውትር**

ስርዓታዊ ኣካላዊ ንጥፈት ንናይ ኸርሰን ጡብን መንሸሮ ዕድል ይቐንሰዮ። መጠነኛ ሚዛን ንኸህልወካውን ይሕግዘካ።

ነዚ ዝስዕብ ነገራት ክትገብር ነተባብዕካ፡-

- ናይ ሓደ ሰዓት መጠነኛ ምንስቓስ(ንኣብነት ቅልጡፍ ጉዕዞ እግሪ፡ ቀስ ኢልካ ምሕንባስ ወይ ድማ ብሸክለታ ምዝዋር) ወይ
- መብዛሕትኡ መዓልታት ን30 ደቓይቕ ፈጣን ምንቅስቓስ (ንኣብነት፡ ኩዕሾ ጸወታ፡ሰኮሽ፡ኔትቦል፡ ኩዕሶ ሰኪዔት፡ ቅልጡፍ ጉዕዞ እግሪን ቅልጡፍ ብሸክለታን)

**ሓገዝቲ ምኽርታት፡-**

- ብዝተኸለለካ መጠን ምንቅስቓስ ግበር
- ናብ ዕዳጋ ኣብክንዲ ማኪና ትዝውር ብእግርኻ ኪድ
- ኣብ ናይ ምሳሕ ዕረፍትኻ ብእግርኻ ተጓዳዝ
- ናብ ስራሕ ብእግርኻ ዋይ ብብሸክለታ ኪድ።
- ናብ ላዕለዋይ ደብሪ ኣብ ክንዲ ብ ኤስካሌተር ወይ ሊፍት ትድይብ ብእግርኻ ተጠቐም
- ከም ቴንስ፡ ምሕንባስን ሳዕስዒትን ዝኣመሰሉ ምስ ኣዕርኹትኻ ወይ በይንኻ ትኸእሎ ነገር ኣዘውትር
- ኮፍ ዘብል ስራሕ እንድሕር ኣለካ ብዝተኸለለካ መጠን ስርዓታዊ ኳንካ ተንቀሳቐስ። ብዝተኸለለካ መጠን ምሉእ መዓልቲ ተንቀሳቐስ።
- ዘንቀሳቐስ ምኽንያት እንተረኺብካ ከም ጽቡቕ ኣጋጣሚ ዳኣምበር ከም ዕንቅፋት ኣይትርኣዮ።

**ብዙህ ጊዜ ኣብ ጸሓይ ኣይተሓልፍ**

ካብ መንሸሮ እንዳተሓለፍኻ እኹል ሺታሚን ዲ ንኸትረከብ ሚዛንካ ምሕላው ኣገዳሲዮ። ኣብ ቪክቶርያ፡ ካብ መስከረም ከሳብ ሚያዝያ እቲ ማእከላይ ደረጃ ዩቪ ልዕሊ 3 ኢዩ ዓቕኑ። ስለዚ መከላኸሊ ጸሓይ የድሊዮ። ንመብዛሕተኣም ደቂ ቪክቶርያ፡ ቅድሚ ሰዓት 10:00 ንግሆ ወይ ድሕሪ ሰዓት 3:00 ምሽት ንሒደት ደቓይቕ ኣብ ጸሓይ ምውጻእ ሺታሚን ዲ ንኸትረከብ እኹልዮ።

ንክትረከብ ካብ ጸሓይ ንኸትከላኸል፡-

- ጸሓይ ዝሸፍነልካ ዝኸለል ክዳን ግበር
- 20 ደቂቕ ቅድሚ ንደገ ምውጻእካ፡ SPF30+ (ብሮድ ስፔክትራም ዎተር ረዚዝተንት) ዝበሃል ሰንሰክሪን ተለኸ። ብድሕሪኡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 2 ሰዓት ተለኸ።
- ገጽካ፡ርእስኻ፡ ክሳድካን ኣእዛንካን ዝከላኸለልካ ቆቢዕ ተጠቐም።
- ጽላል ጽላል ኪድ።
- መነጽር ጸሓይ ግበር-ነቲ ናይ ኣውስትራሊያ መምዘኒ ከምዘማልእ ኣረጋግጽ።

ካብ ግንቦት ክሳብ ነሓስ፡ መብዛሕተኡ ሰብ ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ሰዓት ኣብ ጸሓይ ብምውጻእ ሺታሚን ዲ ክረከብ ኣለዎ። ንብዙሕ ሰዓታት ኣብ ናይ በረድ ቦታ ኬድካ ኣብ ጸሓይ ትጸንሕ እንተዘይኮንካ ወይ ድማ ዓቕን ዩቪ ልዕሊ 3 እንተዘይኮይኑ፡ መከላኸሊ ጸሓይ ክትጥቀም ኣየድልየካንዮ። እቶም ብባህሪኦም ኣዘዩ ጸሊም ቁርባት ዘለዎም ናይዚ ዝተጠቐሰ ካብ ሰለስተ ክሳብ ሺድሸተ ዕጽፊ ትሕዝቶት ጸሓይ የድልዮም።

**ሓገዝቲ ምኽርታት፡-**

- ናብቲ SunSmart UV Alert ዝብል ኣብ sunsmart.com.au ዘሎ ትሕዝቶ ኪድ ወይ ድማ ኣብ ጋዜጣ ናይ ኩነታት ኣየር ገጻት ርእ።
- ብውሕዱ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ወርሒ ኣብ ቁርባትካ ለውጢ ከይህሉ ፈትሽ ወይ ተመርመር።
- ዘይሓዊ ቀስሊ፡ ሃንደበት ዝመጸት ወይ ድማ ክትደሚ ዝጀመረት፡ ወይ ድማ ሃንደበት ዕቤታ፡ ርጉዳ፡ ቅርጻ ወይ ሕብራ ዝቐየረት ቡረት እንተሎካ ንሓኪምካ ንገር።
- ገለ ሰባት ልዕሊ ዝኾነ ሰብ ዋሕዲ ሺታሚን ዲ የጋጥምዮ። እዚኣቶም ድማ ብባህሪኦም ኣዘዩ ጸሊም ቁርባት ዘለዎም፡ ናብ ጸሓይ ሒደት ዝወጹ ወይ ጠቕላላ ዘይወጹ ወይ ድማ ዝጠቡ ህጻናት፡ ትሕዝቶት ሺታሚን ዲ'ኻ ዘታሓሳስበካ እንተኹይኑ ንሓኪምካ ኣማኸር።
- ነታ SunSmart app. ትብል ኣፕሊኬሽን ኣውርዳ። እዚኣ ነቲ ኣብ ክባቢኻ ዘሎ ዓቕን ዩቪ፡ እዋናዊ ኩነታት ኣየር፡ ምስ ሺታሚን ዲ ዝዛመድ ምኽርታትን ናይ ሰንሰክሪን ቕማረን (sunscreen calculator) ትነግረና።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነቲ sunsmart.com.au ትብል ዌብሳይት ፈትሽ።

**ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ**

ሽጋራ ምትካኽ ቀልጥፍካ እንተኣቋሪጽካዮ፡ መንሸሮ ናይ ምሕማም ተኸእሎኻ ቀልጢፍካ ትኣልዮ። ኦሮማይ ኣይትበል።

ካብቶም ብመንሸሮ ዝሞቱ 5 እቲ ሓደ ብምኽንያት ሽጋራዮ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዓመት ልዕሊ 10,000 ኣውስትራልያን ምስ ሽጋራ ብዝዛመድ ሕማም መንሸሮ ይሞቱ።

ምትካኽ ሽጋራ ናይ ሳንቡእ፡ኣፍ፡ኣፍንጫ፡ መስመር ኣፍንጫ፡ ጎረሮ፡ ሳጹን ድምጺ፡ናይ ደቀንስትዮ መፍረ እንቋቋሖ፡ ኸርሲ፡ መስመር ሸንጌ፡ፍሕኛ፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት፡ መስመር መግቢ(ጉሮሮ)፡ ላሊሽ፡መልሓስ፡ ማህጻን፡ ናይ ኣንጉዕ ደም መንሸሮ (myeloid leukaemia)ን ጨነራን።

ዋላውን ኣይተትክኽ፡ ካልኣት ከትክኽ ከለዉ ጥቕኣም ምህላው ንናይ መንሸሮ ዕድልካ የስፍሖዮ። ኢድ ኣዙር ምትካኽ ሽጋራ ኣርሕቕ።

ኩሎም ባራትን ክለባትን ቪክቶርያ ከምኡውን ቤት መግብን መስርዖ ቤትን ካብ ሽጋራ ናጻዮም።

**ሓገዝቲ ምኽርታት፡-**

- ብቁጽሪ 13 78 48 ናብ Quitline ደውል። ሓደ ኣማኸሪ ክቕበለካዮ፡ ምትካኽ ከመይ ጌርካ ከምትገድፎ ዝገልጽ ናጻ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ክሰደልካዮ።
- ምትካኽ ከመይ ጌርካ ከምትገድፎ ዝገልጽ ናጻ ሓበሬታ ንምርካብ ነታ quit.org.au ፈትሽ። ኩት ኩቸ Quit Coach ዝበሃል ናይ ኢንተርኔት ኣሰልጣኒውን ንኹነታትካ ዝሰማማዕ ምኽርታት ይህበካዮ።
- እቶም ስልጠናን ናይ ሽጋራ መግደፊ መድሃኒት ዝወስዱን፡ ዝያዳ ሽጋራ ናይ ምግዳፍ ዕድል ኣለዎም።
- ሓደ ሰብ ሽጋራ እንካ እንተኣሉካ፡ 'የቕንደይ፡ ግን ሽጋራ ኣይሰትንዮ'። ምባል ተለማመድ።
- ነፍሲኻ ከም ሽጋራ ዘየትክኽ ጌርካ ቁጸራ።

**Multilingual Cancer Information Line (መልቲሊንግል ኬንሰር ኢንፎርሜሽን ላይን)**

**13 14 50**: ንዓማዊሉ ብዛዕባ መንሸሮ ብቕንቁኣም ሓበሬታ ይህብኡ። ብሰንኪ መንሸሮ ዝተተንከፉ ሰባት ምስ ሓደ ምኩር ናይ መንሸሮ ነርስ ብሓገዝ ተርጓሚ ሓበሬታን ሓገዝን ንኸረኽቡ ብናይ ውሽጢ ሃገር ናይ ተሌፎን ክፍሊት ክድውሉ ይኸእሉዮም። ከምዚ ዝስዕብ ግበር፡

1. ካብ ሰነይ ክሳብ ናርቢ 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 ደቂቕ)
4. ነቲ ተጓማይ Cancer Council Victoria (ኬንሰር ካንሰል ቪክቶርያ) ብ ተሌፎን 13 11 20 ክድውለልካ ንገር
5. ምስቲ ተርጓሚን ምስ ነርስን ክትታሓዝ ኢኻ

ብ ተሌፎን **13 11 20** ደዊልካውን ብእንግሊዘኛ  
ሓብሬታን ሓገዝን ከትረኩብ ትረኩብ ኢኻ።  
ብቋንቋኻ ዝያዳ ሓብሬታ ንምርካብ ወይ ድማ ነዚ ጽሑፍ እንተደሊኻ ኣብ  
[www.cancervic.org.au/languages](http://www.cancervic.org.au/languages) ፈትሽ።

መወዳእታ ዝተሓደሰሉ፡ ሕዳር 2015

