ኣብ ቀዳማይ ክፋል እዚ ጽሑፍ ብዛዕባ እቶም ኣብ 1 ይ እብረ-ኣዋርሕ ጥንሲ ከጋጥሙ ዝኽእሉን መፍትሒታቶምን ዳህሲስና ኔርና።

ገለ ካብቶም ኣብ 1 ይ እብረ ኣዋርሕ ጥንሲ ዝረኣዩ ጥርዓናት (ምልክታት) ኣብ 2 ይ እብረ-ኣዋርሕ'ውን ክቕጽሉ ይኽእሉ እዮም። እዞም ምልክታት፡ ልክዕ ከምቲ ኣብ ዝሓለፈ ጽሑፍ ተገሊጹ ዘሎ ከም ኣድላይነቱ ክንኣልዮም ንኽእል። እዚ ናይ ሎሚ ዓምዲ እምበኣር ነቶም ኣብ 2 ይ እብረ-ኣዋርሕ ጥንሲ ብብዝሒ ዝረኣዩ ተወሰኽቲ ምልክታትን ጸገማትን ጥራይ ኣተክሮ ጌሩ ዝተዳለወ እዩ።

ምንቅስቓስ ዕሸል ኣብ ማህጸን (fetal Movement) ፡ ፍኒሕኒሕ ምባል

ዝበዝሐ ምንቅስቓስ ዕሸል (ፍኒሕኒሕ ምባል) ኣብ መበል 20 ሰሙን ናይ ጥንሲ የጋጥም። ኣብ ቦኳራት (መጀመርያ ጥንሰን) ኣዴታት ኣብ መበል 18 ሰሙን ከጋጥም ከሎ ኣብቲ ቀጺሉ ዘጋጥም ጥንሲ ግና ካብ 15 ክሳብ 16 ሰሙናት ዘሎ ከጋጥም ይኽእል እዩ።

ኣብቲ መጀመርያ እዋን ነብሰጾር ኣደ ሃዲኣ ኮፍ ኢላ ወይ ደቂሳ ከላ ወይ ድማ ብዛዕባ ኣካላታ ብጽሞና ክትከታተል ኣብ እትጅምረሉ ጥራይ እያ ብዝያዳ ምንቅስቓስ (ፍኒሕኒሕ) ናይ ዕሸል ከተስተውዕሎ እትኽእል። ኣብዚ እዋን እታ ኣደ ኣብ ከባቢ ሕምብርታ፡ልክዕ ከም ሓደ ነገር ቲኽቲኽ (ሕንቲኽቲኽ) ወይ ድማ ለመም ዘብል ስምዒት እዩ ዝስምዓ። እቲ ዕሸል እንዳዓበየ ኣብ ዝኸደሉ እዋን ድማ እዚ ስምዒት ጽዑቕ፡ ቀጻልን ብቐሊሉ ድማ ዝልለን ይኸውን።

ደው ምባል ናይዚ ምንቅስቓስ እምበኣር መዓስ እዩ ንሓንቲ ነብሰጾር ኣደ ኣሻቓሊ ዝገብሮ፡ ወይ ድማ ደው ምባል ናይዚ ንቡር ምንቅስቓስ መዓስ እዩ ኣሻቓሊ ክኸውን ዝግብኦ፧

ዕሸላት ካብ ምንቅስቓስ ደው ክብሉ (ክዕርፉ) ንቡር ተርእዮ ኮይኑ ዝበዝሕ እዋን ብምኽንያት ድቃስ ወይ ድማ ድኻም የጋጥም። ድኻም ዕሸል፡ ነብሰጾር ኣደ እኹል መግቢ (ብብዝሒ ኮነ ብዓይነት) ብዘይምምጋባ ክስዕብ ይኽእል።

እዚ ይኹን እምበር፡ ዕሸል ንንውሕ ዝበለ መዓልታት ካብ ምንቅስቓስ ምስዝቦክር ወይ ድማ እታ ኣደ ምንቅስቓስ ዕሸል ንመጀመርታ እትርእየሉ እዋን ምስዝድንጉ (ካብቶም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ገደብ መዓልቲታት ምስዝዛይድ)፡ ሞት ዕሸል ኣብ ማህጸን ዘአንፍት ክኸውን ስለዝኽእል ነብሰጾር ኣደ ሓገዝ ንምርካብ ናብ ክኢላ ክንክን ጥዕና ኣደን ሕጻንን ብህጹጽ ክትከይድ ይግባእ።

ቃንዛ ዓንዲ ሕቖ (back pain)

ኣብ ንቡር ኩነታት 50% ካብ ነብሰጾር ኣዴታት ቃንዛ ዓንዲ ሕቖ የጋጥመን (ወይ ከምዘለወን ናብ ሓኪም ጥርዓን የቕርባ)። ኣብ ነብሰጾር ኣዴታት ዘጋጥም ቃንዛ ዓንዲ ሕቖ ኣብ ሽምጢ (ታሕተዋይ ዓንዲ ሕቖ lumbar) ወይ ኣብ ከባቢ ጭራ መዓኮር (sacroiliac) ኮይኑ፡ ብብዝሒ ድማ ኣብ እዋን ለይቲ ጎሊሑ ይርአ። ብዝተፈላለዩ ጠንቅታት ክብገስ ዝኽእል እኳ እንተኾነ፡ ቀጻሊ ዕብየት ዕሸል ኣብ ማህጸን ዘስዕቦ ምምዝባል ቁመና ብቐዳምነት ይጥቀስ። ክቱር ነገዒ ሪላክሲን (relaxin) ዝተባህለ ሆርሞን ዘኸትሎ ቃንዛ ጅማትን መለጋገቦን፡ ምውጣር ጅማትን ጭዋዳን ከምኡ'ውን ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥሙ ምቅይያራት ስርዓት ዙረት ደም ድማ ከም

ተወሰኽቲ ጠንቅታት ቃንዛ ዓንዲ ሕቖ ተባሂሎም ይጥቀሱ።
ቃንዛ ዓንዲ ሕቖ ንምፍዋስ ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ ኣብ ከባቢ ዓንዲ ሕቖኣ ምዉቕ ዝበለ ነገር ብምድጋፍ፡ ብምድራዝ (massage) ከምኡ'ውን ግቡእ ኣቃውማ፡ ግቡእ ጫማ፡ ፍኹስ ዝበለ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ብምዝውታር ክትፍውሶ ትኽእል።

ብተወሳኺ፡ ነብሰጾር ኣዴታት ንንውሕ ዝበለ እዋን ደው ኣብ ዝብላሉ፡ ሓደ እግረን ኣብ ሰድያ ብምስቃል ኣብ ዝድቅሳሉ እዋን ድማ ኣብ ሞንጎ ኣእጋረን መተርኣስ ጌረን ቃንዛ ዓንዲ ሕቖ ክከላኸላ ወይ ከፍኩሳ ይኽእላ።

ሕበጥ (edema)

ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕበጥ ኣካላት ብሰንኪ ምውሳኽ **መጠን ፈሳሲ** ኣብ ኣካላት ናይ ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ እዩ። እዚ ምልውዋጥ ብቐንዱ ንኣብ ማህጸን ዘሎ ዕሸል ኮነ ነታ ኣደ ንባዕላ ንምዕንጋል ክህሉ ዘለዎ ንቡር ተርእዮ እዩ የጋጥም። እንተኾነ ግና እዚ ፈሳሲ ልዑል ዋሕዚ ደም ከምዝህሉ ይገብር፡ ተወሳኺ ዕብየት ዕሸል ንኣብ ከባቢ ጎሎ ዝርከቡ ሻንብቆታት ደም (pelvic veins) ብምጽቃጥ ኣብ ኣካሊት (tissue) ከምዝእከቡ ይኸውን። ምዕጻው ናይዞም ደም ካብ ታሕተዋይ ኣካልትና ናብ ልቢ ዝመልሱ መስመራት ሻምብቆ ደም (vena cava) ድማ ሕበጥ የኸትል።

ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕበጥ ኣብ ገዛና ብኸመይ ንከላኸሎ፡-

- ንንምውሕ ዝበለ እዋን ኮፍ ወይ ደው ዘይምባል፡ ናይ ግድን ኣብ ዝኾነሉ ድማ **እንዳኣበራረና** ክንከይድ ይግባእ። ንኣብነት ነዊሕ ጠጠው ኣብ እንብለሉ፡ ሓንሳብ ኮፍ ኢልና **ከነዕርፍ** ይግባእ።
- ኣብ ጥጡሕ ቦታ ብሕቖና በጥ ኢልና (ወይ ኮፍ ኢልና) **ኣእጋርና ሓፍ ከነብሎ** ንኽእል።
- ኣብ እንድቅሰሉ እዋን ብጎድንና ክንድቅስ። እቲ ዝሓሸ **ብጸጋማይ ጎድኒ ምድቃስ** እኳ እንተኾነ ብየማናይ ጎድንና እውን ከነብሪ ይግባእ።
- እግሪ ጉዕዞ ምዝውታር
- ፍኹስ ዝበሉ ካልሲ ኮነ ስቶኪን (stockings-ብፍላይ ጽብብ ዝበለ ክሳድ ዘለዎም) ካብ ምውዳይ ምቑጣብ።
- ምቹእነት ዝፈጥሩን ፎከስትን ጫማታት ምውዳይ

ሕበጥ ኣብ ነብሰጾር ኣደ መዓስ እዩ ኣሰካፊ ዝኸውን፧

ናብ ገጽ ዝዝርጋሕ ሕበጥ; ዝዓምበሰ (ዝተነፍሐ) ዓይኒ፡ ብፍላይ ድማ ምስ **ሕማም ርእሲ፡ ጽልግልግ ምባል ወይ ድማ ምንፍርፋር *(convulsion)*** ዝተሰነየ ምስዝኸውን ነብሰጾር ኣደ ቅልጡፍ ሕክምናዊ ሓገዝ ከምዘድልያ ዘርድኡ ምልክታት እዮም። እዚኦም ን preeclampsia ወይ eclampsia ተባሂሉ ዝጽዋዕ ኣብ ነብሰጾር ኣዴታት ዘጋጥም ኣዝዩ ሓደገኛ ኩነት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፡ ብልዑል ጸቕጢ ደም ወይ ፕሮቲናዊ ትሕዝቶ ዘለዎ ሽንቲ (protein in urine) ድማ ይግለጹ።

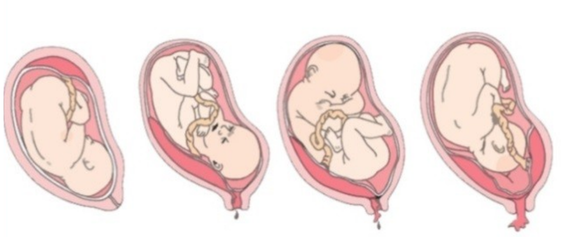
ብተወሳኺ፡ ብሓደ ወገን ናይ ክፍሊ ኣካላትና ዘጋጥም ቃንዛ ዘሰነዮ ሕበጥ ምልክት ምርጋእ ደም ኣብ ሰራውር ደም *(venous thromboembolism)* ክኸውን ኣዝዩ ልዑል ተኽእሎ ኣለዎ ።

ጾታዊ ርክብ ኣብ እዋን ጥንሲ ውሑስ ድዩ፧

መጽናዕትታት ከምዝሕብሮ ጾታዊ ርክብ ኣብ እዋን ጥንሲ ውሑስ እኳ እንተኾነ፡ ብሰንኪ ቀጻሊ ዝረኣዩ ምዕባለታት ጥንስን ዕሸልን ኣዴታት ኣብ ጾታዊ ርክብ ብዙሕ ንጡፋት ኣይኮናን (ወይ ዝያዳ ዝውቱር ኣይኮነን)።
እዞም ዝስዕቡ ምልክታት፡ ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ ብፍላይ እኳ ኣብ ዳሕረዎት እዋናት ጥንሲ (ንሕርሲ ኣብ እትቃረበሉ እዋን) ካብ ጾታዊ ርክብ

ክትሕረም ከምዘለዋ ዘመልከቱ ኩነታት እዮም።

- ታሪኽ ናይ ቅድሚ ግዜኡ ዝተወልደ ህጻን ምስገዝህልዋ (preterm birth/labor)
- ምብርዓን ጥንሲ ኣጋጢምዋ ምስዝፈልጥ (miscarriage)
- መድመይቲ
- ምፍሳስ (ጸረርታ) ማንታ ርእሲ (breaking of the amniotic sac or leaking amniotic fluid)
- መስኩብ (መዳሕንቲ) ኣብ ታሕተዋይ ክፋል ናይ ማህጸን ምስ ዝኸውን (placenta previa)። እዚ ብሓገዝ ናውቲ ሕክምና (ultrasound) ጥራይ ዝንጽር ኮይኑ፡ መድመይቲ ሓደ ካብ ምልክታቱ እዩ።



ኣብ እዋን ጥንሲ ክውገዱ ዘለዎም ዓይነታት መግቢ
እንታይ እዮም፧

ዋላ'ኳ ነብሰጾር ኣዴታት ብሓፈሻ ዝተመጣጠነ መግቢ ክወስዳ ከምዘለወን ርዱእ ይኹን እምበር፡ ንጥዕንአን ጥዕና ዕሸልን ከይጸሉ ተባሂሉ ክወስድኦ ዘይብለን ዝሕብር ንጹር ዝርዝር የለን።

እንተኾነ ግና ነብሰጾር ኣዴታት ባክተርያ ከስዕቦ ዝኽእል ምስማም ናይ መግቢ (food poisoning) ኣዝየን ዝተቓልዓ እየን። ጥዕንአን ኮነ ጥዕና ዕሸል ንምውሓስ ብሰንኪ ጉድለት ጽሬት ከጋጥም ዝኽእል ሕማማት ንምውጋድ ድማ መግቢ ብግቡእ ክጸርን ክኽሸንን ይግባእ።

ኣብ ቡን ብብዝሒ ዝረኩብ ካፌይን (caffeine) ዝተባህለ ቀመም፡ ብመዳሕንቲ ሓሊፉ ህርመት ልቢ ዕሸል ክጸሉ ስለዝኽእል ነብሰጾር ኣዴታት ብዝተኻእለ ዘህልኽኦ መጠን ከጉድላ፡ ብዝተፈላለዩ ምኽንያታት ኣድላዩ እንተኾይኑ ግና ካብ 200 ሚ.ግራም ንታሕቲ ኣብ መዓልቲ ከህልኻ ክዝክራ ይግባእ።

***2 ኩባያ ቡን 200 ሚ.ግራም መጠን ካፌይን (caffeine) ከምዘለዎ ዝረዳድኡ'ኳ እንተኾኑ፡ ከም ሓበሻ ኣብ ገዛና እነህልኽ ዓቐን ግቡእ መጽናዕቲ ስለዘይተገብረሉ፡ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ምውሳዱ ክንቁጠብ ዝሓሸ እዩ።*

ዓሳ

ብመሰረቱ ዓሳ ምብላዕ ንጥዕና ነብሰጾር ኣደ ወይ ዕሸል ሃሳዪ እዩ'ኳ እንተዘይተባህለ፡ ዓቐኑ ዝሓለፈ ምምጋብ ዓሳ ግና ነቲ ኣብዚ እዋን እንዳዓበየ ዝመጽእ ዘሎ ምስ ብከላ ባሕሪ ዝተተሓሓዘ ጥዕናዊ ሃስያ ዝያዳ ዘቃልዕ ከይኮነ ኣይተርፍን እዩ። ኢንዱስትራዊ ብከላ ባሕሪ ዘስዓቦ ልዑል መጠን ሚታይል ሜርኩሪ (methylmercury) ዝተባህለ ውሁድ ቀመማዊ ባእታ ኣብ ጥዕና ዕሸል ኮነ ዝተወልደ ህጻን (ብመንገዲ ጸባ ጡብ ኣደ) ዘለዎ ሓደገኛ
ሳዕቤን ብቐሊል ዝርአ ኣይኮነን።

ስለዚ ናይ ሕቡራት መንግስታት ኣሜሪካ ኣሃዱ ምቁጽጻር መግብን ጥዕናን (FDA)፡ ነብሰጾርን ጸባ ጡብ ዘጥብዋ ኣዴታትን ከም በዓል ሻርክ (shark)፡ ኣቡሴፍ (swordfish)፡ king mackerel, or tilefish ዝኣመሰሉ (longer lived) ዓሳታት ኣዝዩ ብዙሕ መጠን ሚታል ሜርኩሪ ስለዘለዎም ካብ ምምጋቦም ክቑጠባ ይምዕድ። እንተኾነ ግና ኣብ ሰሙን ክሳብ 340 ግራም (12 ounces) ካብ ትሑት መጠን ሚታይል ሜርኩሪ ከምዘለዎም ዝተመስከረሎም ካልኦት ዓሳታት ክምገባ ይኽእላ እየን።

***Longer lived fishes*፡ እዚኦም ዓይነት ዓሳታት፡ ኣብ ባሕሪ ንነዊሕ እዋን ብምንባሮም ብከላ ባሕሪ ዘስዓቦ ምኽንያት ዝያዳ ንሚታይል ሜርኩሪ ዝተቓልዑ እዮም።

ዶር. ዮናስ ተስፋጋብር (ሓፈሻዊ ሓኪም)
መሓሪ ዘርእጋብር (ፋርማሲስት)

ሚያዝያ 28, 2020
ክንክን ጥዕና ነብሰጾር ኣደን ዕሸልን ኣብ እዋን ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19