የጤና ወግ
YETENA WEG
Health - Data - Mentorship

YETENA WEG MONTHLY

SEPTEMBER NEW YEAR SPECIAL EDITION

ISSUE 3rd | SEPTEMBER 2022

“ልበ ቀና ፣ ሙሉ ጤና“

የጤና ወግ በጳጉሜ ወር

የጤና ወግ በጳጉሜ ወር “ልበ ቀና ፣ ሙሉ ጤና’’ በማለት የደም ልገሳ ፣ ከተኪ ፔፐር ባግስ ጋር በመተባበር ደም እና የትመርት ቁሳቁሶችን ሊለግሱ ለመጡ ለጋሾች መሰረታዊ የምልክት ቋንቋ ስልጠና ፤ በክለብሃውስ የአመቱን ማጠቃለል በማስመልከት የተለያዩ ከአዲስ አመት ዝግጅት ጋር የተያያዙ የጤና ዉይይቶችን እንዲሁም ከስለእናት የበጎ አድራጎት ድርጅት ጋር በመተባበር በማእከላቸው ለሚረዱ ተማሪዎች የትምህርት መሳሪያዎች ቁሳቁስ አቅርቦት እንዲሁም የገንዘብ ማሰባሰብ ፕሮግራሞች ማድረግ ችለናል ። የገንዘብ ማሰባሰቡ በውጭ ከሚኖሩ ኢትዮጵያውያን ወደ $ 6000 (ከ300,000 ብር በላይ) ማሰባሰብ ችለናል ።

STORIES OF PAGUME 2014 EC

Yetena Weg concluded its 2014 calendar year with events intended to increase community awareness on the importance of yearly checkups, blood donations, disability inclusiveness and supporting children under Sele Enat Charitable organization.

HEALTH PROMOTION

From August to mid-September, we had 7 different topics of discussion with expert guest speakers, with an exceptional session on Pagume 4 (Sept 9) on mental health and new year resolutions.

MENTORSHIP PROGRAM

Starting from launching YW’s 2nd Cycle of Mentorship Program on August 1st/2022, we were able to run 2 mentorship webinars on the topics “Al about USMLE” & “Effective and Compassionate Communication” for Health Professionals.

CME WEBINAR

On our continuous medical education webinar, we discussed the “Current status of Monkey pox” with Dr. Tinsae Alemayehu

THREE STORIES OF THE PAGUME ACTIVITY

1 PUBLIC HEALTH AWARENESS

Through published articles and 3 successive discussions on Pagume 2, 3 & 4 at Clubhouse, we stressed on the need for health checkups for all segments of the population.

2 SCHOOL ITEM DONATION

With the complete participation of verygenerous people from both within the country and outside, we were able to gather more than $6000 and plenty of school supplies for the Sele Enat charitable organization

3 BLOOD DONATION

In collaboration with the Ethiopian National Tissue and Blood Bank, we organized three consecutive blood donation days with a good turnout. Staff from our partner Teki Paper Bags taught sign language to visitors and donors at the blood bank, making the three days both educational and enjoyable.

ACTIVITIES IN THE PAST MONTH - 1

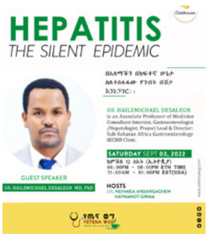
HEALTH PROMOTION LAST MONTH EVENTS

KEEPING YOUR SKIN HEALTHY- ASK DR. HUDA

On August 7 we had an informative discussion with Dr. Huda on common skin diseases and on basic skin care.
https://rb.gy/b1ndbp

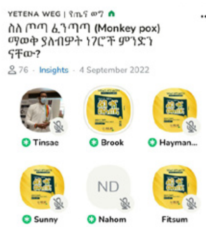
MENTAL HEALTH- PERSONALITY DISORDERS

Dr. Awoke Mihretu and Psychologist Moges H/Mariam raised some important points on August 21 that were useful in understanding personality and personality disorders.
https://rb.gy/mzf4ez



HEPATITIS, THE SILENT EPIDEMICHUDA

We talked with Dr. Hailemichael Desalegn, on Sept. 3, about the silent epidemic of Hepatitis, mainly viral hepatitis as well as touching on other causes of liver diseases
https://rb.gy/8i6zrv



ALL ABOUT MONKEY POX

On Sept 4. we raised some questions to Dr. Tinsae Alemayehu about the basics of Monkey Pox Virus and Disease and what precautions should be taken as an individual as well as a country.
https://rb.gy/rxuz8h

MATERNAL AND PEDIATRIC HEALTH CHECKUPS AND VACCINATIONS

Dr. Misikir Anberbir and Dr. Wuhib Zenabe discussed the fundamentals of antenatal, prenatal, postpartum, and well-baby follow-up care on September 7.
https://rb.gy/8yxysa

ROUTINE ADULT HEALTH CHECKUPS

On Sept. 8 Dr. Nahom Desalegn, Dr. Brook Alemayehu & Dr. Abraham Sisay discussed the importance of regular health checkups, challenges in our country & the specific recommendations.
https://rb.gy/bblxep

MENTAL HEALTH AND NEW YEAR RESOLUTION

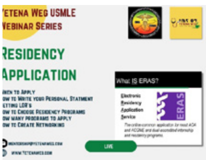
On September 9, our very own Yafet Kefelegn and Dr. Yefrezer Gezahegn discussed the topic of mental health and New Year resolutions and ended up having a fascinating and enlightening conversation about the practical challenges, pressure, and skills and mindset that can be useful in such transitions with our audiences.
https://rb.gy/hx2ign

ACTIVITIES IN THE PAST MONTH - 2

MENTORSHIP LAST MONTH EVENTS

SECOND CYCLE OF YW MENTORSHIP PROGRAM

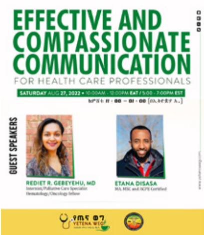
On August 1st Yetenaweg's mentorship program have successfully matched 51 mentees from a highly competitive list of applicants with 17 highly qualified mentors. Other applicants will get a chance to get mentorship through our skill development webinars.



ALL ABOUT USMLE WEBINAR

Dr. Hiwot Workineh & Dr. Temesgen discussed on August 6 the details of residency application; when to apply for USMLE, how to write your personal statement, how to choose residency programs etc.

https://rb.gy/tgilvu



EFFECTIVE AND COMPASSIONATE COMMUNICATION FOR HEALTH PROFESSIONALS WEBINAR.

On August 27 Etana Disasa and Dr. Rediet Gebeyehu discussed what we mean by effective communication and elaborated on the principles and the tools and skill sets that are helpful. They also touched on how to implement it in the Ethiopian setting.

https://rb.gy/1cvxf3

ACTIVITIES IN THE PAST MONTH - 3

CME LAST MONTH EVENT

CURRENT UPDATES ABOUT MONKEY POX

On Sept. 3 Dr. Tinsae Alemayehu talked on the basics of Monkey Pox including the Virology, Epidemiology, clinical manifestations, as well as the treatment options and prevention.

https://rb.gy/jay7kj

SRHR FOR ALL!

Yetena Weg had a special collaborative training with Teki Paper Bags on Awareness Creation on SRHR with a focus on Contraceptives and Sexually transmitted illness with trainers from St. Paul Institute for Reproductive Health and Rights.

The training was the very first in Person Training for Yetena Weg, it was a very informative and rewarding training.

UPCOMING EVENTS

1 HEALTH PROMOTION

SEPT 18: Creating hope through Action
SEPT 25: Cancer Care in Ethiopia
OCT 2: Breast Cancer
OCT 9: Palliative care in Ethiopia
OCT 16: Sexual Disorders
OCT 22: Cervical Cancer

2 MENTORSHIP

SEPT. 24TH: "Mentorship through Personal Journey with Professor Miliard Deribew"

3 CME

SEPT 17 – The Role of Dermatology in the diagnosis of Mycosis Fungoides
OCTOBER 8 – Current Updates on CKD Management

FEATURED ARTICLES IN PAST MONTH....1

አመታዊ የጤና ምርመራ

ወቅታዊ የሴቶች ጤና

አመታዊ የጤና ምርመራ በተለያየ የዕድሜ ክልል ላይ ላሉ ሰዎች የሚደረግ እና ለአንድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸውን ቀድሞ ለማወቅ የሚያስችል የምርመራ ዘዴ ነው ።

እድሜ እና ፆታን መሠረት አድርገው በየአመቱ እና ከዛም በላይ ሊደረጉ የሚገቡ የምርመራ አይነቶች አሉ ። እነዚህን ምርመራዎች መረዳት እና መቼ መጠየቅ እንዳለቦት ማወቅ ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ያግዝዎታል ።

እንደ ካንሰር እና አንዳንድ በቅድመ ጥንቃቄ ልንከላከላቸው የምንችላቸውን ህመሞች ለመቆጣጠር ቀደም ብሎ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው ። ጤናማ በሚሆኑበት ጊዜ ምን ዓይነት ምርመራዎችን ማድረግ አለብዎት? ምን ዓይነት ምርመራዎችስ ሃኪምዎ ሊይዝሎት ይችላል?

እድሜዎ ከ 18 - 39 አመት ከሆነ

በዚህ እድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች አብዛኛውን ጊዜ በትምህርት ፣ በስራ እና ቤተሰብን በማስተዳደር የተጠመዱ በመሆናቸው አመታዊ የጤና ምርመራዎች ብዙ ጊዜ ሳይደረጉ ያልፋሉ ።

- ክብደት እና ቁመት
- የደም ግፊት ልኬት
- የዓይን ምርመራ
- የጆሮ ምርመራ
- አጠቃላይ የደም ህዋሶች ምርመራ
- መሰረታዊ ወይም የተሟላ የሜታቦሊክ ፓነል (የኩላሊት አሰራር ፣ የጉበት አሰራር ምርመራዎች ፣ የተለያዩ የደም ውስጥ ንጥረ ነገሮች ምርመራ)
- የኮሌስትሮል ፍተሻ ፡ - HDL እና LDL ኮሌስትሮል
- የታይሮይድ ሆርሞን ምርመራ
- የስኳር በሽታ ምርመራ ፡
- በ ደም ንክኪና በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ፡ - ኤችአይቪ (HIV) ፣ HPV ፣ ጨብጥ ፣ ቂጥኝ ወይም ሌሎች ኢንፌክሽኖችን ሊያካትት ይችላል ።
- የሽንት ምርመራ
- የልብ ምርመራ
- የሆድ አልትራሳውንድ

<u>ለሴቶች ተጨማሪ ምርመራዎች</u>

- የማህፀን በር ካንሰር ምርመራ ፡ በየ 3 አመቱ የፓፕ ስሚር ምርመራ ያደርጋል (ከ21 ዓመት ዕድሜ ወይም ግንኙነት ማድረግ ከተጀመረበት ከ3 ዓመታት ጀምሮ) ።

እድሜዎ ከ 40 አመት በላይ ከሆነ

በዚህ እድሜ ለተለያዩ በሽታዎች የመጋለጥ እድልዎ ይጨምራል ። ስለዚህ ሃኪምዎ አመታዊ የሕክምና ምርመራ እንዲያደርጉ ይመክራሉ ። ይህም ጠቃሚ መረጃ የሚሰጡ ተጨማሪ ምርመራዎችን ማለፍ ይጠይቃል ።

- ክብደት እና ቁመት
- የደም ግፊት ልኬት
- የዓይን ምርመራ
- የጆሮ ምርመራ
- አጠቃላይ የደም ህዋሶች ምርመራ
- መሰረታዊ ወይም የተሟላ የሜታቦሊክ ፓነል (የኩላሊት አሰራር ፣ የጉበት አሰራር ምርመራዎች ፣ የተለያዩ የደም ውስጥ ንጥረ ነገሮች ምርመራ)
- የኮሌስትሮል ፍተሻ ፡ - HDL እና LDL ኮሌስትሮል
- የታይሮይድ ሆርሞን ምርመራ
- የስኳር በሽታ ምርመራ ፡
- በጾታዊ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ምርመራ
- የሽንት ምርመራ
- የልብ ምርመራ
- የሆድ አልትራሳውንድ
- ኮሎኖስኮፒ: ከ50ዓመት ዕድሜ በኋላ (ከዚያ በታች ላሉ በሕክምና ታሪክ ላይ በመመስረት ሊያስፈልግ ይችላል) ለሴቶች ተጨማሪ ምርመራዎች
- ማሞግራም
- የኦስቲዮፖሮሲስ ምርመራ (Bone mineral density testing) ፡ - እድሜያቸው 65 እና ከዛ በላይ ለሆኑ ሴቶች
- የማህፀን በር ካንሰር ምርመራ

<u>ለወንዶች ተጨማሪ ምርመራዎች</u>

- የፕሮስቴት እና የፕሮስቴት ካንሰር ምርመራ ፡ ዕድሜው 50 እና ከዚያ በላይ የሆኑ

FEATURED ARTICLES IN PAST MONTH....2

የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ሳይከሰት ቀድሞ መከላከል ይቻላል ፡

የማህፀን በር ጫፍ ካንሰርየቅድመ ካንሰር ምርመራ
(ህዋሶች) ከተለመደው ወጣ ባለ እና ጤናማ ባልሆነ መልኩ ሲያድጉ እና ሲባዙ ይፈጠራል ። የማህጸን በር ካንሰር በማህጸን አካባቢ ያሉ የሰውነት ክፍሎችን ሊወር ፣ ወደሌላ የሰውነት ክፍሎቻችንም ሊሰራጭ ይችላል::

በአለማችን ያሉ ሴቶችን በብዛት ከሚያጠቁ የካንሰር በሽታዎች አራተኛውን ደረጃ የያዘው የማህፀን ጫፍ ካንሰር የሚባለው የካንሰር ዓይነት ነው ፡ ፡ ይህን በሽታ ለየት የሚያደርገው ከ80% በላይ የሚያጠቃዉ መካከለኛና ዝቅተኛ ገቢ ካላቸው ሃገሮች የሚኖሩ ሴቶችን መሆኑ ነው ፡ ፡ ነገር ግን ቅድሚያ በሚሰጡ ክትባቶች እንዲሁም በግዜ አግኝቶ ለማከም የሚረዳውን (pa-psmear) የማህፀን ጫፍ ካንሰር ምርመራ በማድረግ መከላከል ይቻላል ፡ ፡

አጋለጭ መንገዶች

የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ዋናዎቹ አጋላጭ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው ፡ ፡

1.(HPV) ቫይረስ
ሂዩመን ፓፒሎማ ቫይረስ በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ የሚተላለፍ ቫይረስ ሲሆን የማህጸን በር ካንሰር ዋናው አጋላጭ ነው ። ከ99% በላይ የሚሆነው የማህፀን በር ካንሰር ከዚህ ቫይረስ ጋር በተያያዘ የሚመጣ ነው ። ምንጭ :WHO

ይህ ቫይረስ ብዙውን ጊዜ በሽታው ምልክቶች ሳይኖሩት በሰውነት ውስጥ ኖሮ የማህፀን ጫፍ ካንሰር ሊያመጣ ይችላል ፡ ፡ ይህን ለመከላከል የሚረዳ ክትባት እድሚያቸው ከ 17 — 25 እንዲሁም ከ 25 40 ዓመት ላሉ ሴቶች መስጠት ተጀምሯል ፡ ፡

- ሲጋራማጨስ
- የአባላዘር በሽታ የተያዙ ሴቶች (HIV) ጨምሮ
- ለረጅም ጊዜ ማለትም ከ5 አመት በላይ በክኒን የሚወሰዱ የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል የሚወስዱ::

እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩ መንገዶች በጥቂቱ ምክንያት ሊሆኑ ቢችሉም በተለይ በHPV ቫይረስ መጠቃት ግን በሁሉም በበለጠ ተፅእኖ የሚያመጣ መንገድ ነዉ ፡ ፡

ምልክቶች

የማህፀን ጫፍ ካንሰር ወደ ውስጠኛው የማህፀን በር ክፍል ገብቶ በደንብ ከመዛመቱ በፊት በተያዘችው ሴት ላይ ምንም ዓይነት ምልክቶች አያሳይም ፡ ፡

ይህም ነው የማህፀን ጫፍ ምርመራ (papsmear) ለሁሉም ከ 22 ዓመት በላይ ለሆኑ ሴቶች ቢያንስ በዓመት አንዴ መመርመር በጣም አስፈላጊ እንደሆነ የሚነገረዉ ፡ ፡

ከመዛመቱ በፊት ማወቅ ከተቻለ ከነጭራሹ ማጥፋት ይችላል::
ይህ ሊሆን ካልቻለ ግን ምልክቶቹ

- ከወር አበባውጪከማህፀንየደምመፍሰስ
- በግንኙነት ጊዜ ህመም ወይም መድማት መኖር
- ሀይለኛ ሽታ ያለው የማህፀን ፈሳሽ መኖር
- እንዲሁም የማህፀን አካባቢ ህመም እንደ ምልክት ሊታይ ይችላል ፡ ፡

ህክምና

አንዲት ሴት የማህፀን ካንሰር መያዟ ከታወቀ በኋላ በመጀመሪያ የተዛመተበት ደረጃ መታወቅ አለበት ፡ ፡ ይህንን በመመርኮዝ ህክምናውን መምረጥና መስጠት ይቻላል ፡ ፡ ደረጃውም የሚወስነው ከማህፀን ጫፍ ላይ ብቻ መሆኑን ወይም ከዛ አልፎ የሰውነት ማጣሪያ ዕጢዎች (lymphnodes) መግባቱን እንዲሁም ከዛም አልፎ ወደ ሌሎች የሰዉኑት ክፍሎች መዛመቱን በማረጋገጥ ነው ፡ ፡

<u>እነዚህ ህክምናዎች የሚከተሉት ናቸው</u>

በማህፀን ጫፍ ላይ የተወሰነ ከሆነ በቀዝቃዛ ናይትሮጅን አማካኝነት የካንሰሩን ቦታ የማጥፋት ህክምና (cryotherapy). ከዚህ አልፎ ወደ ሁለተኛው ክፍል ከገባ የጨረር እንዲሁም የኬሞቴራፒ ህክምና ከማህፀን ጫፍ ቀዶ ጥገና ጋር በመጨረሻም ወደሌሎች የሰውነት ክፍሎች ከተዛመተ ሙሉ የማህፀን ማውጣት ቀዶ ጥገናን ጨምሮ የጨረርና የኬሞቴራፒ ህክምና ሊያሳፈልግ ይችላል ፡ ፡

ይህ ካንሰር ሳይከሰት ቀድሞ መከላከል ይቻላልን?

- የሂዩመን ፓፒሎማ ቫይረስ ክትባት በወቅቱ በመውሰድ
- HPV ቫይረስ ክትባት በመውሰድ ይህንን ከ270,000 በላይ ሴቶች በአመት የሚገድለውን አደገኛ ካንሰር መካላከል ትችላለች ፡ ፡
- የአለም ጤና ጥበቃ ድርጅት ሁሉም ሴቶች አስራ አምስት አመት ሳይሞላቸው ክትባቱን እንዲውስዱ ይመክራል ።
- የሂዩመን ፓፒሎማ ቫይረስ ክትባት የማህጸን በር ካንሰር አምጪ ከሆኑት የሂዩማን ፓፒሎማ ቫይረሶች ይከላከላል ።

የቅድመ ካንሰር ምርመራ

ማንኛዋም ሴት እድሜዋ 21 አመት ከሆነበት ወይም ግንኙነት ከጀመረችበት ከ3 አመት ጀምሮ በየ3 አመቱ ፓፕ ስሚር የተሰኘውን ምርመራ ብታደርግ ። ፓፕ ስሚር በማህጸን በር ላይ ጤናማ ያልሆኑ ቅድመ ካንሰር ለውጦች ካሉ ለመፈተሽ በጤና ባለሞያዎች የሚደረግ ምርመራ ነው ። ጤናማ ያልሆኑ ለውጦች ከታዩ ክትትል እና አስፈላጊው ህክምና ይደረጋል ።

ABOUT YETENA WEG AND THE NEWSLETTER

Yetena Weg is a volunteer Network of Health Care Professionals and other Experts working to improve the Culture of Evidence Based Health Information.

Yetena Weg Newsletter is a monthly digital publication focusing on briefing the monthly projects all together.

- https://rb.gy/qgcwlw
- https://rb.gy/vii0rf
- https://rb.gy/kuwbqo
- https://rb.gy/yp5zto
- contact@yetenaweg.com
- www.yetenaweg.com