

## 2022 ARTICLE WRITING COMPETITION STARTED!

This year marks the third year of the article writing competition which has started as of November 1, 2022. The articles need to be written in the local language, making them accessible to the general public.

Medical students can now also write and submit articles in Afaan Oromo. The article writing competition is open for all medical students currently enrolled in medical schools in Ethiopia.



# ACTIVITIES WE HAD IN OCTOBER AND LATE SEPTEMBER -1

## HEALTH PROMOTION

**CREATING HOPE THROUGH ACTION**



On Sep 18 we had a testimony sharing on what it is like to live another day after battling suicide with those who lived through it

**CANCER CARE IN ETHIOPIA**

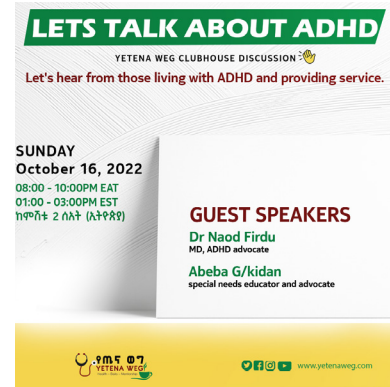


On Sep 25, we discussed on care for cancer patients and how patients and families can work together with their care provider with our distinguished guest speakers



## BREAST CANCER

On Oct. 2, Dr. Edom Seife and Meron Kebede talked on awareness and screening of breast cancer



## TALK ABOUT ADHD

On Oct 16 Dr. Naod Firdu and Abeba G/kidan raised important points on ADHD.

**JOIN YETENA WEG ON CLUBHOUSE**



**clubhouse**

## ACTIVITIES WE HAD IN LATE SEPTEMBER -2

### MENTORSHIP

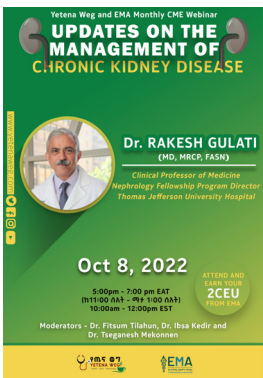


#### MENTORSHIP THROUGH PERSONAL JOURNEY

On September 24th our mentorship through personal journey webinar series hosted Professor Miliard Derbew, where he shared his incredible personal journey for Healthcare professionals at different levels. He also answered various questions raised by attendees

## ACTIVITIES WE HAD IN OCTOBER -3

### CME



#### UPDATES ON THE MANAGEMENT OF CHRONIC KIDNEY DISEASE

On Oct 8, continuous medical education was given by collaborating with Ethiopian Medical Association featuring Dr. Rakesh Gulati. Dr. Gulati talked on the updates of the management of chronic kidney disease where he raised important points.

## UPCOMING EVENTS

### HEALTH PROMOTION

**NOV 12** Yetenaweg-EngenderHealth partnership announcement Webinar

**NOV 13** SRHR 101 Clubhouse and Jazz

**NOV 20** Mental Health in Ethiopia

**NOV 27** Autism Spectrum Disorders

### MENTORSHIP

**DATE TBC** Mentorship through personal Journey webinar with a special guest

### CME

**DEC 3** E-ICU (virtual ICU) in resource-constrained regions

# FEATURED ARTICLES IN OCTOBER ...1

## ድህረ አደጋ ውጥረት (Post Traumatic Stress Disorder (PTSD))

በቤተሰብ ፍጥረት (በሀይማኖት የህክምና ኮሌጅ PC1 የህክምና ተማሪ)

ድህረ አደጋ ውጥረት ወይም Post Traumatic Stress Disorder የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ አይነት ሲሆን መጥፎ አጋጣሚን ወይም አደጋን ተከትሎ ስሜት ላይ በመቀረፅ ጭንቀት፣ ፍርሃት፣ ወይም ስጋትን በማነሳሳት የስሜት መዛባትን ባልተጠበቀ ጊዜ ሁኔታ የሰከትላል።

ይህ ውጥረት የሚከሰተው በአብዛኛው ጊዜ ለአደጋ ተጋላጭ በሆኑ ግለሰቦች እና በከፍተኛ ተፈጥሮአዊ ሆነ ሰው ሰራሽ አደጋ ውስጥ እየኖሩ ባለ የማህበረሰብ ክፍሎች በአብዛኛው የሚከሰት ቢሆንም ፣ ሌሎች ግለሰቦችና የማህበረሰብ ክፍሎች ይህ በሽታ እንደሚደርሰባቸው መሉ ዋስትና የላቸውም። የበሽታው ተፈጥሮ ለመገመት የሚያደግ ስለሆነ በህይወታችን የሳለፍናቸው ተሞክሮዎች ፣ ከቤተሰቦቻችን እና ጓደኞቻችን ጋር የለን ግንኙነት ፣ ንቃተ ህሊናችን (conscious mind) ፣ እንዲሁም ሰው ህሊናችን (sub-conscious mind) ተቀናጅተው የአንድን ሰው በችግሩ የመጠቀስ ዕድል ይወስኑታል። የግለሰብ የአስተሳሰብ ሁኔታ እና ተጋላጭነት ዋናውን ሚና ስለሚጫወቱ የበሽታው ጠቋሚ ምልክቶች ከግለሰብ ግለሰብ ሊለያዩ ይችላሉ።

### ድህረ አደጋ ውጥረት (ቀውስ) እንዴት ሊከሰት ይችላል?

ከፍተኛ ለሆነ አደጋ የተጋለጡ ሰዎች ለምሳሌ፡ ጦርነት፣ ግርጌያ፣ የመኪና አደጋ፣ የእሳት ቃጠሎ፣ የቤት ውስጥ ብጥብጥ፣ ፀጋዊ ጥቃቶች፣ የተፈጥሮ አደጋዎች እንዲሁም ሌሎች አሰብኳዊ ድርጊቶች ድርጊቱ ካለፈ ከረጅም ጊዜ በኋላም ቢሆን ተጠቁሞ ፍርሃት እንዲሰማው ያደርጋል። ነገር ግን ሁሉም ሰው ድህረ አደጋ ውጥረት ሊያሰብል በሚችል ደረጃ ህመም ይገጥመዋል ማለት አይደለም። አንዳንድ ሰዎች በተለያዩ መንገዶች አውቀውትም ሆነ ሳያውቁት ጉዳቱን ተቋቋመው ሊያልፉ ይችላሉ። አንድ በዚህ ህመም የሚሰቃይ ሰው ጉዳቱ እና ጭንቀቱ ሀልገህ ላይ መጣበት ይችላል። በአመዛኙ ጊዜ ህይወቱን እንደ ወትሮው መምራት የሚችል ሲሆን አደጋውን የሚያስተውሰው ሁኔታ ሲከሰት ግን ይህ ግለሰብ ከቁጥጥሩ ውጪ በሆነ መልኩ ስሜታዊ ምላሾች ወይም ተግባሮች ያሳያል። አደጋውን የሚያስተውሰው ነገር ሲከሰት ግለሰቡ የሚሰሙት ስሜቶች አደጋው ከመፈጠሩ ጥቂት ደቂቃዎች በፊት ፣ አደጋው ሲፈጠር እና አደጋው ከተፈጠረ ጥቂት ደቂቃዎች በኋላ የተሰሙት ስሜቶች ጋር ተመሳሳይ ይሆኑባቸዋል። ምንም እንኳን በዛ ሰዎች አደጋው የለፈ ነገር ቢሆንም። የነዚህ ስሜቶች ደግሞ የሚወሰነው በአደጋው አይነት እና አደጋው ሲፈጠር በነበረበት አካባቢ ሲሆን ለምሳሌ አንድ በማታ አደጋ የጋጠመው ሰው ብርሃን

ባለበት ቦታዎች ላይ የመደናገጥ እድሉ አነስተኛ ነው።

### የድህረ አደጋ ውጥረት ጠቋሚ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ህመሙ ተጨባጭ የሆነ በሁሉም ተገኝቶች ላይ የሚታዩ ጠቋሚ ምልክቶች የሉትም። በዚህም ምክንያት ሰው ርቀሰል (the hidden wound) በመባልም ይታወቃል። ይሁንና የሚከተሉት በአብዛኛው ሰዎች ላይ ከሚታዩት ጠቋሚ ምልክቶች የተወሰኑት ናቸው፡

ተደጋጋሚ ምልሰት እና ቅዠት መኖር፡ ምልሰት (flashback) በቀን የሚከሰት ሲሆን ቅዠት (nightmares) ደግሞ በሞሽት በብረህ ህልም መልክ ያጋጥማል። የምልሰት ባህሪ የሚለም ፣ የመጨነቅ ፣ የማልቀስ ፣ በፍርሃት የመዋጥ ስሜቶች ፣ የስብትን ቦታ እና ሰዓት ማሞታትን ያካትታል። የቅዠት ባህሪ ደግሞ ከምልሰት ባህሪ በተጨማሪ ከእንቅልፍ እየጨሀ እና እየለቀሰ መባኘን ያካትታል።

እራሱን ማባበል፡ እራሱን አደጋውን ከሚያስተውሉን ነገሮች ለመጠበቅ በሌላ ሰራዎች መጥመድ፣ ተደጋጋሚ ጸሎት ማድረግ፣ የረሳሳፍ ብለን የሰብናችውን ነገሮች ደግሞ ደግሞ ማድረግ፣ ብቸኝነትን በተቻለ አጋጣሚ ማስወገድ፣ በፊልም እና በመጻሕፍት ሰራዎች እራሱን ከተጨባጭ አለም መለየት ሌሎች አመልካቾች ናቸው።

እራሱን በተጠንቀቅ መጠበቅ፡ አደጋው እራሱን እንደሚደግም በመስጋት በማያሰፈልገው ቦታዎች ሁሉ የተጋነነ ጥንቃቄ ማድረግ፣ እንዲሁም አደጋ በማንኛውም ሰዓት ሊከሰት እንደሚችል አሰብ መጨነቅ።

ተደጋጋሚ ራስ ሞታት፡ ተቅማጥ፡ በሰሰ መሽብብ፡ እንቅልፍ ማጣት፣ የእንቅልፍ እና ጭንቀት ማስተባበያ እንክብካቤ ያለባለመያ ትእዛዝ መውሰድ።

የመንፈስ ጭንቀት እና የቁጣ ስሜት፡

### በተገኝው ቤተሰቦች እና ጓደኞች መደረግ የለባቸውና የሌለባቸው ምንድን ናቸው?

መደረግ የሌለባቸው፡ የተማሚውን የልተመደ ባሕሪ የት ከሰይጣናዊ አካሎች እና ተግባሮች ጋር ማያያዝ የለባቸውም። ህመምተኛው ከፍተኛ ስቃይ ላይ በመሆን ለይም ሰል የህል 'ስሜት ህን እረዳለሁ' የሚሉ አይነት ንግግሮች ህመምተኛውን መልሰው እንዲያገደቡት መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

መደረግ ያለባቸው፡ ለተማሚው በቂ ጊዜ ሰጥቶ ሁኔታውን ለመረዳት መሞከር፡ ተማሚው ደህንነቱ የሚጠበቅበት አካባቢ እንደሆነ እንዲሰማው ማድረግ፡ የሚያስፈልገውን የህክምና ክትትል እንዲያገኝ ሁኔታዎችን ማመቻቸት።

**የPTSD ተጠቂ ግለሰብ የህክምና እርዳታ ከየት እና በምን መልኩ ሊያገኝ ይችላል?**

በመጀመሪያ ተካሚው ለበሽታው እውቅና ሰጥቶት፡ እርዳታ እንደሚያስፈልገው አምናበት ወደ ህክምና ሊሄድ ይገባል። ተማሚው ካመነበት የመረበሽ መታወክ ስሜቶቹን አክም ማዳን የሚቻል ሲሆን ይህም በመድሃኒት ወይም አስተሳሰብን

በመግራት ህክምና ሊደረግ ይችላል። ይህ አገልግሎት በአዕምሮ ህክምና በሰለጠኑ ባለሙያዎች የሚደረግ ሲሆን በግልፍ በመንግስት የህክምና ተቋማት ሊደረግ ይችላል።

**ከPTSD ህክምና አይነቶች ውስጥ፡**

- Cognitive Behavioral Therapy: ለበሽታው እና በሽታውን የሚያነሳሱ ስሜቶች ያለንን አስተሳሰብ ቀስ በቀስ መቀየር፣ ማለማመድ፣ እና ስጋትን መቀነስ።
- ሰውነትን የመቆጣጠር ዘዴዎች መማር እና መተግበር
- መድሃኒት በቀጥታ PTSDን ላይፈውስ ይችላል ነገር ግን ከሰነ ልቦናዊ እርዳታ ጋር ሲሆን ሞልክቶችን በቁጥጥር ስር ለማዋል ያገለግላል።

**FEATURED ARTICLES IN OCTOBER ...2**

**የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች እና አጠቃቀማቸው**

በ ረድኤት ወልደረፋኤል (በቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል ሚሌኒየም ህክምና ኮሌጅ የ4ኛ አመት የህክምና ተማሪ)

በቤተሰብ ውስጥ የኢኮኖሚ አቅምን እና የጤና ሁኔታን ያላገናዘበ የልጆች ቁጥር መብዛት በቤተሰቡ ሆኖ ማህበረሰቡ ላይ የሚያመጣው አስተዋዎ ተፅእኖ ከፍተኛ መሆኑ ይታያል። ለዚህ ነው የልጆችን ቁጥር መመገን እና አራርቆ መውለድ በጤና ባለሙያዎችና በህብረተሰብ ሳይንስ ተመራማሪዎች አፅኖት ተሰጥቶት የሚመከረው።



የወሊድ መቆጣጠሪያ ወይም ፅንሰ መከላከያ ዘዴዎች፡ እርግዘናን ለማዘግየት ወይም ለማሰቀረት የሚጠቀሙ ዘዴዎች ሲሆኑ የቤተሰብ ቁጥርን ለመመገን እና የልተፈለገ እርግዘናን ለመከላከል ያገለግላሉ። እነዚህን ዘዴዎች በአጠቃላይ ልማዳዊ ዘዴዎች እና ዘመናዊ ብለን በ2 ክፍለን መመልከት እንችላለን። በዚህ ፅሁፍ ላይ ለአረዳድ እንዲያመች በ3 ክፍለን እናያቸዋለን።

**የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች  
 የላገናዘብ የብቻቸ ቅጣር  
 ውብዛት የሚያመጣውን  
 ከሰውነት ተፅእኖ ይቀንሳሉ**

**ልማዳዊ (ባህላዊ) ዘዴዎች**

የቀን አቆጣጠር (Calander-based method), ከማህፀን የሚወጣ ፈሳሽን መከታተል (Cervical mucus rhythm method), የሰውነት መቀትን በመከታተል (Basal Body Temperature method/ BBT)

ከግብረ-ሰጋ ግንኙነት መቆጠብ (Abstinence), የወንድ ዘር ፈሳሽን ከሴት ብልት ወጪ መፍሰስ (Withdrawal/Coitus interruptus), ጡት ማጥባት (Lactation)

**ተፈጥሮአዊ ዘዴዎች**



... የቀጠለ

**ሰው ሰራሽ ዘዴዎች**

ከሆርሞን የተዘጋጀ፣ የወለድ መከላከያ እንክብል(Contraceptive pills)፣ ጥምር እንክብል (Combined Oral contraceptive/pill)፣ ነጠላ እንክብል (Progestin only / Mini/ pill)፣ የድንገተኛ ጊዜ እንክብል (Post pill)፣ የወለድ መከላከያ መርፌ (Injectable)፣ በየ2ወሩ የሚወሰድ (NET-EN)፣ በየ3 ወሩ የሚወሰድ (DMPA/Depot)፣ በክንድ ውስጥ የሚቀመጥ የወለድ መከላከያ (Implants) ፣ Norplant፣ Implanon ፣ Jadelle፣ በማህፀን የሚቀመጥ ስፕ (IUD)፣ TC የያዘ ስፕ (Copper IUD)፣ ሆርሞን የያዘ ስፕ (Progestin IUD)፣ የወንድ ዘር ፈሳሽን ወደ ማህፀን እንዲይገባ የሚከላከል ዘዴዎች (Barrier methods)፣ ኮንዶም፣ የማህፀን ሽፋን (cervical cap)፣ ስፐርሚክሳይድ፣ ዲያፍራም

**የወለድ መከላከያ እንክብል**

በአፍ የሚወሰዱ እንክብሎች ሲሆኑ በውስጣቸው የያዘላቸው ሆርሞኖች በተፈጥሮ በሰውነታችን ውስጥም የሚመረቱ እና ክወር አበባ እና እርግዘና ጋር የተያያዙ የአካልችን ስራ የሚቆጣጠሩ ናቸው። የረጅም ጊዜ እንክብሎችን በውስጣቸው ባለው ሆርሞን ብዛት ተመስርተን በተጨማሪ ጥምር እና ነጠላ ብለን እንከፍላቸዋለን።

-እንክብሎቹ በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት መወሰድ ይኖርባቸዋል።

- የለሀኪም ትእዛዝ ከመደሀኒት ቤቶች ገዛቸው መጠቀም የሚቻል ሲሆን ይህም ለአጠቃቀም ሞቹ ያረጋቸዋል።

- በትክክለኛው መንገድ ከተጠቀሙት እርግዘና የመከሰት እድል 99% እርግዘናን መከላከል ይችላል ። ነገር ግን በአጠቃቀም ጊዜ ከሚኖሩ ሰህተቶች ጋር ተያይዞ እርግዘና የመከሰት እድል እስከ 7/100 ድረስ ከፍ ሊል ይችላል።

- እንክብሎቹን መጠቀም ካቆሙ በኋላ ማርገዝ በፈለግ በ 3 ወር ጊዜ ውስጥ ወደ ቀድሞ የልጅ መውለድ አቅም መመለስ ይቻላል።

- እርግዘናን ከመከላከል በተጨማሪ የወር አበባ ህመምን እና መዛባትን ለማስተካከል እንጠቀመዋለን። ለረጅም ጊዜ መጠቀም በመሀፀን ግርግዳ ካንሰር የመያዝ እድልን ይቀንሳል።

**በመርፌ የሚሰጥ የእርግዘና መከላከያ (ዴፕ)**

- ይህ የእርግዘና መከላከያ በየሶስት ወራት የጤና ባለሙያ ጋር በመሄድ በክንድ ላይ በመርፌ መልክ የሚወሰድ ነው።

- በትክክለኛ አጠቃቀም ከተገለገልንበት እርግዘና የመከሰት እድል 0.2/100 ይሆናል። ነገር ግን በአጠቃቀም ጊዜ ከሚኖሩ ሰህተቶች ጋር ተያይዞ እርግዘና የመከሰት እድል እስከ 4/100 ድረስ ከፍ ሊል ይችላል።

መርፌውን መጠቀም ከቆሙ በኋላ ወደ ቀድሞ የልጅ መውለድ አቅም ለመመለስ ከ6ወር እስከ 1 አመት ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

**በክንድ ውስጥ የሚቀበር የእርግዘና መከላከያ (Implant)**

- አምጥላንት በክንድ ቆይታ ውስጥ በጤና ባለሙያ የሚቀበር የመከላከያ አይነት ነው። በክንድ ውስጥ የሚቀበሩት በውስጣቸው ሆርሞኖችን የያዙ የክብረት እንጨት የሚያክሉ አንድ ወይም ሁለት የፕላስቲክ ዘንጎች ናቸው።

- እንደየመድሃኒቱ አይነት ለ 3 ወይም ለ5 ዓመታት ይቆያል  
 - 99% በላይ ውጤታማ ነው። ይህን ዘዴ ከሚጠቀሙ ከ1000 ሴቶች ውስጥ በአንድዎ ላይ ብቻ የልተፈለገ እርግዘና ሊከሰት ይችላል።

- ከወጣ በኋላም ወደፊት ወደ ቀድሞ የልጅ የመውለድ አቅም መመለስ መቻሉ ተመራጭ ይደርገዋል።  
 - ጡት ለሚያጠቡ ሴቶችም ሊጠቀሙት ይችላሉ።

**ኮፐር የያዘ በማህፀን-ውስጥ የሚቀመጥ መሳሪያ (IUD)/ የኮፐር ስፕ**

- የኮፐር IUD በማህፀን ውስጥ በጤና ባለሙያ የሚቀመጥ የ”T” ቅርጽ ያለው የፕላስቲክ ቁስ ነው። ይህ ቁስ መጠኑ ትንሽ የሆነ በላይ ላይ የኮፐር ገመድ የያዘ ነው። ከሆርሞን ነጻ እና እስከ 10 ዓመታት እርግዘናን መከላከል የሚችል የመከላከያ ዘዴ ነው።

- ይህን ዘዴ ከሚጠቀሙ ሴቶች ውስጥ እርግዘና የመከሰት እድል 1/1000 ብቻ ነው።  
 - መውለድ በተፈለገ ሰዓት በቀላሉ የሚወጣ ሲሆን ከወጣ በኋላም በፍጥነት ወደ ልጅ የመውለድ አቅም መመለስ ያስችላል።

- እንደ የድንገተኛ ጊዜ የእርግዘና መከላከያ ዘዴ ማገልገል ይችላል። ልቅ ከሆነ የግብረ ስጋ ግንኙነት በኋላ ከ5-7 ቀን ውስጥ ከገባ፣ 99% ውጤታማ የድንገተኛ ጊዜ የእርግዘና መከላከያ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል።

**ኮንዶም**

ይህን የእርግዘና መከላከያ ዘዴ በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ እንዲደረግ የተዘጋጀ ነው። ለሴቶች እና ለወንዶች ተብሎ በሁለት ይከፈላል። በብዛት በገበያ ላይ የሚገኘው የወንዶች ኮንዶም ነው። የወንድ ኮንዶም 87% ውጤታማ ነው። ይህ ማለት አጋሮቻቸው ን ዘዴ ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች ከ 10 -15 የሚሆኑት ላይ ብቻ በተለያዩ ሞክንዳቶች ላይሳካ ይችላል።





## ABOUT YETENA WEG AND THE NEWSLETTER

Yetena Weg is a volunteer Netwek 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/qgcwlv>



<https://rb.gy/vii0rf>



<https://rb.gy/kuwbqo>



<https://rb.gy/yp5zto>



[contact@yetenaweg.com](mailto:contact@yetenaweg.com)



[www.yetenaweg.com](http://www.yetenaweg.com)

Health - Data - Mentorship

