STIs

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽስታት (Sexually Transmitted Infections STIs) ብውሽጢ ብዝኣቱ ስጋዊ ርክብ (መሃንቱስ፣ ኣፍን ርሕሚን) ከምኡ'ውን ንውሽጢ ብዘይኣቱ ጾታዊ ርክብ (ናይ ጾታዊ ርክብ መጻወቲ ብምክፋል፣ ካብ ቆርበት ናብ ቆርበት ብቐረባ ናይ ጾታዊ ኣካላት ምንኽኻእ) ዝዝርግሑ ረኽሲታት እዮም።

STI ከምዘለካ ከይፈለጥካዮ ክህልወካ ይኽእል እዩ።
ገለ ሰባት ዝኾኑ ምልክታት የብሎምን።

CHLAMYDIA

ምልክታት፡- ቃንዛ ኣብ እዋን ሽንቲ፣ ፈሳሲ፣ መድመይቲ ኣብ መንጎ ወርሓዊ ጽግያት ወይ ድሕሪ ጾታዊ ርክብ።
ምርመራ፡- ንመርመራ ዝኸዉን ሽንቲ ወይ ስዋብ
ሕክምና፡- ብቐሊሉ ብከኒና ናይ ኣንቲባዮቲክ ክፍወስ ይኽእል

ጎነርያ

ምልክታት፡- ፈሳሲ፣ መድመይቲ ኣብ መንጎ ወርሓዊ ጽግያት
ምርመራ፡- ንመርመራ ዝኸዉን ሽንቲ ወይ ስዋብ
ሕክምና፡- ብኣንቲባዮቲክ ክፍወስ ይኽእል።

ሲፊሊስ

ምልክታት፡- ኣብ ከባቢ ጾታዊ ኣካላት/መሃንቱስ ዝፍጠር ቁስሊ (ቃንዛ ክህልዎ ይኽእል ወይ ዘይክህልዎ ይኽእል)፣ ኣብ ሰውነት ስሐ።
ምርመራ፡- ናይ ደም ምርመራ።
ሕክምና፡- ብኣንቲባዮቲክ ክፍወስ ይኽእል።

HIV

ምልክታት፡- ድሕሪ ዉሑድ ሰሙናት ናይ መልከፍቲ ንሰዓል ዝመሳሰል ሕማም ክህሉ ይኽእል፣ ኣብ ሰውነት ስሐ።
ምርመራ፡- ኣጻብዕቲ ብምዉጋእ ምርመራ ወይ ናይ ደም ምርመራ፣ ንመርመራ ኣበይ ከም እትኸይድ እተመርኮሰ።
ሕክምና፡- ብጸረ-ረኽሲ መድሃኒታት ዝቆጻጸር። ኣብ ውጽኢታዊ ሕክምና እንተሃሊኻን ዘይርአ ናይ ቫይረስ ሎድ እንተሃልዩካን፡ ኤችኣይቪ ናብ ካልእ ሰብ ከተመሓላልፍ ኣይትኽእልን ኢኻ።

ናይ ጾታዊ ኣካላት ሄርፐስ

ምልክታት፡- ኣብ ከባቢ ጾታዊ ኣካላት/መሃንቱስ ቃንዛ ዘለዎ ቁስሊ።
ምርመራ፡- ናይቲ ቁስሊ ስዋብ።
ሕክምና፡- ብጽረ ቫይረስ ከኒና ይሕከም።

ናይ ጾታዊ ኣካላት ዋርት (ጡብ ኣድጊ)

ምልክታት፡- ኣብ ከባቢ ጾታዊ ኣካላት/መሃንቱስ ዕንፍሩር፣ ሕበጥ ወይ ዕብየት።
ምርመራ፡- እቲ ሓኪም/ነርስ ነቲ ዝተጎድአ ቦታ ክሪኦ እዩ።
ሕክምና፡- ክሬም ወይ ፍሪዝ መግበሪ ፍወሳ ብምጥቃም ይሕከም።

ፍቓድ

ፍቓድ ማለት ሓደ ነገር ክትገብር ምስምማዕ ማለት እዩ። ኣብ ጾታዊ ርክብ ክመጽእ ከሎ እዚ ማለት ጾታዊ ርክብ ክትፍጽም ወይ ኣብ ጾታዊ ርክብ ክትዋፈር ምስምማዕ ማለት እዩ።

ግበር

- ንሰባት ፍቓዶም ትሓትት ከም ዘለኻ ኣረጋግጽ። እዚ ንስሩዕ ናይ ጾታዊ ርክብ መጻመድቲ የጠቓልል።
- ንነፍሲ ወከፍ ጾታዊ ግብሪ ፍቓድ ሕተት። ሓደ ሰብ ንሓደ ጾታዊ ግብሪ ፍቓድ ሂቡ ማለት፣ ንኻልእ እውን ኣፍዲዱ ማለት ኣይኮነን።
- ንናይ ሰዉነት ቋንቋ ኣተኩሮ ሃብ። ሓደ ሰብ ዘይምቹእ እናመሰለ ግን ከኣ እወ እንተ ኢሉ፡ ብሓቂ ጾታዊ ርክብ ክገብር ዘይደለየ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣይትግበር

- ሓደ ሰብ ብምኽንያት ተኸዲኖሞ ዘለዉ ወይ ዝገብርዎ ዘለዎ ፍቓድ ከም ዝሃቡ ገይርካ ኣይትዉሰድ።
- ሓደ ሰብ ምሳኻ ጾታዊ ርክብ ንኽገብር ጸቕጢ ኣይትግበር። ፍቓድ ነጻን ወለንታዊ ዉሳነን ክኸዉን ኣለዎ።

ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ፡ ንጾታዊ ርክብ ፍቓድ ዝወሃበሉ ሕጋዊ ዕድመ 16 ዓመት እዩ።

እቲ ሕጊ ንመንእሰያት ብዓበይቲ ካብ ዝፍጸም ግህሰት ንምክልኻል ዝተዳለወ እዩ። ክልቲኦም ሰባት ተመሳሳሊ ዕድመ ዘለዎም ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ጾታዊ ርክብ ዝፍጽሙ ሰባት ብገበን ንምሕታት ዝዓለመ ኣይኮነን።

ምስ ጉጅለ ጾታዊ ጥዕናና ብሚስጢር ክትዛረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

C-Card

ካብ ፋርማሲታት፡ ክሊኒካትን ናይ ትምህርቲ ቦታታትን ብነጻ ኮንዶምን ሉብን ብC-Card - ንዕድመ 13+ ዝዕድሚኦም ይርከብ።

ዝርዝር ናይቶም ክትምዝገቡሉ እትኽእሉ ቦታታት ንምርኣይ፡ ከምኡ'ውን ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታና ንምርኣይ ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ።

ከከም ዕድሜኻ ብኢንተርነት ክትምዝገብ እውን ትኽእል ኢኻ።

ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ

ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ ብዘይ መከላኸሊ ጥንሲ ጾታዊ ርክብ እንተተጌሩ ወይ መከላኸሊ ጥንሲ እንተፈሺሉ ድሕሪ ጾታዊ ርክብ ክፍጠር ዝኽእል ጥንሲ ደው ከብሎ ይኽእል። ካብ NHS ነጻ ዝኾኑ ክልተ ናይ ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ ኣማራጺታት ኣለዉ፤

- **ህጹጽ IUD (ኮፐር coil)** – ካብ ክሊኒካት ጾታዊ ጥዕናን ገለ ሓፈሻዊ ሓካይምን ይርከብ።
- **ህጹጽ ሆርሞናዊ መከላኸሊ ጥንሲ** – ሓደ ሓደ ግዜ 'ብጽባሒትኡ ናይ ዘሎ ንጉሆ ከኒና' ተባሂሉ ዝጽዋዕ – ካብ ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና፡ ሓካይም ስድራቤትን ገለ ፋርማሲታትን ይርከብ።

ብዘይ መከላኸሊ ጾታዊ ርክብ እንተጌርካ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍካ ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ ምርካብ ዝበለጸ እዩ።

openclinic.org.uk

እዞም ኣገልግሎታት ጾታዊ ጥዕና ብMidlands Partnership NHS Foundation Trust ዝወሃቡን ብናይቲ ከባቢ ምምሕዳር ዝመሓደሩን እዮም።

ኣድላዪ እንተኾይኑ ንቆጸራታት ጾታዊ ጥዕና ተርጓሚ ክዳሎ ይኽእል።

Tigrinya | May 2025

መከላኸሊ ጥንሲ

ጾታዊ ርክብ ትፍጽሙ ምስ ትህልዉ፣ መከላኸሊ ጥንሲ ምጥቃም ካብ ናይ ምጥናስ ዘለካ ዕድል ከትንክየሉ ትኽእሉ ዝበለጸ መንገዲ እዩ። ክትመርጽዎ እትኽእል ዝተፈላለዩ ዓይነታት መከላኸሊ ጥንሲ ኣለዉ፣ ከምኡዉን ንዝተፈላለዩ ሰባት ዝተፈላለዩ ሜላታት ይሰማምዕዎም። ገሊኦም ንከተእትዎምን ከተዉጽኦምን መስርሕ ይሓቱ እዮም።

ምትካል/ኢምፕላንት
ንእሽተይ ዘንጊ ነቲ ፕሮጀስትሮን ዝበሃል ሆርሞን ዝተፍእ ኣብ ትሕቲ ላዕለዋይ ክፋል ኢድ ኣብ ትሕቲ ቖርበት ይኣቱ።

- ልዕሊ 99% ዉጺኢታዊ እዩ
- ክሳብ 3 ዓመት ይጸንሕ
- ወርሓዊ ጽጊያት ከም ቀደሞም ክጸንሑ፡ ደው ክብሉ፡ ተደጋጋሚ ወይ ዘይስሩዕ ክኾኑ ይኽእሉ።

IUS (ሆርሞን coil)
ንእሽቶ ፕላስቲክ መሳርሒ ኣብ ማህጸን ይቕመጥ።

- ልዕሊ 99% ዉጺኢታዊ እዩ
- ክሳብ 8 ዓመት ይጸንሕ፣ ከከም ዝተገጠመ ዓይነት
- ወርሓዊ ጽጊያት ቀሊል ክኾን ወይ ደው ክብል ይኽእል

ሕዉስዋስ ከኒና
ኢስትሮጅንን ፕሮጀስቶጅን ሆርሞንን ዝሓዘ ታብሌት።

- ምስ ልሙድ ኣጠቓቕማ 91% ውጽኢታዊ እዩ
- እንተወሓደ ን3 ሰሙን መዓልታዊ ይውሰድ፣ ብዕረፍቲ ይኹን ብዘይ ዕረፍቲ
- ደም ኣብ ዝህልወሉ እዋን ክትቆጻጸሮ ትኽእል ኢኻ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ንወርሓዊ ጽግያት ቀሊልን ቃንዛ ከም ዘይህልዎን ይገብሮ።

ኮንዶም (ንመትሎ)
ሓደ ቀጢን ላቴክስ ወይ ፕላስቲክ ሽፋን ኣብ ልዕሊ ዝተወጠረ መትሎ ይኣቱ።

- ምስ ልሙድ ኣጠቓቕማ 85% ውጽኢታዊ እዩ
- ኣንጻር STIs ይከላኸል

መርፍእ
ፕሮጀስቶጅን ሆርሞን ናብቲ ጭዋዳ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ መዓኮርካ ይውጋእ።

- ከምቲ ዝምከር ተደጋጋሚ መርፍእ ኣብ ግዚኡ እንተተወሲዱ ልዕሊ 99% ውጽኢታዊ)
- ን14 ሰሙን ይጸንሕ
- መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ 2-3 መርፍእ ምውጋእ ደው ይብል

IUD (ኮፐር coil)
ንእሽቶ ናይ ጎማ ከምኡዉን ናይ ኮፐር መሳርሒ ኣብ ዉሽጢ ማህጸን ይኣቱ።

- ልዕሊ 99% ዉጺኢታዊ
- ክሳብ 10 ዓመት ዝጸንሕ እዩ
- ወርሓዊ ጽግያት ከም ቀደሙ ክጸንሑ ይኽእሉ፣ ወይ ድማ ዝኸበዱ/ዝነውሐ/ቃንዛ ክህልዎም ይኽእል።

ፕሮጀስትሮን-ጥራይ ከኒና
ፕሮጀስቶጅን ሆርሞን ዝሓዘ ታብሌት።

- ምስ ልሙድ ኣጠቓቕማ 91% ውጽኢታዊ እዩ።
- መዓልታዊ ክትወስዶ ኣለካ፣ ብቐጻሊ
- ወርሓዊ ጽግያት ከም ቀደሞም ክጸንሑ፡ ደው ክብሉ፡ ወይ ተደጋጋሚ ወይ ዘይስሩዕ ክኾኑ ይኽእሉ

ኮንዶም (ንርሕሚ)
ሓደ ቐጢን ፕላስቲካዊ ሽፋን ነታ ርሕሚ ይገጥማን ነቲ ደጋዊ ክፋል ይሸፍንን

- ምስ ልሙድ ኣጠቓቕማ ከባቢ 85% ውጽኢታዊ እዩ።
- ኣንጻር STIs ይከላኸል

ኣብዚ ተዘርዚሮም ካብ ዘለዉ ኣገባባት ብተወሳኺ ካልኦት ኣገባባት እውን ኣለዉ። ኣየናይ ንዓኻ ዝበለጸ ክኸውን ከም ዝኽእል ንምፍላጥ፡ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ወይ ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕናኻ ተዘራረብ።