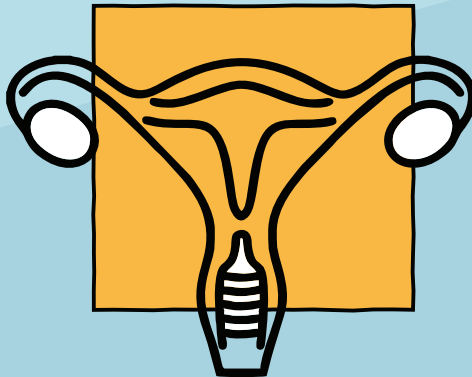


**Groundswell**

Out of homelessness



**የማህጸን ካንሰር ምርመራ  
ላይ መሳተፍ**





## ይህ በራሪ ወረቀት ለማን ነው?

ይህ በራሪ ወረቀት በመላ ለንደን ውስጥ ቤት እሎት ለጋጠማቸው ሰዎች በማህፀን በር ምርመራ ላይ እንዴት እንደሚሳተፉ መረጃ ይሰጣል።

መረጃው ቤት እሎት ያጋጠማቸውን ሰዎች የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ለሚረዱ ቁልፍ ሰራተኞች እና/ወይም አገልግሎት አቅራቢዎች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

## የማህጸን በር ምርመራ ምንድን ነው?

የማጣሪያ ምርመራ ለአንድ የተወሰነ የጤና እክል የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ምልክቶች የሌሉባቸውን ሰዎች የመለየት ዘዴ ነው። NHS የተለያዩ **19** ምርመራዎችን ያቀርባል።

የማህጸን በር ምርመራ በእርስዎ የማህጸን ጫፍ ላይ ያሉ ለውጦችን ይመለከታል። የማህጸን ጫፍ ማጣሪያ ቫይረስ ለመመርመር ሴሎችን የሚያነሳ ለስላሳ ብሩሽ ይጠቀማል **HPV (Human Papillomavirus)**። HPV በጣም የተለመደ ነው እና በአብዛኛው ምንም የሚያስጨንቅ ነገር የለም።

ቫይረሱን ከማንኛውም አይነት ወሲብ ወይም ከሌላ ሰው ጋር ንክኪ ሊያዙ ይችላሉ። HPV ካለ፣ ሴሎቹ ያልተለመዱ መሆን መጀመራቸውን ለማወቅ ይታያሉ። ይህ የማህጸን በር ካንሰር የመያዝ እድልን ለመቀነስ ጠቃሚ ሂደት ነው።



የማህጸን በር ምርመራ ሕይወትዎን ሊያድን ይችላል።



መደበኛ የማህፀን በር ምርመራ በመገኘት 83% የሚሆን የማህፀን በር ካንሰር ሞትን መከላከል ይቻላል።



የማህፀን በር ምርመራ ላደረጉ ለ100 ሰዎች፣ ከ100 ሰዎች 4ቱ ብቻ ለተጨማሪ ምርመራዎች ይጋበዛሉ።

# የማህጸን ጫፍ ምርመራ ለማን ነው?

ፕሮግራም (የቀድሞው 'ስሚርምርመራ' ተብሎ የሚጠራው) ግብዣዎ በጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና በተመዘገቡት ዕድሜዎ እና ጾታዎ እና የማህጸን በር እንዳለዎት ይወሰናል። የማህጸን ጫፍ ከሴት ብልትዎ ወደ ማህጸንዎ መግቢያ ነው።

- በውለደት ሴት ሆነው የተመደቡ የሲስ-ጾታ ሴት፣ ትራንስ ወንድ ወይም ሁለትዮሽ ያልሆነ ከሆኑ እና በጠቅላላ ሐኪም የተመዘገቡ ሴት ከሆኑ የማህጸን በር ለመመርመር ግብዣ ይደርስዎታል።
- በጠቅላላ ሐኪም እንደ ወንድ የተመዘገቡ ትራንስ ሰው ከሆኑ፣ አውቶማቲክ ግብዣዎች አይደርሱዎትም። አሁንም የማህጸን ጫፍ ምርመራ ማድረግ አለብዎት። ለቀጠሮ የጠቅላላ ሐኪምዎን ቀዶ ጥገና መጠየቅ ያስፈልግዎታል።

የሚከተሉት ከሆኑ የማህጸን ጫፍ ምርመራ አያስፈልግዎትም፡-

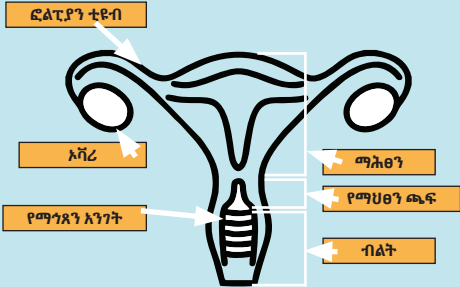
- የማህጸን ጫፍ ስለሌለዎት፣ እርስዎ በተወለዱበት ጊዜ ወንድ ሆነው የተመደቡ ትራንስ ሴት ወይም ሁለትዮሽ ያልሆኑ ነዎት።
- በተወለዱበት ጊዜ ሴት ሆነው ተመድበዋል፣ ትራንስ ወንድ ወይም ሁለትዮሽ ያልሆኑ ነዎት እና የማህጸን ጫፍን ለማስወገድ አጠቃላይ የማህጸን ነቀላ ተፈጽሞብዎታል።

ሁሉም ሴቶችና የማህጸን ጫፍ ያላቸው ሰዎች በዩኒቨርሲቲ 25-49 እና በዩኒቨርሲቲ 50-64 አመት ውስጥ ይጋበዛሉ። 25 አመት ከመሙላትዎ እስከ 6 ወራት በፊት ድረስ ይጋበዛሉ እና ከ64 አመት በኋላ ግብዣ መቀበልዎን የሚቀጥሉት ለመጨረሻው ምርመራ ያልተለመደ ከሆነ ብቻ ነው።

የምርመራ ግብዣዎችዎ አምልጦዎት ከሆነ ምንም ችግር የለውም። እድሜዎ ከ25 እስከ 64 ዓመት የሆነ ከሆነ፣ የማህጸን ጫፍ ምርመራ ለማግኘት ከጠቅላላ ሐኪምዎ ጋር መነጋገር ይችላሉ። በአንዳንድ አካባቢዎች የጾታዊ ጤና አገልግሎቶች ወይም የጂዮቴሪያን ሕክምና (GUM) አገልግሎቶች የማህጸን ጫፍ ካንሰር ምርመራ ሊያደርጉ ይችላሉ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የሚመለከተውን ክሊኒክ ያነጋግሩ።

ከ25 ዓመት በታች ከሆኑ የማህጸን ጫፍ ምርመራ አይመከርም።

# የማህጸን ካንሰር ምርመራ እንዴት ይሠራል?



- የማህጸን ጫፍ ምርመራ አብዛኛውን ጊዜ በሴት ነርስ ወይም ሐኪም ነው የሚከናወነው። እርስዎ ከፈለጉ ግን ቀጠሮ በሚይዝበት ጊዜ የተለየ ጾታ ያለው የጤና ባለሙያ መጠየቅ ይችላሉ።

- ከወገብ ወደ ታች ለመልበስ የግል ቦታ ይኖርዎታል።

- ዝግጁ ሲሆኑ ጉልበቶችዎ ተጥፈው ተከፍተው አልጋ ላይ ይተኛሉ። እርስዎን የሚሸፍን ንጹህ አንሶላ ይኖርዎታል።

- ቅባት ያለው ስፔኩሉም በእርጋታ ወደ ብልትዎ ውስጥ ይገባል። ይህ ቅባት የሚከፈተው የጤና ባለሙያው የማህጸን በርዎን ማየት እንዲችል ነው። የማህጸን በርዎን በግልጽ ለማየት የጤና አጠባበቅ ባለሙያው ትክክለኛውን መጠን ስፔኩሉም ይጠቀማል።



- የሕዋስ ናሙና ለመውሰድ ትንሽ ለስላሳ ብሩሽ ይጠቀማል።



- ምርመራው ፈጣን እና ብዙ ጊዜ ህመም የለውም ነገር ግን ለአጭር ጊዜ ምችት አይሰጥም።



# የማህጸን ካንሰር ምርመራ እንዴት ይሠራል? የቀጠለ...

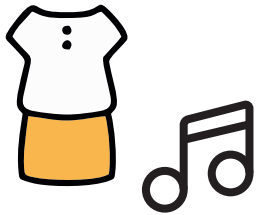
በሂደቱ ወቅት ምንም አይነት ምችት ማጣት ወይም ህመም ከተሰማዎት የጤና ባለሙያውን እንዲረዳዎት መጠየቅ ይችላሉ፡-

- ለእርስዎ የበለጠ ምችት ለማድረግ ለአፍታ ማቆም።
- እርስዎን እና የዳሌዎ ጡንቻዎች ዘና እንዲሉ ለመርዳት ረጋ ያለ እና ጥልቅ ትንፋሽ እንዲወስዱ መርዳት።
- ወደ ስፔኩሉቱ ጎን ትንሽ ቅባት መቀባት።
- ስፔኩሉን እራስዎ እንዲያስገቡ መፍቀድ።

## ምርጥ ምክሮች



- አነስተኛ እቃዎችን እና የውስጥ ሱሪዎችን (ለምሳሌ፣ አጭር ቀሚስ ወይም ቀሚስ) ለማውለቅ ቀላል የሚያደርግ ልብስ ይልበሱ።



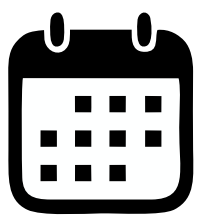
- ዘና ለማለት እንዲረዳዎት በቀጠሮዎ ወቅት ሙዚቃ ያዳምጡ።

- ጀርባዎ ላይ ተኝተው ከሆነ እጆችዎን ከስርዎ በማድረግ ወገብዎን ማዘንበል ይችላሉ።

- ጀርባዎ ላይ መተኛት የበለጠ ከባድ ከሆነ ጉልበቶችዎ ታጥፈው በግራዎ በኩል ለመተኛት መጠየቅ ይችላሉ።

- የወር አበባ ላልነበረበት ጊዜ ቀጠሮ ማስያዙ ጥሩ ነው።

- እንዲሁም ደም ከመፍሰሱ በፊት ወይም በኋላ ያሉትን ሁለት ቀናት ቀጠሮ ላለማስያዝ ይሞክሩ (የወር አበባ ከሌለብዎት በማንኛውም ጊዜ ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ)።



# ለምንድነው ማድረግ ያለብኝ?

ስለ አንድ እክል ቀደም ብሎ ማወቅ ህክምናው የበለጠ ውጤታማ ይሆናል ማለት ነው።



የጤና እክል ወይም የጤና እክል የመጨመር ዕድል እንዳለብዎት ማወቅ፣ ስለ ጤናዎ የተሻለ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ ይረዳዎታል።

ምርመራ ለማድረግ ወይም ላለማድረግ መወሰን በግል ምርጫ ላይ የተመሰረተ እና እርስዎ ብቻ መወሰን የሚችሉት ነው።



የፆታዊ ግንኙነት ምንም ይሁን ምን የፆታ ግንኙነት ቢያደርጉም ሆነ ባያደርጉ ምንም ለውጥ የለውም።



የምርመራውን ማንኛውም ዘርፍ ከጤና ባለሙያ ጋር መወያየት እና ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ ወይም እንዳልሆነ መወሰን ይችላሉ።

# የማህጸን ጫፍ ምርመራ ላይ እንዴት መሳተፍ እችላለሁ?

ምርመራውን ለማግኘት በጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ጋር መመዝገብ አለብዎት። ይህንን ለማድረግ እርስዎ ወይም የሚያምኑት ግለሰብ የቤተሰብ ዶክተር አገልግሎት መመዝገቢያ ቅጽ (GMS1) በማውረድ በእጅ በመሙላት ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ማስገባት ይችላል፡-

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## ያስታውሱ

ማንኛውም ሰው የጤና እንክብካቤ አገልግሎት የማግኘት መብት አለው። በጠቅላላ ሐኪም ለመመዝገብ መታወቂያ ወይም ቋሚ አድራሻ የማያስፈልግዎት ሲሆን የስደት ሁኔታዎ ምንም ተፅዕኖ የለውም።

ጠቅላላ ሐኪሙ ለእርስዎ ትክክለኛ መረጃ ማግኘቱ አስፈላጊ ነው፣ በተለይም፡-

- ስምዎ
- የትውልድ ቀንዎ
- የታዎ
- የእውቂያ ዝርዝሮችዎ፣ ለምሳሌ የሞባይል ቁጥር እና የጤና ደብዳቤዎችዎ የሚላኩበት የተስማሙበት አድራሻ፣ ለምሳሌ፣ በምን አድራሻ በኩል እንደሚላክ(c/o)።



የምርመራ ግብዣዎ ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ወደሰጡት አድራሻ የሚላክ ደብዳቤ እና ቀጠሮ እንዲያሰይዙ ይጠይቅዎታል።



ለማህጸን ጫፍ ምርመራ መጋበዝ ካልፈለጉ፣ የጠቅላላ ህክምና ባለሙያዎን ያነጋግሩ ወይም በመስመር ላይ ቅጽ መርጦ መውጣት እንዲቻል እርዳታ ይጠይቁ፡-

<https://www.gov.uk/government/publications/opting-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/opting-out-of-screening>



ቀጠሮ ከያዙ፣ ቀጣይ ቀጠሮዎን ለማስታወስ ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ወደተመዘገበው የሞባይል ስልክ ቁጥር የጽሁፍ አስታዎሽ ይላካል።

# ቀጠሮዬን ማስተዳደር

በጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ወይም በጾታዊ ጤና አገልግሎት/GUM ክሊኒክ (የማህጸን ጫፍ ላይ ምርመራ የሚያደርጉ ከሆነ) መገኘት በሚችሉበት ጊዜ (ለምሳሌ፦ ለመተኛት የሚችገሩ ከሆነ፣ የጠዋት ቀጠሮ ከባድ ሊሆን ይችላል) ላይ የቀጠሮ ጊዜ ይጠይቁ።



ቀጠሮዎቻዎ ከዚህ በፊት አስቸጋሪ ሆኖ ካገኙት ወይም በጣም ከተጨነቁ፣ ድርብ ቀጠሮ መጠየቅ ይችላሉ።

ቀጠሮዎችን ለማስታወስ የሚችገሩ ከሆነ፦  
- ጓደኛዎን ወይም የድጋፍ ሰራተኛውን እንዲያስታውስዎት ይጠይቁ።  
- በስልክም ላይ ማንቁያ ወይም አስታዋሽ ያዘጋጁ።



የጥድፊያ ስሜት እንዳይሰማዎት አስቀድመው መንገድዎን ያቅዱ እና ጊዜ ይስጡ። ለመሳተፍ እርዳታ ክፈለጉ የአካባቢ ድጋፍ አገልግሎትን ወይም ቁልፍ ሰራተኛን ያነጋግሩ - እነሱም ሊረዱዎት ይችላሉ።

የሚያምኑት ጓደኛ ወይም ድጋፍ ሰጪ ሰራተኛው ከእርስዎ ጋር በቀጠሮው ላይ እንዲገኝ ወይም በኋላ ለመወያየት ዝግጁ እንዲሆን ይጠይቁ። ጭንቀት ከተሰማዎት፣ በመጠባበቅ ላይ እያሉ አንድ ሰው ሊያናግርዎት እንደሚችል ማወቅዎ ጥሩ ትኩረትን መከፋፈያ መንገድ ሊሆን ይችላል።



ዝግጅቱን በደንብ እንዲያውቁት አስቀድመው ቀጠሮዎን እዚያው ካስያዙት የልምምድ ወይም የጾታዊ ጤና አገልግሎት/GUM ክሊኒክን ይጎብኙ።

የምርመራውን ሂደት ለመወያየት ብቻ ከነርስ ጋር ቀጠሮ ይያዙ።

እርስዎ የሚናገሩትን ማንኛውንም ነገር የጤና ባለሙያዎች በምስጢር እንደሚይዙ ያስታውሱ። ማንኛውንም የአካላዊ ወይም የአዕምሮአዊ ጤና እክሎች ወይም አካል ጉዳዮችን ለውጦችን እንዲያደርጉ፣ የበለጠ ምችት እንዲሰማዎት ለማካፈል ሊረዱ ይችላል፣ ነገር ግን ይህ የእርስዎ ምርጫ ነው።



# እንዲወስኑ መርዳት

**ምንም የመለያ ምርመራ 100% አስተማማኝ አይደለም።** ከመሳተፍዎ በፊት ታሳቢ መደረግ ያለባቸው ጠቀሜታዎች እና ጉዳዮች አሉ።

- የHPV ኢንፌክሽን ወይም ያልተለመዱ ሴሎች አንዳንድ ጊዜ ላይታዩ ይችላሉ።
- መደበኛ የሶስት ዓመት ወይም የአምስት ዓመት ምርመራ ካልቀረ በማጣሪያ ምርመራዎች መካከል ያልተለመዱ ሴሎች ሊስፋፉ እና ወደ ካንሰር ሊለወጡ ይችላሉ።
- የማህጸን ጫፍ መደበኛ በሆነበት ጊዜ ያልተለመዱ ህዋሶች እንደሚገኙ ውጤቱ የሚናገርበት ጥቂት እድል አለ።
- ምርመራው ያልተለመዱ ህዋሶችን ካላገኘ ይህ እርስዎ እንደሌለዎት ወይም ለወደፊቱ በጭራሽ እንደማይፈጠርብዎት ማረጋገጫ አይደለም።

# ያስታውሱ

- እንደ ክላሚዲያ፣ ጫብጥ፣ ኤችአይቪ (የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ሻይረስ) እና የቂጥኝ በሽታ ላሉት የአባላዘር በሽታዎች (በጾታዊ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች) ምርመራ ልክ እንደ የማህጸን በር መመሪያ ተመሳሳይ **አይደለም** ነገር ግን ሊጠየቅዎ ይችላል።
- HPV ከኤችአይቪ ጋር ተመሳሳይ **አይደለም**። HPV በማንኛውም ሰው ውስጥ ሊገኝ ይችላልና ብዙውን ጊዜ በጊዜ ሂደት ይጠፋል። ነገር ግን የማህጸን ጫፍ ምርመራ ሻይረሱን ለመለየት እና ያልተለመዱ ህዋሶችን ቀደም ብሎ ለመፈተሽ ይረዳል።

በማህጸን ጫፍ ምርመራ ፕሮግራም የተላኩልዎ ይህ መመሪያ እና ግብዣዎች እርስዎ እንዲታዩ ወይም እንዳይታዩ ለመወሰን መረጃ ይሰጡዎታል - **ይህ ግን የእርስዎ ምርጫ ነው።**

# መቼ መሄድ እና ሐኪምዎን ማየት አለብዎት

የማህፀን ጫፍ ካንሰር ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-



ያለመዱት አይነት የሴት ብልት ደም መፍሰስ - ይህም በጾታዊ ግንኙነት ወቅት ወይም በኋላ፣ በወር አበባዎ መካከል ወይም ከወር አበባ መቋረጥ በኋላ ደም መፍሰስን ጨምሮ ወይም ከተለመደው የበለጠ ከባድ የወር አበባ መኖር



በሴት ብልት ፈሳሽ ላይ ለውጦች መኖር



በወሲብ ወቅት የሚኖር ህመም



በታችኛው ጀርባዎ፣ በዳሌዎ አጥንት (ዳሌዎ) ወይም በታችኛው የሆድ ክፍልዎ መካከል ህመም መኖር

እንደ ፋይብሮይድስ ወይም ኢንዶሜሪዮሲስ ያለ ሌላ በሽታ ካለብዎ እንደዚህ አይነት ምልክቶች በየጊዜው ሊታዩ ይችላሉ። ከእነዚህ ለውጦች ውስጥ አንዳቸውም ካሉብዎት፣ ለሚቀጥለው የማህፀን ጫፍ ማጣሪያ ቀጠሮ አይጠብቁ። በተቻለ ፍጥነት ጠቅላላ ሐኪምዎ ጋር ይሂዱ። አስፈላጊ ከሆነ ወደ የማህፀን ሕክምና ክሊኒክ ሊመራዎት ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ እነዚህ ምልክቶች ካንሰር አለብዎት ማለት አይደለም። ይሁንና ካንሰር እንዳለብዎ ከተረጋገጠ በሽታውን በወቅቱ አውቀው መታከምዎ የመትረፍ ዕድሉ ከፍተኛ ነው።

# ሌላ ምን መረጃ ማወቅ አለብኝ?



- ✓ የእርስዎን ስም፣ አድራሻ ወይም ስልክ ቁጥር ከቀየሩ፣ ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ያሳውቁ።
- ✓ አድራሻዎን በሚያዘምኑበት ጊዜ፣ የቁልፍ ሰራተኛዎን አድራሻ እንደ ሁለተኛ እውቂያ ማቅረብ ይችላሉ።
- ✓ ወደ አዲስ ቦታ ከተዛወሩ፣ ሌላ የጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ጋር መመዝገብ ይችላሉ።
- ✓ ቋሚ የሆነ አድራሻ ከሌለዎት፣ የእርስዎን መዛግብት በአድራሻው እንዲያዘምን የእርስዎን የጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና መጠየቅ ይችላሉ።

## [ቀላል የሚነበብ መመሪያ የማጎጸን በር የምርመራ](#)

[56 Dean Street](#) ኢንፌክሽኖችን በመቀነስ እና በLGBTQI+ ማህበረሰብ መካከል የጾታ ደህንነትን በማስተዋወቅ ላይ ያተኮረ በሰሪ ውስጥ የሚገኝ የጾታዊ ጤና ክሊኒክ ነው። የማህጸን ጫፍ ያለው እድሜዎ 25+ ከሆኑ፣ በማክሰኞ ምሽት ወደ ክሊኒክቸው በ020 3315 5656 ደውለው **ነፃ** የማህፀን በር የምርመራ ቅድመ ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ።

[My Body Back Project](#) የወሲብ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የማህጸን ጫፍ ምርመራ፣ የወሊድ መከላከያ፣ የአባላዘር በሽታ ምርመራ እና የእናቶች እንክብካቤን ይሰጣል።



በወጣትነቴ ምንም አይነት የጤና እንክብካቤ እንድፈልግ አልተበረታታሁም ነበር፣ እራሴንም ለጠቅላላ ሀኪም ጋር አላስመዘገብኩም ነበር። ነገር ግን፣ 25 ዓመት ሲሞላኝ፣ ለራስ-መድሃኒት ከመስጠት ጋር ያለኝ ጤናማ ያልሆነ ሁኔታ ቢኖርም ደጋፊ ግንኙነት ነበረኝ። እኔ እራሴን መንከባከብ እና ዋጋ መስጠት ባይኖረኝም በዚያን ጊዜ በመጀመሪያ የማህጸን ጫፍ ምርመራ ለማድረግ የተሳተፍኩበት ምክንያት ባልደረባዬ ነበረኝ። 'በጠቅላላ ሐኪም ቢሮ ውስጥ 5 ደቂቃ መቆየት ከካንሰር ሕክምና ከአመታት ይሻላል' ብላ የነገረኝን አስታውሳለሁ፣ ይህን ካላደረኩ ምንም አይነት ያልተለመዱ ነገሮች ገና በላጋ ደረጃ ላይ እንዳይገኙ አደርጋለሁ' ስትል ተናግራለች። የማይመች ምርመራ ሆኖ ባገኘውም ምርመራው አላመለጠኝም። ለእኔ ጠንካራ የድጋፍ ኔትዎርክ የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶችን ለማግኘት አስፈላጊ ነው።

Ashleigh፣ 30 – Haringey።



## ስለ የማህፀን በር ምርመራ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት PQR ኮዱን ስካን ያድርጉ

### እውቅናዎች

ይህ በራሪ ወረቀት በGroundswell ከሰሜን ሴንትራል ለንደን የካንሰር አሊያንስ፣ RM Partners North West እና South West London Cancer Alliance፣ North East London Cancer Alliance፣ South East London Cancer Alliance እና NHS ኢንግላንድ (ለንደን አካባቢ) ካንሰር ምርመራ ኮሚሽን ቡድን ጋር በመተባበር የተዘጋጀ ነው።

### የምስል ክሬዲት

ገጽ 3:- <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

 @ItsGroundswell

የGroundswell የበጎ አድራጎች ድርጅት ቁጥር 1089987