

## ክታብት ኣንፃር HPV (ቫይረስ ፓፒሎማ ሰባት)

ክታብት HPV ካብ 2009/2010 ጀሚሩ ኣብ 7<sup>ይ</sup> ክፍሊ ንዝበፀሐ ኣዋልፎ ክወሃብ ተጀሚሩ እዩ። ካብ ቀውዒ 2018 ጀሚሩ ናይዎ ክታብት ንኣወዳት ኣውን ክወሃብ እዩ። ኣወዳትን ኣዋልፎን ብማዕረ ዕድል ብ HPV (ቫይረስ ፓፒሎማ ሰባት) ካብ ዝመፅእ መንሸሮ ዓርሶም ክከላኸሉ እዮም።

ቈልዑ ክታብት እንትወሃቡ፣ ሓሳብም ክፍተሽ ይግበኡ።

### ክታብት ከመይ ገይሩ ይወሃብ?

ክታብት ኣብ ምናብ ኢድክን ክውጋእ እዩ። እንተነኣሰ ኣብ መንጎኡም ናይ ሸዱሸተ ኣዋርሕ ኣፈላላይ ዝህሉዎም ክልተ ዓቕናት ይወሃቡ። ሓኪም ቤት ትምህርቲኹን ኩነታት ጥዒናኹንን ንካልኦት ክታብታት መልሲ ግብሪ እንተኣርኪኹንን ቅድሚያ ክታብት ክሓትት እዩ። ዝኾነ ናይ ኣካል ዘይምቅብባል፣ እትጥቀማኦም መድሓኒታት ወይ ካልኦት ፀገማት ጥዒና እንተሃልዩክን ንሓኪም ሓብራ።

ቁሪ እኳ እንተሓመምክን ወይ ብዝተወሰነ እኳ ፀቡቕ እንተዘየተሰምዐክን ነዚ ክታብት ክትክተብ ትክእላ ኢኹን። እንተሓሚምክን ወይ ልዕሊ 38 ዲግሪ ዝኾነ ረሰኒ እንተሃልዩክን፣ ክታብት ናብ ካሊኦ መዓልቲ ክመሓለፍ ምግባር ልሙድ እዩ።

እንተደሊኹን ድሕሪ ክታብት ምንቅስቃስ ስፖርት ክተካይዱ ትክእላ ኢኹን።

### ኣብ ክልቲኡ ፆታ ኣንፃር መንሸሮ ደክላኸል እዩ

HPV ዝተፈላለየ ዘርኪ ዘለዎን ኣዝዩ ዝደጋገምን ዓይነት ቫይረስ እዩ። እቲ ቫይረስ ብፆታ ርክብ ብቐለሉ ዝመሓለፍ እዩ፣ ብዙሓት ሰባት ኣብ ምሉእ ዕድሚኦም ብሓደ ወይ ብልዕሊኡ HPV ክትሃዙ ይክእሉ እዮም። መናኸሰይ ኣካላት እቶም ብኣብዝሓት ዝተሓዙ እዮም።

ብዙሓት ዝተተሓዙ ሰባት ዝኾነ ዓይነት ምልክት ኣየርእዩን። መብዛሕቲኦም HPV ሕማማት ኣብ ውሽጢ ውሑዳት ኣዋርሕ ይጠፍኡ እዮም። ሓድሓዲ ግዜ እቲ ሕማም ክቐፅልን ናብ ቁስሊታት ቅድመ-መንሸሮነት (pre-cancerous) ናብ መንሸሮን ከምርሕ ይክእል እዩ።

መንሸሮ ኣፍ ደገ ማህፀን ኣብ ደቂ ኣንስትዮ ብበዝሒ ዝደጋገም ብHPV ዝመፅእ ዓይነት መንሸሮ እዩ። HPV፣ ኣብ ክልቲኡ ፆታ ናብ መንሸሮ ባጡቕ (rectum)፣ ኣፍን ጎረሮን እውን ከምርሕ ይክእል እዩ። HPV ናብ መንሸሮ ምጥራን ግዳማዊ ብልዕቲን ኣብ ኣንስትዮ ከምኡ እውን ኣብ ሸልሖ ተባዕተዮ ከብፀሐ እውን ይክእል እዩ። ክታብት HPV ኣብ ምክልኻል ኩሎም እዞም መንሸሮታት ክሕግዝ ይክእል እዩ።

### ዝያዳ ብዛዕባ መንሸሮ ኣፍ ደገ ማህፀንን ካልኦት ብHPV ዝመፅኡ መንሸሮታትን

ኣብ ኖርወይ፣ ብብዓመቱ ከባቢ 350 ኣንስትዮ መንሸሮ ኣፍ ደገ ማህፀን ከርእያን ካብ 60-100 ዝኾነ ኣንስትዮ ይሞታን።

ብብዓመቱ ልዕሊ 3,000 ኣንስትዮ ንሓያል ቁስሊ ቅድመ-መንሸሮ መጥባሕቲ ይገብራ። እተን መጥባሕቲ ዘካየዱ ጥኑሳት ኣንስትዮ ኣብ ዝለዓለ ሓዲጋ ምንፃል ወይ ኣብ ዘይመዓልቲ ናብ ምውላድ ክቃልዓ ይክእላ እዩን።

ብብዓመቱ ኣብ መንጎ 200 ን 300 ን ኣንስትዮን ተባዕተዮን ምስ HPV ዝዘመድ መንሸሮ ካብ ኣፍ ደገ ማህፀን ወፃኢ ኣብ ዝኾነ ኣካል የርእዩ። ኣብ ክልቲኡ ፆታ ካብ ዝርኣዩ ናይዎ ኣብ ኣፍ፣ ጎረሮን ባጡቕን ከምኡ እውን ኣብ ምጥራን ኣብ ግዳማዊ ብልዕቲታትን ይርከቡዎ። እዞም ጉዳያት መንሸሮ ኣብ ኣንስትዮን ተባዕተዮን ማዕረ ዝርግሖ ኣለዎም። መንሸሮ ኣፍን ጎረሮን ኣብ ተባዕተዮ ኣዝዮም ዝደጋገሙ እንትኾኑ፣ ብዝሓም ድማ ይውስኹ ኣሎ እዩ።

## ክታብት HPV ከመደ ኢሉ ደሰርሕ?

ክታብት HPV ዝከላኸል መድሓኒት እዩ። በቲ ሕማም እንተይተተሓዙ እንተተዋሂቡ ዝበለፀ መከላኸል ይኸውን። ቁልዮ፣ ኣብ ወሲፍ እንተይነጠፉ፣ ኣብ 7<sup>ይ</sup> ክፍለ እንትበፀሑ ከም ክፋል መደብ ተኸላኸሎኣዊነት ቁልዮነት ኮይኑ ይወሃቦም።

እቲ ክታብት ላዕሊ ላዕሎም ነቲ ቫይረስ ዝመስሉ ፕሮቲናት ይሕዝ። እቲ ክታብት ህይወት ዘለዎም ቫይረሳት ስለ ዘይሕዝ ሕማም HPV ኣየሰዕብን።

እቲ ክታብት ኣብ ኣወዳትን ኣዋልድን ብማዕረ ፅቡቕ ዝኾነ ተኸላኸሎኣዊ ምላሽ ይህብ። እዚ ክታብት ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ወሲብ እንተይነጠፉ እንተተኸቲቡን ልዕሊ 90 ሚእታዊት ከም ዝከላኸል ቁስሊታት ቅድመ-መንሸሮ ጠመተ ሂቦም ዝተኸየዱ መፅናዕቲታት ይሕብሩ።

ክታብት HPV ድሕሪ ክታብት እውን ካብ 10-12 ዓመታት ውፅኢታዊ ከም ዝኸውን እውን መፅናዕቲታት ይሕብሩ። ኣብ ሓዚ ድማ ድሕሪ ነዊሕ ግዜ ኣይሰርሕን ዝብል መርትዖ ኣይተረኽብን። ኣብ ዝተኸተቡ ሰባት ዝግበር ክትትል ድማ ምክልኻል ንምርግጋፅ ዳሕራይ ኣብ ህይወቶም ኣሓያሊ ዓቕን መድሓኒ ዘድልዮምን ዘየድልዮምን ምጺኑ ከርእዩ ይኸእሉ እዮም።

## ጎናዊ ፅልዎታት

ከም ኩሎም መድሓኒታት፣ ክታብታት እውን ጎናዊ ፅልዎታት ከስዕቡ ይኸእሉ እዮም። እቲ ኣዝዩ ዝደጋገም ጎናዊ ፅልዎ ክታብት HPV ድማ ግዚያዊ እዮም።

- ኣብ ኢድ ኣብ ከባቢ እቲ ዝተኸተበ ቦታ ምስሓይ፣ ምቕያሕን ምሕባጥን። እዚ ኣዝዩ ዝደጋገም እዩ (ካብ 10 ሰባት ልዕሊ 1 ኣብ ዝኾኑ ዝተረከቡ)።
- ሕማም ርእሲ፣ ምስልቻው/ምህካይ ወይ ሕማም ጭዋዳ። እዚ ኣዝዩ ዝደጋገም እዩ (ካብ 10 ሰባት ልዕሊ 1 ኣብ ዝኾኑ ዝተረከቡ)።
- ረስኒ፣ ቃንዛ መገጣጠሚ፣ ስሓ፣ ዕንፍሩር፣ ስግድግድ፣ ተምላስ/ውፅኣት ወይ ቃንዛ ከብዲ ዝደጋገሙ እዮም (ኣብ 100 ሰባት ካብ 1-10 ዝተረከቡ)።

ምፍዛዝ፣ ስምዒት ምስሓት ውነ ወይ ምስሓት ውነ ብኣብዝሓ ብዘይምምቻው ወይ ምጭናቕ ይስዕቡ፣ ብምኽንያት እቲ ምውጋኽ መርፍኽ እንበር በቲ ክታብት ኣይመፅኡን።

ሓያል ናይ ኣካል ዘይምቅብባል መልሲ ግብሪታት ብበዝሒ ዘይረከቡ እኳ እንተኾነ ቀልጢፎም ድሕሪ ክታብት ይልዩሉ እዮም። ድሕሪ ክታብት፣ ሓኪም እቲ ቤት ትምህርቲ ኣስታት 20 ደቐደቕ ክትፀቡዩ ክሓተኩምን ከምዚኡም ንዝበሉ ኩነታት ንክኣልይ ከሰናዳእን እዮም።

ክታብት HPV ሰንኪ ዘላቑ ወይ ሓያል ሕማም ከም ዝኾነ ወይ ነቲ ሓዲጋ ከም ዘጋድድ ዝረጋገፀ መርትዖ ኣይተረኽብን። ድሕሪ ክታብት ዝረከቡ ምልክታት ብምኽንያት እቲ ክታብት ዝመፅኡ እኳ እንተዘይኮኑ ምልክት ሕክምና ዘድልዮ ሕማም ግና ይኾኑ እዮም። እንተኣተሓሳሲብኩም፣ ዶክተር ኣማኽሩ። ሰብ ሞያ ክንክን ጥዒና ዝኾነ ዝተጠርጠረ ጎናዊ ፅልዎታት ናብ ዝምልከቶም ብፀብፀብ ከፍልጡ ይግደዱ እዮም።

## ምፍላጡ ዘድልይ

- ክታብት HPV ኣብ መደባት ሃገራዊ ቁልዮነት ተኸላኸሎኣዊነት ክምእኸል ከም ዝግበኡ ትካል ጥዒና ዓለም (WHO) ሓሳብ የቐርብ እዩ። 82 ሃገራት ነቲ ክታብት ኣብ መደብን ኣማኽኪሊናኦ እዮን፤ እተን 12 ድማ ንኣወኣት ይህባ እዮን።
- ኣብ መደብ ኖርወይን ኣብ ረብሓ ዝውዕል ክታብት ድማ ሰርቫርክስ ይበሃል። ኣብ መርብብ ሓበሬታ ወኪል መድሓኒት ኖርወይን ድማ ብዛዕባ እቲ ክታብት ዝያዳ ሓበሬታ ይርከብ እዩ።
- ሰርቫርክስ (Cervarix) እንትበሃልኣብ መደባት 29 ሃገራት ኣብ ረብሓ ውዒሉን ልዕሊ 64 ሚልዮን ዓቕናት እቲ ክታብት ድማ ተዋሂቡ እዩ።

- ኣብዚ መደብ ካብ ዝተወሃቡ ክታበታት ኣብ ዝኾነ ሜርኩሪ ከም ዓቃቢ ኮይኑ ኣብ ረብሓ ኣይወዓለን፣ ክታበት HPV ሓዊሱ።
- ኮንዶማት ሕማም HPV ምሉእ ብምሉእ ኣይከላኸሉን፤ ምኽንያቱ እቲ ቫይረስ ኣብ ከባቢ ብልዕቲታት ኣብ ቈርበት ደርከብ እዩ። ኮንዶማት ብወሲብ ዝመሓላለፉ ካልኦት ሕማማት ይከላኸሉ እዮም።
- ገለኦም ዓይነታት HPV ናብ ጡብ ኣድጊ ብልዕቲታት የስዕቡ እዮም። ሰርቫሪክስ ነዚ ኣይከላኸልን።
- ክታበት HPV ንኩሎም እቶም መንሸሮ ዘስዕቡ ዓይነታት HPV ኣይከላኸልን። ኣንስትዮ ካብ 25 ዓመት ጀሚረን ኣብ መደብ ምምማይ ኣፍ ደገ ማህፀን ኣብ ሕጽሕጽ ሳልሳይ ዓመት ክሳተፉ ይግበኣን
- ንካልኦት ምስ HPV ዝዛመዱ መንሸሮታት ዝመምዩ መደባት የለዉን።

ክታበት HPV ኣብ SYSVAK መዝገብ ሃገራዊ ተኸላኸሎኣዊ ደብዳቤ እዩ። ንወለዲ / ሓብሐብቲ፣ ኩነታት ተኸላኸሎኣዊነት ዓርስኹምን ትሕቲ 16 ዓመት ናይ ዝኾኑ ደቅኹምን ኣብ ኣገልግሎት ክታበት ኣብ [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) ክትርእዩ ትኽእሉ። ወረቆት ምስክር ክታበት እውን ብቋንቋ ኖርወይያንን ብቋንቋ እንግሊዝኛን ክትሓትሙ ትኽእሉ ኢኹም።