

ሽንት የመቆጣጠር እና ከሽንት ፊኛ ጋር የተያያዙ ችግሮች

ሲስተር ምህረት ወልደአብ

መግቢያ

በሽንት መሽናትና ከሽንት የመሸኛ አካሎች ጋር የተያያዙ ችግሮች በህብረተሰቡ ውስጥ በስፋት ያሉ ሲሆን ድብቅ እና ከፍተኛ ወጪ የሚያስከትሉ መሆናቸው ይታወቃል። ሆኖም በቂ ትምህርት እና መረጃ በመስጠት እነዚህን ግለሰቦች በግዜው ባለው ህክምና እንድትጠቀሙ እንድሁም አስቀድሞ የመከላከያ መንገዶች ላይ ተሳታፊ እንዲሆኑ ማድረግ ይቻላል። የህክምና ባለሙያዎች ለችግሩ ሰለባ የተዳረጉ ሰዎችን ከተደበቁበት እንዲወጡና በመፍትሄው ተሳታፊ እንዲሆኑ በማበረታታትና በመገፋፋት ከፍተኛ አስተዋጾ ሊያደርጉ ይችላሉ። በአሜሪካን አገር ውስጥ ሽንት መሽናት ጋር በተገናኘ ችግር የሚጠቃው ህዝብ ወደ 45 ሚሊዮን ሲጠጋ ከ3 ሴት 1 በሚሆኑት ላይ ችግሩ ይታያል።

ከሽንት ፊኛ እና ሽንት ከመሸናት ጋር የተያያዙ ችግሮች

- የሽንት ማምለጥ ፡ ቶሎ ቶሎ መሸናት ፣ ለመሸናት ከሚገባው በላይ ማጣደፍ ፣ ሽንትን ጨርሶ አለመሸናት ፣ በህመም ወይም በስቃይ ሽንት መሸናት ፣ ሌሊት ከእንቅልፍ ለሽንት መነሳት ፣ ወዘተ ሲሆኑ ፣
- በዋናነት የምናየው ሽንትን አለመቆጣጠር ወይም የሽንት ማምለጥን ይሆናል
- ሽንትን ያለመቆጣጠር የምያስከትለው ችግር የግለሰብ ችግር ከመሆን አልፎ የህብረተሰቡ ጤና ችግር ሆኖ ተገኝቶታል።
- ሽንት የመቆጣጠር ችግር ያለባቸው ሰዎች ከህብረተሰቡ ጋር ለመቀላቀል ስለሚችጉ አንዳንድ አሉታዊ የሆኑ አርምጃዎችን ለመውሰድ ይገደዳሉ።

በእነዚህም በጥቂቱ፡

- የአካል እንቅስቃሴ ከማድረግ መቆጠብ፤
- ፈሳሽ ነገሮችን ከመውሰድ መቆጠብ፤
- በሰውነት ውስጥ የተጠራቀመው ውሃ እና አብጠትን የሚቀንስ መድሃኒት (Diuretics) እንደአግባቡ አለመውሰድ እና፤
- አራሳን ከማህበረሰቡ ማግለል ናቸው።
- አንዳንድ እናቶች የአካል እንቅስቃሴ አለማድረጋቸው የከብደት መጨመር ችግር እዳጋጠማቸው ያሰምሩበታል። ይህም ሁኔታ ሽንትን ያለመቆጣጠር ከሚከሰት ችግር ፣ በከብደት መጨመር እና በስኳር በሽታ መካከል ሊኖር የሚችለውን ትስስር ያሳያል።
- በሰውነት የተጠራቀመው ውሃን የሚያስወጡ መድሃኒቶችን (Diuretics) እንደአግባቡ አለመውሰድ የልብ ድካምንና የደም ብዛት በሽታን ሊያባብስና ከእነዚህም ለከፋ ሁኔታዎች አሳልፎ ሊሰጥ ይችላል።
- ፈሳሽ ነገር ከመውሰድ መቆጠብ አራሱን የቻለ ለሌላ የጤና ችግር ሊያጋልጥ ይችላል።
- በአድሜ 74 ያሉ ሴቶች በሌሊት ለሽንት የሚነሱ ከሆነ የመውደቅና የአጥንት መሰበር ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል።
- ሽንትን አለመቆጣጠር እና የሽንት ማምለጥ እደነውር ስለሚቆጠር ብዙ ጊዜ ድብቅ ሆኖ ይኖራል።
- ችግሩ ህክምና ቢኖረውም ከፋዮች ምልክቶቹን አይረዱትም ወይም አይቀበሉትም። ከዚያም አልፎ መመሪያዎችንና ፖሊሲዎችን የሚነድፉ ከፍሎችና የጤና ባለስልጣናቸው ቢሆኑ ለዚህ ችግር ብዙ ትኩረት አይሰጡትም።



- የዚህ ችግር ሰለባ የሆኑ ሰዎች እርዳታ ለመጠየቅ አይደፍሩም። በአውስትራሊያ በተደረገ አንድ ጥናት ከችግሩ ሰለባዎች ሁለት ሶስተኛው ሰዎች ምንም እይነት እርዳታ ለማግኘት አይማይሹ ያሳያል።
- ለችግሩ የተዛባ እና የተሳሳተ አመለካከቶች መኖር፤
 - ከአድሜ ጋር የሚመጣና መሆን ያለበት ወይም ጤናማ ሁኔታ እንደሆነ መቆጠር፤
 - በወሊድ ምክንያት የሚመጣ ፣ የማይቀር ችግር አድርጎ መውሰድ፤
 - የጤና ችግር እንዳልሆነ አለመቆጠር ፣ ወይም መድሃኒት የሌለው አድርጎ ማየት፤
- ለችግሩ ህክምና መሻት የሚያግዱ ሌሎች መሰናከሎች መኖር፤
 - የህክምና እርዳታ ለመሻት አቅም አለመኖር፤
 - ገንዘብ፣ ኢንሹራንስ ወዘተ አለመኖር፤
 - በሀፍረት በመሸማቀቅ እንደ ውርደት መቆጠር እና አራሱን እንደጥፋተኛ መቆጠር ናቸው። በአጠቃላይ ይህ ችግር ያለባቸው ሰዎች ከህብረተሰቡ በሚመጣባቸው ጫና ምክንያት የሀፍረት እና የመሸማቀቅ ችግር ጋር ተያይዞ ለሌላ የጤና ችግር ይጋለጣሉ።

ሊደረጉ የሚገባቸው የመፍትሄ ሃሳቦችና የህክምና እርዳታ አለማ

- ለችግሩ አምንታዊ የህክምና ውጤት ለማግኘት አስፈላጊ መሰረቶች፡
 - ከሽንት ማምለጥና ማጣደፍ ጋር የተያያዙትን ሁኔታዎችን ለማሻሻል መሞከር እና
 - የማህበራዊ ግንኙነትና የሰውነት ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማጠናከር ናቸው።
- በመጀመሪያ ደረጃ ግለሰቡ አራሱን ለመርዳት የሚከተሉትን የባህሪና የአኗኗር ለውጥ ለማድረግ መነሳሳት አለበት።
 1. የሚጠጡትን የፈሳሽ እይነትና ጥራት መቆጣጠር ፣(ለዳ እና ካፊን መቀነስ)
 2. አሲድና ቅመማቅመም የበዛባቸውን ምግቦች መቀነስ፤
 3. ሽንት እስከሚያጣድፍ ድረስ አለመጠበቅ፤
 4. ሽንትን በተወሰነ የሰአት ልዩነት በመሸናት የሽንት ፊኛን ሽንት ይዞ የመቆየት አቅም ማጠናከርና ማለማመድ፤
 5. ሽንት የመሸኛ የሰውነት ከፍላችን አካባቢ ያሉ ጡንቻዎችን በአካል እንቅስቃሴ ማጠናከር ሽንትን ለመቆጣጠር ይረዳል ፤
 6. ጊዜያዊ በሽታ ካለ በህክምና መረዳት፤
 7. ሃኪምዎን ማማከር ለዚሁ ተግባር የአካል እንቅስቃሴ ትምህርት የሚሰጡ ባለሙያዎችን እና የምክር አግልጣሎት ሰጭዎች ጋር መነጋገር፤
 8. ችግርዎ የእርስዎ ችግር ብቻ አለመሆኑን አውቀው ሁኔታውን ለቤተሰብና ለጓደኛ ማማከር ናቸው።