

ኪሞቴራፒ ሕክምና የሚያስከትለው መዘዝ

የኪሞቴራፒ መድሐኒት (Drug) የሰውነትን ሕዋሳት ያቃውሳል። የካንሰሩን ሕዋሳት እንደማጥቃታቸው መጠን ጤናማ ሕዋሳትንም እንዲሁ ያቃውሳል። ሕክምናው የሚያስከትለው ዋናው መዘዝ እንደሚከተለው ነው። የኪሞቴራፒ መድሐኒት (Drug) በተለይ በፍጥነት የሚራቡ ሕዋሳት ለምሳሌ እንደ ደም ሕዋሳትን ፣ የጨንጎ ተቋም የሆኑትን ሕዋሳት፤ የፀጉር ሕዋሳትን ሁሉ ያቃውሳል። በኪሞቴራፒ ሕክምና ምክንያት የሚደርሰው ቀውስ ወይም መዘዝ ጊዜያዊ ነው። የዚህ ሕክምና ቀውስ ወይም መዘዝ ቢደርስ ምንም ማለት አይደለም ወይም ኪሞቴራፒው አልሰራም ማለትም አይደለም። የሕክምናው መዘዝ ሊደርስብዎ ወይም ላይደርስብዎ ይችላል። ኪሞቴራፒ በእያንዳንዱ ሰው ላይ የተለየ ውጤት ይኖረዋል።



Image: National Cancer Institute

ከሕክምናው ለማገገም የሕብረተሰብ ድጋፍ ያስፈልጋል። የሰዎች እንክብካቤ ለአንድ ሰው ለመዳን በጣም ወሳኝ ነው። ማስታወስ ያለብዎ ሕይወትን ለማዳን በሚደረግ ጦርነት ላይ እንዳሉ በመገንዘብ ይኖርብዎታል። ስለዚህ ቤተሰብና ጓደኞችዎ እንዲረዱዎ መጠየቅ ይኖርብዎታል። ከገብዎ ምግብ እንዲገዙልዎት፣ ምግብ እንዲያዘጋጁልዎት መጸዳት ያለበትን እንዲያፀዱልዎት፤ ጠይቋቸው። ማንም የሚረዳዎ ሰው ከሌለ በቅርቡ በአካባቢዎ ያሉትን አማራጮች ማለትም የማሕረሰብ ማዕከል እርዳታ ረጅ ቡድኖች ቤተክርስቲያኖች የሕብረት ዕርዳታ ሰጭ ማዕከሎች ወይም የአዛውንት ማዕከሎችን እርዳታ ማሻት ይኖርብዎታል።



ከዚህ በተከታታይ ያሉትን ገጾች የሚያወሱትን ኪሞቴራፒ ሊያደርስ ስለሚችለው መዘዝ ምክርን ያዘለ ነው።

በደም ሕዋስ ላይ የሚያስከትለው መዘዝ

የደም ሕዋሳት አሳማሚን (infection) ነገሮች ይዋጋል። ደምን በማርጋት ብዙ ደም እንዳይፈስ ይረዳሉ። ለሰውነት አስፈላጊ የሆነውን አየር (oxygen) ተሽክመው በመላው ሰውነት ያደርሳሉ። ስለዚህ የኪሞቴራፒ መድሐኒት (drug) የደም ሕዋሳትን ሲያቃውስ በሽተኞችን ሕመም በቀላሉ ሊያጠቃቸው ይችላል። ሰውነታቸው በቀላሉ ይቆስላል። አልፎም በቀላሉ ይደማል እንዲሁም የሰውነታቸው ኋይል ይቀንሳል። በመርፌ መልክ የሚሰጥ አዲስ መድሐኒት የነጭና ቀይ የደም ሕዋሳት እንዳይደክሙና በሽተኛው ላይ ሊያመጣ የሚችለውን የኪሞቴራፒ መድሐኒት መዘዝ ሊያቃልል ይችላል።

የሕመም መንስኤ (infection) ለመከላከል የኪሞቴራፒ በሽተኛ በየጊዜው እጃቸውን በደንብ መታጠብ ይኖርባቸዋል። ከበሽተኛ ሰዎችና አካባቢና ብዙ ሰዎች ካለቡት አካባቢ መወገድ ይኖርባቸዋል። ሰውነት ቢቆረጥ ወይም ቢጫር ወዲያውኑ መፀዳት ይኖርበታል። ከእንስሳት ዐየነምድር መራቅ ይኖርባቸዋል። ብርድ፣ ብርድ፤ ላብ ወይም ከ101 ዲግሪ በላይ ትኩሳት ከተሰማዎት ሐኪምዎን ወይም ነርስዎን ማናገር አስፈላጊ ነው።



የቀይ ደም ሴሎችን ለመንከባከብ (manage anemic) ሰውነትን ለማበረታታት የሚቻለውን ያህል እረፍት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። አኒሚያ (anemia) ማለት አክሲዲን ተሽክሞ ወደ ሰውነት ቲሹዎች የሚያደርስ ጤናማና በቂ ቀይ



የደም ሴል ባለመኖሩ የሰውነት መዳከምን የሚያስከትል ሁኔታ ነው። የአይረን ክረኖች ወይም መድሃኒት ታዘውልዎ ከሆነ በእርግጥ መውሰድ ይኖርብዎታል። ጭው እያለ የሚያዘርዎት ከሆነ የአቀማመጥ ወይም የአስተኛኛትዎትን አቅጣጫ ቀስ ብለው መቀየር ይኖርብዎታል። ማዞሩን እንዲቀንስልዎ ካልጋ ላይ ተነስተው ከመቆም በፊት አልጋው ጠርዝ ላይ ለአንድ ደቂቃ ያህል ቢቀመጡ መልካም ነው። እንደዚህ የሚያዘርዎትና በጣም የሚደክምዎት ከሆነ ወይም የደረት ሕመም ከተሰማዎ በሚትኛበት ጊዜ ትንፋሽ የሚያጥረዎት ከሆነ ለሐኪምዎት ወይም ለነርስዎ አስታውቋቸው።

ኪሞቴራፒ የሚያስከትለው የፀጉር ማጣት መዘዝ

ኪሞቴራፒ ሕክምና ከሚያስከትላቸው መዘዞች አንዱ ፀጉር ማጣት ሲሆን ይህም ለአብዛኛዎቹ በሽተኞች ከባድ አሳሳቢ ጉዳይ ነው። አንዳንድ የኪሞቴራፒ ሕክምና ዓይነት ፀጉር አያሳጣም ሆኖም ጥቂቱ የኪሞቴራፒ መድሐኒት ፀጉርን እንዲሳሳ ያደርገዋል። ሌላው ዓይነት የመድሐኒት ዓይነት ደግሞ በሰውነት ላይ ያለውን ጠቅላላ ፀጉር እንዲያጣ ያደርገዋል። ስለዚህ ማድረግ የሚገባዎት እንደሚከተለው ይሆናል። ፀጉርን በለስላሳ ሻምፑ (ከባድ ኬሚካል በሌለው) ማጠብና በንፅህና መያዝ፤ ፀጉርን በኬሚካል አለማቅለም፤ ፀጉርን ለውበት አለማጥመልመል (ከርል አልማድረግ) ። ፐርምና ፀጉር ላይ የሚነፋ መድሐኒት አለመጠቀም። በተጨማሪ ፀጉርን ባጭሩ ቆርጦ ማስተካከል። የሰው ሰራሽ ፀጉርና ያንገት ልብስ የት እንደሚገኝና የገፅታዎን ለውጥ በሚመለከት ከነርስዎ ወይም ማሕበራዊ ጉዳይ አማካሪዎትን (social workers) ማነጋገር አስፈላጊ ነው።



የልሽቀት (Fatigue) አስከታይ መዘዝ

የካንሰር ሕክምና መደበኛ አስከታይ መዘዝ ልሽቀት (fatigue) ነው። ልሽቀት የሚሰማቸው ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ ሰውነታቸው እንደሚደክምና ምንም አቅም እንደሌላቸው ይናገራሉ። ምናልባትም የሐዘን ስሜትና ጭውታ (dizzy) ሊሰማቸው ይችላሉ። በትክክል የማሰብና የዕለት ኑሮአቸውን ለመምራት ሊቸገሩ ይችላሉ። የልሽቀትን መጠን (fatigue) ለመለካት የሕክምና መመርመርያ ማሳሪያ የለም። ስለዚህ እንዴት እንደሚሰማዎ ለሐኪምዎ ማማከር በጣም አስፈላጊ ነው።

በየጊዜው ስለሚሰማዎ ልሽቀት (fatigue) በግል ማስታወሻ ፅፈው ይያዙ። የሚወስዷቸው ነገሮች የበለጠ ልሽቀት እንደሚሰጥዎትና ማንኛዎቹ ደግሞ የተሻለ ስሜት እንደሚሰጡዎ መከታተል አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም የልሽቀቱ መጠንና የጊዜውን እርዝመት ለመለካት ቢሞክሩ መልካም ነው። ይህን ማስረጃ ለሐኪምዎና ለነርስዎ ማከፈል ይችላሉ።

ሁኔታው በጣም ከባድብዎ እረፍት ማድረግ ይኖርብዎታል። ሲሻልዎ ደግሞ ነቅተው መንቀሳቀስ ይኖርብዎታል። በቀን የሽልብታ እንቅልፍ መውሰድ ማታ ግን ጥሩ እንቅልፍ መተኛት ይኖርብዎታል። ቤተሰቦችዎና ጓደኞችዎ ምግብና የሚያስፈልግዎን እንዲገዙልዎትና ምግብ እንዲያበስሉልዎ ይጠይቋቸው።

የምግብ መስሪያ ቤትዎን በቀላሉ ሊያዘጋጁና ሊያበስሉ በሚችሉ የምግብ ዓይነቶች መሙላት ያስፈልግዎታል። ጊዜ የማይፈጅና አመቺ የሆኑትን ምግቦች ይጠቀሙ።

የሚያሰኝዎትንና የሚሰማዎን መጠጥና የምግብ ዓይነት በትንሹ ቶሎ ቶሎ መመገብ ይኖርብዎታል። ብርታቱን የሚሰጥዎ ፕሮቲን ያላቸውን መጠጦችና ምግቦች ሲመገቡ በደንብ አድቅቀው መዋጥ ጥሩ ነው።



ሰውነትዎ ፈሳሽ ሲያጣ የድካም ስሜት ስለሚፈጥርብዎት በተቻለዎ መጠን ብዙ ውሃ መጠጣት ይኖርብዎታል።

በማሽተትና በማጣጣም ሊፈጠር የሚችለው መዘዝ

የካንሰር ሕክምና የማጣጣም ስሜትዎንና የማሽተት ስሜትዎን ሊያስተንጉል ይችላል። ይህም ለውጥ የምግብ ፍልጎትዎን ሊያቃውስ ይችላል። በተቻለዎ መጠን አፍዎን በጤንነትና በንፅህና መጠበቅ ጥርስዎን መፋቅ፤ አፍዎን መጉመጥመጥ፤ የሚበሉትን ምግብ ጣዕም ሊያሻሽል ይችላል። የጣዕምና የማሽተት ስሜትዎን ከጊዜ ወደ ጊዜ ሊሻሻል ይችላል። አዘውትረው የሚመገቡትን ምግብ በኪሞቴራፒው ሕክምና ምክንያት ከተቃወሰ ጣዕም ሊሰጥዎ የሚችልና ያሰኝዎትን ሌላ ምግብ መመገብ ይችላሉ። የኪሞቴራፒ ህክምንዎ ካለቀ በኋላ የምግብ ጣዕምዎ ድሮ እንደነበረው ተመልሶ ይመጣል።



መራርና የብረትነት ጣዕም ያላቸውን ስሜቶች ለማስወገድ፡-



- ስኳር አልባ የሆነውን የሎሚ ጠብታ፣ ማስቲካ፣ ወይም ሚንት ይጠቀሙ
- ጣዕም የሚሰጡ በቅመም የተሰሩ ምግቦችን፣ እንደሸንኩርት፣ በርበሬ፣ ቤዝል፣ አራንጎ፣ መጥበሻ፣ ታራጎን፣ ባርብኪዩ ሶስ፣ ማስታርድ፣ ካትስአፕ፣ ሚንት መጠቀም መልካም ነው። ነገር ግን አፍ ወይም የጉሮሮ ቁስለት ካለ ቅመምንና ቲማቲም ነክ የሆኑትን መጠቀም ጥሩ አይደለም።
- ከብረት ነክ ከሆኑ የምግብ መጠቀሚያዎች፣ ፕላስቲክ መጠቀም ይሻላል።
- ሲትረስ ዜስት የተባለውን መጠቀም የማሽተት ስሜትን ለማስተካከል ይረዳል።

የማጥወልወልና የማስታወክ ስሜት መዘዝ

የማጥወልወል (ሆድ ውስጥ መታወክ፤ የሕመም ስሜት) ያለማስታወክ ወይም የማስታወክ ስሜት በካንሰር ኪሞቴራፒና በጨረራ ሕክምና (radiation therapy) ሊፈጠር ይችላል። ይህ የማጥወልወልና የማስታወክ ስሜት ኪሞቴራፒው ሕክምና በተሰጠበት ቀን ከጀመረ ከሶስት ቀናት ወይም ከዚያም በላይ ጊዜ ሊቀጥል ይችላል። ጥቂቶቹ የኪሞቴራፒ ሕክምና ዓይነቶች የማጥወልወል ስሜትን አይፈጥሩም።

የማጥወልወል ስሜቱ ብዙ ጊዜ ከወሰደ የምግብ ፍላጎትን ሊያቃውስና የሰውነትን ክብደት ሊቀንስ ይችላል። ለረጅም ጊዜ ማስታወክ ደግሞ በሰውነት ውስጥ ያለውን ጨውና ፈሳሽ በመጨረስ ችግር ሊያመጣ ይችላል። ለማጥወልወል አስተማማኝና ፍቱን መድሐኒት ለማግኘት ከሰው ሰው የተለየ ነው። አንዳንዴ ኪሞቴራፒ ሕክምና እየተሰጠ መብላት በጣም አስቸጋሪ ሆኖ ይገኛል። ብዙ ጊዜ የምግብ ፍላጎት እጦት ጊዜያዊ በመሆኑ ኪሞቴራፒውን ሕክምና እንዳለቀ ተመልሶ ይመጣል። ምንም እንኳን የምግብ ፍላጎት ባይኖርም በተቻለ መጠን አልሚ ምግቦችን መመገብ መድሐኒቱን ለመቋቋምና ለማዳን አስተማማኝ ይሆናል። አለመብላት ግን የሰውነትን ክብደት ይቀንሳል። ክብደት ሲቀንስ ደግሞ ሰውነት ይደክምና ልሽቀትን ያስከትላል። የካንሰር ሕክምና በሚደረግበት ጊዜ በደንብ መብላት አስፈላጊ ሲሆን ራስን መንከባከብ ለመዳን ይረዳል።



የአዳዲስ መድሐኒቶች ግኝት ምክንያት የማጥወልወልና ትውከትን የሚያስከትሉትን የኪሞቴራፒ መዘዞች አቅልለውታል። ቢያሳምምም ጉዳቱ በጣም ቀላል ነው። መድሐኒቶቹ በጣም ጠንካራ በመሆናቸው ብዙ በሽተኞች ሲወስዱቸው የማጥወልወልና የማስታወኩን ግፊት በመቀነስ ይከላከሉላቸዋል። ለተለያዩ ሰዎች የተለያዩ መድሐኒቶች ይሰራሉ። እርስዎን ሊያሸልዎ የሚችለው አንድ መድሐኒት ብቻ ሳይሆን ከዚያም በላይ ሊሆን ይችላል። ተስፋ መቁረጥ አያስፈልግም። ከሐኪምዎ ወይም ከክርስቶስ ጋር በመመካከር ለርስዎ የትኛው መድሐኒት ወይም መድሐኒቶች ቢውስዱ በደንብ ሊያሸልዎ እንደሚችል ለማወቅ ይቻላል። እንዲሁም በጣም ካጥወለወለዎና ከአንድ ቀን በላይ ትውከት ካስቸገረዎ ለሀኪምዎ ወይም ለክርስቶስ መንገር በጣም አስፈላጊ ነው። የጠጡት ሁሉ የሚወጣና ምንም ፈሳሽ ሰውነትዎ ውስጥ መቆየት ካቃተው ለሐኪምዎ ወይም ለክርስቶስ ያማክሩ። እንዲሁም መብላት ካስቸገረዎ ሐኪምዎ ወደ አመጋገብ ባለሟል እንዲያይዎ እንዲፅፍልዎ ይጠይቁት። የአመጋገብ ባለሟሉም የተሻለ የአመጋገብ ስልቶችን በመጠቀም መብላት እንዲችሉ መመሪያ ይሰጥዎታል።

ከዚህ ቀጥሎ የተጠቀሱት የአባላል መመሪያዎች እንዴት ማጥወልወልና ማስታወክ ሊቀንሱልዎ እንደሚችል የሚገልፁ ናቸው።

- በቀን ውስጥ ከባድ ምግብ ሶስት ጊዜ ከሚመገቡ በአንድና በሁለት ሰዓታት ጊዜ ውስጥ በትንሽ-ትንሹ ቢመገቡ መልካም ነው።
- ውሃ ምግብ ከመብላትዎ ከአንድ ሰዓት በፊት ወይም አንድ ሰዓት በኋላ ቢጠጡ ይመረጣል። ምግብ እየበሉ ውሃ ከሚጠጡ አያሌ ውሃ አንድ ከመጠጣት በትንሽ-ትንሹ በተደጋጋሚ መጠጣት ይመረጣል።
- የሚያስታውክዎ ከሆነ የሰውነትዎ ውስጥ ፈሳሽ ማለቅ በጣም አሳሳቢ ነው። መጠጣት ቢያስቸግርዎም ቅሉ በዚህን ጊዜ በተቻለዎ መጠን ንፁህ ውሃ ቶሎ ቶሎ መጠጣት አስፈላጊ ነው። ካስታወክዎ በኋላ አፍዎን ተጉመጥምጠው እንዲተፉት ለ30 ደቂቃ ያህል ባይጠጡ ጥሩ ነው። ከዚያም አንድ ጉንጭ አፕል ጁስ፣ ክራንብሪ ጁስ፣ የቆርቆሮ ፍላጎት ሶዳ ብርዝ፤ ወይም ለጣዕም የተዘጋጀ በረዶ አፍዎ ውስጥ አድርገው ቢወስዱ ጥሩ ነው።
- በዝግታ ቢበሉና ቢጠጡ ጥሩ ነው። የሚመገቡትን ምግብ በደንብ አጣጥመውና አልመው ቢበሉ አንጀትዎ ለመፍጨት አይቸገረውም።
- በጣም በሞቀና ትኩስ በሆነ ምግብ ሽታ ከሚቸገሩ የቀዘቀዘ ወይም ትንሽ ለብ ያለ ምግብ ቢበሉ ሽታው አያስቸግርዎትም። እንዲሁም ምግቡ በተዘጋጀበት ክፍል ውስጥ ባይበሉ ይመረጣል። ምክንያቱም ሽታው በጣም ኃይለኛ በመሆኑ ያስቸግራል። በተጨማሪም በጣም በሚሞቅ ክፍል ውስጥ ቢበሉ ጥሩ ነው።
- በተለይ ጧት የሚያጥወለውልዎ ከሆነ ደረቅ ሴሬያል ወይም የተጠበሰ ዳቦ (toast bread) አሊያም ደረቅ ብስኩት ከአልጋ ከመውረድዎ በፊት ቢበሉ ጥሩ ነው (የአፍ ወይም የጉሮሮ ቁስለት ካለብዎ ወይም በአፍዎ የጣዕም ፈሳሽ ከሌለዎ እነዚህን መብላት የለብዎትም)
- ንፁህ ቀዝቃዛና ያልጣፈጠ የአትክልት ጁሽ እንደአፕል የወይን ጁሶችንና ያልቀለመ ሶዳ ካፌንና ጋስ የሌለው እንደ ጂንጆር ኤል ቢጠጡ ጥሩ ነው።
- ማጣጣም ካስቸገርዎ የሚንትና የታርት ከረሜላ መምጠጥ ጥሩ ነው። ደረቅ ያሉ ከረሜላዎችንና ፔፐርሚንትና የሎሚ ጭማቂ መጠቀም አማራጭ ነው።
- ምግብ ማዘጋጀት ካስጠላዎ በቅድሚያ ምግብዎን ሰርተው ማቀዝቀዣ ውስጥ ለብዙ ቀን እንደያገለግልዎ ያስቀምጡ።
- ሰፋፊ ልብሶችን ይልበሱ
- ሊያጥወለውልዎ ሲሞክር ቀስብለው ትንፋሽዎን በረጅሙ ይተንፍሱ።
- ከሰዎች ጋር በማውራት ሙዚቃ በመስማት ወይም ቲቪ በማየት የማጥወልወል ስሜትዎን ለመርሳት ይሞክሩ።



- በሜድቲሽን እራስዎን ላማዝናናት ይሞክሩ።
- ደስ የማይሉዎትን ሽታዎች እንደ ምግብ ሽታ ሲጋራ ወይም ሽቶ ካጠገብዎ ወይም ካሉበት ቦታ አይድረሱ።
- በዘይት የተጠበሰና ቅባት ጮማ ያለባቸውን ምግቦች አይብሉ። ጣፊጥ ያለና ጨው ያለበት ምግብ መብላት የተሻለ ነው።
- ማረፍ ጥሩ ነው ነገር ግን ከበሉ በኋላ በጀርባዎ ወይም በሆድዎ ተንጋለው ከአንድ ወይም ለሁለት ሰዓታት የሚሆን ጊዜ መተኛት ጥሩ አይደለም። ምግብ ከበሉ በኋላ ለጥቂት ጊዜ ቢቀመጡ ይመረጣል። ካልሆነም የሚተኙ ከሆነ የአልጋውን ትራስ ከፍ ማድረግ አስፈላጊ ነው።
- ኪሞቴራፒ ሲሰጥዎ የሚያጥወለውልዎ ከሆነ በተቻለ መጠን ለጥቂት ሰዓታት ሕክምናው ከመሰጠቱ በፊት ምግብ አለመብላት ይመረጣል። አለበለዚያ ሕክምና ከተሰጠ በኋላ የሚያጥወለውልዎ ከሆነ ሕክምና ከመሰጠቱ በፊት ቀላል ምግብ መመገብ ይመረጣል።
- ደረቅ ምግቦችን እንደ ክራክርስ ቶስት ወይም የዳቦ ከሽከሼ ሙሉ ቀን መብላት ይመረጣል።
- ምግብ ከመብላትዎ በፊትም ሆነ ከበሉ በኋላ አፍዎን በውሃ ተጉመጥምጠው መትፋት አስፈላጊ ነው።



ከምግብ የሚመጡ በሽታዎችን መከላከል አስፈላጊ ነው።

የካንሰር ሕክምና በሚወስዱበት ጊዜ የሰውነትዎ መከላከያ ኃይሉ ይደክማል። ይህም ማለት ሰውነትዎ ሌላ በሽታ ለመቋቋም ኃይል የለውም። ስለዚህ በተቻለ መጠን በምግብ አማካኝነት የሚመጡትን በሽታዎች መከላከልና የተበላሽ ምግብ ከመብላት ይቆጠቡ። ከምግብ የሚመጡትን በሽታዎች ለመከላከል፡-

- አትክልቶችንና ቅጠላ ቅጠሎችን በደንብ ማጠብ በጣም አስፈላጊ ሲሆን ካልሆነም የአትክልቶችንና የቅጠላ ቅጠሎችን ቆዳ መፋቅ ወይም መላጥ ካስፈለገዎ ጥሩ ነው።
- ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊትም ሆነ ካዘጋጁ በኋላ እጅዎንና የሚያዘጋጁበትን እቃ በደንብ ማጠብ አስፈላጊ ሲሆን በተለይ ጥሬ ስጋን በሚመለከት በደንብ መፅዳት ይኖርበታል።
- ከስጋ በረዶን ለማስለቀቅ በፍጹም ጠረጴዛ ላይ ተቀምጦ መቆየት የለበትም። ቅዝቃዜው ቀስ-በቀስ እንዲለቀው ፍሪጅ ውስጥ መቀመጥ ይኖርበታል።
- ስጋና እንቁላል በደንብ መጠበስ ይኖርበታል።
- ጥሬ የሼል አሳንና ሱሺ በፍፁም እንዳይበሉ
- ፈልቶ የቀዘቀዘ ሳይደርና፣ የአትክልት ጭማቂ እንዲሁም የፈላ ወተትና አይብ ብቻ ይጠቀሙ።
- የጡት ካንሰር በሽተኞች የሚከተሉትን የሕክምና መዘዞችን ሊያደርስባቸው ይችላል። ይህም ከሆነ ሐኪምዎን ጠርተው ማማከር አስፈላጊ ነው።
- አፍዎ ወይም ከንፈርዎ ከቆሰለ
- ነጫጭ ነገሮች አፍዎ ውስጥ ካለብዎ
- ምግብ አኝኮ መዋጥ የሚያስቸግርዎ ከሆነ
- ተቅማጥ ወይም ድርቀት ካመጣብዎት
- በሚጠብቅ ጊዜ ባለማቋረጥ የሚያስታውክዎ ከሆነ
- በትውከትዎ ውስጥ ደም ካለ
- ሰውነትዎ በቀላሉ የሚቆስል ከሆነ
- አፍንጫሽ፣ ድድዎ፣ እንዲሁም ከማህጸንዎ ደም የሚፈስ ከሆነ
- በሽንትዎና በዓይነምድርዎ ደም ካዩ
- የሚያቃጥል ስሜትና አሁንም አሁንም እያጣደፈ የሚያሸናዎ ከሆነ

- የደረት ውስጥ ህመም ከተሰማዎ
- በጣም ድካም ወይም ዝለት የሚሰማዎት ከሆነ
- የትንፋሽ ማጠርና ሳል ካስቸገረዎ
- ባትዎን ካመመዎት፤ እብጠት ካሳየ፤ ወይም እግርና መርገጫው ከቀላ
- ከማህፀንዎ የተለየ ፈሳሽ ከወጣዎ፤ ካሳከከዎትና ወይም ሽታው ከቀየረ፤
- የድንገተኛ ህመም መነሻ እንደ ትኩሳትና ብርድ ብርድ ስሜት ከተሰማዎ
- በሌላ አቅጣጫ የተለየ አዲስ ሕመም ከተሰማዎ
- መደንዘዝ፣ንዝረት ወይም የበሽታው መጠን ከአቅምዎና ከቁጥጥርዎ በላይ ከሆነ
- የሰውነት መቅላት፣ ማበጥ የህመሙ መጠን ሲያይል፣ ደም በጣም ሲፈስዎ ወይም አይሺው በተሰጠዎ አካባቢ ብጉር ነገር ከወጣብዎ ራስ ምታትና አንገትዎ አልታዘዝም ካለዎት
- የመስማትና የማየት ችሎታዎ ከቀየረ
- ድንገተኛ ተላላፊ ፈንጣጣና ከባድ ትኩሳት ካለበት በሽተኛ ሰው ከተጋለጡ