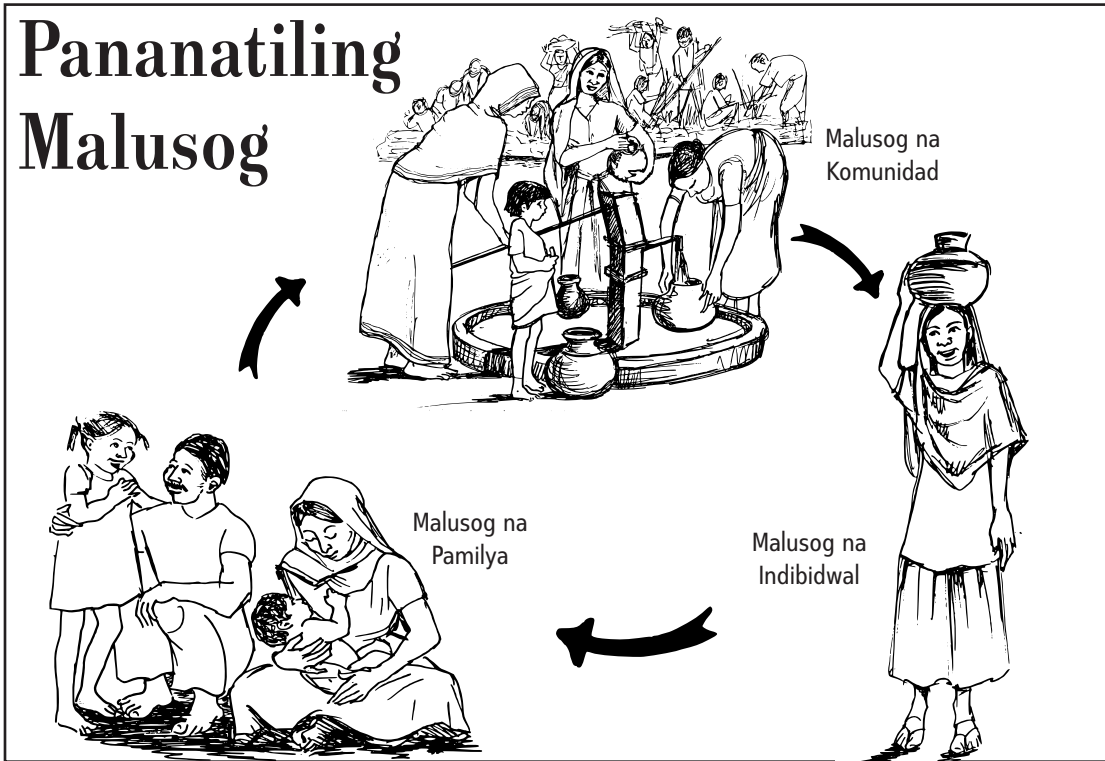


# Kabanata 10

## Sa kabanatang ito:

Kalinisan . . . . .	150
Kalinisan sa komunidad (sanitasyon) . . . . .	151
Kalinisan sa bahay . . . . .	153
Personal na kalinisan . . . . .	154
Malinis na tubig . . . . .	155
Ligtas na pagkain . . . . .	156
Ispesyal na Pangangailangan ng Kababaihan . . . . .	158
Pahinga at ehersisyo . . . . .	158
Regular na eksaminasyon ng kalusugan . . . . .	159
Mas ligtas na pagtatalik . . . . .	160
Pagpaplano ng pamilya . . . . .	160
Mahusay na pangangalaga sa pagbubuntis at panganganak . . . . .	160
Bakuna laban sa tetano . . . . .	161
Regular na eksaminasyon ng suso . . . . .	162
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	163
Pagkilos tungo sa balanse sa pagitan ng paglunas at pag-iwas sa sakit . . . . .	163

# Pananatiling Malusog



**T**ungkol sa katangian at paglutas ng mga problemang pangkalusugan ang malaking bahagi ng librong ito. Pero marami sa mga problemang ito ang maiiwasan (pigilin bago magsimula) sa pamamagitan ng mas mahusay na *nutrisyon*, kalinisan, pahinga at pagsagot sa mga ispesyal na pangangailangang pangkalusugan ng kababaihan. Kaya sa kabanatang ito, ilalarawan namin ang ilang mga bagay na magagawa ng babae, pamilya, at komunidad para maiwasan ang mga sakit.

Hindi palaging madali para sa babae na umiwas sa sakit. Kahit marami silang ginagawa para manatiling malusog ang pamilya at komunidad, maraming babae ang hirap maghanap ng oras, lakas at pera para asikasuhin ang sariling pangangailangan sa kalusugan. Dahil madalas tinuturuan ang babae na unahin ang iba, kaunti ang natitira nilang oras para sa sarili matapos asikasuhin ang pamilya. Malimit din na para sa mga bata at lalaki muna ang limitadong panggastos ng pamilya.

Pero sa katagalan, malaking hirap at hapit ang hindi daranasin kung maiiwasan ang mga problemang pangkalusugan bago pa ito magsimula, sa halip na gamutin kapag nariyan na. Hindi kailangan ng malaking panahon o pera ang ilan sa mga ito. Ang iba nama'y mangangailangan ng dagdag na panahon, pagsisikap at pera—kahit sa simula lang. Pero sa pag-iwas sa sakit, nabubuo ang kalusugan at lakas ng babae, pamilya niya at komunidad, kaya gaganda at luluwag ang buhay sa hinaharap.

➔ Tumutulong ang malulusog na komunidad na manatiling malusog ang kababaihan. Makakapangalaga ng kanilang pamilya ang malulusog na babae. Makakapaglingkod naman nang dagdag sa komunidad ang malulusog na pamilya.



pagkain para sa mahusay na kalusugan

## Kalinisan

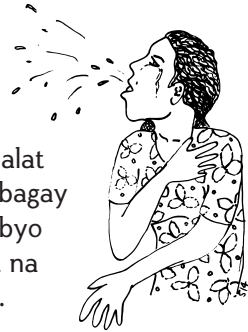
➔ Naikakalat ang iba't ibang mikrobyo sa iba't ibang paraan. Halimbawa, naikakalat ang mikrobyo ng tuberculosis (TB) sa pamamagitan ng hangin, at ang lisa at galis-aso (scabies) sa damit at sapin ng kama.

**M**araming mga sakit ang naikakalat ng mga mikrobyo na dumadaan mula sa isang tao papunta sa iba. Narito ang ilan sa pinakamadalas na paraan ng pagkalat ng mga mikrobyo:

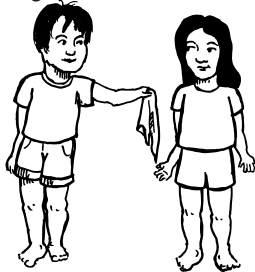
- paghawak sa isang taong may impeksyon.



- sa hangin. Halimbawa, kapag may umubo, puwedeng kumalat sa ibang tao o bagay ang mga mikrobyo na nasa maliliit na patak ng laway.



- sa damit, tela, o sapin ng kama



- pagkain ng kontaminadong pagkain.



- sa kagat ng insekto at hayop.



Mahalaga ang kalinisan sa komunidad (sanitasyon), kalinisan sa bahay, at personal na kalinisan para mapigilan ang mga sakit sa pamamagitan ng pagpigil sa pagkalat ng mga mikrobyo. Halimbawa:

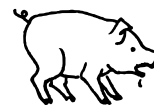
1. Dahil sa mga *parasitiko*, nagtatae ang lalaki, at sa labas siya dumumi.



2. Kinain ng baboy ang dumi.



3. Nakipaglaro sa baboy ang anak ng lalaki at nalagyan ng dumi.



4. Maya-maya, umiyak ang bata at inalo ng nanay.



Pinunas niya ang saya sa maduming kamay ng bata. Nalagyan din ng dumi ang kamay ng nanay.

5. Naghanda ng pagkain ang nanay para sa pamilya. Nalimutang maghugas muna. Ginamit niya ang saya na panghawak sa mainit na lutuan.



6. Kinain ang niluto. Paglaon, nagtae na ang buong pamilya.



## Ano ang puwedeng nakapigil sa pagkakasakit ng pamilya?

Kung ginawa ng pamilya ang alinman sa mga pag-iingat na ito, maaaring napigilan ang pagkalat ng sakit:

- kung gumamit ang lalaki ng kasilyas.
- kung hindi hinayaang nakakawala ang baboy.
- kung hindi ginamit ng nanay ang kanyang saya sa pagpunas ng kamay ng bata at humawak sa pagkain pagkatapos.
- kung naghugas ng kamay ang nanay pagkatapos hawakan ang kanyang anak at bago naghanda ng pagkain.

## KALINISAN SA KOMUNIDAD (SANITASYON)

Maraming karaniwang problema sa kalusugan ang pinakamabuting lutasin sa komunidad. Kung magtutulungan ang komunidad para mapahusay ang sanitasyon, makikinabang lahat. Halimbawa:

**Sama-samang gumawa ng mapagkukunan ng malinis na tubig na pang-inom at panluto.** Dapat ay sapat ang lapit nito sa komunidad para madaling makapag-igib ang mga tao.

Para mapanatiling malinis ang tubig na pang-inom at panluto:

- huwag hayaang makalapit ang mga hayop. Kung kinakailangan, magtayo ng bakod.
- huwag maligo, maglaba o maghugas ng mga lutuan o kainan malapit dito.
- huwag dumumi o magtapon ng basura malapit dito.

### Iligpit o idispatsa ang basura sa ligtas

**na paraan.** Kung angkop, magbaon, mag-*compost*, o magsunog ng basura. Kung ibabaon, tiyaking malalim ang hukay para hindi makalkal ng mga hayop at insekto. Kung nasa taas ng lupa ang basura, palibutan ito ng bakod at tabunan ng lupa para mabawasan ang langaw. Dagdag pa, maghanap ng ligtas na paraan para sa mga basurang mapanganib o nakakalason. Halimbawa, huwag sunugin ang mga plastik dahil nakakalason ang usok nito, laluna sa mga bata, matatanda at may sakit na tao.

**Padaluyin at patuyuin ang mga naiipong tubig** sa labahan, mga lubak o hukay, loob ng gulong at nakabukas na sisidlan. Ikinakalat ang *malaria* at *dengue fever* ng mga lamok, na nangingitlog at nagpaparami sa tubig na hindi dumadaloy. Kung kaya, sa loob ng kulambo matulog.

**Organisahin ang komunidad na magtayo ng mga kasilyas** (tingnan ang susunod na pahina kung paano ang pagtatayo).



Maiiwasan ang pagtatae at parasitiko sa tulong ng malinis na inuming tubig.

➡ Gumamit ng *compost* mula sa tira-tirang pagkain para pang-abono ng pananim.

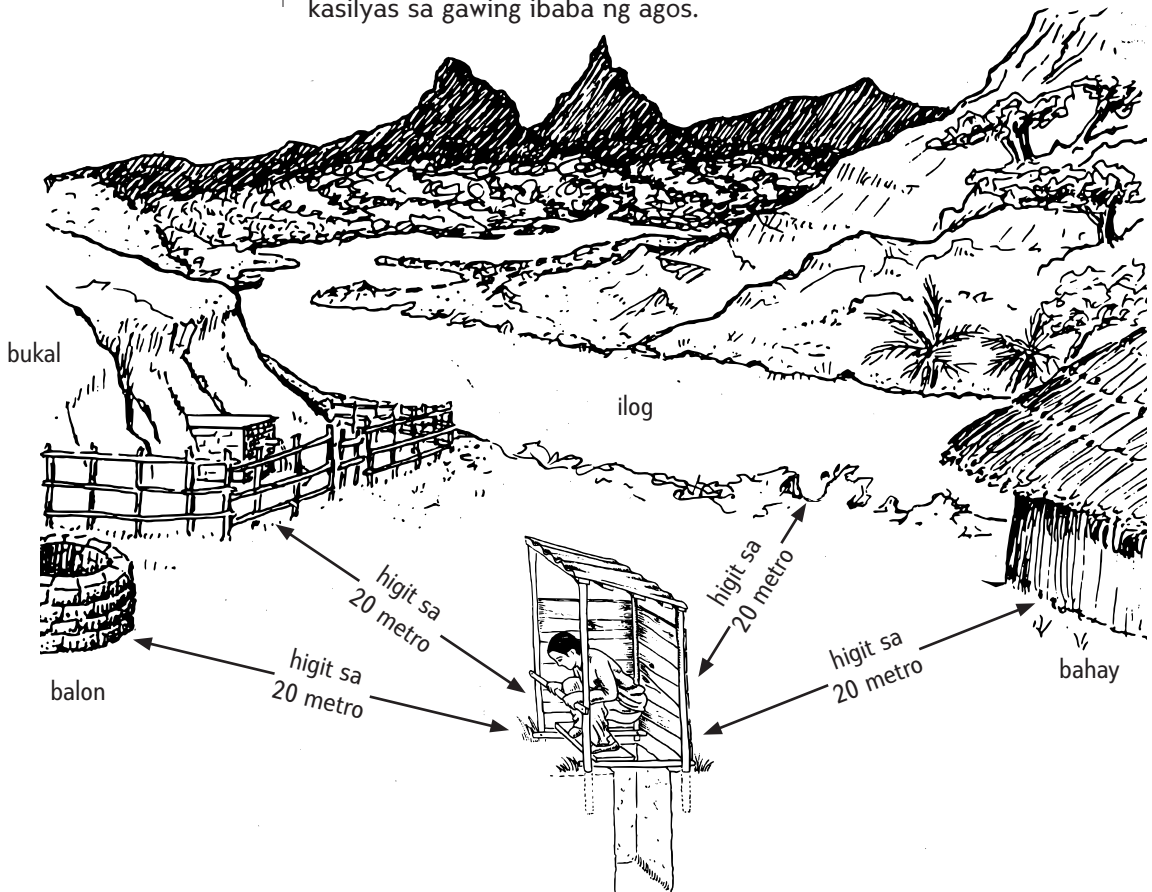
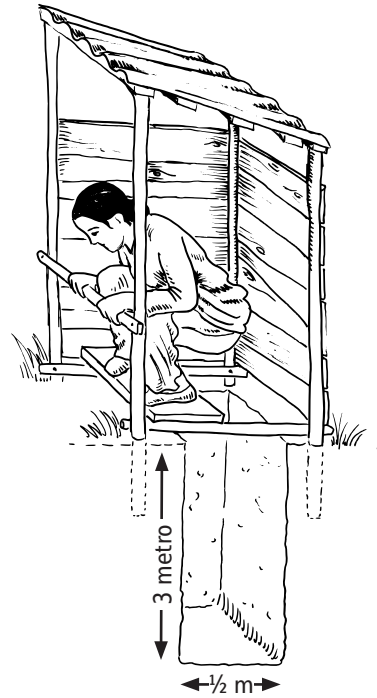
➔ Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa pagtatayo ng mga kasilyas, tingnan ang *Where There Is No Doctor*.

➔ Pagkatapos gamitin ang kasilyas, magtapon ng kaunting apog, lupa o abo sa butas para mabawasan ang amoy at langaw.

### Paano magtayo ng kasilyas

1. Gumawa ng hukay na mga  $\frac{1}{2}$  metro ang lapad,  $1\frac{1}{2}$  metro ang haba at 3 metro ang lalim.
2. Takpan ang hukay; mag-iwan ng butas na mga 20 x 30 sentimetro ang sukat.
3. Magtayo ng maliit na kubo gamit ang mga lokal na materyal.

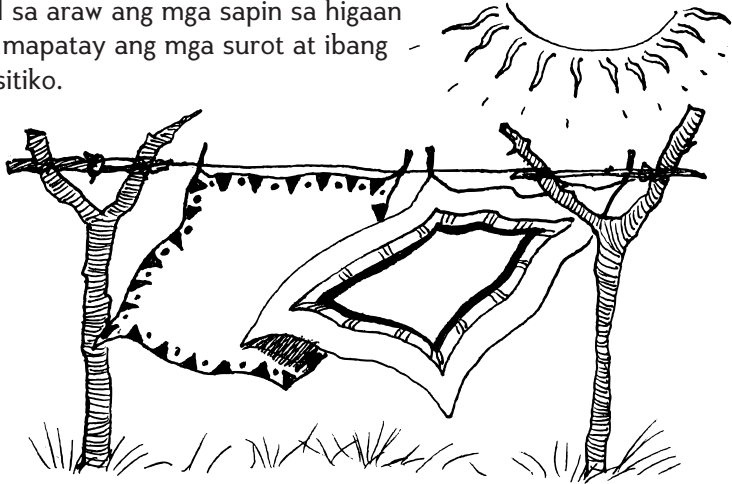
Para maging ligtas, dapat di-bababa sa 20 metro ang layo ng kasilyas mula sa lahat ng bahay, balon, bukal, ilog o sapa. Kung hindi maiwasan na malapit ito sa lugar na pinagkukunan ng tao ng tubig, siguraduhin na ipuwesto ang kasilyas sa gawing ibaba ng agos.



## KALINISAN SA BAHAY

Dahil magkakalapit sa isa't isa ang magkakapamilya, madaling kumalat ang mikrobyo at sakit sa kanilang lahat. Mababawasan ang mga sakit sa pamilya kung:

- maghugas ng mga pinaglutuan at pinagkainan sa sabon (o malinis na abo) at malinis na tubig pagkagamit ng mga ito. Kung kakayanin, patuyuin sa ilalim ng araw.
- dalasan ang paglilinis ng tirahan. Magwalis, maglampaso at magpunas ng sahig, dingding at ilalim ng mga gamit sa bahay. Takpan ang mga bitak at butas sa sahig o dingding na puwedeng pagtaguan ng mga ipis, surot at ibang insekto.
- ibilad sa araw ang mga sapin sa higaan para mapatay ang mga surot at ibang parasitiko.



➔ Pinapatay ng sikat ng araw ang maraming mikrobyo na nagdudulot ng sakit.

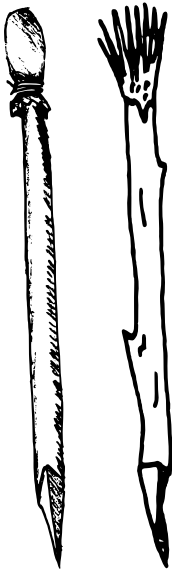
- huwag dumura sa sahig. Kapag umubo o humatsing, takpan ang bibig ng kamay, tela o panyo. Pagkatapos, maghugas ng kamay kung kakayanin.
- idispatsa ang dumi ng tao sa ligtas na paraan. Turuan ang mga bata na gumamit ng kasilyas, o ibaon sa hukay ang kanilang dumi, o pumunta man lang sa lugar na malayo sa bahay o sa pinagkukunan ng tao ng maiinom.



➔ Kung dudumi ang mga bata o hayop nang malapit sa bahay, linisin ito kaagad.



pangangalaga ng sarili habang may regla, 55  
impeksyon sa ihian, 365



Maaari kang gumawa ng sariling sepilyo para manatiling malinis ang ngipin.

## PERSONAL NA KALINISAN

Pinakamahusay kung maghuhugas ng sabon at malinis na tubig araw-araw, kung kakayanin. Dagdag pa:

- hugasan ang iyong kamay bago kumain o maghanda ng pagkain, pagkatapos *umihi* o dumumi, at bago at pagkatapos mag-alaga ng sanggol o taong maysakit.
- hugasan araw-araw ang panlabas na *ari* gamit ang banayad na sabon at tubig. **Pero huwag mag-douche** (pagpadaloy ng tubig o anumang 'panlinis' sa loob ng puwerta). Nililinis at pinoprotektahan ng puwerta ang sarili sa pamamagitan ng kaunting pamamasa o discharge. Natatanggal ang natural na proteksyong ito ng pag-douche kaya mas madali tuloy kapitan ng impeksyon sa puwerta.
- umihi pagkatapos makipagtalik. Makakatulong ito sa pag-iwas sa impeksyon sa ihian (pero hindi makakapigil sa pagbubuntis).
- maingat na maglinis at magpahid pagkatapos dumumi. Palaging magpahid mula sa harap papunta sa likod. Kung magpapahid nang paharap, maaaring magkalat ng mikrobyo at bulate papunta sa bukana ng ihian at puwerta.



Tama!



Mali!

## Protektahan ang ngipin

Mahalaga ang mahusay na pangangalaga sa ngipin dahil:

- kailangan ang malakas at malusog na ngipin para manguya at matunaw nang husto ang pagkain.
- maiiwasan ang masasakit na butas sa ngipin (mula sa pagkabulok) at pamamaga ng gilagid.
- maaaring magdulot ang bulok na ngipin ng mga seryosong impeksyon na makakaapekto sa ibang parte ng katawan.
- mas malamang mabungi sa pagtanda ang mga taong hindi nag-aalaga ng ngipin.

Dapat matamang linisin ang ngipin dalawang beses bawat araw. Tinatanggal nito ang mga mikrobyo na sanhi ng pagkabulok at pagkawala ng ngipin. Linisin ang ibabaw ng lahat ng ngipin sa harap at likod. Pagkatapos, linisin ang pagitan ng ngipin at ilalim ng gilagid. Gumamit ng malambot na sepilyo, tooth pick, o daliring binalot sa magaspang na tela. Maganda kung may toothpaste, pero hindi lubos na kailangan. Uubra rin kahit na asin, uling o maging malinis na tubig lamang.



## MALINIS NA TUBIG

Dapat ipunin ang tubig na pang-inom mula sa pinakamalinis na posibleng pagkukunan. Kung malabo ang tubig, hayaan munang tumining bago kunin ang malinaw na tubig sa taas. Pagkatapos, bago inumin, patayin ang nakasasamang mga mikrobyo sa paraang nakalarawan sa baba. Pagpapadalisay (purification) ang tawag dito.

Ipunin ang dalisay na tubig sa malinis at may takip na sisidlan. Kung dating lalagyan ng mantika ang gagamitin, hugasan muna nang mabuti ng sabon at mainit na tubig. **Huwag na huwag mag-imbak ng tubig sa lalagyan na nagamit na para sa mga kemikal, pestisidyo o panggatong.** Hugasan ang mga sisidlan ng tubig ng sabon at malinis na tubig minsan bawat linggo.



Ipunin ang tubig sa lalagyang may takip at panatilihin malinis ang inyong tirahan.

### ***Narito ang ilang simple at murang paraan sa pagpadalisay ng tubig:***

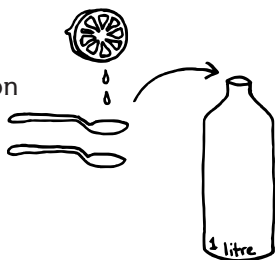
**Sikat ng araw.** Pinapatay ng sikat ng araw ang maraming nakakasamang mikrobyo. Para magpadalisay gamitin ang sikat ng araw, punuin ng tubig ang malinis at malinaw na sisidlang botelya o plastik, at iwan ito sa labas mula umaga hanggang sa dulo ng hapon. Tiyaking malagay sa lugar na mabibilad nang buong araw. (Kung kailangan agad ng maiinom, sapat na ang pagbibilad ng tubig sa loob ng 2 oras sa tanghali.)

Para maiwasang malagyan ng mikrobyo ang tubig, pumili ng puwesto na malayo sa mga bata, alikabok at hayop. Kung gusto mong palamigin muna ang tubig bago gamitin, ipasok sa loob ang mga lalagyan kapag gabi na. Puwedeng itago ang tubig sa parehong lalagyan sa loob ng isa o dalawang araw. Pinakapektibo ang paggamit ng sikat ng araw sa mga lugar na mainit ang klima.

#### **Katas ng limon o dayap.**

Nakapatay ito minsan ng cholera (pero hindi ng ibang mikrobyo.)

Maghalo ng 2 kutsarang katas ng limon sa 1 litrong tubig, at hayaan ito sa loob ng 30 minuto.



**Ang pagpapakulo** ng tubig sa loob ng 5-10 minuto ay makapatay sa karamihan ng mikrobyo. Dahil masyadong madaming panggatong ang nauubos sa pagpapakulo ng tubig, gamitin lang ito kung wala nang ibang paraan ng pagpadalisay. Kung gustong patayin ang lahat ng posibleng mikrobyo, kailangan 20 minuto pakuluan ang tubig.







► Pumipigil sa pagkalat ng sakit ang paghuhugas ng kamay. Magtabi ng ispesyal na malinis na punasan ng kamay. Labhan ito nang madalas at patuyuin sa araw.



O ipagpag ang iyong kamay para matuyo sa hangin

► Sa ibang komunidad, may mga ispesyal na paraan para ihanda ang hilaw na karne o isda para maging ligtas itong kainin.

## LIGTAS NA PAGKAIN

Maraming karaniwang sakit sa bituka ang naikakalat sa pamamagitan ng pagkain. Naipapasa minsan ng mga taong umaani, humahawak o naghahanda ng pagkain ang mikrobyo mula sa kamay nila papunta sa pagkain. Minsan naman ay nadadala ng hangin papunta sa pagkain ang mikrobyo at amag, kaya ito napapanis. Nangyayari ito kung hindi maayos ang pagtago o pagluto ng pagkain, o kapag luma na ito.

Para mapigilan ang pagkalat ng mikrobyo sa pagkain:

- hugasan ang kamay ng sabon at tubig bago maghanda ng pagkain, bago kumain at bago pakainin ang mga anak.
- hugasan o balatan ang mga prutas at gulay na kinakain nang hilaw.
- huwag hayaan ang hilaw na karne o isda na dumikit sa ibang pagkain na kinakain nang hilaw. Palaging hugasan ang iyong kamay, kutsilyo at sangkalan pagkatapos hiwain ang mga karneng ito.
- iwasan ang pag-ubo, pagdura at pagnguya o pagnganga ng anuman habang malapit sa pagkain para hindi ito malagyan ng laway.
- huwag hayaang dilaan ng hayop ang mga pinggan o gamit sa pagkain. Kung kaya, huwag papasukin sa kusina ang mga hayop.
- itapon ang pagkain kapag napanis ito.

Narito ang ilan sa pinakakaraniwang palatandaan ng panis na pagkain:

- masamang amoy
- masamang lasa o pagbabago ng lasa
- pagbabago ng kulay (halimbawa, kung mula kulay pula ay mangitim o maging kulay tsokolate ang hilaw na karne)
- maraming bula sa taas (halimbawa, sa taas ng lumang sabaw) kasama ng masamang amoy
- maduming katas sa ibabaw ng karne o lutong pagkain

## Lutong karne

Pumapatay ng mikrobyo ang pagluluto. Lutuin nang mabuti ang lahat ng karne at isda. Dapat walang matitira na hilaw ang kulay o hitsura.

Kung magsimulang lumamig ang pagkain, mabilis na bumabalik ang mga mikrobyo. Kung hindi ito makakain sa loob ng 2 oras, initin ito muli nang husto. Dapat kumulo ang mga pagkaing likido, at sumingaw dahil sa init ang iba (halimbawa kanin).



## Pagpili ng pagkain

Minsan sira na ang pagkain bago pa ito lutuin o itago. Narito ang ilang mga bagay na hanapin sa pagpili ng pagkain.

### Dapat ang sariwang (hilaw) pagkain ay:

- sariwa at nasa tamang kapanahunan (season).
- buo—hindi lamog, sira o kinainan na ng mga insekto.
- malinis (hindi madumi).
- sariwa ang amoy (laluna ang isda, ibang lamang-dagat at karne, na dapat ay walang malakas na amoy).

### Dapat nakatago ang mga naprosesong (luto o nakapakete) pagkain sa:

- latang mukhang bago (walang kalawang, hindi bumubukol o yupi).
- garapon na malinis ang takip.
- botelya na walang basag.
- pakete na buo, hindi punit.

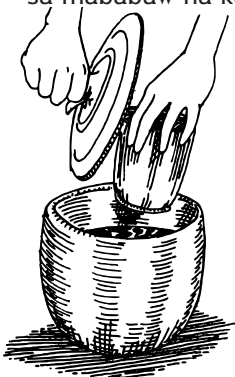


Palatandaan ang masangsang na isda at bumubukol na lata na sira na ang pagkain.

## Taguan ng pagkain

Hangga't maaari, kumain ng bagong handang pagkain. Kung magtatago ka ng pagkain, takpan ito para maproteksyunan mula sa langaw, ibang insekto at alikabok.

Mas tumatagal ang pagkain kapag nananatiling malamig. Nagpapantiling malamig ang mga paraang nakalarawan sa baba sa pamamagitan ng kusang pagpatuyo ng tubig (evaporation). Ilagay ang pagkain sa mababaw na kawali para sa mas kumpletong pagpapalamig.



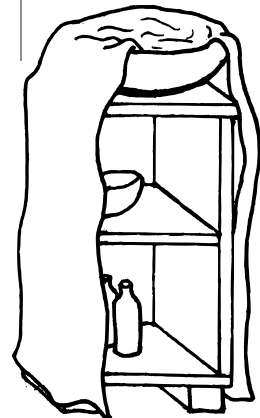
**Pampalamig na palayok.** Gawa sa maliit na palayok sa loob ng malaking palayok ang pampalamig na ito. Punuin ng tubig ang pagitan ng mga palayok. Gumamit ng malaking palayok na may takip na magaspang at hindi makintab para makasingaw palabas ang tubig. Dapat makinis at makintab (glazed) ang maliit na palayok na lalagyan ng pagkain para hindi tumagas ang tubig papasok dito.

### Pampalamig na paminggalan o aparador.

Patagilirin ang isang kahoy na kahon o kaha at ipatong ito sa mga bato para mai-alsa mula sa sahig. Magpatong ng lalagyan ng tubig sa kahon, at magbalabal ng magaspang na tela sa lalagyan ng tubig at sa palibot ng kahon. Hindi dapat umabot sa sahig ang tela. Isawsaw sa tubig ang tela, para kumalat ang pagkabasa sa buong tela. Ilagay ang pagkain sa loob ng kahon. Habang natutuyo ang tubig, palalamigin nito ang pagkain. Gagana ito nang husto kung mapapanatiling basa palagi ang tela.

► May mga babae sa komunidad na maalam kung anong lokal na pagkain ang tumatagal, at paano ang pagtago nito. Puwede nila itong ituro sa iba.

Takpan ang buong kahon kapag gumawa ka ng pampalamig na paminggalan. Bukas ang harapan ng drowing sa ibaba para lang maipakita ang nasa loob.



## Ispesyal na Pangangailangan ng Kababaihan



trabaho

► Makipagtulungan sa inyong komunidad para mapagaan ang pasanin ng kababaihan. Makakabuti sa buhay ng lahat ang mga kalan na mas kaunti ang gamit na pangatong (pahina 395) at mas malapit na pagkukunan ng tubig.



pag-upo o pagtayo nang matagal

## PAHINGA AT EHERSISYO

### *Pahinga*

Nagtatrabaho nang mabigat ang karamihan ng kababaihan sa pagluluto, pag-iipon ng tubig at pangatong para sa kanyang pamilya. Kung may trabaho rin siya labas ng bahay, doble ang pasanin niya. Puwede siyang magtrabaho nang buong araw sa pabrika, opisina o bukid, at umuwi sa tahanan para sa kanyang ikalawang trabaho—ang magkalinga sa pamilya. Sa tambak ng mabibigat na gawain, maaaring sa *pagkaubos ng lakas, malnutrisyon* at pagkakasakit tumungo dahil wala siyang sapat na panahon para magpahinga, o sapat na pagkain para lumakas.



Para mabawasan ang kanyang pasanin, puwedeng makibahagi sa trabaho sa bahay ang mga kapamilya niya. Maaari ding makatulong ang pagsama sa ibang babae sa pagluluto, paglilinis at pag-iipon ng pangatong at tubig—sabay-sabay man o salit-salit. May sahod man o wala ang trabaho, malamang ay kailangan niya ng tulong sa pag-aalaga sa mga anak. Nag-oorganisa ng kooperatiba sa pangangalaga ng bata ang ilang mga

babae, kung saan isang babae ang nag-aalaga sa mga bata para makapagtrabaho ang iba. Nagbabayad ang bawat babae sa nag-aalaga o kaya'y nagsasalit-salitan ang lahat.

Kung buntis ang isang babae, kailangan niya ng dagdag na pahinga. Puwede niya itong ipaliwanag sa pamilya, at humiling sa kanila ng dagdag na tulong para sa kanyang mga trabaho.

Pagod na pagod na ako sa kauupo! Kailangan ko ng dagdag na exercise. Baka dapat maglakad ako pauwi...

### *Pag-exercise*

Karamihan ng babae ay nakakakuha na ng maraming exercise sa araw-araw na pagtrabaho. Pero kung hindi masyadong gumagalaw ang babae sa kanyang trabaho—halimbawa, kung nakaupo o nakatayo siya nang buong araw sa pabrika o opisina—dapat niyang sikaping maglakad at magbanat araw-araw. Makakatulong itong panatiliing malakas ang kanyang puso, baga at buto.



## REGULAR NA EKSAMINASYON NG KALUSUGAN

Kung kakayanin, kailangang magpatingin ang babae sa isang bihasa na health worker para i-check ang kanyang sistemang *reproduktibo* (tingnan ang p. 44) tuwing 3–5 taon, kahit mabuti ang pakiramdam niya. Kasama dapat sa eksaminasyong ito ang pelvic exam, pagsusuri sa suso, pag-testing para sa *anemia* at para sa mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP) kung may panganib na magkaroon siya (tingnan ang p. 263). Maaaring kasama rin ang *Pap smear* (pinapaliwanag sa baba) o iba pang test para sa kanser sa cervix (bukana ng matris). Lalong mahalaga ito para sa mga babaeng lampas 35, dahil mas lumalaki ang panganib na magkakanser sa cervix habang tumatanda.



➔ Maraming INP at kanser ang hindi nagpapakita ng palatandaan hanggang sa lumala muna ito nang husto. Kapag malala na, baka huli na para malunasan ang problema.



mga babaeng may panganib na magkaroon ng INP

### Narito ang mga hakbang sa pagsagawa ng pelvic exam:

1. Titingnan ng health worker ang panlabas na ari para sa anumang pamamaga, bukol, sugat, lamog o pagbabago ng kulay.
2. Karaniwan, magpapasok siya ng speculum sa iyong puwerta. Ang speculum ay maliit na instrumentong metal o plastik na magbubuka ng iyong puwerta, para puwedeng suriin ang palibot ng puwerta at matris kung may pamamaga, bukol, sugat o discharge. Kapag naipasok na ang speculum, makakaramdam ka ng bahagyang pagdiin sa loob. Hindi gaanong komportable, pero hindi ka dapat masaktan. Mas maginhawa kung irerelaks mo ang kalamnan mo at walang laman ang *pantog*.
3. Kung may serbisyong *laboratoryo* ang klinika, gagawa ng Pap smear test para sa kanser at, kung kailangan, mga test para sa INP. Sa Pap smear, kakayod ng kaunting *selyula* mula sa cervix. Hindi ito masakit. Dapat kaunting diin lang ang madama mo. Ipapadala ang mga selyula sa laboratoryo para suriin sa palatandaan ng kanser. Kung may kanser at malulunasan nang maaga, madalas napapagaling ito (tingnan ang p. 377).
4. Pagkatapos tanggalin ang speculum, magsusuot siya ng malinis na guwantes at magpapasok ng dalawang daliri sa iyong puwerta. Ididiin niya ang kabilang kamay sa iyong puson. Sa ganitong paraan, makakapa niya ang laki, hugis at puwesto ng iyong matris, *tubo* at *obaryo*. Dapat ay hindi rin ito masakit. Kung nasasaktan ka, sabihan mo siya. Baka palatandaan ito na may problema.
5. Para sa ilang problema, maaaring gumawa ng eksaminasyon sa *puwit*. Isang daliri ang pinapasok sa loob ng puwit at isa naman sa loob ng puwerta. Maaaring makakuha ng dagdag na impormasyon sa posibleng problema sa puwerta, matris, tubo at obaryo.

Gagamitin ko itong speculum para silipin ang loob ng iyong puwerta.





mas ligtas na pagtatalik, 189  
 impeksyon sa may balakang, 274

➔ Naging malaking sanhi na ng kamatayan sa hanay ng kababaihan ang AIDS.



pagpapalano ng pamilya

### MAS LIGTAS NA PAGTATALIK

Kung makikipagtalik na walang proteksyon o sa maraming kapartner, tataas ang panganib ng babae na magka-INP, kasama na ang HIV/AIDS. Kung mapabayaan ang INP, maaaring maging sanhi ito ng *pagkabaog*, *pagbubuntis sa tubo (ectopic)*, at kusang pagkalaglag ng binubuntis. Kung maraming kapartner, mas tumataas din ang panganib na magkaroon ng pelvic inflammatory disease (PID) at kanser. Maiiwasan ng babae't lalaki ang mga problemang ito sa pamamagitan ng mas ligtas na pagtatalik.

### PAGPAPLANO NG PAMILYA

Dapat gumamit ang kabataang babae ng pagpapalano ng pamilya para ipagpaliban ang pagbubuntis hanggang sapat na ang paglaki ng katawan niya. Tapos, kung mapanganak na ang unang sanggol, dapat maghintay siya ng 2 o higit na taon sa pagitan ng bawat pagbubuntis. Pagpatlang o pag-agwat ng anak ang tawag dito. Nagbibigay ito ng pagkakataon sa katawan ng babae na lumakas muli, at napapatapos sa pagsuso ang sanggol. Kung naabot na niya ang gustong bilang ng anak, puwede niyang piliin na hindi na magkaroon muli.

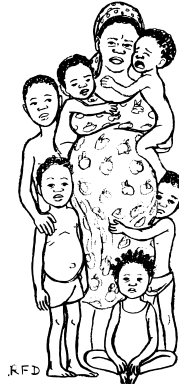
### *Para sa malulusog na nanay at sanggol, mas maigeng hindi:*



masyadong maagang magkaanak



masyadong huli na magkaanak



masyadong maraming anak



masyadong malapit ang panganganak

### MAHUSAY NA PANGANGALAGA SA PAGBUBUNTIS AT PANGANGANAK

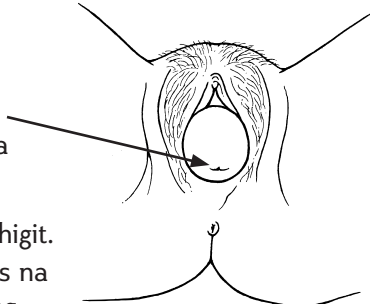
Maraming babae ang hindi nagpapatingin habang buntis dahil wala namang silang nararamdamang sakit. Pero hindi tiyak na walang problema dahil walang nararamdaman. Marami sa mga problema ng pagbubuntis at panganganak—tulad ng altapresyon o maling posisyon ng dinadala—ang walang mga palatandaan. Dapat sikaping magregular na prenatal check-up. Sa gayon, masusuri siya ng komadrona o health worker na sanay sa ganitong pangangalaga, at malalaman kung maayos ang kanyang pagbubuntis. Sa mahusay na prenatal, maiiwasan na lumala at maging delikado ang ilang mga problema.

Sa pamamagitan ng pagpapalano ng pamilya at mahusay na pangangalaga ng buntis at nanganganak, maiiwasan ang:

**Buwa (prolapse).** Kung sobrang dami na ang pagbubuntis ng babae, o nagkaroon ng mga mahabang pag-labor, o masyadong maagang umiri sa pag-labor, maaaring humina ang kalamnan at *litid* na sumusuporta sa matris. Kapag nangyari ito, maaaring malaglag ang matris sa puwerta nang bahagi o buo. Buwa o prolapse ang tawag dito.

**Palatandaan:**

- di-sinasadyang pagtagas ng ihi
- sa malubhang mga kaso, ang cervix ay nakikita na sa bukana ng puwerta



**Pag-iwas:**

- Agwatan ang mga anak ng 2 taon o higit.
- Sa pag-labor, umiri lang kapag bukas na nang lubos ang cervix at malakas ang pakiramdam mong napapairi. Huwag pumayag na diinan ang iyong matris para mailabas nang mabilis ang sangol.

**Tumatagas na ihi mula sa puwerta.** Sa pag-labor, kapag sobrang tagal nadiin ang ulo ng sanggol sa dingding ng puwerta, puwedeng mapinsala ang himaymay nito. Dito tatagas ang ihi o dumi. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang p. 370.

**Pag-iwas:**

- Hintaying lumaki nang ganap ang katawan bago magbuntis.
- Iwasan ang masyadong matagal na pag-labor.
- Patlangan ang mga sanggol ng di-bababa sa 2 taon para lumakas muli ang mga kalamnan sa pagitan ng mga pagbubuntis.



panlunas sa buwa



tumatagas na ihi



pangananak



pampahigpit na ehersisyo

**BAKUNA LABAN SA TETANO**

Ang *tetano* ay isang impeksyon na pumapatay. Maaaring matetano ang babae kung may mikrobyo mula sa dumi ng tao o hayop na makapasok sa sugat. Kahit sino ay puwedeng matetano, pero may ispesyal na panganib sa mga babae at sanggol sa pangananak. Puwedeng makapasok ang tetano kung may instrumento na hindi tama ang pag-isterilisa na ipinasok sa matris o ipinamputol ng cord ng sanggol.

Dapat bakunahan laban sa tetano ang lahat ng batang babae at buntis. Kung buntis ang babae at hindi pa nabakunahan, dapat gawin sa unang prenatal check-up, at ibigay ang ikalawang iniksyon paglipas ng di-bababa sa 1 buwan. Pagkatapos, kung kakayanin, sundin ang nalalabing pag-bakuna.

**Pagbakuna laban sa tetano:**

- #1: sa unang pagbisita
  - #2: di-bababa sa 1 buwan paglipas ng #1
  - #3: di-bababa sa 6 na buwan paglipas ng #2
  - #4: di-bababa sa 1 taon paglipas ng #3
  - #5: di-bababa sa 1 taon paglipas ng #4
- Pagkatapos ay magpa-iniksyon tuwing 10 taon.

➔ Dapat eksaminin ng babae ang suso niya bawat buwan, kahit menopause na.

➔ Kung may kapansanan ang babae at mahirap mag-eksamin sa sariling suso, puwede niyang ipagawa ito sa ibang tao na may tiwala siya.

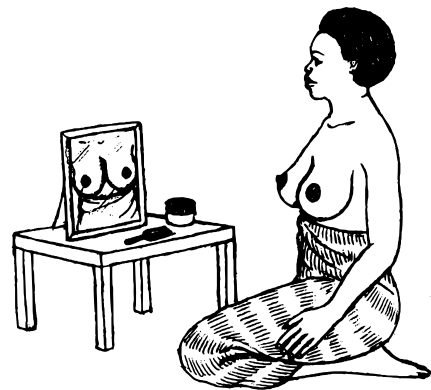
## REGULAR NA EKSAMINASYON NG SUSO

Karamihan ng babae ay may ilang maliit na bukol o umbok sa kanilang suso. Madalas nagbabago ang laki at hugis ng mga bukol sa takbo ng buwanang siklo. Maaaring sumakit bago siya magregla. Minsan—pero hindi madalas—ang bukol sa suso na hindi nawawala ay maaaring palatandaan ng kanser sa suso.

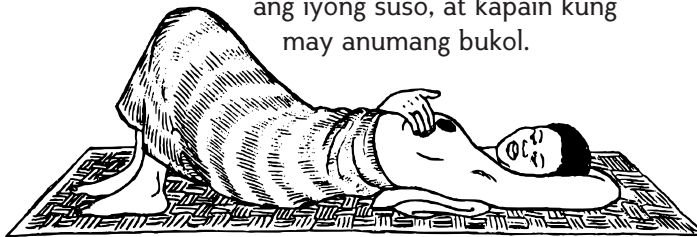
Madalas kayang matuklasan ng babae ang mga bukol niya sa suso kung matuto siya ng pag-eksamin nito. Kung gagawin ang pag-eksamin minsan bawat buwan, makakabisa ang salat ng sariling suso, at mas malamang matutuklasan kung may problema.

### *Paano mag-eksamin ng sariling suso*

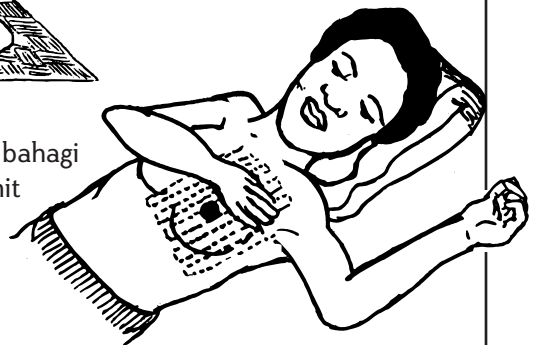
Tingnan ang iyong mga suso sa harap ng salamin, kung mayroon ka. Itaas ang iyong braso nang lampas sa ulo. Maghanap ng anumang pagbabago sa hugis ng mga suso, o anumang pamamaga o pag-umbok o pagbabago sa balat o sa utong. Pagkatapos, ibaba sa tagiliran ang mga braso at muling i-check ang suso.



Humiga. Pantayin ang mga daliri, diinan ang iyong suso, at kapain kung may anumang bukol.



Tiyaking makapa mo ang lahat ng bahagi ng suso. Makakatulong kung gagamit ka palagi ng iisang sistema o daanan ng paggalaw ng kamay.



### **Ano'ng gagawing kung may matuklasang bukol**

Kung makinis o parang goma ang bukol, at gumagalaw sa ilalim ng balat kapag itinulak mo ng iyong daliri, huwag kang mabahala rito. Pero kung matigas ito, may di-regular na hugis at walang sakit, bantayan mo ito—laluna kung nasa isang suso lang ang bukol at hindi gumagalaw kahit na itulak mo. Kumonsulta sa isang health worker kung nariyan pa rin ang bukol pagkalipas ng susunod na pagregla. Maaaring palatandaan ito ng kanser (tingnan ang p. 382). Dapat ka ring humingi ng tulong medikal kung may lumalabas na mukhang dugo o nana.

## Mga Dapat Iwasan para Manatiling Malusog

Makakasama sa kalusugan ng babae ang sigarilyo at tabako, inuming nakalalasing at ibang mga droga. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang p. 435.

## PAGKILOS TUNGO SA BALANSE SA PAGITAN NG PAGLUNAS AT PAG-IWAS SA SAKIT

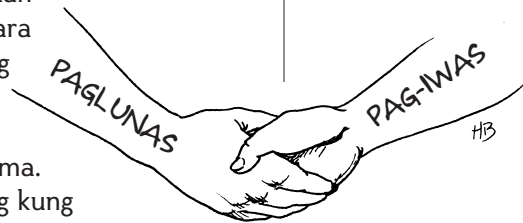
Makakagawa ang mga health worker, o sinumang nagtatrabaho para sa kalusugan ng kababaihan sa komunidad, ng importanteng papel sa pagpigil ng mga sakit bago pa ito magsimula. Pero madalas, hindi pag-iwas sa sakit ang pangunahing kailangan ng babae kundi pag-ige mula sa isang sakit na taglay na niya. Kaya tulong sa paglunas ang isa sa pangunahing sagutin ng isang health worker.

Pero maaaring gamitin ang paglunas bilang daan sa pag-iwas. Isa sa pinakamainam na panahon para kausapin ang babae tungkol sa pag-iwas ay kapag pumunta siya sa iyo para humingi ng tulong. Halimbawa, kung may babaeng nagpatingin dahil sa impeksyon sa ihian, lunasan muna ang problema. Pagkatapos, bigyan ng panahon ang pagpaliwanag kung paano iiwas sa ganitong impeksyon sa hinaharap.

Hanapin ang balanse sa pagitan ng pag-iwas at paglunas na katanggap-tanggap sa mga babaeng nagpapatingin sa iyo. Malaki ang kinalaman dito ng pakiramdam ng mga babae tungkol sa pagkakasakit, panggagamot at kalusugan. Habang gumagaan ang pasanin na makaraos sa bawat araw, habang nagbabago ang mga ideya tungkol sa kalusugan, at habang mas maraming sakit ang nakokontrol, baka makita mo na mas interesado na sila sa pag-iwas sa sakit. Kung magkagayon, maraming di-kailangang paghihirap ang maiiwasan, at matutulungan mo ang mga babae na magsikap tungo sa mas mahusay na pangangalaga sa sarili.



## Pagkilos para sa Pagbabago



► Mahalaga ang maaaring gampang papel ng mga health worker para tulungan ang mga babae na samasamang magsikap para pigilan ang mga problemang pangkalusugan ng kababaihan sa komunidad.