



3 برخه:

د ښځو د هوساينې په

معاینه کې څه پېښ

کېږي





د ښځو د هوساینې معاینه هغه فرصت دی تر څو د یوې ښځې د روغتیا عمومي کتنه وشي.

په متحده ایالاتو کې ډاکتران هغو ښځو ته چې جنسي اړیکې لري یا یې عمرونه له 21 کلنڅ څخه پورته وي، سپارښتنه کوي چې باید په کال کې یو ځل د «ښځو د هوساینې معاینې» ته مراجعه وکړي. د ښځو د هوساینې معاینې هغه فرصت دی تر څو د یوې ښځې د روغتیا عمومي کتنه وشي. په دغو معاینو کې جسمي روغتیا، رواني روغتیا او ټولنیز وضعیت شامل دی.



د ښځو د هوساینې معاینه هغه فرصت دی تر څو د یوې ښځې د روغتیا عمومي کتنه وشي.

په دې کې شامل موارد: د قد او وزن کتل، د وینې فشار او د نبض کتل، د واکسین کتنه یا نور معاینات

په فزیکي معاینه کې ستاسې د قد او وزن، ستاسې د وینې فشار او د نبض کتل، ستاسې د واکسینونو او ستاسې د څو احساس د څرنځوالې له مخې د نورو معایناتو کتنه شاملېځي

د ښځو د هوساينې په معايناتو کې
معمولاً لاندې موارد شاملېږي:

1. د تي معاينه
2. د لگن خاصرې معاينه
3. د پاپ ټيسټ

(pelvic) معاينه، د لځن خاصرې (breast) همداشان، په دغو معايناتو کې معمولاً درې لاندې موارد شاملېځي: د تي څ
ټيسټ (پاپ) معاينه او د پاپ .



1 گام

د معلوماتو ميز ته ورشئ

د ښځو د هوساينې په معاينه کې لومړنی کار چې يوه ښځه يې تر سره کوي، هغه د معلوماتو ميز ته د مراجعهې برخه څو ده. په دې معنی چې تاسې بايد د معلوماتو ميز ته ورشئ او هلته ناست کارکوونکي ته خپل نوم ووايئ تر څو هغه پوه څو شي چې تاسې را رسېدلې يئ



2 گام

اړينې فورمې ډکې کړئ

دا کارکوونکی ښايي تاسې ته يوه فورمه درکړي چې په کې لاندې پوښتنې ليکل شوي وي: ستاسې د کورنۍ روغتيايي څ تاريخچه، هغه درمل چې تاسې يې کاروئ، عمومي ډيموگرافيکي معلومات، ستاسې د مياشتني عادت دوران، دا چې څ ايا جنسي اړيکه مو درلوده که نه او دا چې ايا پخوا امېندواره وئ که نه



په یاد ولرئ: که ژباړونکي ته اړتیا لرئ، نو د ژباړونکي غوښتنه وکړئ - ستاسې روغتيايي کارکوونکي مکلف دي تر څو تاسې ته هغه مراقبت وړاندې کړي چې پرې پوهيږئ

که چېرې تاسې په خپله مورنۍ ژبه د فورمې د لوستلو او ډکولو کې مرستې ته اړتیا لرئ، نو تاسې سره به یو ژباړونکی څو مرسته وکړي. که چېرې هلته کوم ژباړونکی شتون و نه لري یا اړتیا وه چې د تلیفون له لارې وصل شي، نو تر هغه چې ژباړونکی په تلیفون رالېږي دا فورمې تاسې له ځانه سره وساتئ .



3 گام

په لابي کې خپل نوبت ته انتظار وباسئ

وروسته له هغه چې خپل لومړني رسمي مو بشپړ کړ، تاسو به په لابي يا انتظار خانه کې انتظار وکړئ ترڅو ستاسې نوم واخيستل شي. کله چې ستاسې نوم واخيستل شو، نو يو روغتيايي مرستندوی زېلس به تاسې په څ کلينیک کې د معایناتو برخې ته بدرېه کړي ...



4 گام

خیلې حیاتي نښانې مو چیک کړئ

او ستاسې قد، وزن او د وینې فشار به وپېژني. هغوی به همداشان ستاسې د روغتيايي شکایاتو، روغتيايي تاریخچې، او ستاسې د کورنۍ د روغتيايي تاریخچې په اړه پوښتنې وکړي. او بیا دا معلومات به طبي کارکوونکي ته ورکړ شي.



5 گام

طبي چپنه بايد واغوندي

د معایناتو له پیلیدو وړاندې، روغتیايي مرستندوی زېلس به تاسې ته طبي چپنه درکړي ترڅو یې واغوندي. هغوی به ځله خونې وویي ترڅو تاسې خپل کالي په حریمیت سرېدل کړئ. کله چې مو دا چپنه واغوسته، نو بیا کولای شئ د ځمکاینه پر میز کېنئ او انتظار وباسئ .



معمولا د معاینې پر میز باندې یوه کاغذي ریجایي وي او تاسې کولای شئ هغه د خپل لا زیات محرمیت په خاطر پرڅو خپل ځان در واچوئ .



6 گام

له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ

کله چې ستاسې روغتيايي کارکوونکي راځي، نو لومړی هغه معلومات چې هغه ته ورکړ شوي دي هغه له نظره څېړي او بيا وروسته ستاسې د روغتيايي اندېښنو په اړه له تاسې سره خبرې کوي



6 گام

له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ

ښايي ستاسې ډاکټر لاندې پوښتنې در څخه وکړي:

1. وروستی میاشتنی ناروغۍ مو څه مهال وه؟
2. آیا جنسي فعالیت لرئ؟
3. آیا د امېندواری د مخنیوي لپاره کوم میتود کاروئ؟
4. آیا فکر کړئ چې امېندواره به یاست؟

دوی ممکن یو څو پوښتنې وکړي، لکه :

ستاسې وروستی میاشتنی عادت څه وخت و؟

آیا تاسو په جنسي توکف‌فعال یی ؟

آیا د امېندواری د مخنیوي لپاره له کوم میتود نه کار اخلي؟

آیا ستاسې په اند امېندواره یاست؟

دا پوښتنې ستاسې له روغتيايي کارکوونکي سره مرسته کوي تر څو تاسې ته تر ټولو غوره درملنه وړاندې کړي. دا ډېره ځمهمه ده چې داسې یو روغتيايي کارکوونکی ولرئ چې تاسې پرې باور لرئ. که چېرې تاسې د خپل روغتيايي څارکوونکي سره د هوساييچساس نه کوی ، نو بیا هڅه وکړئ داسې یوه روغتيايي کارکوونکي ته ورشئ چې له هغه څخه سره مو ځان راحت‌ه احساسوئ

د تي معاینه تر سره کوي



معاینه ترسره کوي. دغه معاینه د هډول غیږورمال (breast) له دې وروسته روغتيايي کارکوونکی معمولا د تيڅ حالت د چک کولو په موخه ترسره کېږي چې په دغو کې راوتلی ځای او یا هم داسې بدلونونه شاملېږي چې کېدای شي څلا زیاتو معایناتو ته اړتیا ولري. د تي معاینه د تي د سرطان د تشخیص په موخه تر ټولو غوره لار ده. هر څومره ژر چې د تي سرطان تشخیص شي، په هماغومره کچه یې درملنه اسانه کېږي.

د دغې معاینې پوهال، روغتيايي کارکوونکی کېدای شي له تاسې وغواړي د معاینې پر مېز د شاه پر تخته څملي، یا څ هم کېدای شي وغواړي ناست پاتې شي. هغوی ستاسې د جامو پورتنۍ نیمایي برخه بشپړه باسي څو وکولای شي د ستاسې سینې معاینه کړي. له تاسې کېدای شي وغواړي چې لاسونه مو پورته ونیسئ څو تي مو لاندې خوا ته ځوړند شي یا هم دا چې لاسونه مو د شا خوا ته کېږدئ. دغه بېلابېل وضعیتونه ستاسو له روغتيايي کارکوونکي سره د مرسته کوي تیونه مو په بشپړول معاینه کړي. روغتيايي کارکوونکی په خپلو لاسونو باندې ستاسو تیونه، د تيڅ سرونه او د تخرگونو لاندې برخې زور کوي څو د هغو په شکل، وضعیت یا رنگ کې هډول ستونزې چک کړي.



8 گام

د لگن خاصرې او د پاپ ټیسټ تر سره کوی

د تیو له معاینې وروسته، په ډېر احتمال سره ستاسو روغتیايي کارکوونکی د خاصرې د لگن او پاپ معاینات ترسره کوي. د خاصرې د لگن معاینه ستاسو د روغتیا د یوې عادي برخې معاینه ده، چې د هغو پوهال روغتیايي کارکوونکی د ستاسو د امېندواری د برخو د غړو وضعیت چک کوي. سربېره پر دې د لگن خاصرې د معاینې پوهال د پاپ ټیسټ هم ترسره کوي، خو معلومه کړي چې ستاسو د رحم په عنق یا د رحم په خولې کې غیر نارمل حجروي بدلونونه شتون لري یا نه چې کیداشی د عنق د رحم یا د رحم د خولې سرطان لامل شی.



د ښځو د پښو پورته نیوونکې وسیله

8 گام

د لگن خاصرې او د پاپ ټیسټ تر سره کوئ

په نامه د پښو په پورته stirrups له تاسو به وغوښتل شي چې د معاینې پر میز د شا په تخته ځملى او پښې به مو دځ نیونکي ځای کې کېږدئ. دغه وضعیت روغتيايي کارکوونکي ته ستاسو د لگن خاصرې د لیدو زمینه برابروي .



8 گام

دلگن خاصرې او د پاپ ټیسټ تر سرہ کوئ

روغتیایي کارکوونکی لومړی د مهبل بهرنۍ برخه او بیا د هغو داخلي برخه معاینه کوي. دغه معاینه د سپوکولوم په څه
داخل کولو سره ترسره کېږي، سپوکولوم یوه طبي وسیله ده چې بیلابېلې اندازې لري او د مهبل دننځیدل اسانه کوي



روغتیایي کارکوونکی له غوړ کوونکيډل لوبريکانت (یخه ګټنه کوي ترڅو سپوکولوم په اسانۍ سره داخل شي. هغوی څرکېدای شي له تاسو وغواړي چې په دغه پړاو کې ځان راحلحساس کړئ، ځکه چې ستاسو راحلحوسیدل په اسانۍ سره د سپوکولوم په ننه کېدو کې مرسته کوي .

وروسته له هغه چې سپوکولوم ننوت، روغتیایي کارکوونکی مهبل او د رحم عنق معاینه کوي او په هغو کې هډول څرکېدای شي یا دانې چک کوي او یا هم د معایناتو په موخه له هغو نمونې اخلي. سپوکولوم کېدای شي یخ وي، یا څهم لږ مو په تکلیف کړي، نو تاسی د هډول ستونزې اړخه سره هغه له خپل کارکوونکي سره شریکه کړئ



د پاپ ټیسټ پوهال، روغتيايي کارکوونکی له یوه کوچنۍ سرخه په کار اخیستو په ډېرې آرامۍ سره د رحم دڅنډې یا د رحم د خولې او د مهبل د شاتنۍ برخې نمونه اخلي. دغه نمونه د ازموینې په موخه لابراتوار ته لېږ کېږي. په دغه مهال کې هغوی کېدای شي تاسو د هډول عفونتونو لپاره هم چک کړي



8 گام

دلگن خاصرې او د پاپ ټیسټ تر سره کوی

یو داسې حال کی چې تاسو په دغه وضعیت کې یی ، روغتیایي کارکوونکی ستاسو د خاصرې د لگن برخه معاینه کوي چی و کوم غیر نارمل مورد شتون وه نه لري. له دې امله چې رحم او تخمدانونه د بدن له بهر څخه لید وړ نه دي، کارکوونکی له خپلو لاسونو څخه په گټنې د معدې شاوخوا برخه او لگن خاصر لټل کوي. کارکوونکی د لاس یوه یا څدوه گوتې په داسې حال کې چې دستکش یې اغوستی وي او گوتې یې هم غوړې وي په مهیل کې نښاسي. دغه مهال څارکوونکی له خپل لاس څخه په گټنې ښس لاندنۍ برخې ته په آرامۍ فشار ورکوي. دغه معاینه د رحم او د تخمدانونو د شکل او اندازې په برخه کی، او هم د درد لرونکو برخو یا هم غیر نارمل غدو په چک کولو کې مرسته کوي



په یاد ولرئ:

- تاسې حق لرئ چې له خپل ډاکټر څخه پوښتنې وکړئ.
- تاسې باید هر ډول خپل د ناکرارۍ یا زړه نازړه توب احساس شریک کړئ تر څو مو ډاکټر وکولای شي تاسې تر ټولو غوره ممکنه مراقبت وړاندې کړای شي.

روغتیایي کارکوونکی باید تاسو ته د معاینې بېلابېل پروسیجرونه تشرېح کړي. تاسو هم هر وخت چې مو زړه وي ترې څ پوښتنه کولای شئ، حتی د یو پروسیجر د ترسره کولو پر مهال هم. یعنې، تاسو کولای شئ د ترسره کېدونې پروسیجر څ اړوند د ناراحتۍ او یا هم د اندېښنې احساس بیان کړئ. ستاسو راحت ډیر مهم دی او له خپل روغتیایي پالونکي سره څ مو د پوښتنو او اندېښنو شریک کول مرسته کوي چې له تاسو څخه په غوره توګه پالنه وکړي

9 گام

د پايډو او وروستيو گامونو په اړه بحث وکړئ



وروسته له هغه چې معاینه مو پای ته ورسېده، روغتیايي کارکوونکي هر هغه ډول معلومات چې باید سمدلاسه څه شریک کړای شي له تاسو سره شریک کوي. که چېرې هغوی له تاسو څخه نمونه واخیسته، تاسو ته به ووايي چې کوم څه مهال کولای شئ د هغو نتایج ترلاسه کړئ. وروسته له هغه چې د معاینې وخت مو پای ته رسېږي، روغتیايي څه کارکوونکي بیا تاسو ته وایي چې سه وگړی په دغو کې کېدای شي په کور کې له ځانگړو هدایاتو پیروي او یا هم یو بل څه ډاکټر ته د مراجعې په موخه د وخت تنظیم کول شامل وي. له دې وروسته هغه له خونې څخه بهر ځي خو تاسو څه وکولای شئ کالي مو بدل کړئ. روغتیايي پالونکې کېدای شي له تاسو سره له امېندواری څخه د مخنیوي د لارو چارو څه او د امېندواری د مخنیوي لپاره د شته بېلابېلو حالتونو اړوند خبرې هم وکړي. دا په بشپړ ډول ستاسې ټاکنه ده چې ایا څه غواړئ دا خبرې اترې ولرئ یا د امېندواری د مخنیوي لپاره سپارښتنې ومنئ.



**تاسې خپل کار وکړ! تاسې له وړاندې د خپلو روغتیايي
اندېښنو د پېژندنې او د خپلې عمومي روغتیا د مراقبت په
اړه یو مهم ګام واخیست.**

په کلني ډول د ښځو د هوساینې معاینه ترسره کول د روغتیايي ستونزو د ژر تشخیص په برخه کې مهم رول لري. دڅو دغه کار په ترسره کولو سره کېدای شي چې روغتیايي ستونزې په اسانۍ مدیریت او یا هم تداوي شي. د معایناتو دغه ملاقات همدارنګه تاسو ته یو خصوصي او مهم فرصت برابروي ترڅو له یو روغتیايي کارکوونکي سره د خپلو روغتیايي ستونزو په اړه خبرې وکړئ او یا هم ترې وپوښتنئ! ترڅو تاسی هر ټول هغه معلومات ترلاسه کړئ چې ستاسو د روغتیا په برخه کې اړین دي .

له دې څخه مننه چې د ښځو د هوساینې معایناتو اړوند مو دغه ټولې ویدیوګانې وکتلې !