

Kabanata 3

Sa kabanatang ito:

Ang Sistemang Medikal	34
Mga importanteng serbisyong pangkalusugan	34
Paano Makakuha ng mas Mainam na Pangangalaga	36
Alamin kung ano'ng mangyayari	36
Magsama ng kaibigan o kamag-anak	37
Kung Kailangan Mong Magpa-Ospital	38
Pagkilos para sa Pagbabago	40

Ang Sistemang Medikal



Karamihan ng lugar sa mundo ay may iba't ibang klase ng pangangalagang pangkalusugan. Halimbawa, mayroong community health worker, komadrona (midwife) at hilot, doktor at nurse. Puwedeng nagtatrabaho sila mula sa sariling bahay, klinika, health center o ospital. Puwedeng nasa pribadong sektor sila (sumisingil ng pera para sa serbisyo), o sinusuportahan ng komunidad, gobyerno, simbahan o iba pang organisasyon. Minsan mahusay ang kanilang pagsasanay at kagamitan—at minsan naman ay hindi. Sama-sama, tinatawag silang sistemang medikal.

Gumagamit ang karamihan ng kombinasyon ng modernong medisina at tradisyunal na paraan para gamutin ang sarili. Sa maraming kaso, ito lang ang kailangang gawin. Pero minsan kailangan nila ng pangangalaga mula sa sistemang medikal.

Kaya lang, maraming babae ang problemado sa pagkuha ng mahusay na pangangalaga. Puwedeng kulang ang pera nila para magpatingin sa klinika o bumili ng gamot. O baka walang health worker sa kanilang komunidad. Kahit makarating ng klinika, mahirap ding makipag-usap sa health worker tungkol sa problema. Minsan wala sa klinika o ospital ang serbisyong kailangan nila.

Magbibigay ang kabanatang ito ng ilang ideya kung paano makakuha ang kababaihan ng mas mabuting payo at serbisyong medikal. Magmumungkahi din ito ng mga paraan sa pagtutulungan ng kababaihan para mabago ang sistemang medikal, at sa gayon mas tumugon sa pangangailangan nila.

► Kung may sinanay na health worker na nagbibigay ng batayang serbisyong pangkalusugan sa komunidad, lahat ay nakakakuha ng mas mahusay na pangangalaga sa mas murang halaga.

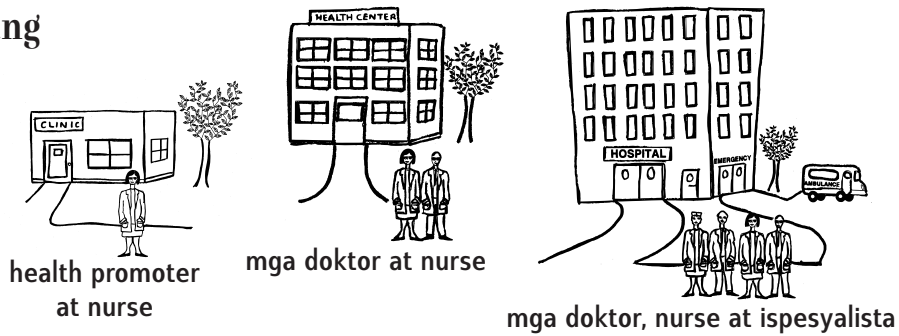


Paglutas ng mga Problema sa Kalusugan

Ang Sistemang Medikal



health promoter



Hindi lahat ng komunidad ay may iba't ibang antas ng serbisyong pangkalusugan. Pero anumang kombinasyon ng serbisyo ang meron para sa kababaihan (at iba pang maysakit), makakatanggap sila ng mas maigeng pangangalaga kung mahusay ang ugnayan ng mga ito.

MGA IMPORTANTENG SERBISYONG PANGKALUSUGAN

Iba't-ibang serbisyo ang hinahanda ng sistemang medikal. Ang iba nito, gaya ng operasyon, x-ray o ultrasound (tingnan sa p. 39) ay karaniwang sa ospital lang makukuha. Pero ang mga sumusunod na serbisyo na kailangan ng kababaihan ay dapat makuha sa komunidad sa murang halaga:

- **impormasyon sa kalusugan** para makagawa ang lahat ng mas mainam na pagpapasya, maging tama ang paglunas, at maiwasan ang mga sakit.
- **bakuna** na makakapigil sa maraming sakit tulad ng *tetano*, tigas, dipterya, tusperina, polyo, *tuberculosis*, bulutong at *hepatitis*.
- **pangangalaga habang buntis** (prenatal) na makakatulong sa babaeng malaman at malunasan ang mga problema niya o ng dinadala niya bago pa man lumala.
- **pagpapalano ng pamilya**—serbisyo at gamit o suplay. Nakakapagligtas ito ng buhay sa pagtulong sa kababaihan na makontrol ang bilang ng anak at ang agwat sa pagitan ng panganganak.
- **iksaminasyong pangkalusugan** para makita at malunasan ang mga problema tulad ng anemia, altapresyon, at minsan, mga *impeksyon na naihawala sa pagtatalik* o *INP*.

Ang mga **test o pagsusuri** ay makakadagdag ng impormasyon sa posibleng sanhi ng problemang pangkalusugan. Ang ilan sa mga test, gaya ng *Pap smear*, ay dapat may pagsasanay pero di kailangan ng mahal na gamit. Dapat may ganitong test sa komunidad. May laboratoryo at gamit ang ilang sentrong pangkalusugan para direktang makuha ang resulta ng iba't ibang test. Pero madalas, kailangang pumunta sa ospital ang babae para masuri.

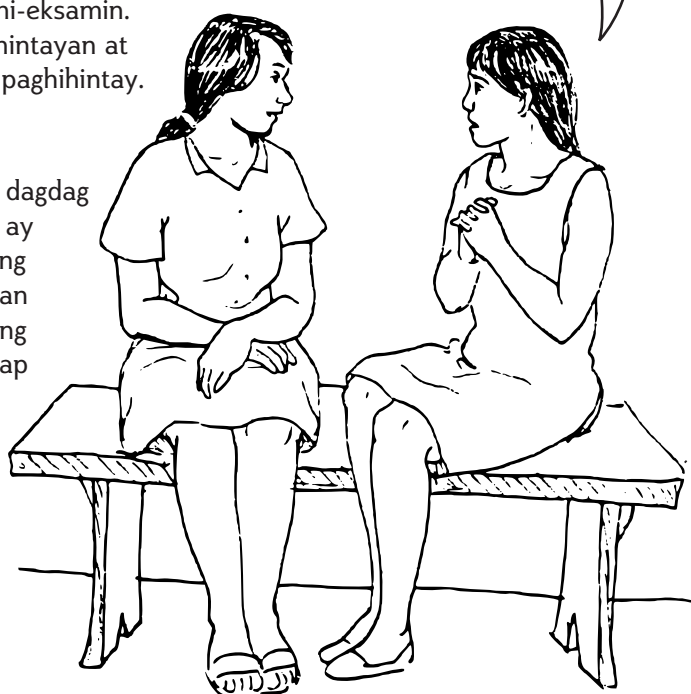
May mga serbisyo na sa ospital lang makukuha. Kung may seryosong karamdaman ang babae, o kumplikasyon mula sa panganganak o pagpalaglag, o kung magpapa-opera, malamang kailangan niyang pumunta sa ospital.

Saan ka man magpagamot, dapat itrato ka nang may paggalang.

Dapat gawin ng lahat ng nangangalaga sa iyong kalusugan ang abot ng makakaya nila para mabigyan ka ng:

1. **Access o pag-abot sa serbisyo.** Dapat makakuha ng medikal na pangangalaga ang sinumang nangangailangan nito. Hindi dapat makahadlang ang lugar ng iyong tirahan, halaga ng hawak mong pera, relihiyon mo, katayuan sa komunidad, kulay ng iyong balat, ang pampulitikang paniniwala, o kung ano ang problema mo sa kalusugan.
2. **Impormasyon.** Kailangang ipaalam sa iyo kung ano ang problema mo at kung anong magagawa ng iba't ibang posibleng panlunas. Dapat tiyakin ng nangangalaga sa iyo na naiintindihan mo ang dapat gawin para gumaling, at kung paano iwasan na maulit ang problema.
3. **Pagpipilian.** Dapat makakapili ka kung gusto o ayaw mong magpagamot, at kung paano. Dapat makakapili ka rin kung saan magpapagamot.
4. **Kaligtasan.** Dapat mabigyan ka ng impormasyong kailangan mo para maiwasan ang nakakasamang side effects o resulta ng pangagamot. Dapat maturuan ka rin kung paano iwasan ang mga mapanganib na problema sa kalusugan.
5. **Paggalang.** Dapat palagi kang itrato nang may paggalang.
6. **Privacy o pagkapribado.** Hindi dapat naririnig ng iba o kinukuwento sa iba ang mga bagay na sinabi mo sa doktor, nurse o iba pang manggagawang pangkalusugan. Dapat i-eksamin ka sa paraang hindi nakikita ng iba ang iyong katawan. Kung may ibang taong kailangang nasa kuwarta, dapat sabihin sa iyo kung sino sila at bakit nandoon. May karapatan kang paalisin sila kung ayaw mo silang naroroon.
7. **Kaginhawahan.** Sa abot nang makakaya, dapat maging maginhawa ka habang ini-eksamin. Dapat may maayos na hintayan at hindi sobrang tagal ang paghihintay.
8. **Pagsubaybay sa pangangalaga.** Kung kinakailangan mo pa ng dagdag na pangangalaga, dapat ay puwede mong balikan ang parehong tao, o mabigyan ng nakasulat na rekord ng pangangalagang tinanggap mo para madala mo sa bagong doktor, nurse o manggagawang pangkalusugan.

Makakabalik ba ako kung hindi pa ako gumaling?



Paano Maka-kuha ng mas Mainam na Pangangalaga



panganib at benepisyo ng pangagamot

► Madalas makakatulong ang paghahanda ng mga tanong na gusto mong masagot bago ka pumunta sa manggagamot.

Maraming desisyon ang kailangang gawin kapag may problema ka sa kalusugan. Ang isa ay kung kailangang mong magpatingin sa manggagamot; at anong klaseng manggagamot ang sa palagay mo'y kailangan mo. Kung higit sa isa ang panlunas sa problema, timbangin mo ang *panganib* at *benepisyo* ng bawat panlunas bago ka mag-desisyon. Magagawa mo ang pinakamahusay na pagpapasya—at makukuha ang pinakamahusay na pangangalaga—kung aktibo kang makikialam sa paglutas ng iyong karamdaman kasama ng iyong doktor, nurse o manggagawang pangkalusugan.

ALAMIN KUNG ANO'NG MANGYAYARI

Makakapapel ka nang aktibo sa iyong kalusugan kung handa ka at alam mo ang inaasahang mangyayari sa pagpapagamot.

Mga tanong sa iyong kalusugan

Pinakamabuti na aralin mo nang husto ang iyong problema bago gamitin ang sistemang medikal. Maaaring matulungan ka ng librong ito para maintindihan ang iyong karamdaman at posibleng mga sanhi. Tingnan ang bahaging “Paglutas sa mga Problemang Pangkalusugan” kung kailangan mo ng tulong sa pagsusuri sa iyong karamdaman.

Dapat usisain ka ng doktor, nurse o manggagawang pangkalusugan tungkol sa problema mo ngayon at sa kalusugan mo noon. Sikaping magbigay ng kumpletong impormasyon, kahit nahihya o nag-aalangan ka, para lubos na maunawaan ng nagtatanong ang estado ng iyong kalusugan. Palaging sabihin ang anumang gamot na ginagamit mo, kasama na ang *aspirin* o gamit sa *pagpapalano ng pamilya*.

Dapat may panahon kang ilabas ang anumang tanong. Napakahalaga na maubos mo lahat ng tanong na kailangan para makapag-desisyon ka ng tama sa paglutas ng karamdaman mo. Kung hindi pa nasasagot ang mga ito, puwede mong itanong:

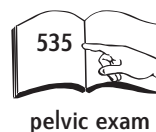


- Ano ang iba't ibang paraan ng paglunas sa problemang ito?
- Ano ang gagawin ng panlunas? May mga panganib ba?
- Gagaling ba ako? Babalik ba ang problema?
- Magkano aabutin ang mga pagsusuri at paglunas?
- Kailan ako bubuti o gagaling?
- Bakit ito nangyari? Paano ko maiiwasan?

Maraming doktor at nurse ang hindi sanay magbigay ng kinakailangang impormasyon, o abala sila at ayaw magbigay ng panahon sa pagsagot sa tanong mo. Maging magalang, pero huwag umatras! Dapat nilang sagutin ang mga tanong mo hanggang sa maintindihan mo ito. Kung hindi mo maunawaan, hindi nangangahulugang tanga ka. Hindi lang mahusay ang pagpapaliwanag nila.

Eksaminasyon

Para malaman kung saan ka may diperensya at gaano kaseryoso ang problema, maaaring kailangan mo ng eksaminasyon. Kasama sa karamihan ng eksaminasyon ang pagtingin, pakikinig at pagdama o pagkapa sa bahagi ng katawan mo na may problema. Sa karamihan ng problema, ang nasabing bahagi lang ng katawan ang kailangang hubaran. Kung mas mapapanatag ka, hilingin sa isang kaibigan o babaeng health worker na samahan ka sa kuwarto.



Pagsusuri o Test

Makakabigay ng mas maraming impormasyon tungkol sa problema ang mga test. Sa maraming test, kumukuha ng maliit na piraso o sample ng *ihi*, *dumi* o *plema* at pinapadala sa laboratoryo. Sa iba naman, kumukuha ng kaunting dugo mula sa iyong daliri o braso gamit ang karayom. Narito ang iba pang karaniwang pagsusuri:

- pagkuha ng likido mula sa iyong puwerta para suriin kung may impeksyon na naihahawa sa pagtatalik
- marahang pagkayod ng *selyula* mula sa *cervix* (bukana ng matris) para suriin kung may kanser. (Ito ang *Pap smear*. Tingnan ang p. 378.)
- pagkuha ng piraso ng himaymay mula sa bukol o tumor para suriin kung may kanser (*biopsy*).
- paggamit ng *X-ray* o *ultrasound* para makita ang loob ng katawan. Nagagamit ang *X-ray* para makita ang baling buto, matinding impeksyon sa baga, at ibang mga kanser. Sikaping huwag magpa-*X-ray* habang buntis. Nagagamit ang **ultrasound** para makita ang pinagbubuntis. Hindi masakit ang dalawang pagsusuring ito.



makinang
ultrasound

► **Ligtas ang X-ray kung tama ang paggamit nito. Dapat proteksyunan ng balabal na may tingga (lead apron) ang dako ng iyong ari.**

Bago ka magpasuri, makipag-usap tungkol sa gastos. Itanong sa doktor, nurse o health worker kung ano ang malalaman nila mula sa pagsusuri, at ano ang mangyayari kung hindi ito gagawin.

MAGSAMA NG KAIBIGAN O KAMAG-ANAK

Marami ang may alinlangan magpagamot—kahit na hindi malala ang karamdaman. Mas mahirap pa lalo sa may seryosong sakit na ipaggiitan ang pangangalaga na kailangan nila. Makakatulong kung may sasama na ibang tao.

Magagawa ng kaibigan na:

- magbantay sa anak ng babae.
- tumulong mag-isip ng mga dapat itanong, ipaalala na itanong ito, at tiyakin na makakuha ng sagot.
- sumagot kung di na kaya ng babae dahil sa kanyang sakit.
- samahan ang babae habang siya'y naghihintay.
- samahan ang babae habang siya'y ini-eksamin, para suportahan siya at tiyakin na may respeto ang pagtrato ng doktor.



Kapag malala ang sakit ng babae, dapat siyang samahan ng taong makakabigay ng impormasyon.

Kung Kailangan Mong Magpa-Ospital

Minsan ay nag-opera kahit hindi naman kailangan, o kaya'y may gamot na puwedeng kasimbisa rin kung ginamit. Kumuha ka ng ibang opinyong medikal kung hindi ka sigurado.



Kung kailangan mong magpa-opera o may malala kang sakit, alamin mo muna kung puwede kang gamutin na hindi kailangang tumigil sa ospital. Kung sa ospital lang makukuha ang serbisyong kailangan mo, baka makatulong ang mga payo na ito:

- Magpasama sa taong makakatulong sa iyong makakuha ng tamang atensyon at makagawa ng desisyon.
- Maaaring iba't ibang tao ang ieksamin sa iyo. Dapat isulat ng bawat isa ang anumang ginawa sa isang rekord na sasama sa paglibot mo, para malalaman ng susunod kung ano na ang nagawa.
- Bago simulan ang isang test o panggagamot, napakahalagang tanungin kung ano ang gagawin at bakit, para makapagpasya ka kung gusto mong ituloy at makaiwas sa mga pagkakamali.
- Sikaping makipagkaibigan sa mga tauhan ng ospital. Matutulungan ka nilang mabigyan ng mas mahusay na pangangalaga.
- Kung kailangan mo ng *operasyon*, tanungin kung posible na mag-iniksiyon ng pampamanhid sa lugar lamang na ooperahan (lokal na *anesthesia*). Mas ligtas ito at mas mabilis kang makakabawi kaysa patulugin ka habang inooperahan (general na *anesthesia*).
- Tanungin kung anong gamot ang binibigay at kung bakit.
- Sa pag-alis, humingi ng kopya ng mga rekord mo.

Karaniwang mga operasyon sa kababaihan

Minsan, *operasyon* lang ang tanging sagot sa isang seryosong problema sa kalusugan. Sa maraming operasyon, gumagawa ng hiwa sa balat ang doktor para ayusin ang problema sa loob ng katawan o baguhin ang pag-andar o paggana nito. Eto ang ilang karaniwang operasyon sa kababaihan:

- **Pag-alis ng laman ng matris** sa pamamagitan ng pagkayod o pagsipsip (*D and C*, o MVA, tingnan ang p. 244). Minsan kailangang alisin ang lining ng matris—habang o pagkatapos *makunan* o *magpalaglag*, o para malaman ang sanhi ng *abnormal na pagdurugo* mula sa *puwerta*.
- **Cesarean na panganganak**. Kung dahil sa mga kumplikasyon ay delikado sa nanay o sanggol na dumaaan sa normal na pag-labor at panganganak, gumagawa ng hiwa sa tiyan ng babae para mailabas ang sanggol. May sitwasyong kailangan ang cesarean, pero madalas din mangyari na ginagawa ito para sa benepisyo ng doktor, at hindi ng babae. Tingnan ang kabanata tungkol sa “Pagbubuntis.”
- **Ligation o pagtatali**. Sa operasyong ito, pinuputol ang *fallopian tube* (tubong daanan ng itlog) ng babae at tinatali ang dulo. Dahil dito, hindi magtatagpo ang itlog ng babae at semilya ng lalaki, at hindi siya magbubuntis (tingnan ang p. 223).
- **Pagtanggal ng matris** (hysterectomy). Isang seryosong operasyon ang pagtanggal ng matris, at dapat lamang gawin kung wala nang ibang mas maigeng paraan sa paglutas ng iyong problema sa kalusugan (tingnan ang p. 381). Tanungin kung puwedeng maiwan ang iyong mga obaryo.

Pagsasalin ng dugo

Maaaring gawin ang *pagsasalin ng dugo* sa panahon ng emerhensya, kapag nawalan ka ng maraming dugo. Makakapagligtas ito ng buhay. Pero kung hindi nasuri nang maayos ang isasaling dugo, puwedeng may dala itong mga sakit tulad ng *hepatitis* o *HIV/AIDS*, na naipapasa sa dugo. Iwasan ito maliban sa mga kagipitang buhay ang nakataya.

Kung may operasyon ka sa hinaharap, tingnan kung posibleng magpakuha ka ng dugo para iimbak sa ospital. Kapag kailangan mo na, magagamit mo ang iyong sariling dugo. Kung hindi maiimbak ang sarili mong dugo, hilingin mo sa iyong kaibigan o kamag-anak na sumama sa ospital. Tiyakin na nasuri siya para sa *hepatitis* at *HIV*, at walang ibang nakatalik siya at ang partner niya sa nakaraang 6 na buwan. Kailangan ding suriin ang dugo niya para tiyakin na gagana ito sa iyong katawan.

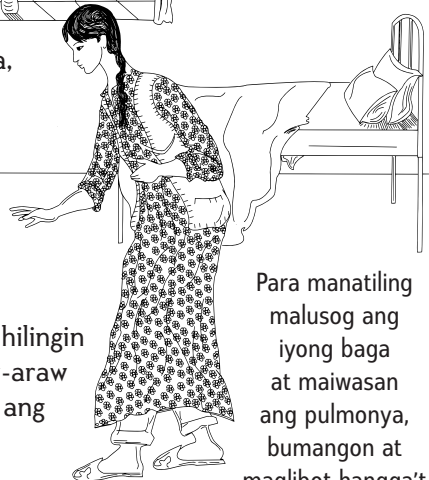


Kung tatanggap ka ng dugo mula sa di-kilalang tao at hindi nagsusuri ng *HIV* ang ospital, may panganib na maimpeksyon ka. Pagkasalin ng dugo, protektahan mo ang iyong partner—gawin ang mas ligtas na paraan ng pagtatalik sa loob ng 6 na buwan, at pagkatapos ay mag *HIV-test*. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang mga kabanata tungkol sa “*HIV/AIDS*” at “*Kalusugang Sekswal*.”

Pagkatapos magpa-opera

Bago lumabas ng ospital, itanong kung:

- Ano ang gagawin para maging malinis ang hiwa?
- Ano ang gagawin para sa pananakit?
- Gaano katagal dapat magpahinga?
- Kailan puwedeng makipagtalik muli? (Kung nahihya ka, baka puwedeng kausapin ng doktor o health worker ang iyong kapartner.)
- Kailangan pa bang magpatingin muli sa doktor? Kung oo, kailan?



Dapat malambot, simple at madaling tunawin ang pagkain.

Magpahinga hangga't maaari. Kung nasa bahay ka, hilingin sa pamilya na asikasuhin muna nila ang iyong pang-araw-araw na gawain. Makakatulong sa mas mabilis mong paggaling ang ilang araw na pangangalaga sa sarili.

Magbantay sa mga palatandaan ng impeksyon:

madilaw na nana, mabahong amoy, lagnat, mainit na balat malapit sa hiwa, o mas matinding pananakit. Makipagkita sa health worker kung lumitaw ang alinman sa mga palatandaang ito.

Kung sa bandang tiyan ang iyong operasyon, sikaping huwag mapuwersa ang bahaging may hiwa. Tuwing kikilos o uubo, bahagyang diinan o alalayan ito ng tiniklop na tela, kumot o unan.

Para manatiling malusog ang iyong baga at maiwasan ang pulmonya, bumangon at maglibot hangga't makakaya. Habang nasa kama, pana-panahong huminga nang malalim at subukang umupo nang madalas.

Pagkilos para sa Pagbabago

Milyun-milyong tao sa buong mundo ang naghihirap at namamatay sa mga sakit na puwede namang naiwasan o nagamot, kung kaya lang nilang makakuha ng mahusay na pangangalagang medikal. At kahit pa may serbisyong pangkalusugan, maraming mga balakid sa kababaihan, laluna sa mahihirap na babae, ang pumipigil sa paggamit nito.

Pero kung magtutulungan, mababago ng mga manggagawang pangkalusugan at grupo ng kababaihan ang sistemang medikal. Sa halip na balakid, puwede itong maging suporta sa kababaihan habang sinisikap nilang lutasin ang mga problemang pangkalusugan. Pero hindi magbabago nang mag-isa ang sistemang medikal. Magbabago lang ito kung igigiit ng mga tao, at kung gagawa ng mga mapanlikhang paraan para ihatid ang pangangalagang pangkalusugan na kailangan ng tao at abot-kamay ng lahat.

Magandang simula sa pagbabago ang pagtalakay, kasama ang ibang mga babae't lalaki, sa mga problema na umaapekto sa mamamayan sa inyong komunidad, kasama na ang kawalan ng abot-kamay at mahusay na pangangalaga sa kalusugan.

Ang layo ng biyahe ko para makarating dito. Kung may health worker sana sa lugar namin, matitipid ko ang dalawang linggong sahod na nagagastos ko tuwing pupunta rito.

Sana hindi sila nauubusan ng suplay ng family planning. Nabuntis ako noong nakaraang taon dahil nauubusan ang klinika. Hindi ko naman kayang bumili nang maramihan kung may suplay sila.

Masyado tayong minamaliit ng mga doktor na ito. Mas panatag ako kung may kababaryo tayo na tutulong sa pagpapatakbo nitong klinika.

Sana puwede silang mag-Pap smear dito. Balita ko mahalaga iyon, pero hindi ko kayang lumuwas sa syudad.

Sana may hiwalay na kuwarto para puwede tayong maiksamen na hindi naman nadininig ng lahat.

Hindi ko gustong lalaki ang tumitingin sa akin. Sana may mga babaeng health worker.

Sana bukas ang klinika sa gabi, pagkatapos ng mga trabaho ko.

Sana mas mahusay silang magpaliwanag kung ano ang diperensya ko. Ika-4 na beses na sa taong ito na sumasakit ang aking pag-ihi. Bakit kaya paulit-ulit ito?



Palaging napakatagal ng hintayan. Kung may nagtatanong kaagad kung ano ang kailangan ng bawat tao, puwedeng unahin 'yung malubha ang sakit.

Puwede ring magsama-sama ang kababaihan para:

- tulungan ang lahat ng taga-komunidad na matuto tungkol sa kalusugan ng kababaihan. Halimbawa, puwede kayong mag-organisa ng kampanya para ipaliwanag kung bakit mahalagang may mahusay na *prenatal*. Kung alam ng mga babae at kanilang pamilya ang pangangailangan sa kalusugan ng kababaihan, mas malamang gamitin ng mga babae ang mga serbisyong naririyan na. Mas malamang din na igiit nilang magkaroon ng mga bagong serbisyo—tulad ng mas mahusay na pag-test at paglunas ng kanser sa cervix at suso.



- tingnan kung paano mapapahusay ang naririyan nang mga tauhan at gamit pangkalusugan. Halimbawa, kung may komadrona na sa komunidad, paano siya mabibigyan ng mga bagong pagsasanay?
- maghanap ng bagong paraan para mas maabot at magamit ang pangangalagang pangkalusugan. Mahalagang pag-isipan kung anong klaseng serbisyo ang gusto ninyo, at hindi lang kung ano ang naririyan ngayon. Kung walang health worker ngayon, paano masasanay at masusuportahan ang isa? Kung mayroon nang klinika, puwede bang magbukas ng bagong serbisyo tulad ng mga pagsasanay o *pagpapayo*?
- ibahagi ang kaalaman ng bawat babae tungkol sa pangangalaga sa kalusugan. Malaking bahagi na ng 'trabaho sa kalusugan' ang ginagawa ng kababaihan sa komunidad. Halimbawa, madalas babae ang nag-aalaga ng maysakit, nagtuturo sa mga bata na manatiling malusog, naghahanda ng pagkain, nagpapanatiling malinis at ligtas ang bahay at komunidad, at tumutulong sa ibang babae na manganak. Sa mga trabahong ito, natuto na sila ng maraming kasanayan na magagamit nila para alagaan ang isa't isa at lahat ng miyembro ng komunidad.